

桃園縣 101 年國民中學新進教師甄選【專門科目：健康教育】試題卷

※注意事項： 1. 答案一律畫在答案卡上，如寫在試題卷上，不予計分。
2. 作答完畢，請將試題及答案卡一併交回。
3. 本試題共 3 頁。

單一選擇題：請依照題意，從四個選項中選出一個正確或最佳的答案（共 50 題，每題 2 分，合計 100 分）

- 下列有關於健康的敘述，何者相對錯誤？
①狹義的『健康』單指生理的健康
②世界衛生組織定義的健康包括生理、心理與社會的健全狀態
③能接受失敗或挫折，並且願意面對或接受痛苦是心理健康的表現
④能接受環境的變化，並適應之是屬於社會的健康之範圍
- 有關於國中學生健康檢查的敘述，下列何者錯誤？
①學生接受健康檢查是屬於三段五級中的第二段第三級
②可以測知學生之生長發育及健康狀況
③根據檢查結果，決定學生身體的適應能力，以便參加合適的體育或教育活動
④可以早期發現各年級學生全身性的健康缺點與疾病，進行矯治
- 有關於青春期營養的敘述，下列何者相對錯誤？
①吃早午餐（早餐和午餐一起吃）比分開吃早餐、午餐更有益於健康體位
②女孩需要 2100-2200 大卡
③男孩需要 2150-2650 大卡
④應注意攝取蛋白質、鈣和鐵質
- 下列哪些敘述相對正確？
①壓力大的學生應該鼓勵多與他人適當接觸，以釋放壓力
②好的調適方式是將壓力去除，而非控制在我們所能接受的限度內
③鼓勵學生若一時壓力太大，可先給予自己一段緩衝時間再去處理
④多以正向語言如『我很棒！』為自己打氣
①ABC ②ABD ③ACD ④BCD
- 關於傳染病的敘述，何者錯誤？
①登革熱的傳播媒介為埃及斑蚊及白線斑蚊
②腸病毒可能無症狀，但也有可能出現如手足口病、發燒…等症狀
③結核病在台灣已被有效控制，在民眾罹患的傳染病報告中，通常不在前幾名
④肺結核會傳染不會遺傳
- 關於食品消費的敘述，何者錯誤？
①加熱或煮熟食物可以幫助蔬菜內殘存的農藥分解蒸發
②生長在地面下的蔬果，接觸農藥的機會比長在地面上的多
③維生素 E 是一種抗氧化劑，可以幫助預防食物腐敗
④熱量已被規定要出現在營養標示中
- 以下何者不屬於衛生署倡導的用藥五大核心能力之一？
①有疑問諮詢有經驗的病患 ②看清楚藥品標示
③清楚表達自己的身體狀況 ④清楚用藥方法、時間
- 關於全民健康保險及用藥安全的敘述，何者錯誤？
①醫療機構分為醫學中心、區域醫院、地區醫院以及基層醫療院所
②醫藥分業指醫師專心看診、藥師專門調劑配藥的分工合作型態
③慢性病患可以持處方箋至住家附近的特約藥局拿藥
④生病時可以直接購買指示藥服用以減輕病情
- 有關於成癮物質的敘述，何者錯誤？
①毒品分為四級，但未列入者並不代表就沒有成癮性
②香菸中的尼古丁是一種成癮物質
③檳榔子是國際認定第二類致癌物
④學生常濫用的 K 他命（ketamine）是一種三級毒品
- 毒品的分級，是依據其哪些特性？
①成癮性、濫用性、流行性
②成癮性、濫用性、生理傷害性
③成癮性、社會危害性、心理傷害性
④成癮性、濫用性、社會危害性
- 有關於成癮物質的敘述，何者錯誤？
①台灣社會的口腔癌患者約八成有嚼食檳榔的習慣
②酒精由肝臟負責代謝
③懷孕婦女過度飲酒，生下來的嬰兒可能罹患『胎兒酒精症候群』
④吸菸對人的危害主要由菸齡（吸菸的年數）與菸量（每天平均吸菸的數量）來決定
- 台灣地區各縣市多年來積極推動的「無菸社區、步道、公園」…等，是屬於渥太華憲章的健康促進哪一項層面的工作？
①重整健康服務 ②建立支持性環境
③增加個人健康技能 ④健康的衛生政策
- 以下何者被多數成癮物質教育專家認為是比較有效的成癮物質預防教學法？
①戲劇法 ②講述法
③問答法 ④視聽法（如觀賞影片）
- 以下對於健康心理的敘述何者比較正確？
①樂觀、自信、控制感都屬於負向情感
②若對於慢性病患提供社會支持，支持者的病情通常可以改善，但情緒健康則未必
③樂觀者的免疫力通常較佳
④正面思考是天生的，後天較難學習

