

桃園市 115 年國民中學新進教師甄選【專業科目：健康教育科】試題卷

※注意事項：1、答案請畫在答案卡上，如寫在試題卷上一律不計分。

2、提早繳卷者，請將答案卡與試題卷一併交回。

3、本試題卷共 8 頁。

專業科目：請依照題意，從四個選項中選出一個正確或最佳答案（共 50 題，每題 2 分，合計 100 分）

51. 健康與體育領域課程在十二年國教「成就每一個孩子」的願景下，強調「自發」、「互動」與「共好」的理念。下列關於健教老師在課堂中實踐「共好」層面的描述，何者最正確？
- Ⓐ以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，培養個人實踐健康生活的習慣。
 - Ⓑ強調個人、群體及環境的溝通思辨，透過與他人有效互動達到健康安適之目的。
 - Ⓒ引導學生以行動力進行健康宣導，參與健康休閒活動並促進健康生活品質，進而實踐全人健康。
 - Ⓓ教導學生如何根據自我需求，選擇合適的醫療產品與專業服務。
52. 為避免只有經驗，而沒有學習。體驗學習強調在體驗活動後需要教師的引導反思，才能確保讓經驗產生真正的學習。依據哈佛大學教授庫伯(David A. Kolb, 1984)的「經驗學習圈」，他提出下列何項引導反思流程呢？
- Ⓐ What>Now What>So What
 - Ⓑ What>So What>Now What
 - Ⓒ Fact>Feel>Find>Future
 - Ⓓ Fact>Find>Feel>Future
53. 陳老師在擔任國中導師期間，觀察到學生在面對班級人際衝突壓力時，常因缺乏適當應對能力而產生焦慮。陳老師根據健體綱領精神，計畫將「生活技能(Life Skills)」融入健康教育教學，此能力使學生能正向面對、適應並解決每天面對的生活問題，其範疇涵蓋了三個層次。下列何者不屬於這三個層次之一？
- Ⓐ個人自我層次
 - Ⓑ人際互動層次
 - Ⓒ專業醫療層次
 - Ⓓ人與社會環境互動層次
54. 下列哪一組「學習內容代碼→內容主題」配對正確？
- ⒶBb-IV-3 → 菸、酒、檳榔、藥物成癮與影響
 - ⒷEa-IV-2 → 運動技能策略
 - ⒸDa-IV-1 → 球類運動戰術
 - ⒹFa-IV-4 → 人體構造
55. 現在國中生每天都會接觸到大量的訊息，如社群貼文、影片或新聞，但內容不一定都正確。因此，需要學會判斷資訊可信度的能力。健康教育老師為增強學生媒體識讀能力，所以運用以下案例「國中生小明在網路交友平台上認識了一位網友，對方宣稱自己是某知名球團的青年培訓員，要求小明提供私密照片以評估~身體協調性。」引導學生進行「批判性思考(Critical Thinking)」生活技能訓練。關於此教學情境中批判性思考四步驟應用，下列敘述何者錯誤？
- Ⓐ質疑：引導學生不輕易相信對方身分，並主動搜尋該球團是否有此評估流程，以增加對問題的瞭解。
 - Ⓑ反思：鼓勵學生舉證過往所學的身體自主權知識，分析與歸納對方要求的合適性，思考「運動評估是否真的需要私密照片」。
 - Ⓒ解放：要求學生必須徹底摒棄與網友交往的念頭，強制要求學生向家長澄清所有對話細節，並由老師提供單一標準答案。
 - Ⓓ重建：輔導學生修正「網路上的大哥哥都是好人」或「為了機會必須犧牲隱私」等不合時宜的危險觀念，建立正確的網路自我保護機制。
56. 某國中七年級新生入學後，依據學校衛生相關法規，衛生組需安排專業醫護人員到校為學生進行健康檢查。親師座談會時，導師向家長說明健康檢查的後續處理與隱私保護。依據《學生健康檢查實施辦法》與現行實務，下列哪一位老師的說法不正確？
- Ⓐ王老師：「學校會依法建立學生健康管理制，除了現場檢查，也會進行學生健康基本資料調查並作成紀錄。」
 - Ⓑ李老師：「檢查前，我們會發放通知單向家長說明意義、項目與注意事項，並將學生平日健康狀況提供給醫檢人員參考。」
 - Ⓒ張老師：「檢查實施後一個月內，我們會將結果通知家長，並針對異常項目輔導學生進行轉介複查與追蹤矯治。」
 - Ⓓ陳老師：「學生健康檢查及疾病檢查結果紀錄後，依個資法須將健檢結果保密，不可隨學籍轉移。」
57. 七年級國中新生俊軒對「胸腹部理學檢查」感到非常焦慮與害羞，甚至產生抗拒心理。健康教育老師可依據《學生健康檢查實施辦法》說明健康檢查之意義與精神，健康教育課程時老師該如何引導學生是最專業的處理方式？

