

科目：健康教育

選擇題：共 70 題，總分 100 分。第 1-40 題，每題 1 分；第 41-70 題，每題 2 分

1. 十二年國民基本教育健體領域課程綱要中「倡議宣導」屬於哪個類別的學習表現？
(A) 認知 (B) 情意 (C) 技能 (D) 行為
2. 關於健康教育的評量原則，下列何者錯誤？
(A) 評量應兼顧學生身心發展
(B) 評量應重視日常生活健康習慣之落實情形
(C) 評量需於教學後實施
(D) 評量需考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度
3. 在十二年國民基本教育健體領域課程綱要中，「健康心理」與哪一項學習內容是屬於同一個主題？
(A) 性教育 (B) 人與食物 (C) 生長、發展、老化與死亡 (D) 健康促進與疾病預防
4. 實施「生活技能」為導向的健康教育課程教學時，其步驟包括：(甲)概念與技能的演練；(乙)概念與技能的形成；(丙)概念與技能的維持，下列順序何者正確？
(A) 甲乙丙 (B) 乙丙甲 (C) 乙甲丙 (D) 甲丙乙
5. 「能了解他人的情緒、察覺他人未說出的顧慮和情感，並做出反應」，這屬於哪一種生活技能？
(A) 人際溝通 (B) 自我覺察 (C) 情緒調適 (D) 同理心
6. Nutbeam (2001) 主張健康素養 (Health Literacy) 包含三層面，下列何者為非？
(A) 功能性健康素養 (B) 互動性健康素養 (C) 批判性健康素養 (D) 結構性健康素養
7. 關於國健署提供一般民眾三年一次免費成人健康檢查，其年齡是幾歲以上的成人？
(A) 35 歲 (B) 40 歲 (C) 45 歲 (D) 50 歲
8. 閱讀的環境光線要充足，桌面及環境照度至少要多少米燭光以上？
(A) 150 (B) 250 (C) 350 (D) 550
9. 民國 105 年十大死因之 70 歲以下國人的平均生命年數損失中，何者損失最多？
(A) 事故傷害 (B) 腦血管疾病 (C) 心血管疾病 (D) 慢性肝病及肝硬化
10. 關於「臺灣健康促進學校」推動主軸演進的配對，下列何者正確？
(A) 民國 93-98 年：精進教學
(B) 民國 99-100 年：社區結盟
(C) 民國 102-103 年：擴大參與
(D) 民國 104 年：家長參與
11. 臺灣地區全年陽光充足，每天日曬多少分鐘，就足以在體內能產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收？
(A) 5 (B) 10 (C) 15 (D) 20
12. 關於 106 學年新北市各級學校流感停課標準，下列何者正確？
(A) 同一班級三天內出現五名確診病患即停課一周
(B) 同一班級一天內出現兩名確診病患即可停課五天
(C) 同一班級一天內出現三名確診病患即停課三天
(D) 未設停課標準，由各校彈性處理
13. 根據社會行銷理論的 4Ps 要素，不包含下列哪一項？
(A) 通路 Place (B) 產品 Product (C) 問題 Problem (D) 促銷 Promotion
14. 醫療社會學家凱絲 (Kasl) 和柯布 (Cobb) 於 1996 年指出的三類健康行為，不包含下列何者？
(A) 預防行為 (preventive behavior)
(B) 病感行為 (illness behavior)
(C) 病人角色行為 (sick-role behavior)
(D) 替代行為 (Counterconditioning behavior)

