

103 學年度中區縣市政府教師甄選策略聯盟

國中健康教育科試題

選擇題 (每題 2 分 , 50 題 , 共 100 分)

1. 確認我們人生的基本目的，並且盡力發揮我們的所有潛能的能力稱之為：
①情緒的健康(emotional health) ②心靈的健康(spiritual health)
③社會的健康(social health) ④智力的健康(intellectual health)
2. 水分佔我們人體的百分之多少？
①30-35% ②35-40% ③40-45% ④55-60%
3. 黃體生成素(luteinizing hormone, LH)和促卵泡激素(follicle-stimulating hormone, FSH)是由何處分泌而來？
①下視丘(hypothalamus) ②腦下垂體(pituitary gland) ③卵巢(ovaries) ④睪丸(testes)
4. 下列何者不會導致閉經(amenorrhea)？
①子宮頸感染(yeast infections) ②急速體重減輕 ③長期的激烈運動 ④女性荷爾蒙失調
5. 有關飛蚊症，下列敘述何者為非：
①原因是因為視網膜的組織結構的退化
②正式名稱為玻璃體混濁(vitreous opacity)
③如果症狀突然嚴重，就要小心，有可能是視網膜剝離的前兆
④可能因為年齡增加或高度近視所造成
6. 下列有關愛滋病的敘述，何者有誤：
①會透過體液（如血液、精液、陰道分泌物、母乳等）交換傳染
②潛伏期快者半年至 5 年，慢者 7 年至 10 年或更久
③在愛滋病毒感染後，人體不會立即產生抗體，因此以一般的抗體檢測，大約要 4-20 週後才能被檢查出來
④愛滋病的發病症狀變化極大，隨著依病患感染者的免疫力好壞、感染細菌的種類及感染部位的不同，會有不同的發病症狀
7. 社會依據個人的性別而預期其性特質及行為表現，但對於男性或女性特質持一過度簡化而固定的觀念，甚至忽略了原本屬於其個人的特質可以稱作：
①性別歧視 (sex discrimination) ②性別刻板印象 (sex stereotype)
③性別認同 (gender identity) ④以上皆非
8. 通常優生保健的範圍不包含下列何者？
①婚前健康檢查 ②產前健康檢查 ③全身健康檢查 ④新生兒篩檢
9. 以下關於尖形濕疣的敘述，何者相對錯誤？
①尖形濕疣俗稱菜花
②尖形濕疣的傳染力極強，可在身體潛伏長達半年，且初期沒有症狀
③尖形濕疣主要經由性行為傳染，但也可能會經由潮溼或不潔的環境傳染
④尖形濕疣的病原體是一種頑強病菌，所以非常不容易根治
10. 以下關於懷孕症狀的敘述，何者相對錯誤？
①通常懷孕前三個月會有噁心、反胃的現象
②孕婦體溫較低，怕冷，所以應穿較多衣服
③孕婦因子宮逐漸膨脹，壓迫膀胱會導致頻尿
④容易疲倦、想睡覺，但睡眠品質不佳
11. 以下關於體脂肪增加的原因之敘述，何者相對錯誤？
①基礎代謝率下降會引起體脂肪的面積變大，增加體脂肪
②女性容易因生產時的內分泌改變，增加體脂肪
③因為焦躁、憂鬱和緊張，或是為了紓解壓力而過度進食，造成攝取過多熱量，使體脂肪增加
④脂肪細胞一旦生成，可以透過重量訓練，增加肌肉的方式將它消除
12. 以下關於改善青春痘的敘述，何者相對錯誤？
①保持臉部清潔，每天兩次以溫水或無刺激性、不含香料的洗面乳洗臉
②少吃油炸食物、甜食等刺激類食物
③適度擠壓青春痘，但注意不要產生傷口或引起感染
④少用髮蠟、髮膠與少至空氣污染、日晒強烈的場所活動
13. 如果有一個飽和脂肪酸(saturated fatty acid)有 16 個碳，是指在其長鏈的排列中出現幾個雙鍵(double-bond)？
①0 ②1 ③2 ④3

