

新北市立國民中學 115 學年度教師聯合甄選

健康教育科試題

考生作答說明：

- 一、 請先檢視答案卡科目、准考證號碼是否相符？如果不符，請立即向監試人員反映。
- 二、 本試題計有：選擇題 70 題。
- 三、 題目如涉及計算，禁止使用電子計算功能設備運算。
- 四、 答案卡請使用黑色 2B 鉛筆畫記作答，禁止使用立可白塗改，以免無法判讀。
- 五、 答案卡與試題卷須一起繳交，始可離開試場。
- 六、 請務必於試題封面填上准考證號碼。

准考證號碼：_____

新盟知同网

科目：健康教育科

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. 至 2026 年 2 月 28 日為止，台灣本國籍感染人類免疫缺乏病毒的累積人數，以哪一年齡層佔最多？
(A) 15-24 (B) 25-34 (C) 35-49 (D) 50-64
2. 國際癌症研究總署 (IARC) 證實菸品為第幾類致癌物？
(A) 一 (B) 二 (C) 三 (D) 四
3. 113 年國人十大死因之首為何？
(A) 癌症 (B) 肺炎 (C) 糖尿病 (D) 腦血管疾病
4. 1986 年歐洲 21 個城市，於葡萄牙里斯本召開會議，決議共同推動健康城市計畫，並指出健康城市的五大特徵。為呼應「健康城市」的理念，我國於何時首度引進健康城市的概念？
(A) 1995 年 (B) 2000 年 (C) 2005 年 (D) 2010 年
5. 113 年國人死亡人數較 112 年減少 4,192 人，主要是何種疾病死亡人數減少的緣故？
(A) 癌症 (B) 糖尿病
(C) 腦血管疾病 (D) 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)
6. 根據研究指出，有嚼檳榔者罹患口腔癌風險是一般人的 28 倍，若菸檳酒來者不拒，口腔癌罹患率更是一般人的幾倍？
(A) 48 倍 (B) 68 倍 (C) 88 倍 (D) 100 倍以上
7. 我國衛生福利部國民健康署，提醒民眾 6 大類食物中的水果攝取，建議每餐吃幾個拳頭大小的份量？
(A) 0.5 個 (B) 1 個 (C) 1.5 個 (D) 2 個
8. 兩部各自產生 75 分貝和 85 分貝音量的汽車同時出現時，其總音量為多少分貝？
(A) 75 (B) 85 (C) 160 (D) 165
9. 下列何種頻率噪音比較會有震動感覺？
(A) 20-200Hz (B) 500-1000Hz (C) 1000-3000Hz (D) 4000-6000Hz
10. 依據世界衛生組織與聯合國教科文組織公布之「全球健康促進學校國際標準」，我國於 2021-2025 年整合現行臺灣健康促進學校重要內涵，發展第幾代健康促進學校之標準？
(A) 二 (B) 三 (C) 四 (D) 五
11. 我國政府提供 65 歲以上長者，每年幾次成人預防保健服務，內容包括身體檢查、血液、尿液檢查及健康諮詢等？
(A) 一 (B) 二 (C) 三 (D) 四
12. 愛滋病屬於第幾類法定傳染病？
(A) 第一類 (B) 第二類 (C) 第三類 (D) 第四類
13. 跨理論模式 (Transtheoretical Model) 的行為改變五個階段中，哪一階段是適合成為戒菸計畫的新成員？
(A) 沉思期 (B) 準備期 (C) 維持期 (D) 沉思前期

