

一、是非題：(每個答案 1 分，共 15 分)

- ( ) 1. 在車內可以隨時將頭手伸出車外，以享受新鮮空氣。
- ( ) 2. 勇敢的面對危機、解決問題，才能真正保護自己。
- ( ) 3. 心情的喜好壞也會影響身體的健康狀況。
- ( ) 4. 每天只吃速食無法攝取到均衡的營養。
- ( ) 5. 有些保健用品的廣告內容誇大不實，不可以完全相信。
- ( ) 6. 買自己真正需要的商品，才是聰明的消費者。
- ( ) 7. 為了趕時間，即使使是紅綠燈，只要看清楚左右兩邊沒有車子，就可以過馬路。
- ( ) 8. 有句句話說：「靠山吃山，靠海吃海」，指的是自然環境因素對食物選擇的影響。
- ( ) 9. 藥都可以治病且沒有副作用，所以可以自行購買廣告藥物服用。
- ( ) 10. 如果看到學校裡有人恐嚇、勒索同學，應該立刻走開，不要多管閒事。
- ( ) 11. 被威脅恐嚇時，千萬不要告訴老師或父母，以免引起對方不滿。
- ( ) 12. 為求迅速方便，過馬路時可以不走陸橋或地下道，直接穿越分隔島。
- ( ) 13. 含有高纖維的食物可以幫助消化、預防便秘。
- ( ) 14. 飲食習慣與自己的嗜好有關，與家庭飲食型態無關。
- ( ) 15. 食物的攝取會因個人的需要而有所差異。

二、選擇題：(每個答案 2 分，共 30 分)

- ( ) 1. 下列哪一項是遵守交通規則的表現？  
①聽從交通警察指揮  
②闖紅燈  
③超速駕駛  
④酒後駕車。
- ( ) 2. 哪一種食物吃得太多容易引起便秘？  
①魚  
②肉  
③蔬菜  
④蛋。
- ( ) 3. 生病時，應該怎麼做才是一個好病人？  
①買成藥吃  
②大哭大鬧  
③看醫師並能清楚說明症狀  
④拒絕吃藥。
- ( ) 4. 為了維持健康，在飲食方面應注意什麼？  
①不吃早餐以免造成肥胖  
②飲食均衡  
③常吃零食  
④多喝含糖飲料。
- ( ) 5. 下列哪一項是有益健康的行為？  
①有充足的睡眠  
②多喝水  
③熬夜看電視  
④吸菸。
- ( ) 6. 購買保健用品時，哪一種做法恰當？  
①有多多少少錢就花多少錢  
②買真正需要的物品  
③不必事先了解  
④大量購買特價品囤積。
- ( ) 7. 下列何者不是為自己健康負責的行為？  
①定期做健康檢查  
②長期吸菸  
③少吃太油、太甜、太鹹的食物  
④經常保持心情愉快。
- ( ) 8. 目前高居國內兒童死因第一位的是什麼？  
①心臟病  
②事故傷害  
③藥物中毒  
④自殺。
- ( ) 9. 下列哪一種做法無法減少事故傷害？  
①事先周詳計畫  
②勇於挑戰  
③平時提高警覺  
④遵守各項安全規則。

背面還有試題喔！

( ) 10. 服用藥品時要注意什麼？ ①遵照醫師或藥師的指示服用藥品 ②症狀相同的對話，可以服用哥哥或姐姐的藥品 ③藥品的味道苦就不要服用 ④病情改善了就就可以自行停藥。

( ) 11. 下列哪一項不是影響飲食需求的因素？ ①年紀 ②活動量 ③膚色 ④工作。

( ) 12. 選購保健用品時，下列哪一種觀念正確？ ①廣告不是一定是事實，要冷靜分析，再做正確選擇 ②只要喜歡就可以購買 ③別人的經驗一定正確 ④有廣告的產品一定比較好。

( ) 13. 日常生活中攝取太多鹽分，容易引起下列哪一種疾病？ ①肥胖 ②高血壓 ③骨折 ④糖尿病。

( ) 14. 對於廣告藥物，下列敘述何者正確？ ①有廣告的藥物比較好 ②不需要查證，直接買來用用看就知道 ③要事先查證廣告藥品的合法性，以及標示是否完整 ④買來吃有病治病，沒病可以強身。

( ) 15. 選擇下列哪一組餐點比較健康？ ①泡麵、奶茶、草莓冰棒 ②炸雞、薯條、可樂 ③燙青菜、蛋花湯、蘋果 ④奶油蛋糕、咖啡、蜜糖吐司。

三、勾選題：(每個答案1分，共43分)

1. 哪些是進食的功用呢？請在□中打勾。

- 1.  消除飢餓感
- 2.  攝取營養素
- 3.  滿足心理需求
- 4.  改善環境
- 5.  繁殖下一代
- 6.  維持生理機能

2. 下列何者屬於健康的行為？請打勾。

- ( ) (1) 看書、寫字每30分鐘休息10分鐘。
- ( ) (2) 太晚起床就乾脆不吃早餐。
- ( ) (3) 經常熬夜。
- ( ) (4) 經常保持心情愉快。
- ( ) (5) 常喝含糖飲料。

( ) (6) 少吃太油、太甜、太鹹的食物。

( ) (7) 整天讀書、不運動。

( ) (8) 吃完東西立刻刷牙。

3. 有關健康飲食原則的敘述，下列哪些是正確的？請打勾。

( ) (1) 包含六大類食物。

( ) (2) 多吃油炸食物。

( ) (3) 多吃高纖維食物。

( ) (4) 少油、少糖、少鹽。

( ) (5) 烹調食物盡量採用煎、炒、炸等方式。

4. 下列哪些物品屬於保健用品？請打勾。

( ) (1) 牙刷。

( ) (2) 鉛筆。

( ) (3) 香皂。

( ) (4) 鍋子。

( ) (5) 沐浴乳。

( ) (6) 優碘。

5. 請在對的行為為□中打勾。

- 1.  走路應專心，不邊走邊吃。
- 2.  雨天時，應使用顏色鮮明的雨具。
- 3.  不在巷道、馬路上玩耍。
- 4.  行人應靠邊走，或走行人專用道上。
- 5.  左右看清楚，再闖紅燈較安全。
- 6.  不可穿越馬路分隔島。
- 7.  機車駕駛應戴安全帽，但後座乘客不用。
- 8.  乘車時不可將頭手伸出車外。
- 9.  搭公車時可以大叫大笑。

6. 當你要購買保健用品時，應該考慮哪些因素以做出明智的選擇呢？請打勾。

- ( ) (1) 價格是否合理？
- ( ) (2) 是否有清楚的標示？
- ( ) (3) 是否有明星代言？
- ( ) (4) 包裝是否華麗？
- ( ) (5) 是否有電視廣告？

7. 關於「健康」的概念，哪個人說的是對的？

請在  中打勾。

不生病就是健康。

要有健康的身體、心理，還要喜歡自己，和別人好好相處。

健康的身心加上財富才是真正的健康。

要常吃維他命才會健康。

四、回答問題：(每個答案 1 分，共 12 分)

1. 我們每天應該要均衡攝取六大類食物，

請各舉出 2 個例子。

(1) 五穀根莖類：

(2) 蛋豆魚肉類：

(3) 奶類：

(4) 油脂類：

(5) 蔬菜類：

(6) 水果類：