- Ⓐ請學生自我覺察是否太過大驚小怪，並警告不參加健檢將會影響操行成績。
- Ⓑ直接告訴學生如果害羞的人就不用健檢，並請家長自行簽切結書。
- Ⓒ將學生交給學務處管教，由生教組長強制帶往健檢診間。
- Ⓓ結合「身體自主權」與「預防保健」教學，說明醫師檢查的專業程序與隱私保護措施，降低其焦慮感。
58. 健康教育課程討論「防範網路詐騙」單元，小橘分享她在社群媒體收到好友私訊，對方語氣焦急地說：『我現在不方便出門，拜託你快幫我買 1,000 元遊戲點數並拍下序號傳給我，急用！』小橘感到壓力很大，手足無措。依據防範詐騙的「3 要原則」，健教老師應引導小橘「第一步」採取何種行動最正確？
- Ⓐ要冷靜：覺察對方是否帶有「施壓」意圖，先停下來調整情緒，不亂了分寸，冷靜思考訊息的合理性。
- Ⓑ要查證：依訊息中對方提供的「新電話」回撥，透過通話要求對方解釋購買細節，確認是否為本人。
- Ⓒ要報警：為協助警方抓人，先依照要求購買點數並傳給對方，保留被騙的交易紀錄再撥打 165 專線。
- Ⓓ要聽從：基於社會情緒學習(SEL)中的「人際技巧」，朋友有難時應先給予信任並完成操作，若事後發現被騙再請對方還錢。
59. 在「老化與慢性病照護」單元教學時，學生小雪分享爺爺罹癌後，家人需長期輪流協助爺爺翻身與餵食，導致照護壓力沉重，家人常感到焦慮且力不從心。健康教育老師可運用小雪全家照顧生病爺爺的例子進行教學引導，強調在壓力情境下應具備「負責任的決定」之能力。依據《教育部社會情緒學習中長程計畫》，下列小雪的哪一種行為決定最能體現 SEL 與「生活技能」的整合運用？
- Ⓐ覺察與決策：小雪自我覺察與分析後，上網收集長照相關資訊，覺得照護病人是法定成年人的義務，身為學生應保持情感抽離，僅需專注於學習，不用參與家庭內部的互動與分工。
- Ⓑ承擔與壓抑：小雪全家應基於傳統孝道與家庭和諧，決定隱忍身心疲憊，拒絕外界的介入與幫忙。
- Ⓒ疏離與轉移：小雪為因應無法排解的照護焦慮，選擇逃避現實，將時間轉向網路社群或遊戲，以降低對家庭變故的擔憂。
- Ⓓ覺察與行動：小雪能與家人一起辨識自我的情緒耗竭訊號，透過溝通技能與家人商討分擔照護勞務，並積極尋求長照與社福資源的支持。
60. 學校週會邀請警察入校反毒宣導，生教組長也特別提醒：「現在的新興毒品常偽裝成零食或飲品，同學一定要提高覺察力。」關於新興毒品的辨識與相關法律常識，下列哪一位同學的觀念最正確？
- Ⓐ阿強：新興毒品常包裝成「小熊軟糖」或「果凍」，只要我只吃一小口試味道，包裝上也沒有寫非法成分，身體就不會產生依賴或上癮。
- Ⓑ小美：即使沒有收錢(販賣行為)，只是以「分享」心態將彩虹菸或「毒咖啡包」轉讓、送給朋友嘗試，在法律上依然觸犯了《毒品危害防制條例》。
- Ⓒ大明：只要我本身沒有吸食的意圖，幫感情好的死黨暫時保管幾包長得像咖啡包的東西，這屬於同儕間的義氣行為，不會構成「非法持有罪」。
- Ⓓ小南：現在的藥物濫用防制很嚴格，所有偽裝成零食的毒品都會在背面詳細標示化學名稱與劑量，方便我們評估安全。
61. 進行家庭暴力防治的課程時，觀察到小玉神情沮喪且手臂有疑似遭條狀物抽打的瘀青。下課後健教老師關心他時，小玉邊哭邊承認是因考試成績不佳遭家長持棍棒毆打。面對此疑似家庭暴力事件，依據相關法規與校園行政流程，下列哪一項做法最正確且專業？
- Ⓐ情感支持與傾聽：考量家暴屬於家庭隱私且為社會局職責，學校老師僅需扮演傾聽者角色，協助小玉紓解委屈與壓力即可，不應過度介入。
- Ⓑ依法通報與轉介：老師應於 24 小時內完成法定通報，並請導師進一步觀察學生身心狀況，同時填寫轉介單予輔導室進行個案管理。
- Ⓒ即時介入與營救：為展現正義感並確保學生安全，老師應立即親自前往小玉家進行家訪，並報警要求警察當場帶走施暴的家長。
- Ⓓ審慎評估與等待：考量學生說詞可能誇大，且隨意通報恐引起家長投訴、破壞親師關係，應等觀察到更嚴重的傷勢或受傷頻率增加後再處理。
62. 關於病毒性肝炎預防，下列何者為非？
- Ⓐ刺青、穿耳洞要慎選店家，避免感染 E 型肝炎。
- Ⓑ為了保護新生兒的健康，B 型肝炎帶原者媽媽最好不要餵母乳。
- Ⓒ自備餐具除了可以為地球盡一份心力，也可以降低自己被感染 A 型肝炎的風險。
- Ⓓ若沒被 B 型肝炎病毒感染，也不會感染 D 型肝炎。
63. 孟子·梁惠王「數罟不入洿池，魚鱉不可勝食也，斧斤以時入山林，林木不可勝用也」。請問此段文句與下列哪一項「保育觀念」最為接近？
- Ⓐ設立自然保留區，以永續保存生物資源。
- Ⓑ妥善處理廢棄物，以減少污染物的排放。
- Ⓒ不過度採集捕獵，以永續利用生物資源。
- Ⓓ不任意引入外來種，以避免破壞生態平衡。

