

## 新北市立國民中學 103 學年度教師聯合甄選試題

科目：健康教育科

准考證號碼：\_\_\_\_\_

### — 考生作答說明 —

- 一、請核對答案卡科目、准考證號碼是否與准考證內容相符，如果不符，請立即向監試人員反應。
- 二、題目如涉及計算，禁止使用電子計算功能設備運算。
- 三、請使用 2B 鉛筆於「答案卡」上畫記作答，切勿使用修正液(帶)，以免無法判讀。
- 四、答案卡與試卷須一起繳交，方可離開試場。
- 五、請務必填上准考證號碼。

科目：健康教育科

選擇題：共 75 題。1-50題，每題1.5分；51-75題，每題1分，總分 100 分。

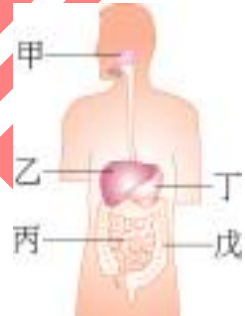
- (D) 1.依據社區結盟行動理論(CCAT)，健康促進學校與社區在「結盟形成(Coalition Formation)」階段，行動內容不包括下列何者？
- (A) 了解社區中有哪些相關機構組織以邀請加入聯盟
  - (B) 召集人〈例如校長〉邀請機構組織代表加入，形成核心團體
  - (C) 訂定結盟目標與相關工作要項
  - (D) 擬定學校健康問題之行動計畫與方案
- (C) 2.根據WHO健康促進學校計畫之六大範疇，不包括下列何者？
- (A) 學校衛生政策 (B) 學校社會環境 (C) 個人醫療照護體系 (D) 個人健康生活技能
- (D) 3.有關健康促進學校之「健康成效指標」內容，不包含下列何者？
- (A) 健康生理指標的改變 (B) 健康技能的發展
  - (C) 健康知識的增加 (D) 活動滿意度回饋
- (D) 4.學生健康體位自主管理「85210」的行為指標內容，下列何者正確？
- (A) 每天上課 8小時 (B) 天天攝取五大類食物
  - (C) 看電視、玩電動及打電腦每次少於20分鐘 (D) 不喝含糖飲料，每天喝白開水1500 cc
- (B) 5.103年度教育部擬定健康促進學校必選議題，不包含下列何者？
- (A) 全民健保 (B) 正確用藥 (C) 性教育(含愛滋病防治) (D) 健康體位
- (B) 6.在健康教育教學活動中觀察學生演練示範拒絕技能的情形，以評估學生的學習成效，對於此評量方式的說明，下列何者錯誤？
- (A) 是一種實作評量方法 (B) 強調量性評量為主
  - (C) 符合真實性評量 (D) 屬於表現評量 (Performance assessment)。
- (C) 7.進行健康教育教學評量時，下列何者不符合「多元評量」的概念？
- (A) 評量範圍應包括認知、情意、技能與實踐 (B) 兼顧形成性與總結性評量
  - (C) 多採用客觀的量化評量方式 (D) 紙筆測驗最少化
- (C) 8.進行以「生活技能」為導向的健康教育教學時，其教學活動實施歷程順序為何？
- (甲) 概念與技能演練 (乙) 概念與技能形成 (丙) 概念與技能維持。
  - (A) 甲乙丙 (B) 甲丙乙 (C) 乙甲丙 (D) 乙丙甲
- (A) 9.下列何者是教導學生「生活技能概念形成」時的教學重點？
- (A) 定義與內涵說明 (B) 觀察示範 (C) 個人練習 (D) 自我評價
- (D) 10.有關生活技能「概念與技能維持」教學歷程的描述，下列何者錯誤？
- (A) 提供個人真實生活情境練習機會 (B) 促進自我評價與自我增強
  - (C) 促進生活技能的類化與維持 (D) 釐清生活技能的迷思。
- (D) 11.教導學生真實地記錄與檢討每日的飲食習慣，來培養與改善學生均衡飲食行為，這是屬於哪一種生活技能的應用？
- (A) 自我覺察 (B) 目標設定 (C) 問題解決 (D) 自我管理與監控
- (B) 12.根據跨理論模式(Transtheoretical Model)，當學生表示「在一個月內有減重的意願，並發展出飲食習慣改變計畫」的時候，是屬於哪一個改變階段？
- (A) 意圖期 (B) 準備期 (C) 行動期 (D) 維持期
- (A) 13.根據跨理論模式(Transtheoretical Model)，針對健康行為改變處於「意圖期」的青少年，教育策略加強的重點是什麼？
- (A) 行為動機意願增強 (B) 行為策略方法教導 (C) 自我效能增強 (D) 行動計畫擬定

