

一、是非題：每題 1 分，共 26 分

1. (    ) 常吃高熱量食物會導致體重過輕。
2. (    ) 「吃多動少」及「營養過剩」是造成學生肥胖現象的主要原因。
3. (    ) 常吃速食和甜食容易造成肥胖。
4. (    ) 吸菸會使手指及牙齒變黃、皮膚老化。
5. (    ) 空氣品質差的地區，大多是城市或工業區。
6. (    ) 汽、機車少按喇叭可以減少噪音的產生。
7. (    ) 家裡有卡拉 OK 的民眾，應避免在夜間或午休時間大聲歡唱，以免擾人安寧。
8. (    ) 居家活動要注意音量，不要干擾鄰居安寧。
9. (    ) 長期處在吵鬧的環境中，會讓人容易罹患呼吸道疾病。
10. (    ) 車輛駕駛人經過住宅、巷弄及學校時，應減速慢行並儘量避免按喇叭。
11. (    ) 要減輕空氣汙染的危害，不只要從自身做起，還要號召社區居民一起努力。
12. (    ) 定期保養家中的汽、機車，只是讓汽、機車的壽命延長，跟減少空氣汙染並沒有任何關係。
13. (    ) 如果社區住戶違反安寧且不服勸導，我們只能想辦法忍耐，沒有相關單位可協助處理。
14. (    ) 許多人一開始都是因為好奇，再加上同伴慫恿而染上抽菸的習慣，所以我們要學習拒絕誘惑，勇敢說「不」。
15. (    ) 孕婦吸菸對胎兒會有不良的影響，容易導致流產、胎兒畸形。
16. (    ) 吸菸的人容易罹患支氣管炎，甚至是肺癌。
17. (    ) 二手菸對人體的傷害，比吸菸者本身更嚴重。
18. (    ) 想要養成運動的習慣，可以從簡單的快走、慢跑開始，循序漸進，逐漸拉長距離或加快速度。
19. (    ) 洋洋喜歡吃水果製成的蜜餞，阿齊喜歡吃新鮮水果，這兩種都是健康的選擇。
20. (    ) 養成良好的飲食習慣和經常運動，是控制體重最好的方法。
21. (    ) 水可以運輸營養素和廢物，還可以調節體溫。
22. (    ) 多吃含有維生素和礦物質的食物，可以促進新陳代謝，增加身體的抵抗力。
23. (    ) 老人家的咀嚼能力較差，我們可以把食物切小塊一點，讓他們比較容易進食。
24. (    ) 根據國民健康署每日飲食指南，全穀根莖類食物

所需的攝取量最少。

25. (    ) 我們必須從每天三餐中攝取六大類食物，身體才能獲得足夠的營養。
26. (    ) 主食是指我們三餐食物中，每餐所吃到的全穀根莖類，如飯、麵、饅頭等。

二、選擇題：每題 1 分，共 28 分

1. (    ) 下列什麼地方是禁菸場所？ ①學校教室 ②電影院 ③公車 ④以上皆是。
2. (    ) 哪一個地區的空气品質會比較差？ ①鄉村 ②工業區 ③山區 ④海邊。
3. (    ) 依據噪音管制法規定，在什麼時間以後，禁止製造各項音量較大的聲響？ ①晚上 10 點 ②晚上 8 點 ③下午 4 點 ④中午 12 點。
4. (    ) 如果社區一直有擾人的噪音，我們可請哪個單位來協助處理？ ①消防隊 ②消基會 ③環保局 ④教育局。
5. (    ) 下列哪一種聲音的分貝量最高？ ①飛機起飛的聲音 ②時鐘滴答聲 ③彈鋼琴的聲音 ④唱歌聲。
6. (    ) 噪音對人體的影響不包括哪一項？ ①聽力受損 ②心情煩躁 ③頭痛 ④注意力更集中。
7. (    ) 下列何者不屬於噪音？ ①馬路施工聲 ②路人吵架聲 ③媽媽輕聲細語 ④飛機起飛聲。
8. (    ) 從高山俯瞰山下城市，看起來總是灰濛濛的原因是什麼？ ①空氣中的懸浮微粒多 ②城市的人口多 ③都市裡的溼氣很重 ④房屋過於密集。
9. (    ) 空氣汙染主要造成人體哪一方面的疾病？ ①消化系統 ②呼吸道 ③血管 ④腦神經。
10. (    ) 造成地球溫度上升，主要是由於哪一種氣體的排放量增加？ ①二氧化硫 ②氧氣 ③氮氣 ④二氧化碳。
11. (    ) 哪一種氣體是造成酸雨的主要成分？ ①一氧化碳 ②氧氣 ③氮氣 ④二氧化硫。
12. (    ) 下列哪一項不是讓車輛減少空氣汙染的方法？ ①常常洗車 ②定期保養 ③使用無鉛汽油 ④定期做排氣檢測。
13. (    ) 菸害防制申訴的電話號碼是哪一個？ ① 0800-200-885 ② 0800-531-531 ③ 0800-636-363 ④ 0800-168-168。
14. (    ) 根據菸害防制法，任何人不得提供菸品給未滿幾