15. 運用跨理論模式 (transtheoretical model) 評估高中女生參與身體活動行為改變階段 (stages of change) 之配對，下列何者正確？
- (A) 無意圖期：利益 > 代價
 - (B) 無意圖期到意圖期：代價↑
 - (C) 意圖期到行動期：代價↓
 - (D) 進入行動期：代價 > 利益
16. 關於運用健康信念模式 (HBM) 推測婦女進行預防乳癌的 X 光篩檢，下列何者錯誤？
- (A) 若婦女感覺接受乳房 X 光會疼痛，則其自覺障礙性高
 - (B) 若婦女覺得乳房 X 光篩檢無法有效早期發現乳癌，則其自覺利益性低
 - (C) 若婦女感覺得到乳癌也沒關係，則其自覺罹患性低
 - (D) 若婦女覺得有信心能定期進行篩檢，則其自我效能高
17. 自我效能 (self-efficacy) 是由心理學家 Albert Bandura 所提出，是指個人對自己具有充分能力可以完成某事的信念；關於提高學生自我效能的方法，下列何者錯誤？
- (A) 給學生較高難度的挑戰，累積失敗經驗以提升自我效能
 - (B) 給學生成功的楷模，從他人經驗中學習
 - (C) 讓學生維持良好的身體狀態與心情
 - (D) 用言語說服學生是有能力可以完成的，可提升其自我效能
18. 依照醫療器材對人體造成影響之風險程度，將醫療器材由低到高，分為第一等級到第三等級來管理。下列何者不屬於第二等級醫療器材？
- (A) 機械式輪椅
 - (B) 日拋型隱形眼鏡
 - (C) 耳溫槍
 - (D) 保險套
19. 我國目前化粧品中三氯沙 (triclosan) 之使用的最高限量比率為何？
- (A) 0.3%
 - (B) 0.4%
 - (C) 0.5%
 - (D) 0.6%
20. 2004 年臺灣的國中生吸菸率為 6.6%，經由教育宣導後，2016 年降為多少%？
- (A) 2.5
 - (B) 3.7
 - (C) 4.5
 - (D) 5.5
21. 自民國 88 年「健康食品管理法」上路以來，下列何者不是「健康食品」可以宣稱的功效？
- (A) 具有實質科學證據之「保健功效」
 - (B) 屬治療、矯正疾病為目的之食品
 - (C) 能輔助調整過敏體質
 - (D) 具不易形成體脂肪的功能
22. 衛生署經審慎研議並參考國際間的規範，規定防曬劑的防曬係數標示上限為多少？
- (A) SPF40
 - (B) SPF50
 - (C) SPF55
 - (D) SPF60
23. 2006 年室內公共場所二手菸暴露率為 34.0%，經由政府實施無菸支持環境政策後，2016 年降為多少%？
- (A) 3.4
 - (B) 5.3
 - (C) 10.4
 - (D) 14.4
24. 世界衛生大會 (WHA) 是世界衛生組織 (WHO) 最高權力機構，國際間最大的公共衛生組織，其總部設於何處？
- (A) 荷蘭海牙
 - (B) 瑞士日內瓦
 - (C) 美國紐約
 - (D) 比利時布魯塞爾
25. 根據國家衛生研究院葛應欽教授研究發現有吸菸、酗酒、嚼檳榔三種習慣的人，其發生口腔癌之危險性為沒有此三種習慣者的多少倍？
- (A) 10
 - (B) 18
 - (C) 28
 - (D) 123
26. 聲音頻率範圍為 20~200Hz 者，稱之為何種頻率噪音？
- (A) 超低頻率
 - (B) 低頻率
 - (C) 中低頻率
 - (D) 中頻率
27. 爺爺的健檢報告結果如下，下列何者可能會被標示為異常的紅字？
- (A) 血紅素 Hb=2.5g/dl
 - (B) 攝護腺特定抗原 PSA=2ng/ml
 - (C) 尿酸 UA=4.5g/dl
 - (D) 膽固醇 CHOL=150mg/dl