14. 在正常飲食狀況下，提供我們大腦的主要能量來源為？
①醣類(carbohydrate) ②維生素(vitamins) ③礦物質(minerals) ④脂肪(fat)
15. 下列荷爾蒙會傳達訊號到大腦，而影響我們食慾者？
①瘦體素(leptin) ②副甲狀腺(parathyroid hormone) ③生長激素(growth hormone) ④胰島素(insulin)
16. 醣解作用(glycolysis)如果在無氧狀態下，丙酮酸(pyruvic acid)會代謝成？
①乳酸 ②克萊伯環(Kreb cycle) ③脂肪酸 ④脂肪
17. 根據我國衛生福利部在第七版國人膳食營養素參考攝取量的 Q&A 中說明，「滿足特定年齡層及性別的健康人群中 97 % ~ 98 % 的人一日所需要的攝取量稱之為：
①營養素建議攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs) ②足夠攝取量 (AI)
③估計平均需要量 (EAR) ④建議攝取量 (RDA)
18. 根據國民健康署的「肥胖防治網」表示，2011 年國人無規律運動習慣之比率高達：
①52.2% ②62.2% ③72.2% ④82.2%
19. 以下關於水溶性維生素 B 群的敘述，何者相對錯誤？
①能幫助消化、促進成長，以及維持神經系統正常功能的是維生素 B₁
②能幫助醣類、蛋白質與脂肪轉化成能量，供應身體所需，並保護眼睛及皮膚的是維生素 B₂
③能維持皮膚與神經、使消化系統正常的是維生素 B₆
④能幫助醣類和脂肪代謝正常，並改善貧血症狀的是維生素 B₁₂
20. 以下關於常見致癌因素的敘述，何者相對正確？(A)高蛋白食物 (B)病毒 (C)醃製品 (D)添加亞硝酸鹽的食物
①(A) (B)(C) ②(B) (C)(D) ③(A) (C)(D) ④(A)(B)(C)(D)
21. 以下關於當購買抗老、進補作用的食材或健康食品時的注意事項，何者相對錯誤？
①確認食材的來源及合格的認證
②健康食品可達到主動控制體脂肪或血脂的功能
③確認價格是否合理，是否在合理範圍內
④沒有任何食材或食品能取代均衡的飲食與運動的好處
22. 以下關於常見消化系統相關疾病的敘述，何者相對錯誤？
①最常聽到的一種腸胃不適症狀是消化不良
②因為暴飲暴食、飲酒過量、細菌或病毒感染，會引發腸胃炎
③因為胃腸壁保護能力下降，使得胃液腐蝕胃壁黏膜，會造成消化性潰瘍
④經常忽略便意，而不去上廁所，會造成便秘，但是便秘與痔瘡較無相關
23. 以下關於老年期的敘述，何者相對錯誤？
①由於嗅覺、味覺功能退化，所以要尊重他們吃很鹹、或很甜食物的生活習慣
②建議少量多餐，少吃太油膩的食物
③應每年施打流行性感感冒疫苗
④關節容易僵硬、不容易移動，及手指不夠靈活
24. 一位健康的男大學生，體重 70 公斤，沒有接受運動訓練，他的每跳輸出量(stroke volme)在坐著休息的時候(心情穩定，心跳率 70 下/分)約為多少 ml？
①30-40 ②60-70 ③90-100 ④120-130
25. 如果你想要透過重量訓練來訓練肌耐力，您的處方應該是？
①重複次數少，負荷重 ②重複次數少，負荷輕 ③重複次數多，負荷輕 ④重複次數多，負荷重
26. 下列何者是不用處方籤的藥(over-the-counter)？
①阿斯匹靈(aspirin) ②胰島素(insulin) ③瀉藥(laxatives) ④噴鼻劑(nasal sprays)
27. 嗎啡(morphine)最常被使用於下列何種狀況？
①解除抑鬱症(relieve depression) ②穩定心情 ③降低焦慮 ④減緩疼痛
28. 在香菸中會導致癌症的物質叫做
①尼古丁(nicotine) ②焦油(tar) ③一氧化碳(carbon monoxide) ④甲醛(formaldehyde)
29. 下列有關「自動體外心臟電擊去顫器」的敘述，何者有誤？
①簡稱 AED(Automated External Defibrillator)
②坊間稱之為「傻瓜電擊器」
③因突發性心律不整而導致心跳停止的個案，如能在一分鐘內給予電擊，急救成功率可高達 90%
④必須由醫師才能執行使用
30. 近幾年來在國內新聞多次出現有民眾因為室內氧氣不足、導致炭火燃燒不完全，而造成何種氣體與血紅素結合而導致中毒事件？
①二氧化碳 ②一氧化氮 ③一氧化碳 ④二氧化氮