歲的人？ ① 18 歲 ② 20 歲 ③ 22 歲 ④ 25 歲。

15. ( )關於吸菸對身體的傷害，下列哪一項敘述錯誤？  
①孕婦吸菸對胎兒沒有影響 ②吸菸者的記憶力較容易退化 ③吸菸會使咳嗽更嚴重 ④吸菸會提高罹患肺癌的機率。

16. ( )什麼是「二手菸」？ ①吸菸者呼出的煙霧 ②向其他吸菸者買來的菸 ③拿別人用過的菸來吸 ④要轉賣給別人的菸。

17. ( )下列四位小朋友放學後的活動，何者不健康？  
①美美邊看電視邊吃洋芋片 ②蓉蓉和同學留在學校打籃球 ③浩浩邊吃水果邊和媽媽聊天 ④萱萱在房間寫功課。

18. ( )下列哪一項是最佳的解渴飲料？ ①果汁 ②無糖綠茶 ③白開水 ④運動飲料。

19. ( )下列哪一項烹調方式最不健康？ ①清蒸 ②水煮 ③涼拌 ④油炸。

20. ( )飲食與哪一項活動配合，可有效控制體重？ ①閱讀 ②運動 ③看電影 ④睡眠。

21. ( )每天最少要運動幾分鐘，才能達到消耗熱量的目的？ ① 10 分鐘 ② 30 分鐘 ③ 60 分鐘 ④ 100 分鐘。

22. ( )以下哪一項可當作健康的零食？ ①珍珠奶茶 ②炸雞 ③蘋果派 ④新鮮水果。

23. ( )什麼情形容易造成體重過重和肥胖的問題？ ①常吃速食 ②喜歡運動 ③愛吃青菜 ④不喝含糖飲料。

24. ( )一個正在減肥的人應該避免以下何種食物？ ①披薩 ②清蒸魚 ③壽司 ④柳丁。

25. ( )脂肪的主要來源除了肥肉之外，還有哪一類食物？ ①蔬菜類 ②豆魚肉蛋類 ③油脂與堅果種子類 ④全穀根莖類。

26. ( )多吃蔬菜、水果有助於攝取到足夠的什麼營養素？ ①醣類、蛋白質 ②脂肪、水 ③蛋白質、脂肪 ④維生素、礦物質。

27. ( )嬰兒最好的食物是什麼？ ①嬰兒配方食品 ②稀飯 ③母乳 ④果汁。

28. ( )以下關於每日飲食攝取量的敘述，哪一項錯誤？  
①三餐應以全穀根莖類為主食 ②每日都要攝取適量的油脂 ③每日要攝取適量的低脂乳品類 ④如果有吃蔬菜，就可以不用吃水果。

### 三、配合題：每題 2 分，共 8 分

小翔體重過重想要減重，聽了營養師的建議後，決定從飲食和運動兩方面著手，請問下列食物，哪些能讓他成功減重，同時又能保持身體健康？請將代號填入 ( ) 中。

ㄅ 優酪乳 ㄆ 漢堡 ㄇ 番茄 ㄏ 汽水 ㄏ 蛋糕  
ㄎ 燙青菜 ㄌ 清蒸魚

答：( )。

### 四、填填看，每題 2 分，共 18 分

1. 空氣汙染的來源有哪些？請將對的畫○，錯的打×。

( ) (1) 汽、機車排放廢氣。

( ) (2) 燃燒垃圾。

( ) (3) 工廠排放廢水。

( ) (4) 連日下大雨。

( ) (5) 二手菸。

2. 以下是拒絕別人邀你吸菸的說法，它們分別屬於哪一種說「不」的方法？填入正確的代號。

ㄅ 離開現場 ㄆ 說明理由 ㄇ 直接拒絕 ㄏ 轉移話題

( ) (1) 我不要，謝謝！

( ) (2) 我們去打球吧！

( ) (3) 抽菸會危害健康，我不吸菸。

( ) (4) 抱歉，我有事要先走。

### 五、連連看：每 2 題分，共 20 分

1. 下列食物各屬於哪一類？請連到正確的項目。

(1) 肉鬆 ·

(2) 芭樂乾 · ㄅ 加工食品

(3) 青椒 ·

(4) 蘋果 · ㄆ 天然食物

(5) 小魚乾 ·

2. 以下敘述各是哪一項營養素？請連到正確的項目。

(1) 水 · ㄅ 促進新陳代謝

(2) 蛋白質 · ㄆ 修補組織

(3) 醣類 · ㄇ 補充活力

(4) 維生素 · ㄏ 運輸營養素

(5) 脂肪 · ㄎ 保持體溫、

保護內臟



