

壹、選擇-：（每題 4 分。共 100 分）：

1. () 「健康定時測量 BMI 及體脂肪率。」此為經由何種面向來進行健康體位評估？ (A)健康數據 (B)健康的飲食 (C)規律的運動 (D)健康的身體意象。
2. () 健康的生活型態中，均衡飲食不包含下列何者？ (A)定時定量 (B)三餐精緻飲食 (C)攝取各類營養素 (D)喝足夠的白開水。
3. () 關於健康的生活型態，下列何者正確？ (A)大吃大喝 (B)壓抑情緒 (C)充足的睡眠 (D)強迫高難度運動。
4. () 選擇外食時，會留意蔬菜三明治裡沒有蛋也沒有肉，這是以下哪一方面的考量？ (A)熱量 (B)環境汙染 (C)營養均衡 (D)食材品質。
5. () 兒童能成長、長高，是因為全身骨頭的兩端均含不斷分裂、增殖的何種組織？當其閉合後，將無法再長高。 (A)生長板 (B)身高架 (C)成長板 (D)增高板。
6. () 若想真正促進腸胃蠕動，以下哪一項不是適當的作法？ (A)規律運動 (B)買瀉藥吃 (C)選擇無糖低脂乳酸菌 (D)增加膳食纖維的攝取。
7. () 外食選購上，以下哪一項向度不能幫助自己成為健康外食達人？ (A)環境整潔須留意 (B)微波食品很便利 (C)烹調方式少油炸 (D)營養均衡攝取足。
8. () 以下哪一項資訊，可確保購買健康產品的適用性與安全性？ (A)標榜神奇功效 (B)有沒有明星代言 (C)有沒有網紅或部落客介紹 (D)保健資訊的來源出自政府機關網站。
9. () 以下哪一項健康食品提供的相關資訊與保障消費者的權益無關？ (A)標示消費者專線 (B)可查詢到廠商資訊 (C)具備相關食品標示 (D)包裝有知名卡通圖案。
10. () 方芳：「最近吃好、睡好、精神好！心情比較穩定，考試也都很順利呢！」上述影響情緒的因素可歸

類為下列何者？ (A)家庭教育 (B)近期經驗 (C)文化背景 (D)生理狀態。

11. () 關於想像的情緒遙控器中，「音量控制」這個按鈕的功能為何？ (A)停下來 (B)跳出來 (C)降下來 (D)找原因。
12. () 暫時離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來的方法中，「避免情緒累積，適時離開產生情緒的同學」是屬於「切換」下列何者？ (A)人群 (B)心情 (C)環境 (D)思考角度。
13. () 下列哪一按鈕可以讓我們回到情緒產生的源頭，不只能夠更加了解自我，未來再遇到類似的情境時，更能適當處理情緒？ (A)切換 (B)倒轉 (C)快轉 (D)慢速播放。
14. () 「父母對孩子的要求過高」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)不良的家庭關係 (B)不利的個人性格 (C)繁重的學校課業 (D)生活的重大改變。
15. () 「與父母期望不同」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)繁重的學校課業 (B)不利的個人性格 (C)不良的家庭關係 (D)生活的重大改變。
16. () 「功課太難」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)不利的個人性格 (B)生活的重大改變 (C)繁重的學校課業 (D)不良的家庭關係。
17. () 「擔心考不上理想學校」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)不良的家庭關係 (B)生活的重大改變 (C)不利的個人性格 (D)繁重的學校課業。
18. () 「搬家轉學，須改變原有生活型態與行為習慣來適應。」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)不利的個人性格 (B)生活的重大改變 (C)繁重的學校課業 (D)不良的家庭關係。
19. () 「親人過世，須改變原有生活型態與行為習慣來適應。」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)生活的重大改變 (B)繁重的學校課業 (C)不利的個人性格 (D)不良的家庭關係。

20. () 軒軒：「最好的朋友要轉學，之後可能很難見面了。」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)不利的個人性格 (B)繁重的學校課業 (C)生活的重大改變 (D)不良的家庭關係。

21. () 橋橋：「怎麼回事，竟然長了一顆痘痘。」此為下列哪一項青少年階段生活中常見的壓力來源？ (A)生活的重大改變 (B)不良的家庭關係 (C)繁重的學校課業 (D)不利的個人性格。

22. () 每個人都有一個最適合的壓力負荷量，適度的壓力可以激發潛能，而橋橋：「為了準備考試背單字，在壓力下反而記得更快呢！」可判斷其壓力負荷量為何？ (A)壓力小 (B)壓力大 (C)壓力適中 (D)壓力爆量。

23. () 當我們焦慮、緊張時，呼吸會急促且短暫，血液中的含氧量變得不高，情緒會更加緊繃。下列何種方式可幫助獲得更多的氧氣，減緩心率，放鬆情緒？ (A)快跑 (B)游泳 (C)開合跳 (D)腹式呼吸。

24. () 當我們發現壓力已超出負荷，可以透過練習，避免過度的壓力降低表現效率，「留意自己的生理和心理出現的反應狀況」是屬於下列哪一步驟？ (A)覺察壓力 (B)分析壓力 (C)規畫解決的方法 (D)列出「壓力清單」。

25. () 當我們發現壓力已超出負荷，可以透過練習，避免過度的壓力降低表現效率，「將感到壓力的事件都寫下來，並依照個人情況排列」是屬於下列哪一步驟？ (A)覺察壓力 (B)分析壓力 (C)規畫解決的方法 (D)列出「壓力清單」。