

114 學年度中區縣市政府教師甄選策略聯盟

【科目名稱：國中健康教育】

選擇題【共 50 題，每題 2 分，共 100 分】請以 2B 鉛筆於答案卡上作答，單選題，答錯不倒扣。

- 2024 年聯合國愛滋規劃署(UNAIDS)世界愛滋日主題「Take the Rights Path」，期盼能達到全球愛滋防治愛滋 3 零願景，請問 3 零不包含下列哪一項？
 - 零病毒
 - 零新增
 - 零死亡
 - 零歧視
- 有關孕婦產前檢查，通常可透過唐氏症胎兒之母血篩檢或羊膜穿刺羊水檢查來篩檢胎兒是否有唐氏症，請問這些檢查通常在哪個孕期進行？
 - 第一孕期
 - 第二孕期
 - 第三孕期
 - 生產後
- 根據中央氣象局觀測資料分析顯示，臺灣年平均氣溫於過去 110 年間（1911-2020 年）的變化情形，下列哪一項敘述符合？
 - 下降約 1.6℃
 - 下降約 3.2℃
 - 上升約 1.6℃
 - 上升約 3.2℃
- 「指產品由原料取得、製造、配送銷售、使用及廢棄處理等生命週期各階段產生之碳排放量，經換算為二氧化碳當量之總和」之敘述，符合下列哪一項用詞的意涵？
 - 碳足跡
 - 排放量
 - 碳洩漏
 - 碳匯
- 根據我國的噪音管制標準，目前噪音管制分為幾個類別？幾個時段？
 - 4 類/4 時段
 - 3 類/4 時段
 - 4 類/3 時段
 - 3 類/3 時段
- 紫外線依波長可分為 UVA、UVB 和 UVC，哪一種穿透力最強，即使陰天也能到達地表？
 - UVA
 - UVB
 - UVC
 - 以上皆是
- 以下關於安寧療護的敘述，哪一項正確？
 - 安寧療護主要提供治癒性治療，旨在治療末期病人的主要病症，以延長其生命
 - 安寧療護的目標之一是提供全人化照顧，並專注於減少病人的身體不適症狀和提供情緒支持
 - 在安寧療護中，病人可以選擇在醫院安寧病房、原病房的安寧共同照護，但目前沒有提供在家進行安寧居家療護
 - 讓每一位病人在有限的時間裡，保有尊嚴的與家人朋友完成「道謝、道歉、道憾、道別」四道人生習題
- 關於「失智症(Dementia)」的症狀描述，下列哪一項不符合？
 - 失智患者的生活嗜好、運動、社交活動、工作等都不會受到影響
 - 失智患者容易忘記近期發生的事，甚至連重要之日期或事件也會忘記
 - 失智患者會搞不清楚年月、白天或晚上，不知道自己身在哪裡或如何來到這裡
 - 失智患者於東西搞丟之後，無法回頭一步步尋找，且於找不到時常指控他人偷竊

9. 根據衛生福利部國民健康署和台灣失智症協會提供的資料，以下關於失智症十大警訊與預防策略的敘述，何者正確？(1) 失智症的十大警訊包括情緒變化、語言表達困難，且這些症狀通常出現於病程初期，且易被誤認為正常老化、(2) 失智症的預防策略強調避免頭部外傷、遠離憂鬱和降低高血糖等大腦危險因子，並積極推廣「多動腦、多運動、均衡飲食」等健康生活型態、(3) 大腦保護因子的增加主要來自於減少社會互動、避免運動以及改變飲食習慣，使大腦得到適當的休息和保護、(4) 失智症患者會在情緒改變後開始遺忘物品擺放的地方，且這通常表現為持續的社交活動和工作參與的增加
- (A) (1)(2)
(B) (1)(3)
(C) (2)(3)
(D) (2)(4)
10. 以下關於物質成癮和成癮性處方藥物的敘述，何者錯誤？
- (A) 使用非法藥物（毒品），即為吸毒，目前仍是違法行為
(B) 購買來路不明的藥物提振精神，可能誤用毒品
(C) 可待因（Codeine）和配西汀（Pethidine）是屬於鴉片類藥物
