

市立新北高工 111 學年度第一學期 第二次段考 試題								班別		座號	電腦卡 作答
科 目	生活管理	命題教師	陳佳宜	審題教師	林佑臻	年級	一	科別	門市服務	姓名	否

一、是非題(一格 3 分，共 30 分)

1. () 只要我夠兇，大家就不敢說我的不好，而且也不會影響別人對我的看法或態度。
2. () 有良好的衛生習慣才會有好人緣。
3. () 因為我的頭髮是五分頭，很短，不會蓋住頭皮，所以不需要清洗。
4. () 無論是對長輩或同學都要注意自己說話內容，避免開不適當的玩笑或故意講反話。
5. () 如果頭皮屬於油性就要一直很頻繁洗頭，才可以避免有臭味。
-
6. () 洗完頭甩一甩，只要比較乾就可以直接睡覺，這樣很省電也比較不會傷髮質。
7. () 只要我能遵守學生該做的事情就好，同學做不做得到跟我沒有關係，不需要關心別人。
8. () 在公眾場合要注意自己的言行舉止，無論異性同性，不可與他人有過於親密的肢體接觸。
9. () 想要看起來帥氣或美麗，就要注意自身清潔，保持身體各部位乾淨。
10. () 保持個人衛生還能維持自身健康，避免生病不舒服。

二、選擇題(一格 3 分，共 30 分)

1. () 造成頭髮骯髒的原因是？A 頭皮有汗腺和皮脂腺，常常會流汗和排出油脂 B 頭皮有油腺和皮腺，常常會流汗和排出油脂 C 因為沾到東西，如果都很小心沒有沾到就不會髒了
2. () 維持頭髮乾淨沒有味道，最簡單的方法是 A 適度清潔 B 使用各種香氛用品 C 用濕毛巾常常擦拭頭皮
3. () 為什麼要定期剪頭髮？A 讓自己看起來神清氣爽，比較討人喜歡 B 避免過長的頭髮遮到眼睛 C 以上皆是
4. () 洗頭時，什麼樣的水溫最適合？A 超熱水 B 稍微熱一點的溫水 C 冷水
5. () 為什麼使用洗髮精前要先把頭髮淋濕？A 這樣才能讓洗髮精順利起泡，增強清潔力 B 讓頭髮不容易打結 C 讓頭皮比較舒服
-
6. () 無論頭髮的長度，都要確認有吹乾頭髮再睡覺，是因為 A 才不會影響對自己的看法 B 這樣才能避免掉頭髮 C 這樣才能避免受到風寒而頭痛不舒服
7. () 以下哪一項關於吹頭髮的注意事項是錯的？A 要加速吹乾，吹風機就要離頭皮近一點 B 吹頭髮時不能在同一個地方停留太久，避免燙傷和損壞頭髮 C 吹頭髮時，主要是要將頭皮吹乾
8. () 為什麼帽子不能戴太緊？A 避免讓頭變形 B 會影響頭皮的血液循環 C 會讓帽子壞掉
9. () 為什麼洗頭前會建議要先梳頭髮呢？A 可以幫頭皮按摩 B 讓汙垢浮起 C 以上皆是
10. () 以下關於梳頭髮的知識，哪一項是正確的？A 因為梳頭可以增強頭皮血液循環，所以梳越多下越健康 B 市面上有很多不同類型的梳子，有不同功用，所以每一種都要使用 C 要定期清潔梳子，以確保衛生

市立新北高工 111 學年度第一學期 第二次段考 試題									班別		座號		電腦卡 作答
科 目	生活管理	命題教師	陳佳宜	審題教師	林佑臻	年級	一	科別	門市服務	姓名			否

三、填充題(一格 2 分)

◎請寫出洗頭髮的步驟(六格，共 12 分)

1. 用 _____ 沖濕頭髮，再使用 _____ 。
2. 把洗髮精倒在手中，加水，兩手搓揉，使它完全起 _____ 。
3. 按摩 _____，以指腹輕輕從頭部外側向頭頂的方向搓揉按摩，不可使用指甲抓頭皮。
4. 沖洗乾淨。特別是 _____ 後面容易殘留泡沫的地方。
5. 如果有使用潤髮乳，從 _____ 部分開始塗抹。潤髮乳主要是保護容易受損的頭髮。
6. 把潤髮乳沖洗乾淨，不要殘留在臉部及頸部。潤髮乳的營養成分不會因沖洗而流失。

◎請寫出選擇洗髮精的兩項原則(兩格，共 4 分)

1. 能夠 _____
2. 使用 _____

四、問答題(一個答案 4 分，共 24 分)

◎如何保養頭皮，可以減少發炎和異味的產生？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____