64. 酒精成癮預防教育單元中，小南觀察到電視廣告常宣稱「小酌怡情」，他好奇地問健教老師：「既然酒精是穀物發酵產生的，每克還有 7 大卡熱量，那青少年喝一點應該沒關係吧？」針對小南的疑惑，下列哪一個教學引導觀點最符合素養導向的健康知能？
- Ⓐ營養辨析：酒精熱量高，所以能取代正餐或作為青少年的能量來源。
- Ⓑ生理代謝真相：青少年的肝臟與神經系統比成年人年輕恢復力好，飲酒雖對發育中的器官有損傷，但年輕就是本錢很快會修復回來。
- Ⓒ大腦發育與安全：青少年的大腦尚在發育，酒精會抑制前額葉功能，影響思考、判斷力與情緒控制，進而大幅增加意外受傷或發生憾事的風險。
- Ⓓ社會影響評估：酒後吐真言，所以酒精可促進人際關係，對家庭和諧與社會安全具有正向影響。
65. 健教課進行「翻轉護地球」專題討論，四位同學針對臺灣常見環境汙染及其對健康的影響發表看法。依據課本所述之環境防護觀念，哪兩位同學說法最正確？
- 雲軒(空氣防護)：「戶外空氣品質不好時，只要家裡準備昂貴的空氣清淨機就萬無一失，出門時不需要額外進行自我防護，也不會對肺部造成傷害。」
- 志宏(垃圾處理)：「海洋生物常因誤食塑膠垃圾而死亡，為了友善海洋生態，我們應該將吃剩的便當、果皮等『可食用廢物』直接丟入海中分解。」
- 偉翰(噪音防治)：「噪音標準會依據住宅區或工業區、白天或深夜而有不同；長期暴露在吵雜環境中，除了損害聽力，還會造成心理焦慮與睡眠障礙。」
- 玲玲(室內空汙)：「環境汙染不只在戶外，室內的二手菸、祭祀線香、烹飪油煙，甚至是居家裝潢材料釋放的甲醛，也都是威脅健康的空氣汙染源。」
- Ⓐ偉翰、玲玲 Ⓑ志宏、偉翰
- Ⓒ雲軒、志宏 Ⓓ玲玲、雲軒
66. 學校正在舉辦「健康與永續生活」主題展。小翌看到看板介紹聯合國「2030 永續發展議程」的 17 項目標(SDGs)，並試圖理解這些目標與我們生活的關係。請問看板上哪項關於 SDGs 的敘述不正確，需修正？
- Ⓐ全面性指標：SDGs 共有 17 項目標，背後由上百項細項目標與參考指標組成，用以監測全球在各面向的永續進度。
- Ⓑ系統性影響：永續發展鼓勵透過友善的經濟活動，將環境資源轉化為服務，從根本提升社會整體的幸福感與生活品質。
- Ⓒ核心三大支柱：SDGs 的 17 項目標主要可歸納為四大面向進行推動，分別是：經濟成長、社會進步、環境保護以及友善食農。
- Ⓓ因地制宜性：SDGs 是一套具備彈性的整體目標，各國可以根據自己的國情與發展程度，調整優先推行的項目。
67. 分組討論關於近視的治療與預防，阿光提出：「反正現在醫療發達，近視只要戴上眼鏡或做雷射手術就沒事了。」針對阿光的觀點，小組成員應如何運用正確的「健康知能」進行辯證？
- Ⓐ只要配戴眼鏡，眼軸就會停止增長並縮回到正常狀態，視網膜也不會變薄。
- Ⓑ眼鏡是「矯正」工具，無法讓拉長的眼軸回復；若不改變用眼習慣，高度近視仍可能引發黃斑部病變。
- Ⓒ雷射手術可增加睫狀肌的彈性，所以術後可無限制地近距離使用 3C 產品。
- Ⓓ視力保健只針對還沒近視的人，已經近視的人只要吃維他命丸，不必再進行戶外活動。
68. 國中生小翌習慣在搭乘捷運時，為了壓過環境噪音而將藍牙耳機音量調到最大。老師警告長期高分貝暴露會導致「感音神經性聽力損失」。關於聽力受損的特性，下列敘述何者正確？
- Ⓐ聽力受損就像感冒一樣，只要停止聽音樂並多休息，受損的耳蝸毛細胞就會快速再生。
- Ⓑ只有老年人才會聽力退化，青少年的聽覺神經發育尚未完成，對高分貝具有天然抵抗力。
- Ⓒ聽力損傷往往是漸進且不可逆的，一旦高分貝長期破壞內耳毛細胞，聽力將難以恢復。
- Ⓓ只要耳朵沒有感覺到劇烈疼痛，就算音量開得再大，都不會對聽力造成實質傷害。
69. 面對社群媒體頻繁轉載的食安警訊(如：某種日常食物含有致癌毒素)，身為具備健康素養的消費者，下列哪種資訊處理流程最能有效評估風險並避免恐慌？
- Ⓐ秉持「預防原則」，優先檢索衛福部食藥署(TFDA)或專業闢謠平台(如：食安資訊網)，確認訊息是否經過同儕審查、實驗證據支持或政府公告。
- Ⓑ採取「零風險管理策略」，只要社群媒體出現食安疑慮，應立即擴大轉發至所有親友群組，利用群體壓力迫使廠商下架，以達成即時社會防禦。
- Ⓒ信任「意見領袖」的先行經驗，認為具備百萬追蹤數的網紅所推廣的「生理排毒法」具有臨床實踐價值，足以對沖工業添加物帶來的生物毒性。
- Ⓓ主張「資訊疲勞免疫」，認為食安新聞多為媒體爭奪收視率的過度解讀，應維持既有飲食慣性，因為人體具備百分之百的自我淨化能力。