(D) 大麻及其製品在台灣是屬於第三級毒品
11. 以下對於電子煙的敘述，何者錯誤？
- (A) 產品常常不含有尼古丁，但無助戒菸
(B) 若添加大麻、安非他命，就會成為吸食毒品的載具
(C) 依法不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用
(D) 若通過電子煙吸入雙乙醯，雙乙醯可刺激細支氣管，引發炎症或纖維化，使氣管狹窄甚至堵塞，導致呼吸困難。
12. 菸害防制法修法業經 112 年 2 月 15 日總統令修正公布，下列哪一項敘述不符合新法修正的重點？
- (A) 全面禁止電子煙之類菸品，包括製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用
(B) 禁止吸菸年齡提高至未滿 20 歲
(C) 菸品容器警示圖文標示面積增加為 50%
(D) 減輕罰責
13. 依據國民健康促進暨國人健康行為監測調查，關於 2022 年 18 歲以上人口家庭二手菸暴露率，下列哪一項數據最符合？
- (A) 15.0 %
(B) 26.8 %
(C) 32.7 %
(D) 40.5 %
14. 就計畫行為理論(Theory of Planned Behavior)而言，某人有了「家人感覺很重要，我還是不吸菸好了」的壓力，是符合下列哪一項因素的影響？
- (A) 個人態度 (attitude)
(B) 行為控制知覺 (perceived behavioral control)
(C) 主觀規範 (subjective norm)
(D) 行動線索 (cues to action)
15. 小明想要開始規律運動，但是他擔心自己無法持之以恆。根據班杜拉的自我效能理論，下列哪一項方法最能有效提升小明的自我效能？
- (A) 小明從每次運動 5 分鐘開始，逐步增加運動時間和強度，體驗成功的經驗
(B) 幫小明準備全套的運動裝備與服裝
(C) 比較小明和班上其他同學的運動表現，刺激他的好勝心
(D) 讓小明觀看奧運選手的比賽影片，激勵他追求卓越
16. 在健康行為的各種理論模型中，哪一個是強調「行為改變是一個階段性的過程」？
- (A) 跨理論模式
(B) 健康行為科學
(C) 計劃行為理論
(D) 社會認知理論
17. 小美今年 55 歲，最近社區舉辦了一場免費的婦癌篩檢活動。她的朋友小華鼓勵她參加，小美也認為如果自己去參加篩檢，應該能夠早期發現健康問題並得到有效治療，她對自己能夠順利完成篩檢也充滿信心。
- 根據健康信念模式 (Health Belief Model)，小美的這種對完成篩檢成功的信心，主要屬於下列哪一項概念？
- (A) 自我效能 (Self-Efficacy)
(B) 自覺利益 (Perceived Benefits)
(C) 自覺罹患性 (Perceived Susceptibility)
(D) 自覺嚴重性 (Perceived Severity)
18. 包裝食品營養標示之熱量計算方式，下列哪一項不符合規定？
- (A) 蛋白質之熱量，以每公克四大卡計算
(B) 脂肪之熱量，以每公克七大卡計算
(C) 碳水化合物之熱量，以每公克四大卡計算
(D) 膳食纖維熱量，得以每公克二大卡計算

19. 素食者容易缺乏下列哪一種營養素？
(A)蛋白質
(B)維生素 C
(C)維生素 B12
(D)鈣質
20. 「我的餐盤」口訣中，哪一類食物的每餐建議攝取量約為一個拳頭大小？
(A)豆魚蛋肉類
(B)全穀雜糧類
(C)蔬菜類
(D)水果類
21. 小廚神在廚房工作時，不小心被熱油噴濺到臉部，造成二度燙傷。下列哪一個急救步驟較不適宜？
