

# 101 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（共 50 題，每題 2 分，共 100 分）

- 下列何者不是九年一貫的課程綱要健體領域所提到的安適狀態（well-being）？  
①文化適能 ②情緒適能 ③身體適能 ④覺察適能
- 根據艾瑞克森的理論青少年期的社會心理發展階段，以下何者為是？  
①統合與絕望 ②發展信任感 ③自我認同 ④親密感
- 長期飲用含下列哪一種物質的水源可能造成烏腳病？  
①鎘 ②汞 ③鎂 ④砷
- 有關良好的飲食習慣，以下敘述何者為非？  
①每天吃早餐的習慣 ②保持愉快的用餐情緒 ③培養喝白開水的習慣 ④避免嘗試新食物
- 學校負責人發現疑似傳染病病人或其屍體，未經醫師診斷或檢驗者，應於幾天之內通知當地主管機關？  
① 1 天 ② 2 天 ③ 7 天 ④ 10 天
- 推動健康促進學校時常採用的 SWOT 分析，下列敘述何者錯誤？（A）S 指對象 （B）W 指劣勢 （C）O 指機會 （D）T 指趨勢。  
①（A）（B） ②（B）（C） ③（A）（D） ④（C）（D）
- 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對人及他人的影響，是屬於哪一主題軸？  
①人與食物 ②群體健康 ③健康心理 ④安全生活
- 關於下列敘述，何者錯誤？  
①通常體重是指身體水分、肌肉與骨骼的總重，不含體脂肪 ②體重改變可以提醒我們生理正在變化的相關訊息 ③青春期的體重改變與身體質量的成長有密切相關 ④女性的體脂肪組成百分比通常高於男性
- 關於不同生命期的營養需求敘述，何者相對錯誤？  
①嬰兒期主要食品為乳類，10-12 個月大時，可以開始提供副食品，如米糊和麥糊 ②幼兒期要注意蛋白質、鈣質和鐵質的攝取 ③兒童期的飲食要適度補充全穀根莖類、奶類和蔬菜類 ④青少年時期應多吃富含鈣、鐵質的食物且注意三餐均衡與規律且多吃蔬果
- 若是遇到壓力大的時後，可以如何選擇食物？  
①少吃一餐、減少身體負擔 ②可選擇吃蛋白質和全穀類、多吃蔬果、補充水分 ③多吃油脂類食物為身體提供熱量 ④多吃肉類提高肌力與增強記憶力
- 何者不是成人代謝症候群的 5 項危險因子  
①腹部肥胖 ②BMI 過重 ③高血糖 ④高三酸甘油脂
- 關於下列有機食品的敘述，何者相對錯誤？  
①有機農產品在生長過程中，強調不使用農藥與化學肥料 ②有機食品有其特定的標章，可輕易辨識 ③打算直接生食時，可優先購買有機食品 ④有機食品因為沒使用農藥，所以不需要以清水洗淨
- 空氣污染指標 PSI 值多少為不良？  
①1-25 ②26-50 ③51-100 ④101-199
- 有關噪音管制第三類管制區（工業、商業及住宅混合區）的夜間時段為：  
①晚上九時至翌日上午五時 ②晚上十時至翌日上午六時 ③晚上十一時至翌日上午七時 ④晚上十二時至翌日上午八時
- 以下何者比較不是長期壓力可能罹患的疾病？  
①失智症 ②高血壓 ③消化性潰瘍 ④偏頭痛
- 青少年在面臨壓力時，以下何者相對比較不是適當的調適方法？  
①和可信賴的大人談談 ②到郊外踏青散心 ③出去大吃大喝 ④學習放鬆技巧
- 有關於生活技能中的問題解決技能，其步驟順序為何？(A)認識問題 (B)尋找可行的各種解決方案 (C)修正或更換一種解決方案 (D)比較各種解決方案的優點與缺點 (E)選擇一種方案嘗試執行  
①(A)(B)(C)(D)(E) ②(A)(B)(C)(E)(D) ③(A)(B)(D)(C)(E) ④(A)(B)(D)(E)(C)
- 關於下列情緒的相關敘述，何者相對比較錯誤？  
①有喜、怒、哀、樂四種基本情緒 ②情緒是主觀的感覺，不同人遇到同一件事，可能產生不同的情緒 ③正向的情緒讓人充滿希望與信心 ④負向的情緒容易使人低落消極

