

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題									班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	衛生安全概論	命題教師	陳凌	審題教師	蔡慧君	年級	二	科別	汽美科	姓名			否

一、填充題：參考答案-菸/酒/飲料/水/檳榔/營養/毒品/姿勢/睡眠/帽/帶/口腔/運動/身心/樂觀

◎「健康行為」歸納如下：(一格 2 分)

- (1) 日常衛生習慣→例如：_____ 前洗手、貼身衣物勤於換洗、每天刷牙，保持_____衛生。
- (2) 生活安全行為→例如：上車繫_____、騎機車或腳踏車要戴_____、不涉足危險場所
- (3) 預防性健康照護→例如：定期健康檢查。
- (4) 避免環境中的危險與有害物質→例如：遠離各類汙染源，以及_____、_____、_____、_____等有害物質。

◎建議的運動方式請遵照 333 法則：(一格 2 分)

- (1) 每個星期要有_____次的運動。
- (2) 每次至少要有_____分鐘以上的中等強度運動。
- (3) 心跳的速率至少要有_____以上。

◎個人健康維護之要則有五點分別是：(一格 2 分)

- (1) 均衡的_____和保持適當的_____：要吃六大類食物
- (2) 適度休閒_____，維持_____平衡：做到 333 法則
- (3) 保持_____的健康想法：
- (4) 充足的_____：一天至少要七小時
- (5) 維持正確的_____：以免傷害膝蓋腰部造成痠痛
- (6) 飲用足夠的____，成人每天應該要_____cc

◎請舉出任 4 個手部要清潔到的部位：(一格 5 分)

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____

二、選擇題：(一題 5 分)

1. () 下列哪一個敘述是正確的？A 乾洗手液比肥皂洗手方便，消毒效果也比較好 B 乾洗手含有酒精成分，有傷口可以順便殺菌 C 使用肥皂洗手要戳洗至少 30 秒才有效果 D 以上皆是。
2. () 下列哪個不是腋下狐臭產生的原因？A 受到賀爾蒙的影響，生理期前後或懷孕的女性味道比較重 B 腋下毛量多，腋窩通風度差，長時間透氣不足 C 毛髮量多容易讓腋下區域悶熱流汗，進而孳生細菌產生臭味 D 喜愛刺激性飲食：過度攝取油炸食品、重口味、飲食偏辛辣 D 流汗後，大汗腺分泌富含蛋白質的汗液，與皮膚表層的大腸桿菌結合而產生
3. () 手是我們最常用且最容易有細菌的部位，最好的清潔方式是 A 用乾洗手洗 B 用流動清水加肥皂搓洗 C 噴酒精 D 用高粱酒洗

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題									班別	甲	座號		電腦卡作答
科 目	衛生安全概論	命題教師	陳凌	審題教師	蔡慧君	年級	二	科別	汽美科	姓名			否

4. () 下列哪個是關於清潔的正確觀念？A 溫度不重要，時間夠久就可以有殺菌效果 B 要用毛巾搓洗才能把臉部污垢徹底清潔 C 不管什麼膚質，都要選擇清潔力強的洗面乳才洗得乾淨
5. () 下列哪個是關於痘痘的正確觀念？ A 痘瘡桿菌 B 賀爾蒙 C 小粉刺就要擠掉才不會變大痘疤 D 以上皆是
6. () 以下哪一個關於眼部清潔的敘述是正確的？A 眼睛紅腫的時候建議要熱敷眼睛 B 眼瞼要經常用化妝棉清潔 C 為了省錢，眼藥水可以和他人一起用 D 眼藥水開封兩個月就要丟掉。
7. () 下列哪一項關於肌膚的敘述是正確的？ A 乾性肌膚看起來緊繃是因為又油又水，容易缺乏彈性、乾燥、暗沉，嚴重時會脫屑。B 混和性肌膚的皮膚較薄，容易泛紅、微血管明顯，所以時常長疹子或痘痘、發癢發熱，有時會也有脫屑 C 敏感性肌膚屬於 T 字部分（額頭，鼻子，鼻翼周圍，下巴）會有油光但兩頰卻又乾燥 D 油性肌膚最不容易長皺紋但是毛孔粗大，粉刺，痘痘，臉上隨時油光滿面的皮膚類型
8. () 以下哪一個關於眼部清潔的敘述是正確的？A 健康檢查的時候被要求空腹抽血是為了檢驗更精確的膽固醇 B 喝水可以降血壓是因為可以降低血液的濃度，減輕腎臟負擔 C 六大類食物都一樣重要所以應該要吃的一樣多 D 膽固醇過低會容易造成心血管疾病

