

屏東縣 111 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

A-2-2-1 素養導向評量試題研發人才培育工作坊（國文科）題組

1、題組研發

滿州國中-楊鈞媛老師、麟洛國中-劉麗淑老師、萬新國中-紀秀明老師
光春國中-黃貞菱老師、潮州國中-曾寶葵老師、中正國中-高玟伶老師
萬巒國中-林月惠老師、陸興中學-陳丁賢老師、鹽埔國中-黃玉霜老師
佳冬國中-曾啟峰老師、琉球國中-邱毓潔老師、林邊國中-蘇沐暉老師
內埔國中-陳建義老師

2、審題

國家教育研究院謝副研究員佩蓉
國家教育研究院羅研究教師嘉文
國家教育研究院吳前命題專員美如
國立臺灣師範大學吳博士後研究員嘉明
社團法人臺灣閱讀與學習教育學會袁秘書長瑞伶

3、《十二年國民基本教育課程綱要》議題

閱讀素養教育
閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性

4、文本內容

（請協助將文本後製為「網頁」形式）

正確喝水 讓你容光煥發

文／田佑倫（簡單喝特聘營養師）

身體缺水 健康亮紅燈

「喝水」對於身體健康很重要。身體缺水，對健康有許多不良影響。輕度缺水，身體的壓力荷爾蒙會上升，並且產生緊張、心跳加速等症狀；比較嚴重的缺水，則會影響腎臟功能，甚至造成腎衰竭。有糖尿病的人缺水，可能會血糖過高，甚至昏迷；而心血管疾病患者缺水，腦中風的風險也會提高。

喝水雖然好處多多，但切勿認為這麼做能治百病。例如：感冒的時候多喝水，雖然可以緩解喉嚨不適，但並沒有證據證明這麼做能夠改善病情，加速恢復。在一些精神疾患中，飲水過量會造成身體電解質失衡。因此，喝水還是適量就好。

喝多少水 視個人狀況

話說回來，到底喝多少水才算適量呢？這個問題其實沒有標準答案。

歐洲國家的建議，是學齡兒童與大人每天液體補充量最好在兩千毫升到兩千五百毫升；美國則建議成年人每天喝三千毫升左右的液體。而這裡指的液體不僅限開水，還包括食物或飲料中的水。

這些建議莫衷一是，原因在於每個人適當的每日飲水量不相同。在不同的條件下，都會使人需要的飲水量大不相同。如印尼，平均每個人每天會喝大約兩千三百毫升的水；相較之下，法國人每天的飲水量僅約一千六百毫升。

因此，到底該喝多少水，其實得多多注意身體傳達給自己的訊息。口渴了就喝水，這看似簡單的道理，往往因現今忙碌社會的壓力而被忽視。此外，眼睛乾澀、小便減少、皮膚皺縮，都是身體過度缺水的警訊，不可忽視。

補充水分 白開水最好

喝水不僅得喝夠，還得喝對。多飲用白開水，其實就會減少喝飲料的欲望，對維持身材有幫助。另外，也有一些研究指出，白開水可以增加皮膚的彈性，讓人容光煥發；湯品、飲料、酒精，卻會使人水腫，影響外觀。

可惜，比起香甜的飲料，淡如君子之交的白開水，自然不那麼受歡迎。讓小朋友少喝飲料，與其耳提面命的提醒，環境的營造更重要，家中應避免「唾手可得」的飲料；此外，父母自身也必須成為良好示範，才有風行草偃的效果。



簡單喝平衡電解水 健康品質有保證

簡單喝平衡電解水，不僅可改善酸性體質，體積小、輕巧方便好攜帶，讓你隨時「唾手可得」，更是適時補充水分的最佳好夥伴。

文本修改自：國語日報 <https://www.mdnkids.com/content.asp?sub=6&sn=8933>

5、將文本分析結果轉化為試題

題序號	認知歷程	試題內容	備註
01	找訊息	<p>為了避免重度缺水引發的疾患，根據本文，身體出現哪些症狀是身體過度缺水的警訊，需要趕快補充水分？</p> <p>寫出 3 項。</p>	
02	理解	<p>文章中提到：這些建議「莫衷一是」，原因在於每個人適當的每日飲水量不相同。</p> <p>句子中的「莫衷一是」替換為下列哪一個詞之後，意思不變？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 眾說紛紜 2 眾口鑠金 3 一傳眾咻 4 眾心成城 	
03	理解	<p>根據本文描述，下列何者會影響每日飲水量的需求？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 社會壓力 2 氣候環境 3 酸性體質 4 品牌喜好 	
04	評價與省思	<p>文中每個段落的小標題有什麼樣的作用？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 設定懸念 2 增加趣味 3 引起好奇 4 概括內容 	
05	評價與省思	<p>這篇文章除了告訴大家喝水的重要性以及相關建議，可能還有什麼目的？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 提供能改善酸性體質的方法 2 意圖行銷並販售品牌瓶裝水 3 傳達父母親教養子女的理念 4 體現君子之交淡如水的真諦 	

6、 試題評分指引

題序號	參考答案
01	評分指引詳如下表
02	1
03	2
04	4
05	2

(01)

類別	評分規準與品質定義	評分範例（想像學生寫什麼答案）
1	正確寫出文中所述缺水症狀的 3 項： 1. 緊張 2. 心跳加速 3. 眼睛乾澀 4. 小便減少 5. 皮膚皺縮	眼睛乾澀、小便減少、皮膚皺縮
0	未能正確寫出文中提及的 3 項缺水症狀，或寫出疾病	影響腎臟功能、有糖尿病的人甚至會昏迷