31. 熱痙攣、熱衰竭與熱中暑的說明，下列何者有誤：
- ①熱中暑常有頭痛、頭暈和疲倦的先兆，流汗很多
 - ②熱痙攣導因於運動或工作時，因流汗過多和體液喪失所致
 - ③熱衰竭是由於流汗過多，而無液體或電解質補充所致
 - ④熱衰竭會出現脈搏微弱無力、血壓低、皮膚濕冷及膚色蒼白等症狀
32. 下列關於家庭暴力敘述何者正確？
- ①家庭暴力屬於個人的家務事，未經同意，親友或老師並沒有權力介入
 - ②發生家庭暴力事件應至法院備案、做筆錄
 - ③家庭暴力通常是父母管教小孩方式，並不構成犯罪
 - ④發生家暴時應到醫院驗傷，取得驗傷單，並拍照存證
33. 「當壓力持續，身體便會逐漸適應壓力，此時因生理功能已恢復正常，身體有能力對抗和克服壓力」是壓力適應症候群(General Adaptation Syndrome, GAS)中的哪一個時期：
- ①警報反應期(Alarm Reaction Stage)
 - ②抵抗期(Resistance Stage)
 - ③適應期(Adapted Stage)
 - ④衰竭期(Exhaustion Stage)
34. 關於火場逃生的敘述，何者相對正確？(A)以毛巾或手帕掩住口鼻，避免濃煙侵襲 (B)開門前先以手背輕觸門把試溫度，開門時以背頂門 (C)濃煙中採低姿勢，貼近地面爬行逃生 (D)身處高樓，不可搭乘電梯，以免受困其中
- ①(A)(B)(C)
 - ②(B)(C)(D)
 - ③(A)(C)(D)
 - ④(A)(B)(C)(D)
35. 以下關於毒品分類的敘述，何者相對錯誤？
- ①搖頭丸屬於中樞神經興奮劑
 - ②安非他命屬於中樞神經興奮劑
 - ③愷他命屬於中樞神經迷幻劑
 - ④大麻屬於中樞神經迷幻劑
36. 以下關於檳榔與口腔癌的敘述，何者相對錯誤？
- ①口腔癌患者中，幾乎全部都有嚼檳榔的習慣
 - ②長期嚼食檳榔會導致口腔黏膜下纖維化症、白斑、紅斑等癌症前期病變
 - ③檳榔果本身就是第一類致癌物，即使不含任何添加物，也有致癌風險
 - ④民國 100 年的男性十大癌症中，口腔癌位居第四位
37. 有關壓力荷爾蒙可體松(cortisol)是由人體何處所分泌出來的？
- ①腎上腺皮質(adrenal cortex)
 - ②腎上腺髓質(adrenal medulla)
 - ③由下視丘(hypothalamus)
 - ④腦下垂體的後葉(posterior pituitary gland)
38. 下列的生理變化不會發生於戰鬥或逃跑(fight-or-flight)的時候？
- ①心跳加速
 - ②呼吸加快
 - ③大腦變得更警覺
 - ④消化功能增強
39. 下列何者是 A 型行為特質(Type A personality)中最具傷害的？
- ①自信(confidence)
 - ②自豪(pride)
 - ③敵意(hostility)
 - ④決心(determination)
40. 下列對神經性厭食症(anorexia nervosa)者的描述不符合？
- ①拒絕維持正常的體重
 - ②對體重的增加有強烈的恐懼感
 - ③女性會出現嚴重的經痛(menstrual cramps)
 - ④扭曲的身體形象
41. 以下關於增進人際關係的敘述，何者相對錯誤？
- ①建立從眾風格，創造好印象
 - ②選你所愛，愛你所選
 - ③積極主動，樂於挑戰
 - ④增進自我覺察能力，尊重他人
42. 當支氣管(bronchial tubes)被感染，而且黏液(mucus)的製造也增加，抽菸會讓它更惡化的情況我們稱為
- ①肺氣腫(emphysema)
 - ②慢性支氣管炎
 - ③肺部慢性阻塞疾病
 - ④氣喘(asthma)
43. 經由注射伽瑪免疫球蛋白(gamma globulin)所產生的免疫，我們稱為：
- ①主動免疫(active immunity)
 - ②細胞免疫(cell-mediated immunity)
 - ③被動免疫(passive immunity)
 - ④臨床免疫(clinical immunity)
44. 有關高密度脂蛋白(HDL)的檢測值下列何者最好？
- ①男生：45 mg/dL，女生：55 mg/dL
 - ②男生：40 mg/dL，女生：50 mg/dL
 - ③男生：35 mg/dL，女生：45 mg/dL
 - ④男生：30 mg/dL，女生：40 mg/dL
45. 依據我國現行《衛生福利部國民健康署組織法》，下列哪個中央層級衛生單位主責國民之國民健康政策、社區國民健康、國民營養之規劃及推動？
- ①行政院衛生署國民健康局
 - ②行政院衛生署保健處
 - ③衛生福利部國民健康署
 - ④衛生福利部疾病管制署