14. 個人的正向外顯行為改變，持續超過六個月以上，是屬於跨理論模式 (Transtheoretical Model) 行為改變的哪一階段？
(A) 沉思期 (B) 準備期 (C) 維持期 (D) 沉思前期
15. 何種空氣汙染微粒對於健康危害較大？
(A) PM_{2.5} (B) PM₁₀ (C) PM₁₅ (D) PM₂₀
16. 何種物質是造成酸雨的主要原因？
(A) 二氧化碳 (CO₂)
(B) 碳氫化物 (HC)
(C) 硫氧化物 (SO_x)
(D) 揮發性有機物 (VOCS)
17. 113 年我國查獲之毒品，按當期鑑定之純質淨重統計而言，第一級毒品的哪一種類最多？
(A) 海洛因 (B) 卡痛 (C) 大麻 (D) 安非他命
18. 孕期婦女的飲食營養中，在懷孕初期（未滿 13 週）應攝取足夠的哪種重要營養素？
(A) 鈣質 (B) 鎂質 (C) 葉酸 (D) 維生素
19. 根據能源署最新統計，2024 年國內用電量 2833.5 億度，核能發電僅占大約多少%？
(A) 4 (B) 6 (C) 10 (D) 15
20. 逆溫 (temperature inversion) 現象是一種氣象學的現象，造成空氣不易對流，可能會導致空氣汙染物無法散出，影響當地居民和其他生物的健康，1952 年倫敦煙霧事件即為一著名案例，何時段的逆溫最明顯？
(A) 晴天 (B) 傍晚 (C) 出大太陽 (D) 無風的半夜
21. 自來水淨水處理過程的順序為何？
(A) 混凝→沉澱→消毒→快濾
(B) 混凝→沉澱→快濾→消毒
(C) 混凝→消毒→快濾→沉澱
(D) 混凝→快濾→沉澱→消毒
22. 根據台北翡翠水庫管理局 2026 年 1 月至 2 月的水質監測結果，翡翠水庫屬於哪一期的水質？
(A) 貧養期 (B) 普養期 (C) 優養期 (D) 嚴重汙染期
23. 噪音對民眾日常生活中，最常見的不良影響為何？
(A) 心煩 (B) 高血壓 (C) 聽力受損 (D) 心跳不正常
24. 多少分貝的音量就足以影響一般人的睡眠品質？
(A) 30 (B) 40 (C) 50 (D) 60
25. 2024 年臺灣結核病發生率低於南韓、新加坡等，高於美國、日本等國家，是屬於哪一程度負擔的國家？
(A) 低度負擔 (B) 中度負擔 (C) 中高度負擔 (D) 高度負擔

26. 國內出現今年首例境外移入萊姆病確定個案，呼籲民眾前往流行地區做好防護措施，萊姆病是一種人畜共通傳染病，藉由被感染的蜱（俗稱壁蝨）叮咬而傳播，若無妥適治療，後期可能會出現心臟或神經系統異常，是屬於第幾類法定傳染病？
（A）第一類 （B）第二類 （C）第三類 （D）第四類
27. 依據十二年國教健體領域課程綱要「具備蒐集、分析、評估及使用健康資訊與媒體的能力，以促進健康」，最符合哪一項核心素養的具體展現？
（A）健體-J-A1 （B）健體-J-B2 （C）健體-J-C3 （D）健體-J-A2
28. 依據健康信念模式（HBM），某位重度吸菸者表示：「我已經抽菸三十年了，就算現在戒菸，肺臟也早就壞了，戒了也沒用。」這顯示該個案在哪一個變項的覺知偏低？
（A）自覺罹患性(Perceived susceptibility)
（B）自覺嚴重性(Perceived severity)
（C）自覺行動利益(Perceived benefits)
（D）自覺行動障礙(Perceived barriers)
29. 關於空氣傳染與飛沫傳染的比較，下列何者正確？
（A）飛沫傳染的微粒直徑小於 5 微米(μm)
（B）空氣傳染的微粒可隨氣流傳播較遠距離
（C）肺結核與麻疹主要是透過飛沫傳播
（D）防範飛沫傳播通常需要設置負壓隔離病房
30. 為了避免研究對象因為知道自己處於實驗組或對照組，而產生心理作用影響結果，同時也避免評估者有偏誤，下列哪一種實驗設計最適宜？
（A）分層隨機抽樣 （B）交叉設計 （C）雙盲設計 （D）配對設計
31. 在三段五級預防概念中，針對學生進行「脊柱側彎篩檢」屬於哪一個層級的預防？
（A）初段一級 （B）初段二級 （C）次段三級 （D）三段四級
32. 氣候變遷與全球暖化使傳染病的威脅加劇。以登革熱為例，暖化對其傳播造成的直接影響為何？
（A）改變病原體的基因序列使其突變成空氣傳染
（B）縮短了人類感染登革熱後的潛伏期，使發病更快速
（C）使原本只感染鳥類的登革熱病毒開始跨物種感染人類
（D）導致病媒蚊的棲息範圍向高緯度及高海拔擴張
33. 針對高齡者常見的健康問題，「失智症」與「譫妄（Delirium）」常被混淆。下列關於兩者的區別何者正確？
（A）失智症是急性發作，譫妄是緩慢漸進退化
（B）兩者的主要成因皆為大腦血管破裂出血
（C）譫妄只會發生在精神病患身上，失智症只會發生在老年人身上
（D）失智症多不可逆，譫妄若找出潛在原因可逆轉
34. 在兒科醫學及內分泌學的定義中，若兒童過早出現第二性徵會被診斷為性早熟，可能導致生長板提早閉合而影響最終身高。我國醫學界對性早熟的年齡定義為何？
（A）女童小於 7 歲，男童小於 8 歲 （B）女童小於 10 歲，男童小於 11 歲
（C）女童小於 9 歲，男童小於 10 歲 （D）女童小於 8 歲，男童小於 9 歲

