

一、是非題 (每題 6 分, 共 30 分)

- ( o ) 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。
- ( x ) 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。
- ( o ) 「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/m<sup>2</sup>) 及 24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間。
- ( o ) 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。
- ( x ) 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。

二、單一選擇題 (每題 6 分, 共 60 分)

- ( c ) 「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) 資源層面 (B) 個人信念  
(C) 心理層面 (D) 社會層面。
- ( D ) 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。
- ( A ) 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。
- ( A ) 「飢餓想要進食」, 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。
- ( D ) 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。
- ( B ) 「先清潔手部再拿取食物, 供餐時戴口罩」為哪一種外食商家觀察重點內容?  
(A) 環境衛生 (B) 人員衛生  
(C) 菜色 (D) 價錢。
- ( A ) 「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。

- ( D ) 下列何者為健康的飲食消費行動?  
(A) 減糖 (B) 多吃蔬菜  
(C) 少咖啡因 (D) 以上皆是。
- ( D ) 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。
- ( C ) 請問右圖為?  
(A) 頂針 (B) 線剪  
(C) 穿線器 (D) 布剪。



三、填充題 (每題 5 分, 共 10 分)

家政課的作品由數種基本縫法製作而成, 其中最外圍的大圓, 我們使用的是『毛邊縫』。此一針法就是讓布的邊緣不易毛邊, 除此之外, 若能善用縫線顏色變化, 也具 ( 裝飾 ) 和 ( 固定 ) 的雙重效果。



《答案欄》

班級： 座號： 姓名：

是非題 (每格 6 分)				
1	2	3	4	5
單一選擇題 (每格 6 分)				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
填充題 (每格 5 分)				
①				
	②			