15. 分析民國 100 年國人十大死因排名，以下三種心臟血管系統死因，其順位應該是
- ①心臟疾病、腦血管疾病、高血壓性疾病
②心臟疾病、高血壓性疾病、腦血管疾病
③腦血管疾病、心臟病、高血壓性疾病
④腦血管疾病、高血壓性疾病、心臟疾病
16. 下列有關目前預定推動的第二代健康保險（簡稱二代健保）的敘述，何者正確？
- ①二代健保在節制資源使用沒有特別改變
②二代健保對於藥品價格會合理刪減，以減少醫療支出
③二代健保加重醫療院所詐領保險給付的處罰
④二代健保對於過度使用醫療資源的被保險人，以鎖卡為主要措施
17. 今年常見有關於瘦肉精的新聞事件，下列關於瘦肉精的敘述，何者錯誤？
- ①瘦肉精俗稱受體素，可以讓家畜多長瘦肉少長脂肪
②瘦肉精若供豬隻長期食用，可以促進蛋白質的合成
③若不使用瘦肉精，養豬業者以自然健康方式飼養豬隻，豬齡長到六個月後，體脂肪會自然增加
④我國和美國不容許瘦肉精添加於牛隻的飼料中
18. 飲食攝取建議量中指出，脂肪的攝取量應佔總能量攝取的多少%？
- ①20% ②30% ③40% ④50%
19. 有關於叫叫 CAB 與 D 的敘述，以下何者比較錯誤？
- ①第一個叫是確定反應呼吸
②第二個叫是求救，打 119
③第一個 C 指胸部按壓
④做 CPR 後不要任意中斷而去使用 AED（自動體外心臟去顫器）
20. 下列有關手提式乾粉滅火器操作要領說明，請選出正確的使用步驟：
- A：拉起噴嘴對準火苗
B：火熄滅後用水澆熄餘燼並確定火已完全熄
C：壓下握把噴出滅火材料
D：拉保險插保險插銷
- ①ABCD ②BACD ③CABD ④DACB
21. 人體腦神經共有幾對？
- ①8 對 ②12 對 ③24 對 ④31 對
22. 行政院衛生署所認定的健康食品的保健功效並不包含下列何者？
- ①調節腸胃功能 ②改善骨質疏鬆
③調節免疫機能 ④治療肺結核病
23. 下列何種疾病是經由食物和水來傳染的？
- ①腮腺炎 ②A 型肝炎 ③狂犬病 ④流行性感
24. 下列何者運送充氧血？
- ①上腔靜脈 ②右心房 ③冠狀竇 ④肺靜脈
25. 有關毒品的敘述，下列何者是正確的？
- ①安非他命是第三級毒品
②搖頭丸（MDMA）是屬於中樞神經興奮劑
③K 他命是屬於中樞神經迷幻劑
④大麻是中樞神經抑制劑
26. 輕度曬傷採冷敷法處理，於幾個小時後可擦冷霜或乳液，以減輕疼痛？
- ①6 小時 ②12 小時 ③24 小時 ④48 小時
27. 急性病毒性 A 型肝炎在我國傳染病防治法中是屬於那一類法定傳染病？
- ①第一類 ②第二類 ③第三類 ④第四類
28. 下列何者是第三度燒傷的症狀？
- ①腫、紅、水泡 ②傷處紅、腫、不痛
③不痛、呈珍珠白或焦黑 ④劇痛而休克
29. 有關肺結核病的敘述，下列何者不正確？
- ①主要傳染途徑為飛沫與空氣傳染
②是由結核桿菌所引起的疾病
③注射卡介苗可預防結核病
④服用抗結核藥物後，在 1 週內即可降低其傳染力
30. 有關愛滋病的敘述，下列何者為非？
- ①傳染途徑為性行為傳染
②使用「雞尾酒療法」可治癒愛滋病
③衛生所、衛生局或部分醫院接受愛滋病匿名篩檢
④不共用針頭可預防感染愛滋病
31. 「運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求」是屬於健康與體育領域中何項主題軸之分段能力指標？
- ①生長發展 ②安全生活
③群體健康 ④健康心理
32. 下列有關視力保健的敘述，何者有誤？
- ①讀書時的目視距離為 26~30 公分，光源的方向來自右後上方最適當
②散光是由於角膜的彎曲度不均勻，使得物體影像無法完全落在視網膜上
③避免使用公用毛巾可預防流行性角結膜炎及砂眼等傳染病
④近視是眼球的前後徑變長，無法看清物體，可帶近視眼鏡（凹透鏡）來矯正

