

屏東縣恆春國小 107 學年度下學期第二次定期評量

領域：健康 四年【 】班【 】號 姓名：【 】

一、是非題 (每題 2 分，共 30 分)

1. () 我們可以參考衛生福利部國民健康署公告的每日飲食指南，來為自己的飲食均衡把關。
2. () 為了和他人建立良好的友誼關係，朋友邀約一起吸菸時就應該一起參與，不要拒絕朋友的好意。
3. () 各類食物含有的營養素都差不多，我們吃進去經過消化後，都會被人體吸收利用。
4. () 在現代社會中，接受教育的機會並不會因為性別不同而有所限制，人人平等。
5. () 勛勛不喜歡吃水果，因此他改喝濃縮果汁，同樣能攝取到足夠的纖維素。
6. () 家人的關係非常親密，所以相處時絕對不會有任何的問題與誤會。
7. () 解決空氣汙染的問題只靠少數人的努力是不夠的，可以結合社區及環保團體的力量實際去行動。
8. () 應徵工作時，應先考慮自己的興趣及能力，不用受性別的框架所限制。
9. () 小茵的爸爸為了孩子的健康都會在廁所抽菸後再開抽風機除臭，這樣就完全不會有任何菸害了。
10. () 如果附近鄰居常製造噪音影響安寧，我們應該立刻報警處理，不用給予改進的機會。
11. () 在家庭中可以學習互相信任和關心，為將來的人際關係奠立良好的基礎。
12. () 正處於青少年期的俊凱生長速度快，要攝取大量醣類來幫助發育，要多吃水果類。
13. () 受到家暴的孩子，都是身體受到傷害，心理方面不會有任何影響。
14. () 想要養成運動的好習慣，可以從較簡單的快走、慢跑開始，依自己的能力再漸漸拉長距離或加快速度。
15. () 大都市上空看起來總是灰濛濛的，是因為空氣中的懸浮微粒過多，導致空氣品質不佳。

二、選擇題 (每題 2 分，共 30 分)

1. () 子瑜為了出道成為偶像，必須嚴格控管身材，導致她長期偏食，飲食不均衡，請問她容易出現什麼問題？ ①心臟病容易喘 ②過於肥胖有高血壓 ③營養失調容易疲勞 ④罹患呼吸道疾病。
2. () 接上題，下列哪一項是可供子瑜控制體重的方法？ ①不吃東西只喝水 ②吃飽馬上激烈運動 ③適量飲食細嚼慢嚥 ④吃完想吃的再節食。
3. () 關於每日飲食攝取量的敘述，哪一項錯誤？ ①主食選擇全麥或糙米較優於麵類 ②多喝巧克力調味乳來攝取低脂乳品類 ③炒菜時

- 加點橄欖油攝取適量的油脂 ④優先選擇豆類和魚類來補充蛋白質。
4. () 下列敘述中，哪一項是和家人相處時應有的態度？ ①盡量不要待在家就不會有摩擦 ②不理會家人的建議自己決定 ③減少互動漠不關心 ④彼此關心雙向溝通。
5. () 下列是四位老師下班後的活動，何者的行為較健康？ ①阿凍邊喝珍奶邊打手遊 ②維嫻熬夜追劇配雞排 ③庭榮不吃不喝倒頭就睡 ④士維和家人共進少油少鹽的晚餐。
6. () 空氣品質的優劣主要和人類活動有關，哪一項行為有助於減少空氣汙染？ ①拒絕吸菸 ②使用無鉛汽油 ③騎環保電動車 ④以上皆是。
7. () 遇到家暴事件如果隱忍不說，可能會有什麼樣的後果？ ①施暴者的行為愈加嚴重 ②隨著時間拉長而停止施暴 ③家庭關係愈來愈融洽 ④施暴者突然覺悟道歉。
8. () 關於吸菸對人體的傷害，哪一項是錯誤的？ ①青少年吸菸比較容易戒除 ②吸二手菸的人比吸菸者受到的傷害更大 ③吸菸者的記憶力較容易退化 ④孕婦吸菸也會影響胎兒
9. () 如果社區一直有擾人的噪音汙染，我們可以請哪個單位協助處理？ ①衛生局 ②環保局 ③消防隊 ④教育局。
10. () 翔翔和媽媽對話時，把自己聽到的內容簡單重述一次，是做到溝通的哪一項要點？ ①堅持 ②適時回應 ③接納 ④傾聽。
11. () 凡是讓人感到不舒服的聲音就是噪音。請問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神經放鬆 ④影響學習。
12. () 軒軒的爸爸因為工作壓力大，回到家常用難聽的話罵他，甚至還將他關在家裡不准他外出。這是屬於家庭暴力的哪一個類型？ ①身體虐待 ②精神虐待 ③性侵害 ④疏忽
13. () 關於營養素的功能，下列哪一項錯誤？ ①能修補組織、幫助身體強壯—油脂 ②能運輸營養素、調節體溫—水 ③能促進新陳代謝、增加抵抗力—維生素、礦物質 ④一整天活力充沛的來源—醣類。
14. () 從下列哪一項敘述，無法看出現在是兩性平等的社會？ ①校門口常會有女警站導護 ②家事應由家人共同分擔 ③醫院出現男護士的比例增高 ④女生太柔弱，不適合當領導者。
15. () 關於菸害防制的敘述，哪一項是正確的？ ①依法律規定，未滿十八歲者不得吸菸，但可以購買香菸 ②在公共場所時，只要附近沒人就可以吸菸 ③菸害防制申訴電話是0800-531-531 ④以上皆是。