70. 健康教育課時進行小組討論「牙周病與口臭」的成因，下列哪一位同學的說明最正確？
- Ⓐ阿光：口臭是因為腸胃不好引起的，只要多喝涼茶或吃薄荷糖，就算不刷牙，牙齦也不會發炎。
- Ⓑ筱婷：口臭通常源自口腔內的「牙菌斑」分解食物殘渣產生臭氣，若不徹底清潔，會堆積成牙結石進而引發牙齦炎。
- Ⓒ玲玲：每天刷牙超過 5 次且用力刷到流血，就能保證口腔清新，牙齦出血代表毒素排出是健康的。
- Ⓓ小翌：牙周病是天生的，與後天清潔無關，不需要討論清潔方法。
71. 下列有關遠視問題的敘述，何者錯誤？
- Ⓐ物體的影像成像於視網膜後方。
- Ⓑ可配戴凸透鏡協助矯正。
- Ⓒ成因來自於水晶體過凸。
- Ⓓ角膜彎曲度過小或眼球前後徑過短都會造成遠視。
72. 根據台灣疾管署統計，近年 15-24 歲青少年的淋病與梅毒通報人數呈上升趨勢。關於此現象的成因分析，下列哪一項敘述最符合現況？
- Ⓐ網路社交軟體普及增加了不安全性行為(如：未全程使用保險套)的機會，導致病原體快速傳播。
- Ⓑ性病感染率上升是因為現代青少年的免疫系統比以前弱，容易被細菌感染。
- Ⓒ只有特定族群才會感染性病，一般在校學生只要功課好、社交圈單純，就不會有感染風險。
- Ⓓ因為現在的性病藥物皆可完全根治，所以青少年普遍認為「中獎也沒關係」，這是健康的性觀念。
73. 小軍在網路上看到性病資訊，內容說明只要「外觀看起來乾淨」或「發生關係後立刻清洗」就不會得病。針對這類資訊，下列哪一個科學觀念最正確？
- Ⓐ發生性行為後，使用強效洗潔劑沖洗私密處，可以殺死已經進入人體的梅毒螺旋體或淋病雙球菌。
- Ⓑ性病一定會有明顯的潰瘍或劇烈疼痛，如果對方的生殖器外觀正常，就代表絕對沒有傳染性。
- Ⓒ許多性病(如愛滋病、梅毒)在初期可能完全沒有症狀，或症狀不顯眼，要透過專業篩檢才能確認。
- Ⓓ只要對方的笑容燦爛、感覺很陽光，其體內就不可能帶有病原體，不需要採取預防措施。
74. 關於愛滋病(HIV)的傳播方式與篩檢資源，下列哪一位同學的健康素養表現最正確？
- Ⓐ小翌：若擔心自己有感染風險，應利用衛生局提供的「匿名篩檢服務」，不僅能保護隱私，也能獲得專業衛教諮詢。
- Ⓑ筱婷：只要發生過一次不安全性行為，隔天立刻抽血檢查就能確認是否感染，沒有空窗期的問題。
- Ⓒ阿光：愛滋病毒非常頑強，與感染者共用馬桶、一起游泳或被蚊蟲叮咬，都是常見的傳染途徑。
- Ⓓ玲玲：只要對方在視訊中長得帥氣、笑容陽光，就代表他不是愛滋病毒帶原者，無需採取防護措施。
75. 近期高雄與新北接連發生疑似「沙門氏菌」引起的集體食物中毒案。根據健教課所學，關於沙門氏菌的特性與預防，下列哪一項敘述最正確？
- Ⓐ沙門氏菌主要存在於澱粉類食物(如河粉)，只要不吃過期米製品就能完全避開。
- Ⓑ此菌常見於受汙染的禽肉與雞蛋，應落實「生熟食分開處理」並確保食材徹底煮熟後再食用。
- Ⓒ只要將雞蛋外殼用清水洗淨，就算直接生吃蛋液，也不會有感染沙門氏菌的風險。
- Ⓓ沙門氏菌耐高溫，即便加熱到 100°C 超過十分鐘也無法殺死，因此只能靠肉眼判斷食材新鮮度。
76. 某名店產品內夾雜「塑膠膜」且廠區環境不合格，這屬於物理性危害與環境衛生問題。在外用餐或選購伴手禮時，下列哪項行為最能展現「風險覺察」能力？
- Ⓐ觀察店家的作業環境(如是否有病媒蹤跡、人員是否配戴口罩)與其公布的衛生檢查合格證。
- Ⓑ只要店家排隊人潮多、網路評價五顆星，就代表其廠區衛生環境沒問題。
- Ⓒ為了節省時間，即便發現食物中有異物(如塑膠片)，只要挑掉後味道沒變，就可以繼續食用。
- Ⓓ相信店家的口頭承諾，不必查看任何標示，因為知名老店不會拿自己的商譽開玩笑。
77. 現代青少年常因社群媒體上的網紅文化產生「社交焦慮」或「外貌焦慮」。關於維護數位時代下的心理健康，下列哪一種態度最能展現「媒體識讀」與「自我照顧」的素養？
- Ⓐ將社群媒體視為個人成就的標竿，藉由觀察成功者的生活細節進行「向上比較」，轉化為提升自我的高度動力。
- Ⓑ為了保護隱私並建立社交安全感，應精確修飾網路形象並僅展示正向情緒，透過獲得同儕的認可來穩定自我價值感。
- Ⓒ覺察數位壓力源後，應立即執行「數位排毒」，主張完全斷絕科技通訊以回歸原始生活，徹底杜絕資訊超載的風險。
- Ⓓ理解社群動態多為「高光時刻」的篩選與數位修飾，建立合理的心理過濾機制，並在數位與實體互動間維持動態平衡。

