

一、選擇題：每題2分

- () 1. 下列哪一種行為無助於改善被污染的溪河？
①不在河岸丟棄垃圾 ②支持封溪復育活動 ③傾倒廢土 ④成立河川巡守隊
- () 2. 下列何者不是節能減碳的行為？
①常搭乘大眾運輸工具 ②多搭乘電梯 ③隨手關電源 ④多走樓梯
- () 3. 下列何者不是游泳池的安全措施？
①完備的救生器材 ②深度標示與水質水溫公告 ③有救生員 ④安全防護網
- () 4. 發現有人溺水時，怎麼做是危險的？
①大聲呼救 ②單獨下水救人 ③尋求救生員的協助 ④拋繩索或救生圈給他
- () 5. 游泳時若突然抽筋，下列哪個做法是錯的？
①立即向救生員呼救 ②伸展抽筋部位 ③繼續游泳 ④馬上上岸並保暖患部
- () 6. 以下哪一個號碼不是救溺的緊急救助電話？
①110 ②112 ③113 ④119
- () 7. 當發現有人溺水時，不可採取什麼方法？
①大聲呼救並打緊急救助電話 ②直接跳下水救他 ③拋漂浮物給他 ④利用延伸物伸向溺水者
- () 8. 中國有句話說：家有一「？」，如有一寶，其中「？」指的是什麼？
①男 ②女 ③老 ④少
- () 9. 下列哪一項不是老年人身體上的變化？
①聽力變差 ②皮膚變光滑 ③動作緩慢 ④視力變差
- () 10. 隨著年紀的增長，老年人在什麼方面會產生變化？
①身體 ②性別 ③血型 ④星座
- () 11. 下列哪一項不是老年人常見的疾病？
①長青春痘 ②中風 ③老花眼 ④心血管疾病
- () 12. 面對家人的死亡，如果一直無法走出悲傷的陰霾時，可以找誰協助？
①工程師 ②專業醫療人員 ③律師 ④藥劑師
- () 13. 參加才藝表演時，不應有怎樣的態度？
①嘲笑別人 ②學習優點 ③欣賞的態度 ④讚美他人
- () 14. 參加團隊競賽時，不應該有什麼樣的態度？
①遵守比賽規則 ②全力以赴 ③輸了就破口大罵 ④勝不驕，敗不餒
- () 15. 下列哪一項不是和家人互動時應有的態度？
①適時表達感謝 ②尊重對方想法 ③體諒關懷 ④只能聽從我的意見
- () 16. 參加團體活動時怎樣的態度才正確？
①不守規則 ②認真參與 ③要聽從我的指揮 ④練習不好就罵
- () 17. 和他人一起運動的好處是什麼？
①指使他人幫你帶用具 ②可以比賽看誰比較厲害 ③共同養成運動的好習慣 ④運動完可以去大吃大喝
- () 18. 為什麼每個人都要遵守一起訂定的運動規則？
①才不會被排擠 ②是一種儀式 ③能促進團體的和諧 ④可以增加分數
- () 19. 怎樣的飲食方式才不會造成身體負擔？
①多吃天然蔬果 ②常吃加工食品 ③多使用調味料 ④常吃油炸食物

- ()20. 下面哪一項行為是不好的用餐態度？
 ①保持愉快的心情 ②不敲打餐具
 ③翻攪食物 ④讓長輩先取用
- ()21. 經常食用零食、飲料及西式速食，容易造成下列哪一方面的疾病？
 ①近視 ②心血管疾病 ③膀胱發炎 ④牙齒痛
- ()22. 營養健康的餐點要符合「三少一多」，下列哪一項不是「三少」中的項目？
 ①少油 ②少飯 ③少鹽 ④少糖
- ()23. 營養健康的餐點要符合「三少一多」，其中的「一多」指的是什麼？
 ①多水 ②多米飯 ③多纖維 ④多鮮奶
- ()24. 下列哪一項是好的飲食習慣？
 ①不挑食 ②每天喝飲料 ③把零食當正餐 ④只吃油炸物
- ()25. 怎麼做可以達成健康飲食？
 ①暴飲暴食 ②一天只吃一餐 ③遵守「三少一多」原則 ④不喝白開水

二、是非題：每題 2 分

- ()1. 我的泳技超群，下水前可以不用做暖身操。
- ()2. 發現有人溺水時，不可貿然跳下水救援，應採取救溺五步驟：叫、叫、伸、拋、划。
- ()3. 看似平靜的海面可能隱藏危機，不要到有禁止標示或沒有救生員的海域戲水，以保障生命安全。
- ()4. 為了保有良好的體力，游泳前要吃得很飽。
- ()5. 家中長輩的人生經驗比我們豐富，可以提供我們許多寶貴的經驗。
- ()6. 每位老年人的健康狀態不同，並不是每個老年人都會生病。
- ()7. 老年人要特別注意飲食、多運動，才能保持身心健康，快樂度過晚年生活。

- ()8. 由於老年人行動緩慢，所以外出散步時，我們不需要陪伴他。
- ()9. 營造社區祥和友善的氣氛，需要靠社區居民共同參與和愛護。
- ()10. 參與社區活動不但可以了解社區文化，還可增加彼此的互動和交流。
- ()11. 參與社區活動時，不用認真練習，不想去也沒有關係。
- ()12. 多參加社區活動，可以凝聚社區居民的團體意識及向心力。
- ()13. 輸贏雖然重要，但在比賽過程中，遵守規定和相互勉勵的精神，才更可貴。
- ()14. 任何團體競賽及趣味活動的舉行，只要有人參加就可以，不用盡全力去表現。
- ()15. 觀賞表演應用心欣賞，並給予鼓勵與掌聲。
- ()16. 居住的環境、氣候和食物的不同，也會產生不同的飲食習慣。
- ()17. 一日三餐的飲食，選擇應種類多元。
- ()18. 每個家庭吃的食物和飲食習慣都會一樣。
- ()19. 休閒飲料的含糖量較高，口渴時應選擇白開水，較有易健康。
- ()20. 環境的改變，讓食物的選擇變得多樣化，所以更要注重營養及健康。
- ()21. 健康的飲食宜多用調味、燒烤。
- ()22. 經常攝取零食，會影響正常三餐的飲食。
- ()23. 偏食容易造成營養攝取不均衡，影響健康。
- ()24. 平日攝取少糖、少鹽、少油、多纖維，才是正確的飲食習慣。
- ()25. 游泳時，如果腳有抽筋的現象，要趕快用力踢腳。