

新北市立新北高工 107 學年度第一學期第三次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	自然	命題教師	蘇真禾	年級	二	科別	綜合科	姓名			

一、是非題：(每題 3 分，共 21 分)

- ()1. 體重過重或是肥胖的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要高。
- ()2. 體重增加的主要原因是因為吃進身體熱量小於消耗的熱量。
- ()3. 體重過重或過輕都容易出現健康的問題，所以維持健康的體重很重要。
- ()4. 吃完東西應立刻刷牙，並不再進食。
- ()5. 健康體重管理計畫中最重要的是飲食控制，運動並不重要。
- ()6. 開始做激烈運動前，要做暖身運動，以增加關節的活動度以及肌肉的延展性，進而達到預防運動傷害的目的。
- ()7. 開始一個運動計畫時，首要強調的是「持續性」，所以每天能抽出 10 到 15 分鐘做運動，就是一個好的開始。

二、選擇題(每題 3 分，共 18 分)

- ()1. 下列何者不是攝取過多糖的壞處？①容易蛀牙；②增加肥胖的機會；③加速身體老化；④心情變好。
- ()2. 下列何者不是健康的進食方式？①用肉燥、滷汁、豬油的湯汁拌飯；②注意不吃超過預計的食物份量；③不吃肥肉；④生菜沙拉不添加過多調味醬。
- ()3. 下列何者的外食選擇是不健康的？①要求以白開水或無糖茶取代含糖飲料；②儘量選擇吃到飽的餐用餐；③要點到足夠的蔬菜；④會注意食物的熱量和營養成分。
- ()4. 下列何者對於控制熱量的方法是沒有幫助的？①經常測量體重，一發現有增重趨勢，就檢視自己的飲食和運動狀況；②把大包裝食物改買小包裝，以免一口氣吃進過多食物；③睡前可吃些點心，以避免睡眠中因飢餓而醒過來；④將吃甜點的習慣改以水果代替。
- ()5. 日常生活中如何找出時間來活動？①多搭電梯；②多久坐不動；③多打電動或看電視；④提早一站下車，多走路。
- ()6. 若在運動中不小心受傷了，下列處理方式何者不正確？①可以熱敷，以消腫、緩解疼痛；②要抬高受傷部位，使其高於心臟；③間斷或持續加壓傷處，以減少腫脹情形；④讓傷處好好休息，避免不舒服或腫脹。

新北市立新北高工 107 學年度第一學期第三次段考							班級	丙	座號		成績
科 目	自然	命題教師	蘇真禾	年級	二	科別	綜合科	姓名			

三、配合題：61 分

(一)、體重過重或過輕都容易出現健康的問題如下，並在下列題目中填入正確的代碼(24 分)

- A. 糖尿病 B.營養不良 C.高血壓 D.血脂異常 E.痛風 F. 生長遲緩
 G. 注意力減退 H. 睡眠呼吸停止 I. 貧血 J. 骨質疏鬆 K.心臟病 L. 月經失調

1、 屬於體重過重者的健康問題是_____

2、 屬於體重過輕者的健康問題是_____

(二)、下列維持健康的體重的飲食方式，正確的打「✓」，錯誤的打「X」(24 分)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| A.()均衡飲食 | B. ()每天一杯含糖飲料 |
| C.()吃宵夜 | D. ()選擇低脂少油炸食物 |
| E.()常吃高熱量的食物 | F. ()多吃天然未加工食物 |
| G.()常喝含糖飲料 | H. ()睡前三小時不進食 |
| I. ()細嚼慢嚥 | J. ()多吃油炸物 |
| K.()天天五蔬果 | L. ()多喝白開水 |

(三)、請寫出三個運動的好處(13 分)
