

臺東縣新生國小 108 學年度第二學期四年級健康與體育領域期末評量試卷

命題者：謝政道老師

四年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_

一、選擇題：每題 2 分，共 70 分

1. ( ) 哪一項行為是孝順父母的表現？ ①分擔家事 ②跟同學一起玩遊戲 ③陪奶奶去散步 ④跟爺爺去田裡照顧農作物。
2. ( ) 「男主□，女主□」這句話可代表傳統的兩性觀念，□中依序應填入什麼字？ ①內、外 ②外、內 ③勇、柔 ④弱、強。
3. ( ) 在早年的傳統社會中，對男生的期待是什麼？ ①安靜 ②溫柔 ③勇敢 ④愛哭。
4. ( ) 根據菸害防制法，任何人不得提供菸品給未滿幾歲的人？ ① 18 歲 ② 20 歲 ③ 22 歲 ④ 25 歲。
5. ( ) 在傳統的觀念中，哪一項工作不適合女生擔任？ ①警察 ②髮型師 ③保母 ④護理師。
6. ( ) 造成地球溫度上升，主要是由於哪一種氣體的排放量增加？ ①二氧化硫 ②氧氣 ③氮氣 ④二氧化碳。
7. ( ) 依據噪音管制法規定，在什麼時間以後，禁止製造各項音量較大的聲響？ ①晚上 10 點 ②晚上 8 點 ③下午 4 點 ④中午 12 點。
8. ( ) 下列哪一項不是讓車輛減少空氣污染的方法？ ①常常洗車 ②定期保養 ③使用無鉛汽油 ④定期做排氣檢測。
9. ( ) 關於吸菸對身體的傷害，下列哪一項敘述錯誤？ ①孕婦吸菸對胎兒沒有影響 ②吸菸者的記憶力較容易退化 ③吸菸會使咳嗽更嚴重 ④吸菸會提高罹患肺癌的機率。
10. ( ) 朋友要你陪他一起吸菸，如果你拒絕他，他可能會有點不高興，但是對你會有什麼好處呢？ ①失去一個朋友 ②可以得到朋友的認同 ③維護自己的健康 ④沒有什麼好處。
11. ( ) 小安常常被父母單獨留在家中，三餐不定，這是屬於家庭暴力的哪一個類型？ ①疏忽 ②性侵害 ③精神虐待 ④身體虐待。
12. ( ) 美美的爸爸工作壓力大，下班回到家就用言語辱罵她，甚至還不准她外出。這是屬於家庭暴力的哪一個類型？ ①疏忽 ②性侵害 ③精神虐待 ④身體虐待。
13. ( ) 哪一個地區的空气品質會比較差？ ①鄉村 ②工業區 ③山區 ④海邊。
14. ( ) 從高山俯瞰山下城市，看起來總是灰濛濛的原因是什麼？ ①空氣中的懸浮微粒多 ②城市的人口多 ③都市裡的溼氣很重 ④房屋過於密集。
15. ( ) 空氣污染主要造成人體哪一方面的疾病？ ①消化系統 ②呼吸道 ③血管 ④腦神經。
16. ( ) 家暴事件如果隱忍不說，可能會有什麼情形？ ①自動停止 ②愈來愈嚴重 ③家庭關係變和樂 ④施暴者突然覺悟。
17. ( ) 下列哪一種表現，不是良好的溝通方式？ ①適時回應 ②接納 ③傾聽 ④堅持己見。
18. ( ) 從下列哪一件事，無法看出現在是兩性平等的社會？ ①醫院出現男護理師 ②常常看到女警 ③男生取得保母執照 ④男生玩洋娃娃被取笑。
19. ( ) 什麼是「二手菸」？ ①吸菸者呼出的煙霧 ②向其他吸菸者買來的菸 ③拿別人用過的菸來吸 ④要轉賣給別人的菸。
20. ( ) 下列哪一種行為屬於家暴？ ①做錯事被爸爸責備 ②跟弟弟打架 ③爸爸每天喝醉後就對孩子拳打腳踢 ④在家裡摔跤。
21. ( ) 哥哥指導弟弟課業，是屬於哪一種表現？ ①孝順父母 ②珍惜手足情 ③敬愛祖父母 ④尊敬師長。
22. ( ) 遇到家暴情形，可撥打哪個電話尋求協助？ ① 119 ② 168 ③ 104 ④ 113。