46. 狂犬病的敘述，下列何者敘述為非：
- ①一種急性細菌性腦脊髓炎
 - ②一旦發病後，致死率高達 100%
 - ③主要發生於非洲、亞洲、拉丁美洲及中東等地區
 - ④1961 年後不再有動物病例，但行政院農業委員會於 2013 年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒
47. 下列何人不適合接種流感疫苗？
- (A)對雞蛋過敏的阿昌 (B)出生未滿六個月的小燕 (C)去年施打出現過敏反應的翔翔 (D)感冒剛好的花花
- ①(A)(B) ②(A)(C)(D) ③(B)(C)(D) ④(A)(B)(C)(D)
48. 以下關於流行性感(簡稱流感)的敘述，何者相對錯誤？
- ①B 型流感變異性較強，所以最容易引發大規模流行
 - ②流感主要經由飛沫傳染，且容易在季節交替時引發
 - ③症狀有高燒、寒顫、頭痛、肌肉痠痛、關節痛、倦怠、食欲不振、眼睛發紅等
 - ④老年人及幼兒是流感的高危險群
49. 以下關於血糖值與糖尿病的敘述，何者相對錯誤？
- ①第一糖尿病的患病原因是身體無法自行分泌胰島素
 - ②第二型糖尿病的患病原因是身體對胰島素的反應變差
 - ③正常人的血糖值，空腹時是 80~110mg/dl；飯後兩小時小於 120mg/dl
 - ④肥胖者與近親有糖尿病者是罹患第二型糖尿病的高危險群
50. 以下關於空氣問題的敘述，何者相對錯誤？
- ①氟氯碳化物產品會造成南極、北極的臭氧層破洞，導致部分紅外線直接照射到地球表面
 - ②聯合國環境規畫署於 1987 年召集 168 個國家共同簽署「蒙特婁議定書」，規定西元 2000 年後，全面禁用氟氯碳化物
 - ③燃燒煤炭、石油等燃料會產生硫氧或氮氧化物，與水氣結合形成「酸雨」
 - ④建立完善的大眾運輸系統可減緩溫室效應問題

【試題結束】