35. 關於青春期生長發育的荷爾蒙分泌與生活習慣，下列敘述何者正確？
- (A) 生長激素主要在白天進行激烈運動時達到分泌的最高峰
 - (B) 褪黑激素的分泌會受光線抑制，睡覺時建議應關閉燈光
 - (C) 青春痘的生成主要是因為腎上腺素分泌旺盛所引起
 - (D) 雌激素只存在於女性體內，男性體內不應該出現
36. 健康教育教材設計時，若旨在提升學生的「批判性思考」生活技能，下列哪一種教學策略最為適切？
- (A) 講述菸害的生理機轉並進行紙筆測驗
 - (B) 安排角色扮演練習拒絕菸品的技巧
 - (C) 分析不同電子煙行銷廣告背後的商業意圖與迷思
 - (D) 記錄自身一週的飲食習慣並設定改善目標
37. 骨質疏鬆症是高齡者常見的健康威脅，常被稱為「無聲的殺手」。關於人體骨質密度的變化與預防保健，下列何者正確？
- (A) 人體的骨質密度通常在 50 歲時達到最高峰
 - (B) 預防骨質疏鬆最好的運動是游泳，因為水的浮力可以完全減少關節與骨骼的承重
 - (C) 只要每天喝大骨湯，就可以獲得足夠的鈣質來預防骨質疏鬆
 - (D) 女性在更年期停經後，因雌激素分泌急遽減少，骨質流失的速度會大幅加快
38. 國際交通安全領域近年大力推廣「零死亡願景 (Vision Zero)」，我國亦將其納入道安政策。關於「零死亡願景」的核心理念，下列何者正確？
- (A) 假設人類不會犯錯，因此應加強道德教育以杜絕違規
 - (B) 交通事故的主要責任在於用路人，因此應採更嚴格的處罰
 - (C) 承認人類難免犯錯，應透過系統性與容錯的道路設計來防止致命後果
 - (D) 透過全面禁止高齡者駕駛機動車輛，以達成零死亡目標
39. 大型車輛的內輪差危險，是導致行人與機慢車發生嚴重死傷事故的主因。下列關於內輪差特性的敘述，下列何者正確？
- (A) 車輛轉彎時，前輪的轉彎半徑會小於後輪的轉彎半徑
 - (B) 車身越長的大型車輛，其內輪差的範圍與面積會越小
 - (C) 內輪差會發生在聯結車上，市區公車或遊覽車不會產生內輪差
 - (D) 車輛向右轉彎時，右側後輪的行駛軌跡會比右側前輪更靠近路口轉角
40. 當火災發生時，若打開房門發現門外走道與樓梯間已充滿濃煙與高熱。面對此情境，下列哪一種避難決策是最致命且錯誤的？
- (A) 不強行穿越濃煙，退回房內等候救援
 - (B) 將房間木門緊閉，並用衣物或毛巾塞住門縫
 - (C) 迅速躲進房間內的浴室，打開抽風機抽走濃煙
 - (D) 打開對外的窗戶呼救，並在窗邊等待救援
41. 下列哪一個國家在今年通過《菸草與電子煙法案》，規定 2009 年之後出生的民眾終身不得在境內購買菸品，宣示透過法律打造「無菸世代」？
- (A) 紐西蘭
 - (B) 芬蘭
 - (C) 英國
 - (D) 德國

