

新北市立新北高級工業職業學校 112 學年度 第 1 學期 第 1 次段考 試題卷 New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School								班級		座號		電腦卡作答
科目	衛生安全	出題 教師	陳佳宜	審題 教師	楊一容	適用 科別	門市服務 科	適用 年級	二年級	姓名		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

一、是非題（一題 2 分共 6 分）

1. () 個人衛生是健康的基本條件，而健康是生活的目標。
2. () 雖然沒有健康的身體會比較辛苦，但只要夠有錢就可以請高明的醫生來治療我的疾病。
3. () 個人衛生是以個人為對象，探討如何改善生活、預防與治療疾病，以促進個人健康。

二、配合題（一格 2 分共 84 分）

(一)請將參考選項欄中正確的選項代碼填入空格中，未寫代碼一律不算分

1. 人體姿勢保持正確，可以減少_____與_____，又有保護_____的功能。
- 正確坐姿應該_____平均放在地，臀部避免左右傾，上半身_____腰打直，肩膀_____。
- 正確站姿是雙手向兩側垂下，挺腰_____，膝蓋打直。站立的姿勢正確，才可避免_____、_____承受過大壓力。
2. 如何維護個人衛生？
1. 均衡的_____，保持適當的_____
2. 適度休閒_____，維持_____
3. 保持的_____健康想法
4. 充足的_____
5. 維持正確的_____

※參考選項：

A 營養 B 人體器官 C 身心平衡 D 樂觀 E 運動 F 姿勢 G 疲勞 H 痠痛 I 雙腳 J 睡眠
K 挺胸 L 縮小腹 M 膝蓋 N 體重 O 腰部 P 放鬆

(三)以下選項中若能維持身心健康者，請劃「○」；若不能維持身心健康者，請劃「X」

- () 1. 保持良好的心情
- () 2. 想熬夜就熬夜，反正隔天睡到很晚就能補回來
- () 3. 不抽菸
- () 4. 不酗酒
- () 5. 維持標準體重

- () 6. 只吃自己喜歡吃的食物
- () 7. 不高興就發脾氣
- () 8. 定期健康檢查
- () 9. 維持正常的作息
- () 10. 放假不知道要做什麼，都在家滑手機

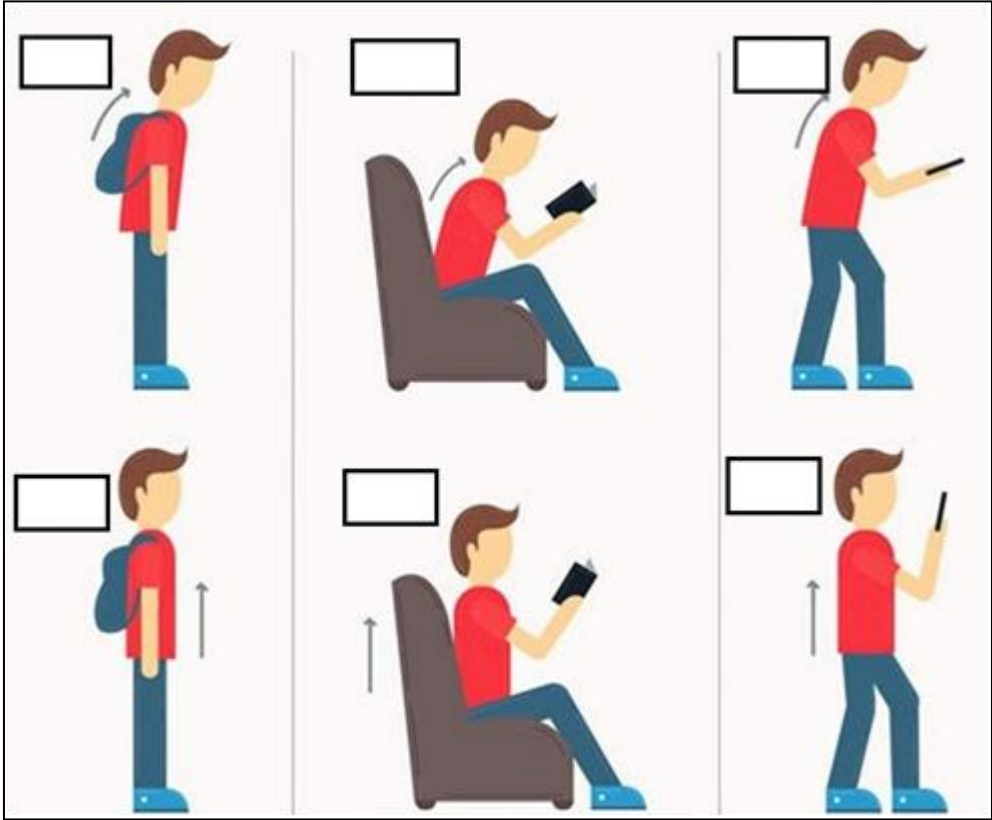
- () 11. 安排適當的休閒娛樂

新北市立新北高級工業職業學校 112 學年度 第 1 學期 第 1 次段考 試題卷 New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School								班級		座號		電腦卡作答
科目	衛生安全	出題教師	陳佳宜	審題教師	楊一容	適用科別	門市服務科	適用年級	二年級	姓名		<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否

- ()12. 每周進行適當的運動
- ()13. 每天喝一杯珍珠奶茶
- ()14. 盡量吃原型食物，少吃炸的辛辣刺激的食物
- ()15. 斜躺在沙發看電視、翹腳坐

- ()16. 每天至少起床後、睡覺前要刷牙漱口
- ()17. 夏天每天都要洗澡，冬天就看心情
- ()18. 不涉足危險場所
- ()19. 充足並適量攝取六大類食物
- ()20. 貼身衣物勤於換洗

（四）請判斷以下圖片，正確的姿勢打「✓」，錯誤的姿勢劃「X」



三、問答題（共 10 分）

（一）「健康行為」是哪四項？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____