19. 關於憂鬱症的敘述，何者多數專家認為比較**錯誤**？  
①通常時間會持續兩個星期以上 ②是二十一世紀的三大疾病之一 ③憂鬱症因為心情低落，可多嘗試讓患者靜養不與人群接觸 ④可尋求專業協助來逐漸改善
20. 關於下列毒品的相關敘述，何者**錯誤**？  
①搖頭丸屬於中樞神經興奮劑 ②K他命屬於中樞神經抑制劑 ③大麻屬於中樞神經迷幻劑 ④海洛因的成癮性和大麻大致相當
21. 下列何種毒品溶於飲料之後無色無味，為強力安眠藥的一種，過量使用且會引起記憶喪失？  
①大麻 ②搖頭丸 ③安非他命 ④FM2
22. 下列敘述，何者相對**錯誤**？  
①眼球前後徑過短是近視的原因之一 ②角膜彎曲度過小是遠視的成因之一 ③角膜的曲度不平整會導致散光 ④高度近視是視網膜剝落的原因之一
23. 以下何者不是屬於血液循環功能異常引起的疾病？  
①腦中風 ②冠狀動脈心臟病 ③高血壓 ④紅斑性狼瘡
24. 下列敘述，何者對於心血管疾病的預防，被多數專家認為相對之下較**無幫助**？  
①多喝啤酒 ②不吸菸品 ③規律運動 ④控制體重
25. 下列關於糖尿病的敘述，何者相對**錯誤**？  
①胰島素分泌異常可能導致糖尿病 ②糖尿病主要造成泌尿系統器官的病變 ③多數病患屬於第二型的糖尿病 ④糖尿病患血糖過高或過低，可能陷入昏迷造成死亡
26. 根據教科書的敘述，若某人以相同時間從事下列四項身體活動，通常哪一項運動消耗熱量最多？  
①騎腳踏車（10 公里/小時） ②一般徒手體操 ③一般蛙式游泳 ④跑步（10 公里/小時）
27. 關於運動階段的敘述，何者相對**錯誤**？  
①『我還沒想到去運動』是屬於思考期 ②『我預備在一個月內開始運動』是屬於準備期 ③『我開始從事運動，但時間還不固定』屬於行動期 ④『已經規律運動超過半年』屬於維持期
28. 下列關於安全與急救的敘述，何者相對**錯誤**？  
①前往水域戲水時要注意水流、水溫和水域深淺 ②氣象局解除颱風警報後，可以去溪流游泳 ③過飢、過飽、有醉意時，不要下水游泳 ④在水中抓住別人的腿不放，是屬於具有危險性的行為
29. 關於止血和包紮的敘述，何者相對**錯誤**？  
①抬高傷肢可以幫助止血 ②傷處覆蓋敷料仍有血滲出，可更換敷料 ③包紮時宜維持適當的彈性空間，以免造成傷肢末端循環不良 ④肢體粗細不平均或傷口範圍太大，可用螺旋狀包紮法
30. 發生家庭暴力時的保護專線電話為？  
①113 ②123 ③168 ④199
31. 下列網路交友的敘述，何者相對做法比較**不當**？  
①網路交友應該避免留下個人真實資料 ②不要隨便與陌生網友見面 ③對於網友提供的資訊，可以作為知識的來源 ④應該設定網路使用的時間，以免影響作息
32. 下列關於網路成癮的相關敘述，何者相對**錯誤**？  
①上網的時間會超過原先的預估 ②因為上網導致睡眠不足，影響正常作息 ③喜歡在網路上交朋友，卻不喜歡與家人或親友互動 ④長期上網時，雖會引發情緒不穩，但不致影響身心健康
33. 夏天時常見熱傷害的敘述，哪些敘述比較正確？  
（A）熱痙攣會『抽筋』，會感覺疼痛 （B）熱痙攣應多休息，不宜補充鹽水或運動飲料 （C）熱衰竭的患者會疲倦、暈眩、大量流汗且皮膚濕冷，可抬高雙腳休息 （D）熱中暑時體溫上升，可能喪失知覺，所以要趕快讓患者體溫下降  
①（A）（B）（C） ②（B）（C）（D） ③（A）（C）（D） ④（A）（B）（C）（D）
34. 關於休閒的下列敘述，何者做法不太**適當**？  
①參加遊覽很多景點的旅行團，行程緊湊物超所值 ②正當休閒活動如騎腳踏車，需要長時間的投入才能改善體能 ③獨處寫札記屬於靜態的休閒活動，可以抒發情緒 ④追求感官刺激的活動如打電玩，過度參與會對身心健康產生負面影響
35. 下列有關京都議定書與全球降低溫室效應氣體排放的敘述，哪一項是錯誤的？  
①京都議定書主要是針對全球二氧化碳產生和排放減少的議題擬定 ②2005 年通過的京都議定書，第一階段減量的對象是已開發的工業國家 ③2005 年通過的京都議定書，第二階段減量的對象是開發中國家 ④各國的核能電廠會產生大量二氧化碳，是造成全球環境暖化的主凶