42. 法氏尼古丁依賴度量表 (Fagerström Test for Nicotine Dependence, FTND) 可評估吸菸者的生理成癮程度。下列哪一個被視為評估尼古丁生理依賴程度最關鍵的問題？
- (A) 每天早晨醒來後，多久抽第一支菸
 - (B) 在禁菸區 (如：教堂、圖書館、電影院等) 您會覺得難以忍受不吸菸嗎
 - (C) 您最不想放棄的是哪一支菸
 - (D) 即使您生病到幾乎整天臥床，您還是會吸菸嗎
43. 藥物成癮者常常需要不斷增加物質的使用量，才能達到初次使用時的快感，這種現象稱為耐受性 (Tolerance)。造成成癮物質耐受性的核心機制為何？
- (A) 大腦為了維持恆定，會大量增加突觸間的血清素分泌
 - (B) 大腦邊緣系統中的多巴胺受體數量與敏感度減少
 - (C) 藥物殺死了大腦前額葉的抑制性神經元，導致衝動控制喪失
 - (D) 肝臟合成多巴胺的能力完全喪失，必須完全仰賴外界藥物補充
44. 世界衛生組織與全球公衛界強力推動減少 PM2.5 暴露，PM2.5 對健康的危害主要為何？
- (A) 因粒徑小，可穿透肺泡微血管進入血液循環，引發全身性發炎反應
 - (B) 因體積大，會阻塞食道影響吞嚥
 - (C) 會破壞皮膚的角質層引發嚴重的皮膚癌
 - (D) 會破壞腸道微生物叢導致營養不良
45. 河川受到富含有機物的生活汙水汙染時，會發生水質惡化與生態破壞。在此過程中，關於生化需氧量 (BOD) 與溶氧量 (DO) 的變化關係及機轉，下列敘述何者正確？
- (A) 好氧性微生物分解有機物會大量消耗水中氧氣，導致 BOD 上升、DO 下降
 - (B) 厭氧性微生物大量繁殖並釋放氧氣，導致 BOD 下降、DO 上升
 - (C) 水中藻類因有機物增加而大量行光合作用，導致 BOD 與 DO 同時急遽上升
 - (D) 水中重金屬與有機物結合產生沉澱，導致 BOD 下降、DO 下降
46. 健體領綱的學習表現分為四項類別。下列哪一個次項目屬於情意類別？
- (A) 技能概念
 - (B) 健康覺察
 - (C) 生活技能
 - (D) 自我健康管理
47. 近年推廣戶外活動 120 分鐘以預防近視。實證醫學發現，戶外強光能抑制眼軸過度增長、預防近視的主因，是陽光會刺激視網膜釋放哪一種重要的神經傳導物質？
- (A) 褪黑激素
 - (B) 乙醯膽鹼
 - (C) 多巴胺
 - (D) 血清素
48. 關於使用牙線的技巧，下列哪一項操作是清除鄰接面牙菌斑最有效的方式？
- (A) 將牙線直線壓入齒縫後，快速地上下垂直拉扯
 - (B) 牙線進入齒縫後，緊貼其中一側的牙齒表面呈 C 字型上下刮動
 - (C) 使用牙線前先將牙線浸泡在含氟漱口水中以達到殺菌效果
 - (D) 使用簡便好攜帶的牙線棒以便隨時可以清潔
49. 隱形眼鏡若清潔不當，極易引發嚴重的角膜潰瘍。若配戴隱形眼鏡游泳、泡溫泉或直接用自來水沖洗鏡片，最容易感染下列哪一種極難治癒且可能導致失明的病原體？
- (A) 棘阿米巴原蟲
 - (B) 單純疱疹病毒
 - (C) 砂眼披衣菌
 - (D) 海洋弧菌
50. 全素食者因完全不攝取動物性食品，最容易缺乏哪一種維生素，導致惡性貧血、神經受損、頭暈及疲倦？
- (A) 視黃醇
 - (B) 菸鹼酸
 - (C) 鈷胺素
 - (D) 生育酚