28. 根據心理學大師馬斯洛（Maslow）研究那些所謂自我實現（Self-actualized）的人，發現對生命感到滿意、能發揮潛能又具有創造力的人的共通點，不包含下列何者？
- （A）對自己及他人都能抱著喜歡及接納的態度
 - （B）較不易受到焦慮與恐懼影響
 - （C）較一般人更真誠、更不防衛
 - （D）較不容易有缺點
29. 在溝通技巧中，常會建議需要訓練自己多運用「我訊息（I-message）」來表達，下列對話何者屬於我訊息？
- （A）你今天晚回家，我覺得生氣、很擔心
 - （B）你每次都很晚了還在看電視會影響我睡覺
 - （C）你怎麼口氣這麼差，我又沒有得罪你！
 - （D）你以為我喜歡嘮叨嗎？我唸你是愛你、關心你
30. 根據周哈里窗（Johari Window）的理論，我們自己不知道而別人卻知道的部份稱為什麼？
- （A）公開我 （B）盲目我 （C）隱藏我 （D）潛能我
31. 據統計全球青少年網路成癮症比率約百分之四點六，臺灣在網路成癮方面的問題，下列何者錯誤？
- （A）估計臺灣國高中學生成癮高風險族群比率高於其他國家
 - （B）目前網路遊戲公司每年提撥固定公積金，協助治療網路遊戲成癮症患者
 - （C）世界衛生組織（WHO）已經正式納入精神疾病之一，臺灣也將跟進
 - （D）目前醫師可診斷網路成癮症的患者並建議治療
32. 美國健康教育體育休閒舞蹈學會（AAHPERD）根據適能（fitness）觀點，真正完整的健康應由五個安適狀態（well-being）所構成，下列配對何者錯誤？
- （A）情緒適能：尋找個人生命意義
 - （B）身體適能：了解身體發展、身體照顧
 - （C）社會適能：積極與他人互動和發展友誼的能力
 - （D）文化適能：對社區生活改造有貢獻
33. 關於電子煙的敘述，下列何者正確？
- （A）可作為戒菸的輔助工具
 - （B）電子煙液口味多樣，不含成癮性的物質
 - （C）目前《菸害防制法》修正案已經通過立法程序，將電子煙納入管制範圍
 - （D）電子煙可能成為青少年吸菸新的入門（gateway）物質
34. 噪音管制區之管制標準中，哪個場所音量（dB（A））值規定最嚴格？
- （A）住家 （B）公司 （C）賣場 （D）圖書館
35. 關於藥物的使用與保存，下列敘述何者正確？
- （A）藥品盡量保存在冰箱以免變質
 - （B）若是忘記服藥，可在下次服藥時間服用兩倍劑量
 - （C）大部分藥品可以打包好隨垃圾丟棄
 - （D）所有的藥品孕婦都不宜服用
36. 依據教育部統計，學生藥物濫用種類以哪一項毒品最多？
- （A）愷他命 （B）甲基安非他命 （C）搖頭丸 （D）一粒眠
37. 為防範青少年吸食毒品，衛福部食藥署推動「反轉毒害四行動」，下列何者錯誤？
- （A）少看毒品資訊 （B）學習拒絕技巧 （C）培養健康休閒 （D）發覺吸毒徵兆
38. 有一藥品的藥品許可證字號為『衛署成製第 456789 號』，代表的意思是？
- （A）國外製造的成藥 （B）國內製造的成藥 （C）國外輸入的指示藥 （D）國內製造的處方藥
39. 行政院環境保護署發佈的空氣品質指標（AQI）中，何者不是其內容？
- （A）O₃ （B）CO₂ （C）PM₁₀ （D）PM_{2.5}

40. 根據教育部體育署學生水域運動安全網的資料顯示，99-105 年間重複發生學生溺水死亡事件次數最高的水域為何？
(A) 新店烏來山區 (B) 三峽大豹溪 (C) 沙崙海邊 (D) 永安漁港
41. 若是有人割腕血流不止，此時最佳按壓的止血點為何？
(A) 鎖骨下動脈 (B) 顱動脈 (C) 股動脈 (D) 肱動脈
42. 何種微粒污染物，可穿透肺部氣泡，直接進入血管隨著血液循環全身？
(A) PM_{2.5} (B) PM_{5.0} (C) PM₁₀ (D) PM₁₀₀
43. 成人燒傷面積是以燒傷面積佔身體面積的百分比表示，常採用九則計算法來估算。若是某人整隻右手臂、右側大小腿及會陰部被燒傷，其燒傷面積大約多少？
(A) 36% (B) 28% (C) 22% (D) 18%
44. 辦公室事務機常會產生何種污染物？
(A) 甲醛 (B) 臭氧 (C) 丙酮 (D) 一氧化碳
45. 飲用水水質衛生，關係到人體健康，而自來水廠淨水過程中，以何種物質來進行水質消毒？
(A) 臭氧消毒 (B) 陽光消毒 (C) 加氯消毒 (D) 紫外線消毒
46. 銅葉綠素是一種食品著色劑，從綠色植物或蔬菜（如：菠菜）或乾燥的蠶糞便提煉天然葉綠素，再經由化學反應將葉綠素的哪一項元素以銅取代？
(A) 鐵 (B) 鋅 (C) 鎂 (D) 錳
47. 黃麴毒素是一種有強烈生物毒性的化合物，目前已證實會誘發哪一種癌症？
(A) 胃癌 (B) 食道癌 (C) 胰臟癌 (D) 肝癌
48. 依新北市各級學校員生消費合作社辦理販售食品實施要點，下列哪一項飲品依規定不得販售？
(A) 運動飲料 (B) 保久乳 (C) 礦泉水 (D) 豆漿
49. 跨理論模式（Transtheoretical Model）中，感受到如能採取適當的行動，可減低問題行為所帶來影響的改變之策略為何？
(A) 意識覺醒 (B) 自我解放 (C) 情感喚起 (D) 自我再評價質
50. 臺灣的河川水質污染程度共分為幾個等級？
(A) 三個等級 (B) 四個等級 (C) 五個等級 (D) 六個等級
51. 下列哪一種疾病不屬於性傳染病（STD）？
(A) 子宮肌瘤 (B) B 型肝炎 (C) 尖形濕疣 (D) 後天免疫缺乏症候群
52. 健康教育教學探討有關「身體意象」，這個課程主題符合 SIECUS（1991, 2004）提出性教育課程內涵的哪一項主題？
(A) 健康的性 (B) 關係 (C) 個人技巧 (D) 人類發展
53. 女性月經週期中，當雌激素分泌量達到高峰時，就會進入哪一個階段？
(A) 月經期 (B) 濾泡期 (C) 排卵日 (D) 黃體期
54. 風災後的自來水濁度增高時，應將自來水煮沸後開小火開蓋續煮幾分鐘？
(A) 1 (B) 2 (C) 3-5 (D) 10-15
55. 初經來潮的女生月經不規律，主要的原因是哪個腺體與卵巢的協調功能不成熟？
(A) 腦下垂體 (B) 甲狀腺 (C) 腎上腺 (D) 胰島
56. 依據新北市所統計「105 學年度學生裸視視力不良率（含近視、散光、弱視...等）」，國中一年級的視力不良率大約多少？
(A) 55% (B) 65% (C) 75% (D) 85%
57. 關於青少年有效防齲措施，下列何者不適宜？
(A) 每半年塗氟漆 1 次
(B) 使用氟離子濃度 1500ppm 以上的牙膏
(C) 刷完牙吐出牙膏即可，盡量不用水漱口
(D) 第二大臼齒要施作窩溝封填

