

永豐高中 國中部 綜合活動領域
110 學年度下學期 國一補考題庫

家政科

一、是非題：

- () 「BMI」為身體質量指數 (Body Mass Index)，其計算公式是以體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m²) 及 24 (kg/m²) 之間。
《答案》○
- () 攝取多元的食物容易吃進各種類型的重金屬或有害物質。
《答案》×
- () 多吃蔬菜有益身體健康，所以可以多吃薯泥及玉米。
《答案》×
- () 近年來青少年肥胖比以往增加 2 至 4 倍，導致青少年罹患高血壓及糖尿病，而發展為心臟疾病及痛風等疾病的人數增加。
《答案》○
- () 「小時候胖，不是胖」，正值青春代謝率高，所以盡量吃沒關係。
《答案》×
- () 用餐時細嚼慢嚥，不但能讓養分更容易被吸收，還能提早得到飽足感，是健康的飲食方式。
《答案》○
- () 麵攤常用的美耐皿容器，在高溫及有刮傷時更容易釋出三聚氰胺，有害身體健康。
《答案》○
- () 咖啡及茶飲富含可提神的咖啡因，白天可多攝取，有利於課業學習
《答案》×
- () 為避免浪費，食物若過期不久，只有一部分變質，切掉煮熟，即可食用。
《答案》×
- () 水果富含多種維生素及植化素，攝取足夠的水果有益健康，因此平常需養成喝果汁的習慣，方便又健康。
《答案》×

二、選擇題：

- () 下列何者「不是」健康的飲食習慣？ (A) 餓了就吃，沒有固定的用餐時間。 (B) 主食多選用全穀類 (C) 蔬菜水果經常變換品項 (D) 選購食品會看食品標示。
《答案》A
- () 下列何者為青少年時期容易產生的飲食問題？ (A) 點心取代正餐 (B) 過度節食 (C) 愛吃速食 (D) 以上皆是。
《答案》D
- () 「在價格高的餐廳，點菜時會因為價格而減少點餐的種類。」，上述例子說明飲食行為中哪個面向的影響因素呢？ (A) 生物層面 (B) 經濟層面 (C) 資源層面 (D) 社會層面。
《答案》B
- () 下列何者為健康的飲食消費行動？ (A) 注意衛生 (B) 避免重口味 (C) 遠離塑膠 (D) 以上皆是。
《答案》D
- () 「店內無蟑螂、老鼠或蒼蠅，食材不應暴露在外。」為哪一種外食商家觀察重點的內容？ (A) 環境衛生 (B) 人員衛生 (C) 菜色 (D) 價錢。
《答案》A
- () 下列何者為有害健康的飲食習慣？ (A) 吃太多加工食品 (B) 吃太多鈉 (C) 喝太多糖飲 (D) 以上皆是。
《答案》D

17. () 「供應新鮮且健康的現做食物，少用加工食品。」為哪一種外食商家觀察重點的內容？
(A)環境衛生 (B)人員衛生 (C)菜色 (D)價錢。

《答案》C

18. () 下列何者為飲食行為的影響因素？ (A)生理需求 (B)增進人際關係 (C)心理滿足
(D)以上皆是。

《答案》D

19. () 下列何者為外食時健康點菜的方法？ (A)自備簡單的水果 (B)尋找可挑選配菜的便當店
(C)湯頭清燉優於紅燒 (D)以上皆是。

《答案》D

20. () 「將吃洋芋片當作宣洩壓力的方式」，上述例子說明飲食行為中哪個面向的影響因素呢？
(A)心理層面 (B)個人信念 (C)資源層面 (D)社會層面。

《答案》A

輔導科

一、選擇題：

1. () 以下關於調整交友言行習慣的敘述，何者正確？ (A)要讓自己變成大家都喜歡的樣子
(B)調整不恰當的言行為主 (C)不喜歡就不喜歡，總有人可以接受 (D)有大家不喜歡的態度就會無法交到朋友。

《答案》B

2. () 關於學習困擾的解決方式，何者適當？ (A)寫錯的就多寫幾遍就好 (B)只要寫錯就問會
的同學怎麼寫 (C)只是不小心寫錯的就不要在意 (D)先分析問題出在哪裡。

《答案》D

3. () 設定目標後，執行時若遭遇困難應該如何處理，以下作法何者正確？ (A)一旦達不到
就立刻重新制定新目標 (B)調整之後的時間分配試著完成 (C)有可能達不到就降低
原有目標來提高達成率 (D)不同人有不同狀況本就不該強求。

《答案》B

4. () 以下關於增加人際關係的方法，何者正確？ (A)尊重同學發言 (B)做好自己責任
(C)講話溫和有禮貌 (D)以上皆是。

《答案》D

5. () 以下關於網路危機與辨認的敘述，何者正確？ (A)先相信，除非有發現欺騙人 (B)遇
到問題就自己趕快解決 (C)對任何訊息都要保持懷疑 (D)聊得越久的網友越可信。

