

「健康探索廳」 學習單

歡迎參觀「健康探索廳」

小朋友，你有看過「愛麗絲夢遊仙境」的故事嗎？展示廳透過愛麗絲夢境裡的故事場景，介紹人的身體構造，並傳達健康知識與醫療科技上的發展與突破。

讓我們跟著愛麗絲和故事裡的角色，展開健康探索之旅吧！

- () 1. 人體各系統彼此協調運作，以維持內在環境穩定，此種狀態稱為：
(A) 新陳代謝 (B) 動態平衡 (C) 生理循環 (D) 能量轉換
- () 2. 長時間近距離用眼會增加眼軸拉長的風險，進而導致近視，其主要影響的結構為：
(A) 視網膜 (B) 角膜 (C) 眼球長度 (D) 黃斑部
- () 3. 下列何者最能有效降低兒童近視發生率？
(A) 增加閱讀光線亮度
(B) 減少戶外活動時間
(C) 每日戶外活動至少 2 小時
(D) 長時間配戴藍光眼鏡
- () 4. 影響青少年近視發生的主要因素不包含：
(A) 遺傳因素
(B) 用眼習慣
(C) 戶外活動時間
(D) 睡眠時長超過 10 小時
- () 5. 壓力對人體的影響主要是透過哪兩大系統產生運動反應？
(A) 神經系統與內分泌系統
(B) 呼吸系統與循環系統
(C) 消化系統與排泄系統
(D) 骨骼系統與肌肉系統
- () 6. 長期處於高壓狀態卻未適當紓解，最可能導致下列哪種情況？
(A) 免疫力提升
(B) 睡眠品質改善
(C) 慢性疲勞與情緒失調
(D) 記憶力增強

- () 7. 下列哪一項行為最有助於減緩數位眼疲勞？
(A) 螢幕亮度調至最大
(B) 每 30 分鐘休息，看遠處 20 秒
(C) 增加閱讀距離至 10 公分
(D) 持續專注避免分心
- () 8. 高鹽、高糖、高脂飲食易導致代謝症候群，其核心風險不包含：
(A) 腹部肥胖
(B) 高血壓
(C) 低血糖
(D) 高血脂
- () 9. BMI 指數的意義在於：
(A) 測量肌肉量
(B) 評估體脂比例
(C) 評估體重與身高的相對關係
(D) 預測壽命長短
- () 10. 若一名學生成長期熬夜、使用手機至深夜，最可能出現健康影響：
(A) 視力模糊、注意力下降
(B) 血氧濃度上升
(C) 新陳代謝加快
(D) 食慾穩定
- () 11. 下列何者最符合「健康管理」的概念？
(A) 生病後才開始調整
(B) 定期自我檢測並預防疾病
(C) 依賴保健食品
(D) 僅在體重上升時控制飲食
- () 12. 規律運動對情緒的正面影響，主要與哪種物質分泌增加有關？
(A) 多巴胺 (B) 腦內啡 (C) 胰島素 (D) 皮質醇
- () 13. 以下哪一項最能體現「博物館健康教育」的功能？
(A) 商品販售
(B) 單純娛樂空間
(C) 結合展示與生活實踐的知識傳遞
(D) 商業推廣場域

() 14. 近視若未妥善控制，未來可能引發的併發症不包含：

- (A) 視網膜剝離
- (B) 青光眼
- (C) 白內障
- (D) 聽力衰退

() 15. 從公共健康角度來看，「近視防控」最重要的核心精神為：

- (A) 提升配鏡銷量
- (B) 提早介入與預防
- (C) 增加醫療處方
- (D) 設備科技更新

※展示廳互動機台較多，請按照指示小心操作，尤其「臺灣十大死因」觸控螢幕切勿拍打或大力撞擊，避免機台壞損，謝謝。

本學單的解答，請上本館「健康探索廳」網站下載