(A)立即用冷水沖洗燙傷部位至少 15-20 分鐘
(B)用冰塊直接敷燙傷部位以快速降溫
(C)用乾淨的紗布或布覆蓋傷口
(D)避免弄破水泡，並儘速就醫
22. 有關於骨折時的應急措施，下述何者錯誤？
(A) 如果有大出血，先止血並用清潔布料覆蓋、包紮
(B) 固定患肢，可以就地取材拿雨傘、木板、竹竿等物件以固定患部上下兩處的關節
(C) 請傷患移動以利固定處理
(D) 若傷患出現肢體癱瘓、知覺機能障礙及排便、排尿困難等症狀，可能為脊椎損傷
23. 公共場所設置自動體外心臟電擊去顫器（簡稱 AED），下列哪一項不符合規定？
(A) 應指定負責 AED 之管理員，每年應接受複訓一次
(B) 應至少每半年檢查 AED 電池、耗材之有效日期及功能
(C) AED 置放之處，離地高度至少一百二十公分
(D) AED 每次使用結束，應即補充當次耗材
24. 15 歲的國中生小明與兩位同學在籃球場打球，小明突然倒地失去意識且沒有呼吸心跳。其中一位同學評估後立即開始進行 CPR，此時在旁的另一位同學應立即採取甚麼行動？
(A) 協助固定小明的頭部和頸部
(B) 立刻撥打 119 求救，並取得 AED
(C) 跑去拿學校的急救箱，準備擔架與繃帶
(D) 指揮現場學生疏散，維持秩序並保持安靜
25. 根據美國心臟協會 2020 年 CPR 與 ECC 準則摘要，有關於成人生存之鏈的敘述，下述何者相對錯誤？
(A) 儘早求救指撥打 119，啟動緊急醫療救護系統
(B) 儘早 CPR 指先進行胸部按壓
(C) 儘早電擊指的是突發性心臟停止的成人若儘早做去顫術，重建規律心跳，可有效提高存活率
(D) 前三環節非常需要醫護人員的參與，才能在關鍵時刻掌握先機
26. 某位健康教育教師在教案中寫到學習內容指標為 Bb-IV-1，請問他設計的課程最可能的主題為何？
(A) 家庭溝通
(B) 均衡飲食
(C) 正確用藥
(D) 緊急救護
27. 健康教育素養導向課程設計有五大教學策略，下列何者並不符合？
(A) 能分別透過不同教學活動來加以提升學生的知識、態度、能力
(B) 能設計有情境及脈絡的教學活動來進行教學
(C) 教學活動重視學習的歷程與方法，不單只是著重結果
(D) 能設計符合學科本質，有深度及意義的課程
28. 在正向心理健康促進 PERMA PLUS 的 9 項幸福元素中，「透過服務與貢獻，找到自己的價值」的敘述，符合下列哪一項元素的內涵？
(A) 正向參與（Engagement）
(B) 正向關係（Relationships）
(C) 正向意義（Meaning）
(D) 正向成就（Accomplishment）
29. 有關社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）的五大核心概念，下列哪一項最被廣為接受？
(A) 自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定
(B) 情緒智商、領導能力、接納涵容、保持開放、正向的思考
(C) 目標設定、正念練習、建立關係、省思反饋、不消極逃避
(D) 哲學思考、人學圖像、終極關懷、價值思辨、靈性修養

30. 有關於壓力與人體健康的關係，何者敘述相對錯誤？
- (A) 壓力會造成甲狀腺素下降
 - (B) 壓力可能導致高血壓、冠狀動脈硬化、心律不整
 - (C) 壓力可能誘發氣喘發作、過度換氣症候群
 - (D) 感受到壓力時可能產生大量胃酸，刺激胃黏膜造成潰瘍
31. 有關於人們罹患憂鬱症成因的相關敘述，何者錯誤？