《答案》C

6. () 以下關於觀察對方言行舉止的敘述，何者正確？ (A)緊盯對方一舉一動 (B)放大檢視
話語內容 (C)關注對方肢體言語 (D)猜測對方不單純目的。

《答案》C

7. () 以下句子的敘述，何者是我訊息？ (A)我看到你在玩手機 (B)你在教室內玩手機
(C)你不應該在玩手機 (D)我認為不該玩手機。

《答案》A

8. () 在N字型法則的分類中，去逛街買衣服，屬於哪一類？ (A)緊急 (B)重要 (C)不緊
急 (D)不重要。

《答案》C

9. () 以下句子的敘述，何者是我訊息？ (A)你現在是在抄作業 (B)我看見你在抄作業
(C)你現在有寫好作業 (D)你是不是沒寫作業。

《答案》B

10. () 麗麗靜下心回想自己的國中生活，以下內容何者為不適當？ (A)認為自己能力已經退步 (B)覺得自己讀書時間不夠 (C)發現自己課業進步不足 (D)曾想試著結交新的朋友。

《答案》A

11. () 雪若約好朋友一起固定到圖書館念書，彼此砥礪的學習方式，屬於哪一種智慧的學習方式？ (A)語文智慧 (B)人際智慧 (C)內省智慧 (D)空間智慧。

《答案》B

12. () 以下關於友誼關係增減的敘述，何者正確？ (A)依據不同朋友要各做一張表 (B)只需列出增加存款的內容 (C)重點在自我反省與調整的過程 (D)不需列出減少存款的內容。

《答案》C

13. () 以下關於避免人際溝通誤會的敘述，何者正確？ (A)聽不懂的時候要先自我檢討 (B)聽不懂的時候可以將疑問提出 (C)聽不懂的時候可以要求別人再說一遍 (D)聽不懂就自己揣摩判斷。

《答案》B

14. () 以下關於多元智慧的敘述，何者與其他類型不同？ (A)遇到困難會找人幫忙 (B)容易觀察到別人聲音 (C)喜歡和他人一起討論 (D)參加合唱團等音樂表演。

《答案》D

15. () 小東在才藝表演競賽中又唱又跳，還表演了一段自創的 rap，人氣飆升，以下哪種智慧沒有用到？ (A)肢體動覺智慧 (B)語文智慧 (C)人際智慧 (D)音樂智慧。

《答案》C

16. () 關於內省智慧的敘述，何者正確？ (A)對自己足夠了解 (B)能夠回應他人情緒 (C)有敏銳的自然辨認力 (D)擅長一連串的推理。

《答案》A

17. () 以下關於專注傾聽的敘述，何者正確？ (A)嚴肅謹慎表情 (B)表現關心的心態 (C)眼神直接交流 (D)兩人的密閉空間。

《答案》B

18. () 以下克服學習挫折的作法，何者錯誤？ (A)不懂得可以詢問他人 (B)暫時的休息是一種轉換 (C)適時的回想自己學習的原因 (D)有挫折感代表自己太懦弱。

《答案》D

19. () 關於翰寶學習外語歷程中，何者判斷學習的態度是正確的？ (A)有同學作伴才有動力要學習 (B)了解自己不足去加強而成功 (C)有時候說放鬆其實就是偷懶 (D)夢想太困難不易實現該放棄。

《答案》B

20. () 以下關於三明治說話法的敘述，何者正確？ (A)為了讓表達內容柔和 (B)為了讓表達內容清楚 (C)為了讓表達內容明確 (D)為了讓表達內容深刻。

《答案》A

童軍科

一、選擇題：

1. () 下列何者為使用卡式瓦斯爐的注意事項？ (A)注意瓦斯罐是否生鏽漏氣 (B)不並爐 (C)鍋具不大於爐面 (D)以上皆是

《答案》D

2. () 木炭滅跡有個口訣是「打、水、冷、清」，請問火神小隊的成員說明這四個字代表的意思何者有誤？ (A)燒燒：「打」指的是先把木炭敲成小塊 (B)阿煙：「水」指的是往木炭上稍為澆水直到沒有水蒸氣 (C)火火：「冷」指的是用冷凍的冰塊將炭降溫 (D)木木：「清」指的是把爐具都清乾淨、風乾

《答案》C

3. () 木炭生火是一項大家很常使用的技術，但有一些注意事項必須遵守，才能保護到自身的安全，請問下列敘述何者可能最有使用上的風險？ (A)在通風處生火 (B)在大樹下生火 (C)在炭盆裡生火 (D)在露營炊事區生火

《答案》B

4. () 在木柴生火中，需要將柴分級，才能讓火更容易生起，請問下列何者不適合當發火柴使用？ (A)削過的免洗筷 (B)沾過蠟的報紙 (C)曬乾的稻草 (D)一整把的頭髮

