113-2 國一家政補考題庫　國中綜合活動

[滿分100分]

1. 是非題 （每題4分，共32分）

( ) 多吃蔬菜有益身體健康，所以可以多吃薯泥及玉米。

答案：╳

解析：玉米及馬鈴薯澱粉含量高，不算是蔬菜。

( ) 愛的語言是人習慣被愛的方式，每個人因成長環境及生命階段的不同，而有不同的表達方式。

答案：○

( ) 六大類食物中的每類食物需均衡攝取，以增加各種不同營養素的機會。也應盡量選擇在地的當季食材，不但較便宜、新鮮，且符合節能減碳的原則。

答案：○

( ) 每個家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，有些人習慣用言語表達，有些人喜歡以行動傳情。

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：╳

解析：果汁不算是吃水果，因為果汁去除了大部分的纖維，也易喝進大量糖分。

( ) 重口味的飲食易攝取過多的鈉，除了造成水腫之外，還會提高罹患高血壓、腦中風及心肌梗塞的風險。

答案：○

( ) 深色蔬菜營養高，富含多種維生素、礦物質，而菇類及藻類則提供維生素　B12，因此飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜、一份菇類與一份藻類食物。

答案：○

( ) 愛的語言不會隨著時間或外在因素的改變而變動。

答案：╳

解析：愛的語言可能會隨著時間、空間或外在因素的改變而有一定程度的變動。

1. 單一選擇題 （每題4分，共68分）

( ) 「真誠地表達：有你真好！」為何種愛的語言？
(Ａ)肯定語言　(Ｂ)精心時刻　(Ｃ)愛的禮物　(Ｄ)服務行動。

答案：(Ａ)

( ) 家人互動中，增進家人間情感聯繫，了解如何對家人表達自己愛意，是很重要的事情！下列何者為表達愛意與關心的方式？
(Ａ)服務行動　(Ｂ)身體接觸　(Ｃ)肯定的語言　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 下列何者為與家人建立良好溝通的習慣？
(Ａ)需先有良好溝通的意識　(Ｂ)努力傾聽並尋找雙方觀念可能的交集　(Ｃ)透過反省溝通歷程為下一次溝通做準備　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 「媽媽預備料理、爸爸倒垃圾。」為何種愛的語言？
(Ａ)肯定語言　(Ｂ)精心時刻　(Ｃ)愛的禮物　(Ｄ)服務行動。

答案：(Ｄ)

( ) 下列何項行動可以增進與家人的關係呢？
(Ａ)寫張小卡片表達我對家人的感謝　(Ｂ)早點起床幫家人做早餐　(Ｃ)給家人一個擁抱　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 除了透過愛的語言表達對家人的愛與關心之外，亦可透過「非語言訊息」傳達與溝通。下列何者屬於「非語言訊息」呢？
(Ａ)聲線　(Ｂ)音調　(Ｃ)氣氛　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 我國已邁入高齡化社會，與長者接觸的機會增加，因為年齡的差距，有時很難與長輩溝通。此時溝通所需具備的「態度」有哪些呢？
(Ａ)專注　(Ｂ)接納　(Ｃ)支持　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 「收到寫滿感謝的小紙條。」為何種愛的語言？
(Ａ)肯定語言　(Ｂ)精心時刻　(Ｃ)愛的禮物　(Ｄ)服務行動。

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)

( ) 每年的哪一天為聯合國大會所宣布的「國際家庭日」？
(Ａ)　3　月　13　日　(Ｂ)　5　月　15　日　(Ｃ)　6　月　16　日　(Ｄ)　8　月　18　日。

答案：(Ｂ)

( ) 下列何者為飲食習慣觀察的面向？
(Ａ)均衡飲食　(Ｂ)用餐時間　(Ｃ)食物熱量　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 「看到對方的需要，以物品表示心意的舉動。」為何種愛的語言？
(Ａ)肯定語言　(Ｂ)精心時刻　(Ｃ)愛的禮物　(Ｄ)服務行動。

答案：(Ｃ)

( ) 「中秋節吃月餅」，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：(Ｄ)

( ) 家人關係需要透過良好溝通方式來維繫，下列何者是有效親子溝通的方式？
(Ａ)專注眼神及微笑能縮短與家人間的距離　(Ｂ)尊重和同理家人　(Ｃ)觀察家人感受並了解家人需求　(Ｄ)以上皆是。

答案：(Ｄ)

( ) 「交談時，專注地看著我，耐心聽我說話。」為何種愛的語言？
(Ａ)肯定語言　(Ｂ)精心時刻　(Ｃ)愛的禮物　(Ｄ)服務行動。

答案：(Ｂ)

( ) 「自己煮能夠選擇食材及調整油量」，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：(Ｃ)

( ) 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)

解析：固定的三餐能協助生活作息正常有規律。