- (C) 14.當學生說：「我已經長大了，父母總是把我當小孩子，連朋友來家裡也是東問西查。」下列教師的回應方式，何者比較符合同理心？
- (A) 你以前是不是做過什麼事讓他們不放心？他們才會特別盯著你
  - (B) 這就是天下父母心，等你有一天為人父母時，就能深刻體會了你
  - (C) 你覺得父母擔心太多了，其實你只是渴望能試著獨立
  - (D) 你要好好珍惜父母的愛，不要等失去了才懊悔
- (A) 15.王先生是長期吸菸的老菸槍，他知道吸菸會引起肺癌，卻認為自己不會那麼倒楣，依據健康信念模式理論(Health Belief Model)，王先生不符合哪一項認知？
- (A) 罹患性認知 (B) 嚴重性認知 (C) 利益性認知 (D) 障礙性認知
- (B) 16.根據社會生態理論 (Ecological Theory) 想要改變學生健康行為時需考量「學校、家庭和工作背景」，是屬於環境影響的哪一種層次？
- (A) 微觀系統 (B) 中間系統 (C) 外層系統 (D) 整合系統
- (B) 17.根據理性行動論(Theory of Reasoned Action)對於行為意向的說明，下列何者錯誤？
- (A) 行為意向受到主觀規範信念的影響 (B) 行為意向受到外在環境的直接影響
  - (C) 愈對行為後果有期待，行為意向愈高 (D) 行為意向愈高，行為出現的機率愈高
- (D) 18.學校衛生法規定健康相關課程教師必須參與學校衛生相關研習進修，其時數至少為多少？
- (A) 每學年八小時 (B) 每學年十八小時 (C) 每二學年十二小時 (D) 每二學年十八小時
- (A) 19.Nutbeam (2001) 指出「健康素養(health literacy)」是健康促進結果的新指標，其中「指有效的讀和寫技能，使人可以在日常生活的健康情境中發揮功能」？是屬於下列哪一個層面的健康素養？
- (A) 功能性健康素養 (B) 批判性健康素養 (C) 互動性健康素養 (D) 認知性健康素養
- (A) 20.「對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。」，是屬於健體課綱中哪一項主題軸之內涵？
- (A) 生長、發展 (B) 安全生活 (C) 群體健康 (D) 安全生活
- (A) 21.以下哪一項教學內容，不屬於「安全生活」主題軸的範疇？
- (A) 檢視職場之危險因子，防範職業病 (B) 演練一般急症時的急救方法
  - (C) 分析成癮物質對生理、心理及社會的影響 (D) 擬定維護社區安全的行動計畫
- (D) 22.下列哪一項健康教育議題，不屬於「群體健康」主題軸的範疇？
- (A) 疾病預防 (B) 消費者健康 (C) 健康環境 (D) 個人衛生
- (D) 23.健康心理教學內涵「認識自我」，涵蓋學習調和四種自我間的差異，此四種自我不包  
括以下何者？
- (A) 社會自我 (B) 理想自我 (C) 客觀自我 (D) 過去自我
- (C) 24.禁菸場所沒有張貼明顯的禁菸標誌，依菸害防制法規定會被處以多少元罰鍰？
- (A) 2千~1萬元 (B) 5千~2萬元 (C) 1萬~5萬 (D) 5萬~10萬元
- (D) 25.有關尼古丁成癮程度測試表(FTND)的評分說明，下列何者正確？
- (A) 測試分數範圍是0~12分 (B) 分數越高表示尼古丁成癮程度越低
  - (C) 分數在10以下表示尼古丁成癮度偏高 (D) 分數7-10表示是高度尼古丁成癮
- (C) 26.有關於菸害防制法的規定內容，下列何者錯誤？
- (A) 未滿18歲青少年吸菸必須接受戒菸教育
  - (B) 菸商不得以贊助公益活動來廣告行銷
  - (C) 菸品所含之尼古丁及焦油不得標示於菸品容器上
  - (D) 三人以上的室內工作場所不可以吸菸
- (B) 27.青少年的CO檢測值為7ppm，評估其吸菸狀態是屬於下列何者？

