

## 健康生活 期中考重點整理

1. 臺灣的平均餘命與健康平均餘命以及主要死因
2. 加拿大衛生福利部 Marc Lalonde 部長發表「A New Perspective on the Health of Canadians」提出的死亡與疾病決定因素
3. 韌性(resilience)的定義以及增加心理韌性的方式
4. 心身症與壓力的關係
5. 台灣自殺防治學會提出自殺警訊(FACT)的內容以及預防自殺的作法。
6. 呼吸中止症的原因與健康危害以及個人可以執行的改善措施
7. 國民健康署 2018 年出版的「每日飲食指南」對於六大類食物的建議
8. 衛福部國民健康署設計臺灣版「我的餐盤」口訣
9. 低 GI 飲食與地中海飲食的內容
10. 預防腸炎弧菌與金黃色葡萄球菌食物中毒的方法。
11. 減少吃進食物中的殘留農藥的方法
12. 身體不活動的定義與健康危害
13. 認識身體活動強度分類
14. 有氧運動的 FITT 建議
15. 空大數位學習平台的課程設有各章的自我評量練習(不計分)，可以施作回答以作為複習。