桃園市 115 年國民中學新進教師甄選【專業科目：健康教育科】試題卷

78. 小安購買某飲品時，看到包裝標示「低脂」、「自然風味」，便認為此產品一定較健康，因此每天大量飲用。後來他發現該飲品糖分其實偏高。此情境最主要反映何種問題？
- Ⓐ食品名稱通常能完整代表營養價值。
Ⓑ消費者需綜合判讀營養標示與產品資訊。
Ⓒ低脂食品一定較適合作為主要飲食來源。
Ⓓ天然風味代表不含任何添加成分。
79. 當班上同學不幸遭遇創傷，展現出焦慮或退縮的行為時。下列哪一種回應方式最符合「社會情緒學習(SEL)」中的同理心與健康素養？
- Ⓐ「這都過去多久了，你怎麼還在難過？大家都在看你表演喔。」
Ⓑ「我不確定能完全感受你的痛苦，但如果你想聊聊，我願意聽，或者我們可以一起找輔導老師。」
Ⓒ「我聽說某種神祕的排毒餐可以治療陰影，你要不要花錢買來試試看？」
Ⓓ為了不讓他難過，大家應該集體無視他，把他當成透明人，以免勾起他的傷心事。
80. 關於「創傷後壓力症候群(PTSD)」的成因與症狀，下列哪一位同學的認知最正確？
- Ⓐ阿光：只有參加過戰爭的軍人才會得到 PTSD，一般國中生的生活壓力不可能引發這種病症。
Ⓑ筱婷：PTSD 僅僅是因為這個人「太脆弱」或「想太多」，只要多運動、意志堅強一點就會自動痊癒。
Ⓒ小翌：經歷嚴重的意外事故、暴力或天災後，若反覆出現惡夢、閃回(彷彿回到現場)或極度警覺，可能是 PTSD 的警訊。
Ⓓ玲玲：只要事件發生當下沒有大哭大鬧的人，就代表他心理素質極佳，未來絕對不會有心理創傷問題。
81. 面對課業與人際關係的多重壓力，建立「心理韌性」是防範心理崩潰的關鍵。下列關於提升心理健康的策略，何者不正確？
- Ⓐ追求完美的表現，不容許自己犯任何錯誤，這才是對生命負責、展現強大心理韌性的表現。
Ⓑ培養規律的運動習慣與充足的睡眠，生理的健康有助於大腦分泌神經傳導物質來調節情緒。
Ⓒ發展多元的興趣愛好，在面臨某一方面(如課業)的挫折時，能有其他管道獲得成就感。
Ⓓ理解人生難免有挫折，學習「自我慈悲(Self-compassion)」，在失敗時給自己鼓勵而非苛責。
82. 根據衛福部統計，近年青少年自殺率上升，背後常與長期累積的心理壓力和憂鬱情緒有關。當我們感覺自己陷入持續的低潮時，下列哪一種做法最符合「健康心理管理」的素養？
- Ⓐ採取「情感隔絕」策略，勿將負面情緒傳給家人，相信情緒具有自我修復的生理週期，無需外界干預。
Ⓑ利用數位社群的「弱連結」特性，發表情緒性文字，尋求即時認同，作為情緒調節的主要心理支柱。
Ⓒ啟動情緒監測並進行「正念覺察」，在評估心理負荷超過自我調節上限時，主動連結輔導或醫療體系等外部資源。
Ⓓ執行「壓力轉移計畫」，將內在痛苦轉化為對體能極限的挑戰或高強度社交活動，藉由感官刺激來壓制憂鬱感受。
83. 阿光老師發現班上學生小俊因遭受網路霸凌而意志消沈，言談中透露出「如果我消失，大家可能比較快樂」的自殺意念。身為導師，在啟動校園危機處理流程時，下列哪一項處置最能有效降低風險？
- Ⓐ採取「正向心理引導」：鼓勵小俊將注意力轉向個人優勢，引導其理解酸民言論屬於「認知偏差」，並協助其修復自尊以增強心理韌性，暫不驚動家長以免造成二次壓力。
Ⓑ落實「守門人介入原則」：詢問小俊是否有具體的自殺計畫，在確保人身安全的前提下積極傾聽，並突破保密限制，立即聯繫輔導室與通報家長共同介入。
Ⓒ秉持「個案中心倫理」：基於師生信任關係，承諾小俊絕對保密，並提供個人專屬空間供其宣洩情緒，待其情緒平穩後再評估是否需要專業醫療轉介。
Ⓓ運用「去災害化溝通」：客觀分析霸凌事件的影響力，告知小俊這僅是同儕間常見的社交衝突，強制其關閉社群帳號進行「數位排毒」，避免情緒被虛擬世界的言論過度擴大。
84. 阿倫在校園健檢中發現 BMI 達肥胖標準且腰圍異常，因健教老師在慢性病單元時提到「代謝症候群」的年輕化。以下是阿倫解讀青少年肥胖與慢性病的想法，下列敘述何者最正確？
- Ⓐ腹部脂肪堆積會釋放發炎因子並影響脂肪酸代謝，若合併血壓或血糖異常即屬「代謝症候群」，是未來罹患心血管疾病的關鍵預警指標。
Ⓑ臨床研究顯示「第二型糖尿病」具有年齡保護門檻，青少年強健的代償機制能中和含糖飲料的傷害，發病案例多與家族嚴重遺傳有關。
Ⓒ青少年時期的肥胖多屬「增生型肥胖」，細胞數量固定後會隨青春期中抽高而自然代謝，此階段過度限制熱量反而會抑制生長激素分泌。
Ⓓ慢性病的發生率主要受制於遺傳基因的「表現型」，後天環境(如飲食、運動)僅能改變體態，對於生理代謝路徑的決定性影響相對有限。

