

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------|------|-----|----|---|----|-----|----|-----|----|--|----|--|
| 國立海山高工一〇七學年度第一學期第二次段考試題 | | | | | | | | 班級 | 綜一丙 | 座號 | | 成績 | |
| 科 目 | 生活管理 | 命題教師 | 陳俊銘 | 年級 | 一 | 科別 | 綜合科 | 姓名 | | | | | |

一、是非題：24%，每題 3 分。

- () 當我們吃完東西後要記得刷牙或使用牙線，如果無法做到，至少用水漱漱口，一天至少要刷兩次牙。
- () 一年作一次口腔檢查，才能及早發現問題、及早治療。
- () 抽菸會使我們的牙齒白白紫紫的，相當不美觀，而且也會口氣臭臭的。
- () 當我們作息正常時，體內很容易火氣大，而且會產生口臭。
- () 我們的雙手因為經常接觸外物，很容易碰到各種髒東西，因此一定要養成洗手的好習慣，防止螞蟻進入身體。
- () 尤其當我們要吃東西前、烹煮食物時、上完廁所後、接觸病人前後，不用洗手沒關係。
- () 除了要養成洗手的好習慣，還要記得定期修剪指甲，避免指甲中暗藏污垢，傳染疾病。
- () 當我們碰觸髒東西或做粗重工作時，也要記得戴上塑膠袋保護雙手。

二、選擇題：32%，每題 4 分。

- () 大華想要擁有清新的好口氣，怎樣做才是對的？ ①一天只要睡前記得刷牙就足夠了 ②吃完東西後使用牙線或用水漱口 ③經常晚睡或熬夜 ④口腔檢查不需要定期做，等有牙痛再去就行了。
- () 下列哪一位同學的收納方式是正確的？ ①小紅:將垃圾藏在抽屜最深處 ②小藍:不按照課本大小排列 ③小黃:將物品先分類後再擺放 ④小綠:所有紙張放在同一個資料夾。
- () 阿凱想要好好整理抽屜，他應該怎麼做？ ①常用的物品靠外放 ②大的物品放上面 ③所有物品往抽屜塞 ④以上皆是。
- () 阿花今天想要剪指甲，他應該如何剪？ ①拿水果刀剪 ②不要剪太短 ③剪成三角形 ④把指甲丟在抽屜。
- () 大陳每日生活作息正常，請問他應該可以遠離甚麼困擾？ ①便秘 ②長痘痘 ③口臭 ④以上皆是。
- () 如果想要做好物品整理，可以使用哪些文具幫忙(複選)？ ①資料夾 ②雜誌架 ③錫箔紙 ④索引片。
- () 下列哪一位同學比較需要做好物品整理呢？ ①大雄:老師發的作業單會依不同科目放入資料夾中 ②小龍女:所有物品往書包裡塞 ③美美:櫃子中的書本，書背朝外且直放 ④太一:抽屜只放當天要上的課本。

- 8.() 下列哪一個是上廁所的禮儀？ ①先敲門 ②使用後沖水 ③男生用坐式馬桶會掀起坐墊 ④以上皆是。

三、填充題：20%，每格 2 分，請填入英文代號。

- 我們每天都會_____，所以一定要養成每天洗澡的習慣，才能使我們的身體保持清潔，減少身體污垢的產生。
- 頭皮會分泌_____和含油脂的物質，再加上有頭髮覆蓋在上頭，所以會藏有_____。當污垢阻塞毛孔時，會影響頭皮的健康以及頭髮的生長，甚至會有掉髮的現象產生。
- 如果你的頭髮不容易出油，你可以_____天洗一次頭；如果你的頭髮很容易出油，建議要天天洗頭。
- 吃太多富含油脂的食物容易不會讓我們長_____，因此油炸食物、花生、巧克力等食物要多吃。
- 經常緊張、_____或熬夜，容易增加青春痘生長的機會，所以我們要養成規律的生活作息，減少青春痘的形成。
- 購買衣服要選擇_____的材質，例如純棉、麻紗等較天然的材質都具有較好的透氣性。
- 隨身攜帶毛巾，只要流汗就擦乾，這樣可以減少_____的繁殖，避免汗臭味會產生。
- 運動時應穿著透氣、_____的衣服及棉襪，如果運動的場所有淋浴設備，運動後應該馬上洗個澡。
- 如果穿孔沒有做好消毒工作，很容易會引起_____，嚴重的影響我們的生命安全。

| | | | | |
|---------|--------|-------|---------|-------|
| 參考答案： | | | | |
| A. 吸汗 | B. 青春痘 | C. 污垢 | D. 油脂 | E. 一 |
| F. 細菌感染 | G. 流汗 | H. 透氣 | I. 壓力過大 | J. 細菌 |

四、簡答題：24%，每題 3 分。

(一) 請問有哪些是個人良好的衛生習慣呢？

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

(二) 請寫出維持口氣清新的三個方法

- _____
- _____
- _____