水果。

## 二、回答問題：共 30 分

1. 請根據一日飲食建議量設計出健康的一天三餐



待選餐點：

- 全穀雜糧類：每天 1.5~4 碗；糙米飯 1 碗、全麥饅頭 1 個、全麥吐司 1 又三分之一、中型番薯 1 個、稀飯 2 碗、麵 2 碗。
- 豆魚蛋肉類：每天 3~8 份；傳統豆腐 3 格、嫩豆腐半盒、豆漿 1 杯、豆干一又四分之一、魚 35 克、瘦肉 35 克、蛋 1 顆。
- 乳品類：每天 1.5~2 杯；鮮乳 1 杯 240 毫升、優酪乳 1 杯 240 毫升、起司 1 片。
- 蔬菜類：每天 3~5 碟；綠色蔬菜 1 碟、燙青菜 1 碟、四季豆 1 碟。
- 水果類：每天 2~4 份；小型水果 1 個、大香蕉半根、蓮霧 2 個、葡萄 13 顆、哈密瓜 1 碗、草莓 9 顆。
- 油脂與堅果種子類：油脂每天 3~7 茶匙，堅果種子類每天 1 份；沙拉油 1 茶匙、橄欖油 1 茶匙、腰果 5 粒、花生 10 粒、杏仁果 5 粒。

答：設計健康餐點

| 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|----|----|----|
|    |    |    |

- ( ) 下列什麼地方是禁菸場所？ ①學校教室 ②電影院 ③公車 ④以上皆是。
- ( ) 下列哪一種聲音的分貝量最高？ ①飛機起飛的聲音 ②時鐘滴答聲 ③彈鋼琴的聲音 ④唱歌聲。
- ( ) 吳季剛從事的行業是什麼？ ①程式設計 ②服裝設計 ③廣告設計 ④室內裝潢。
- ( ) 明華常常被爸爸打到全身瘀青，他是遭受哪一種家庭暴力？ ①疏忽 ②性侵害 ③精神虐待 ④身體虐待。
- ( ) 菸害防制申訴的電話號碼是哪一個？ ① 0800-200-885 ② 0800-531-531 ③ 0800-636-363 ④ 0800-168-168。
- ( ) 下列何者不屬於噪音？ ①馬路施工聲 ②路人吵架聲 ③媽媽輕聲細語 ④飛機起飛聲。
- ( ) 如果身邊沒有吸菸的人，環境會有什麼改變呢？ ①有二手菸 ②咳嗽的人增加 ③空氣較清新 ④路上有菸蒂。
- ( ) 如果發現同學遭到家暴，下列哪一種處理方式比較不好？ ①幫同學隱瞞 ②告訴老師 ③報警處理 ④找社工人員協助。
- ( ) 請問蝦子屬於六大類食物中的哪一類？ ①全穀雜糧類 ②油脂與堅果種子類 ③乳品類 ④豆魚蛋肉類。
- ( ) 下列哪一項是最佳的解渴飲料？ ①果汁 ②無糖綠茶 ③白開水 ④運動飲料。
- ( ) 以下關於每日飲食攝取量的敘述，哪一項錯誤？ ①三餐應以全穀雜糧類為主食 ②每日都要攝取適量的油脂 ③每日要攝取適量的乳品類 ④如果有吃蔬菜，就可以不用吃水果。
- ( ) 人一生中成長速度最快的時期是什麼時候？ ①嬰兒期 ②兒童期 ③青年期 ④壯年期。
- ( ) 下列哪一項食物不屬於健康的點心？ ①低脂乳品 ②炸雞 ③三明治 ④新鮮