

<b>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</b> New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School								班級		座號		電腦卡作答
科目	觀光休閒	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

## 一、是非題（一題 3 分共 30 分）

- ( ) 休閒時間就是喜歡做什麼就做什麼的實際的時間，所以我想要在假日看電視或上網到凌晨兩點也沒關係。
- ( ) 家人共同的休閒活動，可以縮短家人間的距離，建立家庭中的親情與友愛。
- ( ) 進行某些休閒活動後要清理環境、收拾工具，實在太麻煩，乾脆不要做就可以省麻煩。
- ( ) 上網可以看很多各式各樣影片，所以不用再嘗試其他新的休閒活動。
- ( ) 久坐會讓身體產生許多疾病，例如：心臟病、糖尿病…。

- 
- ( ) 參加休閒活動只是因為無聊而打發時間，並沒有其他好處。
  - ( ) 如果沒有願意和我一起的夥伴，我就無法進行休閒活動了。
  - ( ) 平時常運動的人較能夠耐住痛苦。
  - ( ) 只要運動就能控制體重，就算大吃大喝也不會影響身體健康。
  - ( ) 在某些休閒活動中，可以藉由討論或一同進行而增進夥伴間彼此的感情，例如：讀書會玩桌遊

## 二、選擇題（一題 3 分共 30 分）

- ( ) 「A 休閒 B 觀光 C 連假」是必需的日常工作和必需活動以外的時間。
- ( ) 為什麼適當安排自己的休閒活動很重要？A 這樣才能讓人覺得我的生活很豐富 B 為了讓別人羨慕 C 可以調節情緒，滿足自己身心健康
- ( ) 運動可以觸發大腦中的哪一種物質釋放？A 鴉片 B 腦內啡 C 咖啡因，而這種物質減輕疼痛，緊張和焦慮，提升睡眠品質，增強自尊心和自信心。
- ( ) 「炎症反應」是指人體的 A 發炎反應 B 興奮反應 C 冷卻反應
- ( ) 以下哪種行為容易讓身體出現炎症反應？A 長期熬夜工作 B 每天睡足 7~9 小時 C 每週至少維持適當運動 3 天

- 
- ( ) 當我們要計算自己有多少休閒時間時，要扣掉工作/上學時間、吃飯時間之外，還需要保留重要的 A 睡眠時間 B 交誼時間 C 晤談時間
  - ( ) 下列哪一項不是休閒活動的好處？A 培養創造力與毅力 B 增加孤獨感 C 拓展生活領域
  - ( ) 要如何才能拓展生活領域，讓我們的眼界更開闊？A 嘗試自己有興趣的活動 B 一定要有人能夠一起才願意參加活動 C 每天一直上網看影片
  - ( ) 為什麼上網並不是最推薦的唯一休閒活動選項呢？A 會有網路成癮的可能性，因為當習慣網

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	觀光休閒	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

路遊戲的豐富，其他休閒活動就會顯得沒那麼刺激 B 發展多元的休閒活動能讓人身心更健康 C 以上皆是

10. ( ) 休閒活動可以滿足心理上的哪些需求？ A 成就感、自我肯定 B 迷茫感、興奮感 C 成就感、沉醉感

三、問答題（一題 10 分，共 20 分）

1. 請依照老師上課所說，請寫出使用手機的三個大忌(忌諱：不可以做的行為)

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

2. 一般來說，一位學生每天該完成的事項有哪些？請依照老師上課所說，寫出三大項

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

四、配合題(一題 10 分共 20 分)

(一)請參考答案欄，將正確答案的代號填入回答欄

答案欄：

A 下棋 B 打羽球 C 看電影 D 跑步 E 打漆彈 F 玩桌遊 G 看書 H 聚會聊天

1. 請問以上哪些休閒活動可以單獨也可以有伙伴一起進行？

\_\_\_\_\_

2. 請問以上哪些休閒活動需要有伙伴一同進行？

\_\_\_\_\_