36. 下列學校衛生法相關規定，哪一項正確？

- ①高級中等以下學校班級數未達 36 班，應置護理人員一人；36 班以上者至少應置護理人員二人 ②高級中等以下學校班級數 36 班以上者，應至少設置營養師一人 ③只規定高級中等以下學校需辦理學校衛生工作 ④學校應有健康中心之設施，作為健康檢查與管理、支援健康教學之場所

37. 有關乾粉滅火器的使用，下列哪一項敘述是錯誤的？

- ①乾粉滅火器可用於各種火災，也具有冷卻效用 ②用乾粉滅火器一經使用，一定要全部用完 ③使乾粉滅火器噴射時，要朝火焰根部上方 2-3 公分處，迅速左右掃射 ④蓄壓式乾粉滅火器使用前，壓力指針需在綠燈區，才能使用

38. 依據聯合國的標準，高齡化社會和超高齡化社會是指一個國家 65 歲以上老年人口比率分別為多少？

- ①高齡化社會 6% 以上，超高齡化社會 10% 以上 ②高齡化社會 7% 以上，超高齡化社會 12% 以上 ③高齡化社會 7% 以上，超高齡化社會 14% 以上 ④高齡化社會 8% 以上，超高齡化社會 15% 以上

39. 一名 30 歲身體質量指數（BMI）30.5 的男性，依據行政院衛生署的定義，他的體型是屬於下列哪一類？

- ①過重 ②輕度肥胖 ③中度肥胖 ④重度肥胖

40. 下列有關常見眼睛疾患與其成因的說明，哪一項是錯誤的？

- ①近視- 近距離作業時間過長 ②青光眼- 眼壓過低 ③白內障- 老化 ④視網膜剝離- 高度近視

41. 愛滋病患者的下列哪一種體液含病毒量較低？

- ①腦脊髓液 ②血液 ③口水 ④精液

42. 男性生殖器官的哪一部份可以調節睪丸的溫度？

- ①陰莖 ②陰囊 ③龜頭 ④副睪

43. 新修正之 PRECEDE-PROCEED 模式第二階段的需求評估是下列哪一種？

- ①教育與生態評估 ②行政與政策評估 ③流行病、行為與環境評估 ④社會評估

44. 社會認知理論的三元交互決定論（reciprocal determinism）不包括下列哪一項？

- ①行為表現 ②人際關係 ③個人因素 ④環境影響

45. 下列哪一種人不是流行性感冒接種的建議對象？

- ①6 個月以下嬰兒 ②65 歲以上的老人 ③愛滋病患者 ④糖尿病患者

46. 為遏止酒後開車，有關駕駛者酒精檢測違規和相關罰則，哪一項是錯誤的？

- ①吐氣檢測，酒精濃度超過每公升 0.25 毫克 ②血液中酒精濃度超過每公升 0.05 毫克 ③拒絕酒測者，視同酒精濃度超過規定標準，當場扣車、吊銷駕照、處罰緩六萬元，得易處吊扣駕照 ④因酒後駕車吊扣駕駛執照期間再犯者，當場扣車、吊銷駕照、處罰緩六萬元，不得易處吊扣駕照

47. 保險套屬於下列哪一類避孕方式？

- ①機械性避孕法 ②自然調節避孕法 ③化學藥物避孕法 ④手術絕育法

48. 依據優生保健法規定，本人與配偶之幾等親內如有礙優生之遺傳性疾病者，可施行人工流產？

- ①直系血親 ②二等血親 ③三等血親 ④四等血親

49. 國內保健給付，兒童在幾歲前，每年可享有最多兩次的牙齒預防保健服務？

- ①5 歲 ②6 歲 ③7 歲 ④8 歲

50. 台灣地區市售藥物不包括下列哪一類？

- ①成藥 ②指示藥 ③管制藥 ④處方藥

【試題結束】