桃園市 115 年國民中學新進教師甄選【專業科目：健康教育科】試題卷

85. 健康課提到「全糖手搖飲」對身體的負擔，劉老師請學生從生理學角度，分析過量「精緻糖」如何誘發慢性病。下列敘述何者最正確？
- Ⓐ 精緻糖(雙醣或單醣)經消化後產生的葡萄糖，是透過主動運輸進入大腦細胞，能提供持續且穩定的血清素合成，有助於情緒穩定與長期記憶。
 - Ⓑ 長期高頻率攝取糖分会導致血糖波動劇烈，促使胰臟細胞因過度負荷而疲勞，細胞對胰島素的敏感度下降，進而演變為「胰島素阻抗」。
 - Ⓒ 含糖飲料中的果糖成分主要由腎臟過濾後隨尿液排出，其代謝路徑不經過肝臟合成脂肪，因此對血脂異常及脂肪肝的形成並無顯著貢獻。
 - Ⓓ 參考每日飲食指南，精緻糖屬於碳水化合物的重要組成，為維持基礎代謝率(BMR)，建議精緻糖攝取量應佔總熱量的 25% 至 35%。
86. 阿光在健教課學習「流感(Flu)」與「一般感冒(Cold)」的差異。若阿光出現呼吸道症狀，下列哪項資訊能協助他進行「風險評估」以決定就醫行為？
- Ⓐ 身體強健且具備規律運動習慣的青少年，因體內抗體活性較高，即便病毒侵入呼吸道黏膜，亦能達到百分之百的「自然免疫」而無傳染風險。
 - Ⓑ 流感與一般感冒的病原體皆為病毒，因此初期症狀完全重疊，若未出現膿痰或呼吸困難，兩者在臨床處理上皆僅需自主康復。
 - Ⓒ 流感疫苗保護力可藉由人體免疫記憶長期維持，若國小時已完成完整劑量接種，國中階段僅需針對變異株進行補充補吸，無需每年施打。
 - Ⓓ 流感通常具有突發性的全身性症狀，如高燒、顯著肌肉痠痛及極度倦怠，應儘速就醫評估是否需在黃金 48 小時內投予抗病毒藥物。
87. 八年級某班在第一節課後，接連有 5 位同學出現發燒、肌肉痠痛且劇烈咳嗽。身為導師下列哪一種反應最能展現具備「風險評估」與「公共衛生責任」的健康素養？
- Ⓐ 判斷此為班級性的生理疲勞所引起的集體免疫下降，應建議發燒同學在通風處安靜休息，待觀察至午休後若症狀未改善再行處置。
 - Ⓑ 為避免造成全校不必要的恐慌，應先在班級內部進行自主體溫監測，並由班長統一彙整名單，等放學後再提醒家長帶往診所就醫。
 - Ⓒ 覺察短時間內多人出現高度雷同症狀，具備高度「群聚感染」風險，應立即依校園危機處理流程向導師或健康中心回報。
 - Ⓓ 考量同學可能只是普通感冒，應先對發燒者進行班級內部的隔離，並自行以藥箱內的成藥進行症狀緩解以降低傳播力。

88. 當班上出現多人發燒，導師須指導學生配合校園防疫作業。關於教室環境的處理與防護行為，下列哪一項做法「最符合」公共衛生原則？
- Ⓐ 為了避免病原體隨空氣流動擴散至隔壁班級，應緊閉門窗，並將空調切換至「室內循環」模式，利用低溫環境抑制病毒活性。
 - Ⓑ 採取「對角開窗」原則以維持室內外空氣流動，並針對學生經常接觸的表面，使用 500ppm 稀釋漂白水進行「先抹後噴」的清消。
 - Ⓒ 考量發燒同學呼吸受阻，應暫時解除口罩令以維持通氣量，並改以「紫外線燈」在人員走動時進行持續性空間消毒。
 - Ⓓ 因酒精對各類病毒皆具高效殺菌力，應全面以酒精霧化機進行全室噴灑，即可取代傳統的開窗通風與人工擦拭作業。

