

臺中市立公明國民中學 七上 綜合領域 家政科 題庫卷

一、單選題：每題 4 分 共 100 分

1. (B) 下列建議，何者有助於提升時間的使用效率？
 - (A)為了準備考試，熬夜到兩、三點再睡
 - (B)午休時間睡午覺，為下午的學習儲備體力
 - (C)為了趕著上學，早餐可以省略不要吃
 - (D)晚上七點到十點打電動，睡前再寫功課
2. (C) 「番茄鐘工作法」是指專心工作之後，短暫的休息，然後再一次全心投入工作，可以有效提升自己的專注力。關於此工作法，請問以下敘述，何者錯誤？
 - (A)發明此工作法時，正好使用番茄形狀的造型計時器，故以此命名
 - (B)核心概念為「有限的時間會迫使我们快速進入工作狀態」
 - (C)所有的工作，都適合使用這個方法執行
 - (D)執行時，完成一段工作時間後，可以休息五分鐘
3. (A) 我們在製作飲食的時候，應該要注意何者事項？
 - (A)營養均衡、衛生可口
 - (B)大魚大肉，盡量豐富
 - (C)越多越好，反正吃不下可以放著下次再吃
 - (D)喜歡吃什麼就做什麼
4. (C) 健康的金錢觀才能讓手中的錢變得可愛，下列何者是較為健康的金錢觀？
 - (A)有錢能使鬼推磨，世界上沒有任何東西是錢買不到的
 - (B)把錢變大比把錢變得有意義還重要
 - (C)沒有白吃的午餐，世上沒有不勞而獲的錢
 - (D)與其奢侈揮霍，不如當個吝嗇鬼
5. (A) 下列哪一項不是管理金錢的好方法？
 - (A)有多少錢花多少錢
 - (B)養成固定儲蓄的習慣
 - (C)減少不必要的開支
 - (D)每天記帳
6. (B) 每日攝取的「反式脂肪」，不宜超過飲食總熱量的多少？
 - (A)千分之 10 (B)千分之 5
 - (C)千分之 3 (D)千分之 1
7. (D) 下列哪一項的儲蓄方式較適合學生？
 - (A)存錢筒 (B)定期存款
 - (C)存簿儲金 (D)以上皆是
8. (D) 如何才能做「金錢的主人」呢？
 - (A)理性消費 (B)不隨意向同學借錢
 - (C)確實記帳 (D)以上皆是
9. (B) 請問以下哪位同學運用時間的方法最為有效？
 - (A)小明活在當下，每天將玩樂擺在第一順位
 - (B)小華會先將一學期的重要行程寫在行事曆上，再安排其他空白時間的活動
 - (C)小新一直被時間追著跑，每天都在完成昨天未完成的事項
 - (D)小文總是擔心事情沒做完，所以把自己的時間安排得很緊湊，讓自己一天只睡三小時
10. (A) 從下列各個不同人的飲食習慣中，請選出一個不符合健康飲食條件的例子。
 - (A)蕭蕭慎平時喜歡到吃到飽餐廳吃飯，可是和男朋友約會前三天為了減肥，都不吃任何東西，只喝白開水
 - (B)吳小樽依照自己的需求，吃適當的食物，不暴飲暴食
 - (C)傑輪每天都會吃至少一碗半分量的青菜，以及三樣以上的水果
 - (D)杜大勝三餐定時定量，雖然比較喜歡吃肉食，但也是會攝取適當分量的蔬菜水果
11. (B) 請問選購以下哪一杯飲料，較符合健康飲食的概念？
 - (A)半糖布丁奶茶 (B)蜂蜜檸檬汁
 - (C)全糖木瓜牛奶 (D)冬瓜鮮奶加珍珠
12. (A) 下列何者屬於加工食品？
 - (A)火腿 (B)青花椰菜
 - (C)豬肉 (D)馬鈴薯
13. (C) 以下何者為「天然奶油」？
 - (A)營養奶油 (B)植物奶油
 - (C)動物奶油 (D)精緻奶油
14. (C) 請問以下挑選食物的原則，何者不符合健康飲食？
 - (A)...
 - (B)...
 - (C)...
 - (D)...

- (A)多蔬果 (B)多吃原型食物
(C)選擇精緻化食品 (D)多樣化食材
15. (A) 小童在選購鮮奶時，你建議他應該注意什麼事情？
(A)有鮮奶標章，且清楚標示保存期限
(B)看哪一家廠商的贈品比較好
(C)巧克力口味的比較好喝
(D)比較哪個品牌的價位比較低
16. (D) 請問下列何者為「優質蛋白質」？
(A)雞胸肉 (B)水煮蛋
(C)豆漿 (D)以上皆是
17. (D) 關於擺盤原則，以下敘述何者正確？
(A)保持桌面整潔大方 (B)注意食材間配色
(C)食物擺放疏落有致 (D)以上皆是
18. (D) 請問以下哪一個早餐組合較符合健康飲食原則？
(A)起酥肉鬆麵包、果汁牛奶
(B)紅醬義大利麵、全糖豆漿
(C)薯餅蛋餅、可樂
(D)全穀饅頭夾蛋、無糖豆漿
19. (C) 下列何項敘述較符合健康飲食原則？
(A)小強為了減肥，每天只吃早餐和午餐
(B)小華喜歡運動，運動完總是將可樂當水喝
(C)小蒼三餐定時定量，遵循六大食物的飲食標準
(D)小祐每天打工到晚上九點才下班後才吃晚餐
20. (C) 吃含有什麼的食物，可以讓我們「增加飽足感、改善便秘」？
(A) 蛋白質 (B)醣類
(C) 纖維素 (D)脂質
21. (A) 下列何者較符合健康的飲食？
(A)佳佳：每天吃早餐，才有元氣工作
(B)如雙：為了變瘦，少吃一餐沒關係
(C)羅密歐：只吃肉減肥
(D)允浩：飯後吃洋芋片，心情愉快
22. (B) 投資是理財重要的一環，有關正確的投資態度下列何者為非？
(A)與合法機構往來
(B)把所有資金都放在最賺錢的投資產品中
(C)不要借錢投資
(D)投資前應先保留足夠的生活預備金
23. (D) 下列關於安排工作原則的敘述，何者正確？
(甲)每天重要且一定要完成的事情排在最後
(乙)列出每天最重要且一定要做的事情
(丙)若還有剩餘時間，安排重要但不急於今天完成的事
(丁)如時間不夠用時，調整作息以更有效的利用時間。
(A)甲乙丙 (B)甲丙丁
(C)甲乙丙丁 (D)乙丙丁
24. (B) 「早餐隨便吃即可，午餐時再多吃點補回來」，請問以上敘述是否正確？
(A)對，才能補足早上的營養
(B)錯，三餐都要均衡飲食
(C)對，反正早餐不重要
(D)錯，應該是早餐要多吃一點
25. (C) 對於「理性消費」的說明下列何者有誤？
(A)買東西前要多思考
(B)衡量自己有多少錢再買
(C)有新商品出爐就應該要買
(D)買東西時先釐清是自己「需要」或「想要」再買