《答案》D

5. () 小華準備今年聖誕節要煮一鍋好吃的火鍋給大家享用，可是他在點火是卻怎麼也點不著，請問可能是下列哪一個因素造成？ (A)沒有瓦斯了 (B)開關沒有轉到底 (C)瓦斯安全開關沒有壓下 (D)以上皆是

《答案》D

6. () 請問下列敘述何者不屬於生火三要素？ (A)需要可燃物 (B)需要助燃物 (C)需要二氧化碳 (D)需要達到燃點

《答案》C

7. () 薯條四兄弟在討論生火三要素各代表的意義，請問下列敘述何者錯誤？ (A)大薯：氧氣屬於助燃物 (B)中薯：水蒸氣屬於可燃物 (C)小薯：可以使用打火機協助達到燃點 (D)迷薯：可燃物、助燃物和燃點缺一不可

《答案》B

8. () 不當用火可能會造成環境不可逆的傷害，請問下列何者敘述是在戶外正確生火的方式？ (A)直接在草地上生火，因為雜草很容易再生 (B)風向不會影響生火，因此到達指定地點即可使用 (C)若攜帶的木頭不夠，可直接折樹木上的樹枝使用 (D)自行攜帶火盆，並在指定地點生火

《答案》D

9. () 「利用較粗的柴排成井字形堆疊上去，細柴置於中央。」為何種架柴方式？ (A)塔型 (B)星狀型 (C)井型 (D)井塔合一

《答案》C

10. () 「將柴散置於地面，一端集中於火源。」為何種架柴方式？ (A)塔型 (B)星狀型 (C)井型 (D)井塔合一。

《答案》B

11. () 關於「火」的敘述，何者錯誤？ (A)人類直到 2 千年前的羅馬時代才掌握到用火技術 (B)「燃燒木材」是最早的生火方式 (C)民間傳說「燧人氏」是最早發明鑽木取火的人 (D)使用「火」來提供熱和光，是人類最大成就之一

《答案》A

12. () 下列關於「打火棒」的敘述，何者可能有誤？ (A)其主要材質是鎂合金 (B)用利器垂直、快速刮擦表面，即可生出火苗 (C)耐用、便於攜帶，且不受天氣的影響 (D)噴出的氣體透過混和器，混和氧氣方可燃燒。

《答案》D

13. () 近年來，有許多新聞都因為沒有注意卡式爐的使用方式而造成意外，請問下列哪一項並非正確的使用方式？ (A)要將瓦斯罐缺口對準卡式爐凸起處 (B)點火時要一氣呵成轉到底，並聽到點火聲 (C)將兩個卡式爐並列放置以加強火力 (D)鍋具不要超過爐面的大小

《答案》C

14. () 小黃金首次體驗戶外炊事的樂趣，可是到了場地卻不知道怎麼回事，火都點不起來，請問最有可能是下列哪一個因素造成？ (A)空氣太乾燥 (B)風太大 (C)太陽太大 (D)瓦斯罐是新的。

《答案》B

15. () 嘍嘍子在大太陽底下拿著放大鏡聚光，她將光照射在白紙上，而紙上漸漸冒出小黑點，並冒起了白煙。請問，嘍嘍子的生火方式屬於下列何種？ (A)凸透鏡生火法 (B)太陽眼鏡生火法 (C)凹透鏡生火法 (D)哈哈鏡生火法

《答案》A

16. () 在瓦斯罐漏氣時總會聞到一種奇怪的味道，關於瓦斯味道的描述何者錯誤？ (A)瓦斯原本是無色無味的氣體 (B)瓦斯的氣味是為了提醒人們而加入的 (C)這個味道是瓦

斯本身的氣味 (D)這個味道是硫醇類的氣體

《答案》C

17. () 請問在放好鍋架與瓦斯罐之後，需要先按瓦斯安全開關才可點火的原因是什麼？ (A) 連接瓦斯罐與管線 (B) 加強點火的火力 (C) 提醒自己的按鈕 (D) 避免漏氣。

《答案》A

18. () 在木柴生火時，我們通常會把柴分為三級，下列關於這三級柴的說明何者錯誤？ (A) 燃燒柴是大約小拇指的粗細最適合 (B) 燃燒柴是三級中最粗的，可以維持火力 (C) 引火柴是能夠被發火柴點燃的木頭 (D) 發火柴是三級中最細的，是可以立即點燃的木頭。

《答案》A

19. () 請問下列哪一種炭的產物製造過程使用的溫度最高？ (A) 備長炭 (B) 木炭 (C) 原子炭 (D) 椰子炭。

《答案》A

20. () 木炭是使用乾餾的方式製造而成，請問下列關於乾餾的敘述何者錯誤？ (A) 木炭是木材在隔絕空氣下分解出來的 (B) 乾餾過程排出的煙都是不可燃的 (C) 乾餾後的固態產物是由炭元素組成 (D) 乾餾產生的黑色黏性液體是焦油。

《答案》B

21. () 請問下列哪一種炭並沒有經過炭化的過程？ (A) 木炭 (B) 備長炭 (C) 炭精 (D) 原子炭。

《答案》D