33. 關於成藥的敘述，下列何者正確？
①購買成藥需要醫師的處方簽
②成藥也有副作用，使用前應看清楚說明書的內容
③購買成藥最好聽信廣播主持人的推薦
④成藥沒有保存期限
34. 關於有機農業的敘述，下列何者正確？
①有機農產品不含化學藥劑及重金屬汙染
②不用農藥就是有機農業
③有蟲咬痕跡的才是有機農產品
④有機農業容易造成環境的污染
35. 正確洗手可以洗掉手上八成以上的細菌，減少感染疾病的機會，下列何者才是正確的洗手步驟？
①溼捧搓沖擦 ②溼搓沖捧擦
③溼搓捧擦沖 ④搓溼捧沖擦
36. 下列何者不是「食品衛生管理法」規定包裝食品應該標示的內容？
①保存期限 ②食品製造商資訊
③條碼 ④內容物名稱
37. 對台灣成人（20 歲以上）罹患代謝症候群之判定因素之一的腰圍，男性是以幾公分以上（含）為標準？
①65 公分 ②70 公分
③80 公分 ④90 公分
38. 「低鹽飲食」是指每日的食鹽量在多少公克以下？
①3 公克 ②5 公克 ③8 公克 ④10 公克
39. 就女性基礎體溫與排卵日的關係而言，排卵日發生在哪一天？
①由低溫期變為高溫期的那天
②由高溫期變為低溫期的那天
③持續高溫期中間的那天
④持續低溫期中間的那天
40. 下列對於運動減重與節食減重的比較，何者為非？
①運動減重是增加能量消耗的減重方式
②運動減重短時間內不會有減肥效果
③節食減重會降低基礎代謝率
④節食減重會減少肌肉量，但無法減少體脂肪
41. 以下何者對於健康促進學校的敘述為非？
①健康促進學校發展，注重由上而下的政策指導
②健康促進學校是期望讓學校成為一個有益於學習與健康的場所
③健康促進學校，期望學校能針對校內健康問題，採取有效的策略與方法去解決
④健康促進學校，期望透過跨部門的合作，讓大家群策群力
42. 有關骨質疏鬆症的敘述，以下何者最為正確？
甲. 骨質流失使得骨密度降低，因而骨骼變得比較脆弱，容易造成骨折
乙. 停經後的婦女由於雌激素(estrogen)的缺乏，會加速骨質流失的速率
丙. 大量喝茶與咖啡等飲料，以及抽煙、酗酒會加速
丁. 30 歲左右之巔峰骨量(peak bone mass)可預測一生會得骨質疏鬆症之風險
戊. 運動增加骨質流失的速率
①甲、乙、丙、丁、戊 ②甲、乙、丙、丁
③甲、丙、丁、戊 ④乙、丙、丁
43. 「視覺接受器」是視網膜，則「聽覺接受器」是那一部位？
①耳蝸 ②三小聽骨 ③前庭 ④耳殼
44. 以下何者不屬於「傳染病防治法」的第一類傳染病？
①霍亂 ②鼠疫 ③白喉 ④狂犬病
45. 在酒測檢驗中，若駕駛人呼氣酒精含量高達多少即予以取締？
①0.05 ②0.25 ③0.35 ④0.5 毫克／公升
46. 世界衛生組織依據全球疾病負擔(global burden of disease)預估西元 2020 年，下列哪一類疾病將僅次於心臟病，成為全球疾病負擔排名第二位的疾病？
①愛滋病 ②癌症 ③中風 ④精神疾病
47. 腎臟病多年來居台灣十大死因之一，下列對腎臟病的敘述何者錯誤？
①從民國八十七年起，台灣末期腎臟病新增率超越美國，成為全球第一
②一年花在洗腎上的健保費比國人頭號殺手癌症還要高
③腎臟病特徵身體浮腫、血液帶有血絲、尿液起泡
④排尿量在 2500c.c 以上或 400c.c 以下
48. 下列哪一項不是環境賀爾蒙的主要來源？
①農藥 ②工業產品 ③植物 ④動物
49. 不健康的脂肪是指
①飽和脂肪酸 (Saturated Fatty Acid)
②不飽和脂肪酸 (Unsaturated Fatty Acid)
③單不飽和脂肪酸(Monounsaturated Fatty Acid)
④多不飽和脂肪酸 (Polyunsaturated Fatty Acid)
50. 在教育部政策的支持下，國內中、小學從哪一年開始全面實施健康促進學校計畫？
①民國 95 年 ②民國 96 年
③民國 97 年 ④民國 98 年