

領域：健康與體育（健康） 五年【 】班【 】號 姓名：【 】

一、是非題：每題 2 分，共 30 分。

- () 1. 不良的溝通不僅無法解決問題，還可能讓問題變得更嚴重。
- () 2. 父母親會離婚一定是我的錯。
- () 3. 每個人的生長發展速度都相同。
- () 4. 老年期正處於快速成長的階段，需要攝取足夠的蛋白質和鈣質，才能供給骨骼、肌肉生長所需。
- () 5. 「空氣品質指標」的數值越高，代表空氣越乾淨。
- () 6. 溝通時，除了以適當的言語表達，還要有適當的語氣、表情和動作。
- () 7. 「家庭暴力」指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為。
- () 8. 生長是連續不間斷的身心變化過程，前一個階段的發育會影響下一個階段。
- () 9. 每個人的營養需求量會隨著年齡、活動量、身體狀況的不同而有所差異。
- () 10. 選購小包裝食材時，應留意食品標示及製造日期。
- () 11. 婚喪喜慶時燃放鞭炮、走廊上大聲喧嘩這是正常現象，不需要管制。
- () 12. 殺蟲劑的使用可以防治病媒蚊的孳生，所以不會造成任何汙染。
- () 13. 環保標章象徵「可回收、低汙染、省資源」的環保理念。
- () 14. 發現環境汙染的問題時，可撥打「公害陳情專線」向環保署或當地的環保局檢舉。
- () 15. 蛋殼表面粗糙、無破損或裂痕者，表示較新鮮。

二、選擇題：每題 2 分，共 38 分。

- () 1. 下列何者是良好的溝通態度？ ①以冷淡的態度回應 ②大聲的表達意見 ③堅持立場不退讓 ④學會傾聽，並尊重對方的感受。
- () 2. 遭遇家庭暴力時，可以撥打哪一支電話號碼求助？ ①117 ②165 ③113 ④104。
- () 3. 發生家庭問題時，下列何者是適當的自我調適方法？
①整天以淚洗面 ②與朋友聊天，抒發心情和感受 ③離家出走 ④獨自面對所有問題。
- () 4. 下列何者不屬於成長的現象？ ①拿不起重物 ②體重增加 ③長高 ④出現第二性徵。
- () 5. 下列何者不是有益生長發育的生活型態？ ①保持規律的運動習慣 ②均衡的攝取營養 ③擁有充分的休息和睡眠 ④隨時注重穿著與外表。
- () 6. 個人的飲食習慣最早是從何處養成的？ ①學校 ②社會 ③家庭 ④社團。
- () 7. 在選購魚類時，應選擇具有下列哪項特徵的魚？ ①魚肉質鬆軟 ②魚腮鮮紅 ③魚眼混濁 ④魚鱗片脫落。
- () 8. 下列哪一項食物符合少糖、少油、少鹽的烹調原則？ ①清蒸魚 ②炸雞 ③紅燒牛肉 ④麻婆豆腐。
- () 9. 下列何者是挑選穀類食品的原則？ ①顆粒堅實完整 ②無霉味 ③無沙粒或其他異物 ④以上皆是。
- () 10. 工廠排放廢水可能會造成什麼影響？ ①河川中的魚受到汙染 ②汙染水資源 ③人類食用受汙染的魚而致病 ④以上皆是。
- () 11. 下列哪一種狀況屬於環境汙染？ ①汽、機車排放大量廢氣 ②隨意棄置垃圾 ③商店使用擴音器叫賣 ④以上皆是。
- () 12. 發現環境汙染時，下列何者是不恰當的行為？ ①置之不理 ②向當地的環保局檢舉 ③撥打「公害陳情專線」向環保署檢舉 ④利用環保署「公害陳情網路受理系統」通報。
- () 13. 聽力受損是下列哪一種環境汙染所造成的危害？ ①垃圾汙染 ②噪音汙染 ③水汙染 ④空氣汙染。
- () 14. 空氣汙染對身體的哪一個系統破壞最鉅？ ①神經系統 ②血液循環系統 ③呼吸系統 ④排泄系統。

- () 15. 下列哪一個國家的飲食文化是「吃拉麵時大力吸出聲音以表示美味」呢？
①日本 ②泰國 ③法國 ④印度。
- () 16. 下列哪一項不是參加社區環保活動的目的？ ①資源回收再利用 ②避免被政府罰款
③減少環境汙染 ④讓生活環境更舒適。
- () 17. 下列何者是健康的心理狀態？ ①消極態度面對挑戰 ②保持難過心情
③認識自己的優、缺點 ④批評他人。
- () 18. 下列何者會影響成長？ ①遺傳因素 ②營養因素 ③疾病因素 ④以上皆是。
- () 19. 下列何者是空汙來源？ ①燃燒垃圾 ②施工揚起粉塵 ③抽油煙機排放氣體 ④以上皆是。

三、勾選題：每題 2 分，共 32 分。

1. 下列哪些是健康的飲食習慣？請打勾。

- () (1) 常吃精緻的糕點和甜食。
- () (2) 每天三餐定時定量。
- () (3) 喜歡吃重口味的食物。
- () (4) 蔬菜、水果吃很少。
- () (5) 每天喝 1500~2000c. c. 的白開水。
- () (6) 常吃宵夜。

2. 下列關於家庭暴力的敘述，正確的請打勾。

- () (1) 只會造成家庭成員身體上的傷害，並不會造成心理傷害。
- () (2) 政府訂定了兒童及少年福利與權益保障法來保護兒童及青少年的安全和權益。
- () (3) 母親絕對不可能對小孩暴力相向。
- () (4) 家人間言語上的辱罵也是一種家暴行為。
- () (5) 家庭暴力只會發生在經濟拮据的家庭中。

3. 下列關於西餐禮儀的敘述，正確的請打勾。

- () (1) 避免用餐中途離席，若需離開，要向其他人說聲「抱歉」。
- () (2) 使用餐具時，按照「由外往內」的順序，配合每道菜依序使用餐具。
- () (3) 大聲打嗝、當眾剔牙都是沒禮貌的行為、應該避免。
- () (4) 咀嚼時發出聲音，嘴裡有食物時盡情講話聊天。
- () (5) 對於不敢吃或陌生的食物應該有禮貌的推辭，避免露出嫌惡的表情。

**恭喜你，終於完成了!要認真檢查喔!
祝你暑假快樂!**