- (A) 健康無吸菸者 (B) 輕度吸菸者 (C) 中度吸菸者 (D) 重度吸菸者
- (C) 28. 小華依法應接受戒菸教育，但無正當理由而不接受，根據菸害防制法應處罰多少罰鍰？  
(A) 3千元以下 (B) 1千-5千元 (C) 2千-1萬元 (D) 1萬-5萬元
- (D) 29. 有關戒菸者的「戒斷症狀」，下列何者**錯誤**？  
(A) 因突然停止或減少吸菸，產生身心不適的狀態  
(B) 會造成生理、情緒、飲食等生活上的適應問題  
(C) 不適感覺可能持續二到四週  
(D) 同時只可能產生其中一種戒斷症狀
- (A) 30. 有關吸菸學生之定義，下列何者正確？  
(A) 指過去30天內曾經使用菸品的學生  
(B) 指過去30天內持續使用菸品的學生  
(C) 指從以前到現在吸菸累積超過5包（100支）的學生  
(D) 指過去30天內曾經使用菸品，且吸菸累積超過5包（100支）的學生
- (C) 31. 依據戒菸教育實施辦法，有關「戒菸教育課程內容」，下列何者**錯誤**？  
(A) 包括「戒菸方法教導」與「反菸、拒菸宣導」  
(B) 戒菸方法之教導不得少於 2小時  
(C) 反菸、拒菸之宣導不得少於3小時  
(D) 1年內再違反本法規定之未滿18歲吸菸者，得延長戒菸教育時數
- (B) 32. 世界衛生組織對「二手菸暴露」的定義，下列何者為正確？  
(A) 不吸菸者每天都有吸入菸草煙霧  
(B) 不吸菸者每週平均有1天以上吸入菸草煙霧15分鐘以上  
(C) 不吸菸者30天內有吸入菸草煙霧累計1小時以上  
(D) 不吸菸者1年內曾經吸入菸草煙霧。
- (C) 33. 根據世界醫師大會有關「電子菸」的聲明敘述，下列何者正確？  
(A) 有研究確定電子菸無害 (B) 有證據證明電子菸可以幫助戒菸  
(C) 電子菸應適用於菸害防制法規 (D) 電子菸可能會使年輕人因而上癮，進而取代紙菸
- (D) 34. 我國「毒品危害防制條例」將毒品依據那些特性分級列管？  
(A) 毒性、成癮性、濫用性 (B) 毒性、成癮性、社會危害性  
(C) 毒性、濫用性、社會危害性 (D) 成癮性、濫用性、社會危害性
- (A) 35. 長期吸毒者吸食同樣的毒品量，但藥效會愈來愈不明顯，所以使用的毒品量要不斷增加才能有感覺，請問這是因為毒品具有哪一種特性？  
(A) 耐藥性 (B) 習慣性 (C) 抗藥性 (D) 戒斷症狀
- (B) 36. 藥物濫用者停止使用藥物後，會出現發抖或強烈噁心等不舒服的戒斷症狀，這是因為藥物具有哪一種特性？  
(A) 耐藥性 (B) 藥物依賴 (C) 排斥性 (D) 抗藥性
- (B) 37. 依據毒品危害防制條例規定，下列有關毒品犯罪的刑責哪一項最重？  
(A) 持有毒品 (B) 販賣毒品 (C) 施用毒品 (D) 轉讓毒品
- (A) 38. 對於施用毒品者在未被警察發現前，主動向醫療機構請求治療，下列說明何者較正確？  
(A) 可免移送法院或檢察機關，並以一次為限  
(B) 已使用毒品了，所以無減免措施  
(C) 醫院不會向警政單位通報  
(D) 目前醫療機構還沒有支援系統可以協助藥物濫用者治療