51. 間歇性斷食（如 168 斷食）是近期流行的體重控制方法。其宣稱的生理機轉之一，是拉長空腹時間讓身體耗盡肝醣後，迫使身體燃燒脂肪並產生何種物質作為替代能源？
（A）胺基酸 （B）乳酸 （C）輔酶 （D）酮體
52. 香腸、臘肉、培根等加工肉品，製造過程中常合法添加亞硝酸鹽。關於其主要作用，下列何者錯誤？
（A）使肉品保持美麗的鮮紅肉色
（B）抑制肉毒桿菌生長
（C）賦予加工肉品特有的風味
（D）作為肉品的黏著劑
53. 衛生福利部規定市售包裝食品必須明確標示可能引起過敏反應的過敏原。下列哪一個不是法規強制規定必須標示的過敏原項目？
（A）奇異果 （B）芒果 （C）芝麻 （D）大豆
54. 2024 年初台灣發生震驚社會的「寶林茶室」食物中毒事件，後證實為「邦克列酸」引起。此毒素會阻斷細胞內何種胞器的運作，導致細胞瞬間失去能量而引發多重器官衰竭？
（A）高基氏體 （B）溶體 （C）粒線體 （D）內質網
55. 三氯沙常用作抗菌劑，早期廣泛用於清潔產品，但近年美國已經禁止使用，台灣及歐盟也採取限制管理，會加以限制或禁止主要的擔憂為何？
（A）具有腐蝕性，可能會導致接觸性皮膚炎
（B）具備強烈揮發性，吸入後可能會導致氣喘
（C）有跡象顯示過量可能有致癌風險
（D）可能干擾內分泌系統，且易導致細菌產生交叉抗藥性
56. 「U=U」是當前重要的愛滋防治策略之一，請問「U=U」代表的意涵為何？
（A）未經同意（Unconsented）=不合法（Unlawful）
（B）無症狀感染者（Unasymptomatic）=無法被檢驗出（Undiscoverable）
（C）未防護的性行為（Unprotected）=無法避免的感染（Unavoidable）
（D）測不到病毒量（Undetectable）=不具傳染力（Untransmittable）
57. 梅毒患者的生殖器或口腔出現無痛性的潰瘍（硬性下疳），但因為不會痛而未就醫，這屬於梅毒的哪一個臨床分期？
（A）第一期 （B）第二期 （C）第三期 （D）第四期
58. 關於女性排卵的荷爾蒙變化，下列何者是觸發卵子從卵巢排出的關鍵荷爾蒙？
（A）濾泡刺激素 FSH
（B）黃體成長激素 LH
（C）雌激素 Estrogen
（D）黃體素 Progesterone
59. 男童進入青春期的第一個生理特徵與指標為何？
（A）開始變聲並出現喉結
（B）睪丸體積增大
（C）開始長出陰毛生長
（D）有夢遺