三、勾選題 (每格 1 分, 共 32 分)

1. 亦帆今天早餐喝了一杯無糖豆漿、吃了一個番薯、半顆番茄和一顆煎荷包蛋。請問他的早餐包含六大類食物中哪幾類? 請打√。
 (1) 全穀根莖類。
 (2) 豆魚蛋肉類。
 (3) 蔬菜類。
 (4) 水果類。
 (5) 乳品類。
 (6) 油脂與堅果種子類。
2. 在人生的不同階段, 對營養會有不同的需求。請將正確的敘述打√。
 (1) 嬰兒期除了母乳之外, 沒有其他食品可以替代。
 (2) 幼兒期需要蛋白質、鈣質、鐵質、維生素等幫助骨骼成長及腦部發育。
 (3) 青少年時期的女生可多吃深色蔬菜, 補充足夠的鈣質。
 (4) 孕婦要少吃全穀根莖類和油脂與堅果種子類, 避免懷孕時期過胖, 影響胎兒。
 (5) 老人家身體老化, 消化系統也比較差, 可以只吃喜歡吃的就好, 不用太勉強。
3. 空氣汙染的危害有很多層面, 下列敘述正確的打√。
 (1) 長期下來會傷害人體消化系統。
 (2) 刺激眼睛, 容易發癢不舒服。
 (3) 廢氣會形成酸雨, 破壞動植物生長。
 (4) 易罹患呼吸道疾病。
 (5) 二氧化碳等廢氣造成地球溫度上升。
4. 下列何者的行為可以為減少空氣汙染盡一份心力, 敘述正確的請打√。
 (1) 哲哲為了貪圖方便, 總是搭計程車赴約。
 (2) 小茹全家搭火車到台北玩, 並轉乘捷運到各景點參觀。
 (3) 芸芸的爺爺開著車齡20年的烏賊車上路。
 (4) 阿力的媽媽定期將家中的汽機車送去檢驗排氣並做好保養工作。
 (5) 佑佑天天提早出門, 走路到學校上學。
5. 下列是有關性別平等的敘述, 敘述正確的請打√。
 (1) 男生都出外工作了, 家事應該由女生做。
 (2) 男生的力氣大, 搬重物的工作就交給男生。
 (3) 無論男生或女生都有相同的工作權利。
 (4) 每個人都有不同的特長, 女生也可以開大卡車, 男生也可以當設計師。
 (5) 我們不應該用性別來限制各種可能, 不論男女都應多方面嘗試、探索自己的才能。
 (6) 有的男生很體貼細心, 也可以是一位很棒的保母。

6. 下列關於「家庭暴力」的敘述, 敘述正確的請打√
 (1) 在外面表現很有禮貌的人, 在家也有可能是施暴者。
 (2) 被家人性侵害若是說出去會害家人丟臉, 因此要隱瞞不要被發現。
 (3) 長期遭到家暴, 身心都會受到極大的傷害。
 (4) 當被家暴時, 可撥打113婦幼保護專線尋求協助。
 (5) 得知同學遭受家暴時, 為了保護他, 要幫他保密, 不要被別人知道。

四、回答問題 (一項 2 分, 共 8 分)

1. 每個人的成長速度都不太一樣, 除了本身的基因及身體的限制外, 有哪些好方法是有助於生長發育的呢? (至少寫出兩項)

答: _____

2. 生活中處處充滿誘惑, 有時會因為好奇或朋友邀約而心動, 想一想, 如果遇到朋友約你一起吸菸時, 你可以怎麼做, 才能拒絕吸菸的危害? (至少寫出兩項)

答: _____

五、自我挑戰題

1. 身為一個國小四年級的學生, 正值成長的關鍵階段, 均衡的飲食攝取是非常重要的, 每日的午餐時間已有營養師幫你做好規劃, 現在請你為自己的晚餐擬定一份營養均衡的菜單。(提醒: 盡量包含六大類食物、加上烹調方式, 越完整越好喔!)

例如: 一碗糙米飯、一盤炒青菜、一隻滷雞腿、一碗青菜豆腐湯、一顆蘋果

答: _____