58. 根據衛生福利部 104 年各機關（構）通報藥物濫用之常見取得藥物場所統計中，以何場所最多？
（A）車上 （B）路邊 （C）PUB/酒店 （D）朋友住處
59. 根據世界衛生組織（WHO）的估計，導致全球人口失明的最主要原因為何？
（A）黃斑部病變 （B）青光眼 （C）角膜疾病 （D）白內障
60. 脊椎好似支架支撐人體完成各種姿勢，關於脊椎的構造，下列何者正確？
（A）共有 31 塊脊椎骨構成
（B）所有脊椎節段中活動性最大的是腰椎
（C）靠近頭部的前 7 節脊椎稱為頸椎
（D）受力最高的部位是尾椎
61. 有關用來評估老年患者日常生活的體能及功能之評估量表—巴氏量表（Barthel Index）的敘述，下列何者正確？
（A）在「平地移動項目」必須不使用輔具獨立行走 50 公尺以上才可得到該項滿分
（B）老年患者需至醫院進行巴氏量表評估
（C）評估項目包含十大項
（D）總分 100 分，若評估分數為 85 分，屬於輕度依賴
62. 水庫的卡爾森（Carlson）優養指數（CTSI）介於 40 到 50 間，是屬於哪一期的水質？
（A）貧養期 （B）普養期 （C）優養期 （D）嚴重汙染期
63. 健康行為科學理論中，何種理論含有適度的「恐懼訴求」？
（A）理性行動論 （B）健康信念模式 （C）計畫行為理論 （D）健康促進模式
64. 目前臺灣地區約有多少比例的民眾，不知道自己是高血壓患者？
（A）1/5 （B）1/4 （C）1/3 （D）1/2
65. 1950 年美國史丹佛大學 Greulich 及 Pyle 教授出版判斷全身骨骼生長板的成熟程度之專書，是以哪一個部位的 X 光影像為判讀依據？
（A）左腳腳踝 （B）右腳腳踝 （C）左手手腕 （D）右手手腕
66. 臺灣地區約幾成口腔癌患者有嚼檳榔習慣？
（A）2 成 （B）3 成 （C）5 成 （D）9 成
67. 國民健康署自民國 99 年起補助 30 歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸民眾，每幾年 1 次口腔癌篩檢？
（A）1 年 （B）2 年 （C）3 年 （D）4 年
68. 哪一個環境保護的國際協議，其目的在禁用或限制生產持久性有機污染物？
（A）斯德哥爾摩公約 （B）京都議定書 （C）蒙特婁議定書 （D）巴黎協議
69. 國民健康署的資料顯示，早期（第 0-1 期）發現病灶與及時接受治療口腔癌，5 年存活率可高達幾成？
（A）6 成 （B）7 成 （C）8 成 （D）9 成
70. 目前新北市設置的三座垃圾焚化廠，並未坐落於哪個行政區？
（A）瑞芳區 （B）八里區 （C）新店區 （D）樹林區