【題組一】國中健教張老師以「健保小博士」爭霸賽進行全民健康保險課程，張老師在黑板上寫下「互助、效率、永續」三個關鍵字，並請各小組針對不同的生活情境進行決策分析。

根據「健保相關知能」回答 89-91 題：

89. 第一組進行「健保自助餐」模擬。小偉抽到一張卡片寫著：「我今年身體超強壯，完全沒看病，繳的保費都被別人用掉了，好不公平！」如果你是老師，你會如何引導小偉建立正確的健保素養？
- Ⓐ 告訴小偉：「對啊，所以你今年應該多去醫院拿藥，才不會虧本。」
 - Ⓑ 建議小偉：「既然沒用到，你可以申請退費，等明年感冒再重新投保。」
 - Ⓒ 引導小偉理解：「健保是『社會保險』，現在你繳費幫助生病的人，未來當你需要時，也會有別人幫助你。」
 - Ⓓ 同情小偉：「健保制度確實有缺陷，我們應該只讓生病的人繳費就好。」
90. 第二組討論「感冒去哪看？」。阿光說他喉嚨有點乾痛，想直接衝去大醫院掛急診。張老師請組員們分析這項行為，下列哪一項分析最正確？
- Ⓐ 輕症病患應該先去藥局買成藥，不能去任何診所看診，以免增加健保支出。
 - Ⓑ 這屬於「濫用急診資源」，會讓真正有生命危險的急重症病患(如心肌梗塞者)失去搶救時間。
 - Ⓒ 為維護病患權益，政府規定所有醫學中心的急診費用必須維持 100 元以內。
 - Ⓓ 這是正確的，因為大醫院急診有冷氣吹還有床位，適合輕症病人休息。

桃園市 115 年國民中學新進教師甄選【專業科目：健康教育科】試題卷

91. 課堂上，老師提到健保卡有「雲端查詢」功能。小組討論這項功能對「就醫安全」有什麼幫助？下列哪一項敘述最完整？
- Ⓐ醫師可查閱病患近期的跨院用藥與檢查報告，避免重複用藥產生的副作用或不必要的重複檢查。
 - Ⓑ健保雲端可以儲存個人所有照片與通訊軟體紀錄，方便醫師了解病患的社交生活。
 - Ⓒ健保雲端能自動幫病患過濾廣告訊息，並在生日當天自動發送電子禮券。
 - Ⓓ只有在病患忘記帶錢時，健保雲端可以自動從銀行帳戶扣款繳付醫藥費。

【題組二】健教老師帶領同學參與衛生組舉辦的校園「SDGs 永續行動週」，老師指出，SDGs 目標如 SDG 3(良好健康與福祉)、SDG 6(潔淨水與衛生)、SDG 12(責任消費與生產)與大家生活息息相關。請根據健康教學內容與 SDGs 精神，回答 92-94 題：

92. 關於環境汙染對人類健康的影響，下列哪一位同學在校園論壇發表的觀點最符合「SDG 3 良好健康與福祉」的防護概念？
- Ⓐ小翌：氣候變遷只會讓夏天變熱，並不會改變病媒蚊的分布，所以登革熱跟環保沒關係。
 - Ⓑ阿光：亂丟垃圾到海裡會被稀釋，只要我們不吃魚類，塑膠微粒就不會透過生物累積進入人體。
 - Ⓒ筱婷：水汙染、土壤汙染會導致重金屬進入食物鏈，最終危害人類健康，所以保護環境就是保護自己的健康。
 - Ⓓ雲軒：室內空氣品質很安全，只有工廠排放的廢氣才是導致呼吸道疾病的唯一來源。
93. 為了達成「SDG 12 責任消費與生產」，八年一班發起了減廢計畫。根據課本提出的「垃圾減量 6R 原則」，下列哪一項行動屬於「最高優先順位」且最能有效減少環境負擔的素養表現？
- Ⓐ Recycle(回收)：每餐都點外送，用餐後將大量塑膠容器清洗乾淨並確實分類回收。
 - Ⓑ Refuse(拒絕)：外帶午餐時自備環保餐盒與餐具，並主動告知店家不需提供塑膠袋與吸管。
 - Ⓒ Replace(替代)：將家中的塑膠杯全部丟棄，重新購買一整套宣稱可分解的生物塑膠杯。
 - Ⓓ Recover(能源回收)：認為只要垃圾送進焚化爐發電即可，生活中不需要刻意限制垃圾產生量。
94. 針對「SDG 6 潔淨水與衛生」與全球氣候變遷的挑戰，健教老師引導學生反思人類行為對環境的改變。下列敘述何者不正確？
- Ⓐ極端氣候導致降水模式出現「旱澇不均」，暴雨可能導致公共供水系統被泥沙或廢物汙染，降低飲用水的衛生安全性。
 - Ⓑ海平面上升將引發低窪地區的地下水出現「鹽水入侵」，這不僅破壞淡水資源，也會直接威脅當地農業與民生健康。
 - Ⓒ臺灣早期的「烏腳病」歷史反映了地質汙染與深井水安全性問題，警示現代社會在氣候變遷引發水資源短缺時，開發替代水源必須嚴格監測有毒物質。
 - Ⓓ SDGs 的達成高度依賴政府間的國際公約與大型公設投資，個人消費習慣對於改善全球淡水稀缺或調節氣候變遷的邊際貢獻過低，不具實質影響力。

【題組三】體育課大隊接力練習時，宇光突然失去意識倒地。體育老師立即確認環境安全，並引導全班進行「生命之鏈」的前三環急救流程。請依據 CPR 緊急救護流程，回答 95-96 題：