- (C) 39. 有關長期使用制酸劑 (胃藥) 的健康風險, 下列何者正確?
- (A) 使用制酸劑 (胃藥) 會造成胃酸過多, 影響營養吸收
- (B) 使用含碳酸氫鈉的制酸劑, 可能會造成腹瀉
- (C) 使用含鋁的制酸劑, 可能會造成便秘
- (D) 使用含鎂的制酸劑, 可能會造成腹脹
- (B) 40. (甲) 指示藥 (乙) 成藥 (丙) 處方藥; 請依藥物取得的困難程度, 由簡單至困難應該是何者?
- (A) 甲乙丙 (B) 乙甲丙 (C) 乙丙甲 (D) 丙甲乙。
- (A) 41. 學校飲水機水質檢驗時, 用以檢測水體是否受到糞便污染之生物指標為下列哪一項?
- (A) 大腸桿菌 (B) 葡萄球菌 (C) 黴菌 (D) 寄生蟲
- (B) 42. 右圖為人體的消化系統, 下列敘述何者正確?
- (A) 甲、乙、丙、丁、戊均可分泌不同的消化液
- (B) 乙可將體內的氮轉變成毒性較小的尿素
- (C) 丙和戊的內壁均有絨毛, 可增加吸收養分的表面積
- (D) 丁是分解醣類、脂質和蛋白質的主要部位
- (C) 43. 有關食品與營養的敘述, 下列何者正確?
- (A) 精製白米的營養價值比糙米高
- (B) 選購雞蛋時應挑表面光滑的比較新鮮
- (C) 容易消化吸收的食物, 升糖指標(GI 值) 越高
- (D) 蛋白質是構成人體的主要物質, 也是最理想的熱量來源
- (A) 44. 關於「肥胖與體脂肪」的敘述, 下列何者錯誤?
- (A) 堆積在腹部的脂肪比較不易游離到血管中
- (B) 水梨型肥胖者體脂肪多堆積在臀部及大腿
- (C) 蘋果型肥胖體脂肪多堆積腹部
- (D) 蘋果型肥胖的人罹患疾病的機率高於水梨型者
- (B) 45. 請問雞蛋為何種程度的普林含量食物?
- (A) 零普林含量食物 (B) 低普林含量食物 (C) 中普林含量食物 (D) 高普林含量食物
- (A) 46. 腎臟疾病者對於哪一種營養素最需要做調整?
- (A) 蛋白質 (B) 脂質 (C) 醣類 (D) 維生素
- (A) 47. 下列何種健康食品保健功效評估, 尚未正式列入我國健康食品保健功效評估辦法?
- (A) 調整促進長高 (B) 調節腸胃功能 (C) 調節血脂作用 (D) 免疫調節作用
- (D) 48. 下列何者不是台灣營養標示所規定之必需標示含量的範圍?
- (A) 熱量 (B) 蛋白質 (C) 脂肪 (D) 鈣質
- (D) 49. (甲) 全穀根莖類 4~6 碗 (乙) 豆魚肉蛋類 4~5 份 (丙) 低脂乳品類 3 杯 (丁) 蔬菜類 3 碟 (戊) 水果類 2 份 (己) 油脂與堅果種子類 3~7 茶匙; 以上哪些是每日飲食指南建議的正確食物分量?
- (A) 甲乙丙 (B) 甲丁戊 (C) 乙丁己 (D) 丁戊己
- (A) 50. 當噴灑的農藥在農作物體內自然消退到對人體無害的狀況, 這一段時間, 稱為下列何者?
- (A) 安全採收期 (B) 安全消退期 (C) 安全農藥期 (D) 安全種植期。