- (A) 大腦神經傳導物質血清素與正腎上腺素分泌過高
 - (B) 完美主義、個性依賴、習慣負面思考，或價值觀與社會期望衝突
 - (C) 兒童時期的創傷經驗、失去親人或重要他人
 - (D) 罹患重大疾病、人際關係受挫、父母離婚等重大壓力事件
32. 屈公病是由屈公病毒所引起的急性傳染病，其傳播媒介及模式與下類哪一項傳染病類似？
- (A) 登革熱 (Dengue fever)
 - (B) 麻疹 (Measles)
 - (C) 結核病 (Tuberculosis)
 - (D) 白喉 (Diphtheria)
33. 下列哪一個傳染病不會經由食物和水傳染？
- (A) 麻疹
 - (B) 蟯蟲
 - (C) 霍亂
 - (D) A 型肝炎
34. 結核病自古以來一直威脅人類健康，即使在現代醫療進步的情況下，仍然是全球重要的傳染病之一。根據上述描述，下列有關結核病的敘述，何者錯誤？
- (A) 結核病主要透過呼吸道傳播，早在古埃及時代就已經流行
 - (B) 約 95% 感染結核菌的人不會立即發病，但可能在免疫力下降時再活化
 - (C) 結核病需要接受至少 3 個月的藥物治療與定期追蹤
 - (D) 早期症狀不明顯，因此需要胸部 X 光和痰液檢查才能及早發現
35. 依據國際癌症研究署 (IARC) 將導致癌症物質分為 4 個等級，哪一種等級的致癌物是「對人體研究證據有限，但動物實驗證據充分」？
- (A) 1 級致癌物 (Group 1)
 - (B) 2A 級致癌物 (Group 2A)
 - (C) 2B 級致癌物 (Group 2B)
 - (D) 3 級致癌物 (Group 3)
36. 透過純音聽力檢查可了解聽力損失分級，正常聽力者其優耳聽力應為多少分貝以下？
- (A) 15dB
 - (B) 20dB
 - (C) 25dB
 - (D) 30dB
37. 代謝症候群是可預防且可治療的疾病，但若不及早處理，會增加多種慢性病風險。根據上述資料，以下哪些敘述正確？(1) 代謝症候群的判定標準包括腹部肥胖、血壓偏高、空腹血糖值偏高、空腹三酸甘油酯偏高和高密度脂蛋白膽固醇偏低，符合三項以上即為代謝症候群、(2) 生活型態不良是導致代謝症候群的主要原因，約佔 50%，而遺傳因素約佔 10%、(3) 代謝症候群患者的腹部肥胖主要是由於內臟脂肪堆積造成，男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 或女性 $\geq 80\text{cm}$ 即可判定、(4) 胰島素抵抗是發生代謝症候群的原因，導致血液葡萄糖無法進入細胞，進而引發代謝異常。
- (A) (1)(2)(3)
 - (B) (1)(3)(4)
 - (C) (2)(3)(4)
 - (D) 以上皆是
38. 小華最近決定改善自己的體能狀況，並開始記錄日常活動。他在一週內做了以下活動：每天上下班爬了 3 層樓梯、週末與朋友去打網球、每天晚上散步 15 分鐘(除了週五)、週五晚上買菜且花了 20 分鐘提了兩大袋很重物品跑步回家。根據上述身體活動的特徵，下列敘述何者錯誤？
- (A) 爬 3 層樓梯後會呼吸和心跳比平常快一些
 - (B) 每天持續走路 15 分鐘屬於費力活動
 - (C) 打網球屬於中等費力活動，因為會讓人感到有點累，但仍可與人交談
 - (D) 提兩大袋重物跑步屬於費力活動，因為需要大量肌肉力量且會流很多汗
39. 有關疑似食品中毒事件處理，下列哪一項敘述不符合？
- (A) 二名或二名以上攝取相同食品而發生相似症狀，為一件食品中毒事件
