澎湖縣赤崁國小 105 學年第一學期 四年級健康與體育 期末考試卷

____年__班 座號____ 姓名：____

一、是非題：每格 2 分、共 36 分

(　　)1. 嬰幼兒時期，只要喝母奶或牛奶就足夠營養。

(　　)2. 爸爸正值青壯年時期，我要告訴他注意均衡飲食，不要攝取過多油脂類食物。

(　　)3. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。

(　　)4. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。

(　　)5. 爺爺奶奶年紀大了，應該多攝取含有蛋白質食物，以促進排便。

(　　)6. 在學校健康中心做的初步健康檢查，通知單上顯示不良時，可以不用理會。

(　　)7. 不和別人共用牙刷、刮鬍刀或皮膚穿刺工具，就能預防透過血液感染的疾病。

(　　)8. 人第一次長出來的牙齒，稱為恆齒。

(　　)9. 恆齒若是掉了，就不會再長出來了。

(　　)10. 在學校吃完午餐，等放學回家再刷牙就好。

(　　)11. 當火勢無法撲滅時，應迅速找到逃生出口，立即逃生。

(　　)12. 玉晴突然看到鄰居家的窗戶冒著濃濃黑煙及火苗時，告訴爸爸，爸爸趕快撥打 165 通報，請求協助。

(　　)13. 冬天使用電暖氣時，應該要貼著床邊才保暖。

(　　)14. 位於高樓，當發生火災時，應迅速找到電梯，立即逃生。

(　　)15. 選擇餐廳或到公共場所時，應了解當地的逃生路線及注意逃生出口是否暢通。

(　　)16. 火災時產生的濃煙最容易致命，應壓低身體爬行，儘速離開火場。

(　　)17. 公共場所安檢規定應設置避難方向指示燈，若無設置，表示其違反安檢，應進行檢舉。

(　　)18. 滅火器備而不用，沒有保存期限的問題，所以平時不用理會。

二、選擇題：每格 2 分、共 40 分

(　　)1. 食物中含有許多營養素，哪一種能運輸各種營養素和廢物、調節體溫？
①脂肪　②醣類　③水　④蛋白質

(　　)2. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？
①少量多餐　②暴飲暴食　③適量鈣質
④多吃膳食纖維食物

(　　)3. 進入青壯年期的男、女性，應減少攝取哪一類營養素？
①油脂類②高纖維食物③鈣質④維生素

(　　)4. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？
①能維持標準體重　②增加抵抗力與身體健康　③引起慢性疾病　④身體發育正常

(　　)5. 下列哪個防治流行性感冒的行為才正確？
①一有症狀趕緊就醫　②注意個人衛生
③流行期間，不出入公共場所　④以上皆是

(　　)6. 以下哪個不是腸病毒的傳染途徑？
①接觸病人咳嗽等飛沫傳染　②食用被汙染的水或食物　③經由血液傳染　④接觸病人皮膚水泡的液體

(　　)7. 以下哪個不是腸病毒的防治方法？
①勤洗手　②到人潮擁擠的場所　③避免接觸患者用過物品　④多喝水、多休息

(　　)8. 愛滋病毒會經由血液傳染，以下哪個不是愛滋病毒的傳染途徑？
①輸血　②器官移植　③共用餐具　④共用針頭

(　　)9. 預防接種可以協助我們預防哪種疾病？
①高血壓　②心臟病　③日本腦炎　④牙齒痛

(　　)10. 當完成學校的健康檢查後，部分項目呈現結果不良時，應怎麼做才是正確？
①不用理會　②不敢讓家人知道　③請家人帶我去複檢　④尋求偏方

(　　)11. 在學校運動或遊戲時，要怎樣維護牙齒？
①不要運動及玩遊戲　②戴安全帽　③避免臉部受到撞擊　④不要大聲喊叫

(　　)12. 牙齒有不同部位及功能，下列哪一項是臼齒的功能？
①撕裂食物　②切割食物　③磨碎食物
④品嘗食物的味道

(　　)13. 下列哪一項是犬齒的功能？
①撕裂食物　②切割食物　③磨碎食物
④腐蝕食物

(　　)14. 怎麼刷牙才是正確的刷牙方式？
①不用牙膏只用牙刷刷　②短距離兩顆兩顆來回刷牙　③快速刷牙　④用力刷牙

(　　)15. 小明的爸爸最近刷牙時牙齦出血，他可能得了什麼？
①口角炎　②牙周病　③腸胃炎　④頭痛

(　　)16. 當發生火災時，應撥打哪一支電話號碼求救？
①165　②113　③1999　④119

背面尚有試題

(　　)17. 當發生火災消防車在救災時，下列哪個行為才正確？
①不在現場圍觀　②聚集在現場觀看　③擠進封鎖線裡　④以上皆是

(　　)18. 下列何者是正確的防火方式？
①多種電器共用一個插座　②瓦斯爐上在煮湯，媽媽卻不在　③鐵窗預留逃生口　④在室內燃燒金紙

(　　)19. 當你到公共場所時，應注意這些地方設置了哪些消防設施？
①滅火設備　②避難指示燈　③避難出口　④以上皆是

(　　)20. 在火場中最致命的危機之一就是濃煙，遇到濃煙時應如何自保？
①使用濃煙逃生袋套住頭儘速逃生　②利用溼毛巾掩住口鼻壓低身體逃生　③利用溼毛巾或溼床單塞住門縫，以免濃煙竄入　④以上皆是

三、連連看：每格 4 分、共 12 分

1. 下列是牙齒各部位及其主要功能，將正確的配對連起來。

犬齒	•	•	磨碎食物
門齒	•	•	切割食物
臼齒	•	•	撕裂食物

四、簡答題：每格 4 分、共 12 分

1. 小凡是四年級的學生，他想要快點長高及健康長大，哪些飲食習慣能達到他的願望？（至少寫出 3 項）