60. 依據美國心理學家史登伯格 (Sternberg) 的「愛情三元論」, 下列愛情類型的配對何者正確?
- (A) 迷戀式愛情 (Infatuated love): 激情+親密
 - (B) 空洞式愛情 (Empty love): 激情
 - (C) 友伴式愛情 (Companionate love): 承諾
 - (D) 愚昧式愛情 (Fatuous love): 激情+承諾
61. 假設某種傳染病的基本傳染數 R_0 值為 4, 在不考量疫苗保護力衰退與變異株的情況下, 該社區至少需要有多少比例的人口具備免疫力, 才能達到群體免疫的門檻?
- (A) 25%
 - (B) 50%
 - (C) 75%
 - (D) 90%
62. 病毒性肝炎是台灣常見的肝臟傳染病, 關於病毒性肝炎的傳染途徑與特徵, 下列敘述何者錯誤?
- (A) 主有有 ABCDE 五型, 近年來陸續發現少見的 F、G 型
 - (B) A 型與 E 型大多為急性, 主要傳染途徑為糞口傳染, 常會演變成為慢性肝炎
 - (C) B 型肝炎會透過母子垂直傳染、血液與性行為傳染, 目前已有疫苗可預防
 - (D) D 型肝炎是一種缺陷病毒, 必須依附 B 型肝炎病毒存在, 常與 B 肝共同感染
63. 判斷代謝症候群的五大指標中, 包含腹部肥胖、血壓偏高、空腹三酸甘油脂偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏低, 以及空腹血糖偏高。請問空腹血糖偏高標準 (切測點) 為何?
- (A) $\geq 100\text{mg/dL}$
 - (B) $\geq 110\text{mg/dL}$
 - (C) $\geq 126\text{mg/dL}$
 - (D) $\geq 140\text{mg/dL}$
64. 心絞痛 (狹心症) 是冠狀動脈疾病的典型症狀, 當患者突然發作感到胸悶、胸痛時, 治療急性心絞痛的首選急救藥物是甚麼?
- (A) 阿斯匹靈
 - (B) 胰島素
 - (C) 腎上腺素
 - (D) 硝化甘油
65. 腦中風是造成國人失能與殘障的重要慢性病, 台灣民眾最常發生的腦中風類型為何?
- (A) 因腦部血管破裂出血引起的「出血性腦中風」
 - (B) 因腦部血管狹窄或血栓阻塞引起的「缺血性腦中風」
 - (C) 因腦部受到強烈外力撞擊引起的「創傷性腦出血」
 - (D) 因腦膜遭受細菌感染發炎引起的「細菌性腦膜炎」
66. 健體課綱將「健康倡議」列為學習表現之一, 下列哪一項行動最符合健康倡議的精神?
- (A) 拒絕同學分享的含糖飲料
 - (B) 上網搜尋身體質量指數 (BMI) 的參照標準
 - (C) 連署向學校反映增加學生體育活動的時間與空間
 - (D) 依照醫生指示按時服用抗生素
67. 教導學生「人際溝通與衝突解決」技巧時, 常引導學生透過「我訊息 (I-message)」來表達感受, 下列哪一句話最符合我訊息的表達方式?
- (A) 跟你約好的時間你每次都遲到, 你真的很不負責任, 讓我很生氣!
 - (B) 我覺得你根本不在乎我們的約定, 常常遲到這麼久, 你這樣做對嗎?
 - (C) 你總是遲到讓我等, 希望你立刻跟我道歉, 不然我以後絕對不會再理你了!
 - (D) 當你遲到半小時, 我感到很著急, 因為我擔心你的安全, 也覺得沒有被尊重!

68. 近年來正念（Mindfulness）被廣泛融入校園的心理健康課程中，用以協助學生提升專注力與減壓。關於「正念」的核心精神，下列敘述何者正確？
- (A) 強迫自己大腦完全停止思考，達到一片空白的境界
 - (B) 遇到挫折時，促使自己往好處想，排除負面情緒的「正向思考」
 - (C) 將注意力刻意且不帶批判地集中在「當下」的體驗與覺察上
 - (D) 透過批判與自我檢討，找出過去犯下的所有錯誤以防再犯
69. SEL 強調培養青少年的復原力（Resilience，又譯韌性）。關於復原力的心理學定義，下列敘述何者最為精確？
- (A) 個體天生具備某種抗壓能力，因此在遭遇創傷時不會感到悲傷或痛苦
 - (B) 指個體遇到問題時，選擇視而不見、假裝事情沒發生過的逃避能力
 - (C) 指個體在與人發生衝突時，能強悍地擊敗對手、永不妥協的能力
 - (D) 指個體在面臨重大壓力源時，能夠良好適應、恢復並重新振作的動態心理能力
70. 大腦神經傳導物質是神經元之間傳遞訊息的化學信使，負責調節情緒、認知、記憶與生理功能，下列配對何者錯誤？
- (A) 多巴胺（Dopamine）：動力引擎，成為你做事的動機、令人振奮
 - (B) 腦內啡（Endorphins）：天然止痛劑，能減輕壓力、減輕疼痛，帶來身心放鬆
 - (C) 血清素（Serotonin）：人際強化劑，增加親密、信任與歸屬感
 - (D) 皮質醇（Cortisol）：創造正向壓力，讓我們尋找刺激、跨出舒適圈、突破挑戰。