

市立新北高工 108 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	衛生與安全概論	命題教師	陳怡婷	年級	二	科別	綜合科	姓名				否

一、是非題(每題 3 分，共 15 分)

- () 1. 用餐前洗手屬於健康行為。
- () 2. 健康檢查是只要生病時做的檢查。
- () 3. 保持適當的體重屬於個人衛生健康。
- () 4. 我們平時就可以定期測量血壓，也算健康檢查。
- () 5. 做超過 30 分鐘以上的運動是危害健康的。

二、問答題

1. 請舉出 2 個生活中的安全行為。(6%)

2. 請舉出 2 個日常的衛生習慣。(6%)

3. 請舉出 3 個我們需要避免的環境**有害物質**。(12%)

4. 保持適當的體重需要 6 大營養素，請寫出 6 項營養素。(18%)

(1)_____ (4)_____

(2)_____ (5)_____

(3)_____ (6)_____

5. 請寫出運動 333 法則的 3 個條件。(18%)

(1)_____ (3)_____

(2)_____

6. 可以透過什麼指數了解自己的體重屬於標準、過重或過輕？(5%)

市立新北高工 108 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	衛生與安全概論	命題教師	陳怡婷	年級	二	科別	綜合科	姓名				否

7. 個人衛生健康重要嗎？為什麼？(8%)

8. 你會如何維持自己的身心健康？請舉出 2 個例子。(8%)

9. 請寫出你個人衛生沒有做好的地方，如果都做得好，請寫出如何做到。(4%)