 - (B) 發生疑似食品中毒事件，醫療機構應於二十四小時內向當地主管機關報告
 - (C) 當地社會局於接到疑似食品中毒事件通報後，應即派員調查食品中毒發生經過
 - (D) 致危害人體健康者，應檢具案件完整之調查報告，移送司法機關

40. 交通部與教育部(2023 年)合作發展完成國民教育各學習階段交通安全課程模組中，下列哪一項是國民中學學習階段之學習重點？
- (A) 學習並演練安全通過路口及搭乘大客車的避難與逃生
- (B) 瞭解用路文化，安全穿越特殊路口及安全騎乘自行車
- (C) 自行車騎乘事故傷害的防範及瞭解與遵守交通法規
- (D) 加強對機車安全騎乘的認識、事故現場處理及救護方式
41. 「醫療服務與健康保險」，是屬於哪一項健康教育學習主題的課程內涵？
- (A) 健康消費
- (B) 健康促進與疾病預防
- (C) 個人衛生與保健
- (D) 藥物教育
42. 衛福部國民健康署成人預防保健服務，提供幾歲以上成年人可接受免費的健康檢查？
- (A) 30 歲
- (B) 35 歲
- (C) 40 歲
- (D) 45 歲
43. 小杰希望更加專注於戒掉含糖飲料的目標，他決定與朋友簽訂一份健康契約。下列哪一項內容不適合包含在這份契約中？
- (A) 簽名和日期
- (B) 具體的健康行為目標，例如「每天只喝無糖飲料」
- (C) 將每週的進步記錄公開分享，增加壓力
- (D) 列出這些健康行為對健康的正面影響，例如降低糖尿病風險
44. 根據 Lalonde 提出的健康四大影響因素，下列情境中，何者最符合「生活型態」對健康的影響？
- (A) 小美接受產前遺傳診斷，以確保胎兒的健康
- (B) 小林每天保持規律運動，並透過冥想緩解壓力，維持心理健康
- (C) 小華每年接受定期健康檢查，並遵守醫療分級就診
- (D) 小明參加社區環保活動，隨手關燈，減少製造廢棄物
45. 依據學校衛生法，高級中等以下學校，多少班級數以上者，應至少置營養師一人？
- (A) 三十班以上者
- (B) 四十班以上者
- (C) 五十班以上者
- (D) 六十班以上者
46. 世界衛生組織於 1986 年提出 Ottawa 健康促進憲章五大行動方案，下列哪一項不屬於該行動方案項目？
- (A) 創造支持性環境
- (B) 強化社區行動
- (C) 發展個人技巧
- (D) 建構醫療體系
47. 小明打算週末去剪髮，有關於他擁有消費者8大權利的敘述，何者相對錯誤？
- (A) 剪髮前，設計師應和小明討論他的需求，如想要的髮型、是否洗頭等，這是屬於基本需求
- (B) 髮廊為開放空間，應設置滅火器以提供消費者安全保障
- (C) 設計師應該說明價格，這是屬於表達意見
- (D) 完成的髮型若與期待落差太大，應免費提供一次補修剪的機會，這是屬於獲得賠償
48. 大腦皮層〈Cerebral cortex〉有四主要個區域，分別掌管不同的功能；請問哪一個腦葉負責長期記憶？
- (A) 額葉
- (B) 頂葉
- (C) 枕葉
- (D) 顳葉
49. 青光眼是一種持續進行的視神經疾病，患者的視野會逐漸縮小，造成青光眼的主要危險因子為何？
- (A) 長時間使用 3C 產品
- (B) 維生素 A 缺乏
- (C) 抽菸
- (D) 眼壓過高
50. 學校營養午餐皆會採用「3 章 1Q」食材，其中的「3 章」不包括下列何者？
- (A) CAS 台灣優良農產品標章
- (B) 台灣有機農產品標章
- (C) GMP 食品良好作業規範標章
- (D) TAP 產銷履歷農產品標章