- (C) 51. 有關「CAS 台灣優良農產品標章」的敘述，下列何者正確？
- (A) 此標章注重農產品在生產過程的品質與衛生安全
  - (B) 經衛生檢查合格的農產品，包裝會印有 CAS 台灣優良農產品的標章
  - (C) 代表以「優質農業」及「安全農業」為理念所生產的農產品
  - (D) 代表消費者對農產品品質安心滿意的標章
- (D) 52. (甲) 強迫自己拒絕進食 (乙) 過度劇烈運動 (丙) 狂吃後又催吐、瀉 (丁) 服用瀉藥、利尿劑讓自己短期內體重劇降 (戊) 很在意自己的體型；「厭食症」患者會有上述哪些症狀？
- (A) 甲丙丁 (B) 乙丁戊 (C) 甲乙丁 (D) 甲乙丁戊
- (A) 53. 有關節食減重的敘述，下列何者正確？
- (A) 無法增進體適能 (B) 可提高基礎代謝率
  - (C) 是積極維持理想體重的方式 (D) 幫助我們增加能量的攝取
- (C) 54. 有關 Andrea Paxton(1990) 提出「食物里程」(Food miles) 的概念說明，下列何者錯誤？
- (A) 消費本地、當季的農產品可以降低食物里程數
  - (B) 食物供給系統愈來愈全球化，食物里程跟著快速的增加
  - (C) 食物里程是指將食物由產地送到消費者手上，運輸時所需耗費的油量
  - (D) 食物里程可作為評估食物運輸對環境造成的衝擊大小之依據
- (C) 55. 貼有「吉園圃標章」的蔬果，表示其符合下列哪一項說明？
- (A) 該蔬果為有機食物 (B) 該蔬果種植過程中沒使用農藥
  - (C) 該蔬果通過農藥殘留檢測，可安心食用 (D) 該蔬果在生產的過程中符合安全衛生規定
- (A) 56. 有關壓力對生理層面影響的敘述，下列何者錯誤？
- (A) 當感受到壓力時，腦幹會將訊息傳遞出來，使內分泌腺開始作用
  - (B) 腦垂腺會分泌激素啟動腎上腺素的作用
  - (C) 腎上腺素的分泌會使身體發揮各種緊急應變的能力
  - (D) 壓力可能會產生呼吸加速、頭痛的感覺
- (B) 57. 下列有關情緒管理的敘述何者錯誤？
- (A) 適度的焦慮使我們處於警覺狀態，加強準備，讓我們表現得更好
  - (B) 正常人是不会有強迫性行為
  - (C) 焦慮使人慌張，擔心會發生不好的事件，會不斷重複一些無法控制的行為
  - (D) 當我們覺得有某種威脅、危險時，常會產生恐懼、不愉快的焦慮反應
- (D) 58. 使用螺旋狀包紮法時，下列敘述何者正確？
- (A) 適用於等粗的肢體 (B) 小面積傷口使用
  - (C) 需由近心端往遠心端包紮 (D) 每圈必須疊蓋前圈的二分之一到三分之一
- (C) 59. 對於人體失血量與健康危害的說明，下列何者錯誤？
- (A) 人體的血量佔體重的1/13 (B) 人體血液一次失去15%可能會有休克現象
  - (C) 一次失血超過50%則會有生命危險 (D) 動脈受傷時，失血量多且顏色較鮮紅
- (A) 60. 有關急救技術的敘述，下列何者正確？
- (A) 在傷患身體沒有其他傷害，呈現昏迷且還有呼吸時，可採用復甦姿勢處理
  - (B) 傷患因食入性中毒而昏迷時，應給大量的開水，儘快催吐以避免毒物的吸收
  - (C) 心肺復甦術是15次的口對口人工呼吸與2次的胸外心臟按摩交替反覆實施
  - (D) 為熟悉心肺復甦術的實施步驟，應該多找真人演練
- (B) 61. 成人生命之鏈有四個環節，第一個環節應該是儘早做下列哪一項？
- (A) CPR (B) 119求救 (C) 體外去顫術 (D) 高級救命術