95. 老師抵達小明身邊後，執行「叫、叫、壓、電」流程。關於前兩個「叫」的動作與判斷，下列敘述何者正確？
- Ⓐ第一個「叫」是輕拍肩膀確認意識，第二個「叫」是請旁觀者撥打 119 並取回 AED。
 - Ⓑ檢查意識時，若宇光沒有反應，應花費 30 秒仔細觀察其瞳孔有無放大。
 - Ⓒ若宇光出現如同魚離水般的「瀕死呼吸」，代表還有氧氣，不需進行按壓。
 - Ⓓ應先打電話給宇光的家長，徵得同意後才能啟動 119 救護系統。
96. 校護帶領 AED 趕到現場，請問關於 AED(自動體外心臟電擊去顫器)的操作流程，下列何者錯誤？
- Ⓐ啟動電源後，應依據語音引導並參照貼片圖示，將兩片電擊極板分別緊貼於患者右上胸部及左下腋下處，以確保電流迴路通過心臟。
 - Ⓑ當機器進入「心律分析」階段，操作者應確保所有人均未接觸患者，避免外部電氣活動或震動干擾機器對微弱心電訊號的偵測精準度。
 - Ⓒ若 AED 指示「建議電擊」，在完成電擊後，無需檢查患者脈搏或等待進一步語音提示，應立即由胸外按壓開始恢復高品質 CPR。
 - Ⓓ若語音提示「不建議電擊」，代表患者的心臟活動已恢復有效的血液輸出功能，此時應移除貼片並改以側臥復甦姿勢，直至醫護人員接手。

【題組四】健教老師在課堂上播放了一段關於電子煙興衰的紀錄片，提到電子煙雖標榜「減害」，但研究已證實其含有重金屬及更微小的懸浮微粒，且常因劣質鋰電池引發爆炸意外。更嚴重的是，電子煙會影響發育中的大腦，造成學習與情緒障礙。為此，我國於 2023 年 3 月 22 日起施行新版《菸害防制法》，針對類菸品進行嚴格管制。請根據法規與課本內容，回答 97-98 題：

桃園市 115 年國民中學新進教師甄選【專業科目：健康教育科】試題卷

97. 關於吸食電子煙對人體危害的敘述，下列哪些說法不正確？

- ① 電子煙煙霧含有微小懸浮微粒，可深入肺部與血管，長期恐導致癌症。
- ② 因電子煙不需燃燒，故完全不會產生焦油，亦不會造成心血管疾病。
- ③ 電子煙會引發阻塞性細支氣管炎(爆米花肺)，且同樣具有二手菸及三手菸危害。
- ④ 電子煙主要影響肺部，對於發育中大腦的注意力與情緒控制並無影響。

Ⓐ ①② Ⓑ ②④ Ⓒ ①④ Ⓓ ②③

98. 健教老師展示了一張電子煙補充液的成分表，上面標註含有「草莓奶油香料」、「丙二醇」及「甲醛」。老師引導學生思考新法對於菸品添加物的限制。下列哪位同學的觀念最符合《菸害防制法》新法的規範？

- Ⓐ小可：電子煙只要味道好聞，添加水果香料是合法的，可吸引更多使用。
- Ⓑ阿強：只要不標註「尼古丁」，電子煙就不受新法管制，在網路上買賣也沒關係。
- Ⓒ文玲：新法全面禁止類菸品(電子煙)，且嚴格規定菸品不得使用經公告禁用的添加物(如花香、果香、巧克力等口味)。
- Ⓓ柔安：電子煙的煙霧就是純水蒸氣，只要不加「甲醛」，政府就不應該禁止。

【題組五】國中八年級的俊偉與學妹亮亮在排球社認識後，兩人經常透過網路視訊聯絡感情並確認了交往關係。交往期間，俊偉常傳送色情圖文給亮亮，並宣稱那是「戀愛寶典」。某次視訊中，俊偉以「分手」為要脅，要求亮亮換上裸露衣物並擺出性感姿勢，隨後在亮亮不知情下私自截圖。隔天，亮亮在學校發現同學對她指指點點，才驚覺照片已被散布在社群群組中。

請根據性教育相關知能，回答 99-100 題：

99. 針對俊偉宣稱色情圖文是「戀愛寶典」的說法，亮亮應具備何種健康素養來識讀這些資訊？

- Ⓐ色情圖文是現代人學習性知能的捷徑，可以多加參考以提升個人魅力。
- Ⓑ色情圖文常有過度誇張與扭曲現實的內容，可能導致對「性」產生不正確的期待或偏差觀念。
- Ⓒ為了維持戀愛關係，就算感到不舒服也可勉強接受對方的色情訊息。
- Ⓓ色情訊息是無害的休閒活動，只要不被家長發現，看再多也不會影響身心。

100. 當亮亮發現照片遭截圖外流時，下列哪一項應對措施最能有效「中止傷害並啟動法律保護」？

- Ⓐ因害怕被父母責罵，選擇刪除所有對話紀錄並退出群組，裝作沒這回事。

Ⓑ在網路上發文回擊，與俊偉互罵，並發布對方的私密資訊以平衡心理受創。

Ⓒ到學校找俊偉理論，並要求他當面刪除手機照片，相信他刪除後就沒事了。

Ⓓ保持冷靜進行「五不」行動：不刪除、不私了、要截圖、要報警、要求助，尋求法律與專業資源。

-----試題結束-----

敬祝金榜題名