|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 表單的頂端   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 總分 = 100 及格標準 =60 評量結果 =及格 此為電腦閱卷之自動計分。實際得分以教師公佈之正式分數為準。 | | | | | 查看第    次結果 |  |  |  |   表單的底部 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/base/10024/theme/learn/title_on_01.gif | **試卷內容** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/base/10024/theme/learn/title_on_03.gif |  | |
| 表單的頂端   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 標準答案 學生答案 | | | | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 1.   |  | | --- | | 下列何者是沒有時間運動的小撇步？ |  1. 向上爬樓梯，向下搭電梯 2. 上下午各15分鐘健康操，快速提神 3. 約友踏青來健身 4. 以上皆是 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 2.   |  | | --- | | 水果可以提供那些營養素？ |  1. 維生素C 2. 鉀離子 3. 植物素 4. 以上皆是 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 3.   |  | | --- | | 肌力運動可以採取哪項方式來進行？ |  1. 增強自身體重負荷 2. 非機械式的抗阻力方式 3. 以上皆是 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 4.   |  | | --- | | 我的餐盤「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、堅果種子類 |  1. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/right.gif 2. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/wrong.gif |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 5.   |  | | --- | | 下列哪項飲食習慣對於降低失智風險沒有幫助？ |  1. 多吃銀杏、維他命 2. 多吃蔬菜水果 3. 多吃五穀雜糧 4. 少吃動物性油脂 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 6.   |  | | --- | | 為刺激失智病人的大腦功能，減緩失智症的病程發展，應做一些激烈的運動，以維持其身體活動功能。 |  1. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/right.gif 2. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/wrong.gif |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 7.   |  | | --- | | 下列何者不是我的餐盤口訣？ |  1. 每天早晚一杯奶 2. 每餐水果拳頭大 3. 菜比水果多一點 4. 堅果多吃有益處 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 8.   |  | | --- | | WHO鼓勵成年人從事適量身體活動，以下敘述何者錯誤？ |  1. 降低罹患慢性疾病的風險 2. 促進老人生活能力及避免長者跌倒 3. 促進心肺與肌肉骨骼健康 4. 一定不會得失智症 |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 9.   |  | | --- | | 均衡飲食是每日由飲食中獲得身體所需且足量的各種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡。 |  1. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/right.gif 2. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/wrong.gif |  | | **配分：[10.00]** | https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/icon_currect.gif 得分： | 10.   |  | | --- | | 在預防跌倒的觀點上，體能較差的老年人，應該多做平衡運動增加協調性 |  1. https://hpa.elearn.hrd.gov.tw/theme/default/teach/right.gif |  |   表單的底部 |