- (B) 62.關於心肺復甦術的敘述，下列何者正確？  
(A) 施救者應採單腳跪姿 (B) 雙臂伸直，手肘不可彎曲  
(C) 利用手肘下壓的力量，推至胸骨 (D) 下壓胸骨的時間，應長於放鬆的時間
- (A) 63.下列有關中醫「望、聞、問、切」四診的敘述，何者正確？  
(A) 醫生可透過四診的觀察，找出目前的體質狀態  
(B) 望診是指詢問生活起居和目前自身狀態  
(C) 切診是指醫生觀察病人的神氣  
(D) 問診能利用把脈了解病人脈象
- (D) 64.有關愛滋病與其他疾病關係的敘述，下列何者正確？  
(A) 愛滋病與A型肝炎主要是經由血液感染  
(B) 愛滋病與B型肝炎目前都沒有疫苗可供預防  
(C) 愛滋病與肺結核病都是病毒引起的慢性疾病  
(D) 愛滋病與梅毒都可能經由母親傳染給下一代
- (A) 65.心理學家史登伯格 (Sternberg, 1988) 提出的「愛情三角理論」中，不包括以下哪一項？  
(A) 迷戀(情感) (B) 激情(生理) (C) 親密(心理) (D) 承諾(社會)
- (A) 66.有關愛滋空窗期的說明，下列何者錯誤？  
(A) 愛滋病毒感染後，產生愛滋病毒抗體的時期 (B) 檢驗抗體呈陰性反應  
(C) 此時期具有傳染力 (D) 一般空窗期約是感染愛滋病毒後14-21天
- (B) 67.有關乳房自我檢查的敘述，下列何者正確？  
(A) 需用手掌心按壓乳房  
(B) 以旋轉觸壓方式，仔細檢查乳房的每一個部位  
(C) 應在每月月經結束七天以後做檢查  
(D) 婦女每月進行檢查，就可不用定期做乳房攝影
- (B) 68.有關心血管疾病的敘述，下列何者正確？  
(A) 心臟病中最常見的是高血壓性心臟病，患者常有心室肥大的現象  
(B) 所謂心絞痛，是指由於供應心臟的血管硬化受阻，心肌因缺氧而引發胸部絞痛  
(C) 高血壓患者起初無特別症狀，接著會慢慢出現「吃多、喝多、尿多」三多的症狀  
(D) 以上皆是
- (C) 69.為了控制台灣的登革熱流行，有人提出用生物防治的方法來控制登革熱的傳染媒介，下列何項是可能的生物防治方式？  
(A) 尋找會和登革熱病毒競爭的無害病毒 (B) 噴灑可殺死登革熱病毒的殺菌劑  
(C) 引進寄生於斑蚊幼蟲的寄生蟲 (D) 研發登革熱疫苗
- (C) 70.我國全民健保的收費標準是按薪資所得作為分級，是為了落實全民健保的哪一項精神？  
(A) 全民納保 (B) 自助互助 (C) 量能付費 (D) 照顧弱勢
- (B) 71.有關全民健康保險的敘述，下列哪些正確？(甲) 民眾參加全民健康保險，均可免費就醫；(乙) 全民健康保險是全體國民都要參加的保險；(丙) 全民健康保險是一種風險共同分擔的社會保險；(丁) 醫療資源缺乏地區就醫得減免部分負擔費用  
(A) 甲乙丁 (B) 乙丙丁 (C) 甲丙丁 (D) 甲乙丙
- (C) 72.下列何者最有可能是近年來全球暖化增強的主要原因？  
(A) 被大氣吸收的太陽輻射增加 (B) 被大氣反射到太空的太陽輻射增加  
(C) 被大氣吸收的地表輻射增加 (D) 被地表反射到太空的太陽輻射增加

- (C) 73.使用「生質能源」，將有可能減緩下列哪些環境問題？(甲)水質優養化(乙)土石流(丙)溫室效應  
(丁)地層下陷(戊)酸雨  
(A) 甲乙(B) 乙丙(C) 丙戊(D) 丁戊
- (B) 74.昨天新北市空氣汙染對健康的影響的程度是「不良等級」，請判斷其空氣污染指標(PSI 值)為應該為多少以上？  
(A) 51(B) 101(C) 201(D) 300
- (A) 75.下列何者不屬於第三孕期的特徵？  
(A) 漸漸有聽力(B) 胎兒姿勢逐漸轉為頭部朝下，準備離開媽媽肚子  
(C) 胎兒的身長與體重增加迅速(D) 此階段胎兒約重3公斤，身長約50公分