

一、是非題：(每題 2 分，共 30 分)

- () 1. 使用微波爐加熱食物時，以金屬容器盛裝食物能比較快加熱。
- () 2. 在一個延長線插座上插很多插頭，是省電又安全的行為。
- () 3. 每天從六大類食物中選擇多樣的食物，能均衡攝取各類營養素。
- () 4. 若為了怕體重過重，又不願意做消耗熱量多的活動，因而吃得很少或節食，這是不健康的做法。
- () 5. 脫落或斷裂的牙齒應泡在生理食鹽水或鮮奶裡，並儘速處理，不可以包在衛生紙裡。
- () 6. 不論是乳齒或恆齒，都要好好保護，才能擁有健康的口腔。
- () 7. 當吸收的熱量比消耗的熱量多時，容易造成體重增加。
- () 8. 營養攝取不均衡會帶來許多健康的問題，例如：發育不良、對於疾病的抵抗力較差等。
- () 9. 飯或麵中含有醣類，可以提供我們每天身體活動所需的熱量。
- () 10. 每個人換牙的時間相同，而且每個人的牙齒數量都一樣多。
- () 11. 恆齒脫落後，會再長出乳齒。
- () 12. 只要刷牙就可以將牙縫裡的污垢完全清除乾淨。
- () 13. 使用滅火器時，應將噴嘴對準火焰底部，按下壓柄左右噴射。
- () 14. 因灼燙傷而起小水泡時，應該把小水泡戳破並擠壓，這樣傷口才會好得快。
- () 15. 火場低姿勢逃生時，頭部壓低盡量靠近地面，較能呼吸到新鮮空氣。

二、選擇題：(每題 2 分，共 40 分)

- () 1. 外傷止血處理時，應讓受傷部位高於身體的哪一個部位？ ①頭部 ②心臟 ③腎臟 ④膝蓋。
- () 2. 下列何者不屬於急救箱內的醫藥用品？ ①透氣膠帶 ②消毒紗布 ③洗手乳 ④OK 繃。
- () 3. 關於微波爐的使用，下列哪一項敘述是正確的？ ①可以直接將雞蛋放入加熱 ②以金屬容器盛裝食物加熱較佳 ③以一般塑膠容器盛裝食物加熱即可 ④應以微波爐專用容器盛裝食物加熱。

- () 4. 下列何者是提供身體活動最主要的熱量來源？ ①醣類 ②維生素 ③蛋白質 ④水。
- () 5. 下列哪一種營養素，雖然人體的需求量不多，但是在生長發育和維持生命上不可或缺？ ①醣類 ②蛋白質 ③維生素 ④脂肪。
- () 6. 下列哪一項不是水的主要功能？ ①排泄廢物 ②調節體溫 ③提供熱量 ④幫助消化。
- () 7. 下列何者是臼齒的功能？ ①切割食物 ②撕裂食物 ③磨碎食物 ④以上皆是。
- () 8. 下列何者是犬齒的功能？ ①切割食物 ②撕裂食物 ③磨碎食物 ④以上皆是。
- () 9. 下列何者是門齒的功能？ ①切割食物 ②撕裂食物 ③磨碎食物 ④以上皆是。
- () 10. 身上著火時，除了可在地上左、右滾動滅火。另外，還可以用什麼方式讓身上的火熄滅？ ①用外套包覆滅火 ②噴灑滅火器滅火 ③快速奔跑 ④用報紙打火。
- () 11. 下列哪一項實驗室行為，可能會造成事故傷害的發生？ ①將試管的管口對著他人 ②沿著攪拌棒慢慢傾倒液體 ③仔細聆聽教師說明操作的步驟 ④以搗氣的方式嗅聞氣味。
- () 12. 下列敘述何者不正確？ ①滅火器應放置在隱密處 ②如果身上著火，雙手摀住臉能減少顏面受傷的機會 ③撥打 119 報警時，要詳細說明火災發生的地點、建築物狀況 ④使用延長線時不綑綁。
- () 13. 下列何者是進行水中活動時戴泳鏡的好處？ ①可以看得更清楚 ②可以避免感染眼疾 ③可以避免眼睛進水 ④以上皆是
- () 14. 營養素中何種物質所含熱量最高？ ①脂肪 ②蛋白質 ③礦物質 ④水。
- () 15. 下列哪一項不是蛋白質的主要功能？ ①建造和修補細胞 ②促進生長發育 ③抵抗疾病 ④調節體溫。
- () 16. 哪一種營養素的主要功能是保護人體內的器官？ ①維生素 ②礦物質 ③脂肪 ④水。
- () 17. 當我們吃得太少又過度的運動，可能會產生什麼結果？ ①體重減輕 ②體重增加 ③身高變矮 ④腰圍變粗。

() 18. 下列哪一項不是嚼檳榔可能造成的影響？

- ①牙齒變黑 ②口腔肌肉變硬 ③罹患口腔癌 ④美白皮膚。

() 19. 下列何者為正確的口腔保健的方法？ ①

- 經常喝含糖飲料 ②刷牙後使用牙線潔牙
③常吃零食和甜食 ④牙刷每半年更換一次。

() 20. 我們至少多久需做一次口腔檢查？ ①一

- 天 ②一星期 ③半年 ④十年。

三、勾選題：請選出正確的答案，在□中打√。

(每題 5 分，全對才給分，共 10 分)

1. 關於在泳池活動的行為，以下哪些是正確的？

- ☐①以跳水的方式進入泳池。
☐②不在泳池旁奔跑。
☐③覺得頭暈還是可以下水游泳。
☐④下水前做暖身運動。
☐⑤不獨自到水深的地方游泳、玩水。
☐⑥如果有人不敢下水，我應該幫忙把他推下水。
☐⑦眼睛過敏的時候，只要戴上泳鏡就可以進入游泳玩水。

2. 醫藥箱內應備有哪些醫藥用品？

- ☐①打火機。
☐②剪刀。
☐③消毒紗布。
☐④圖釘。
☐⑤生理食鹽水。
☐⑥OK 繃。
☐⑦酒精。

四、依照順序編號：(全對才給分，共 4 分)

1. 以下是灼燙傷的處理方式，請按照正確順序在()

填入 1-5。

() 在冷水中持續浸泡 15-30 分鐘。

() 蓋上乾淨的紗布。

() 用流動的冷水沖 15-30 分鐘。

() 盡快送醫。

() 在水中除去衣物、小心不要撕破表皮。

五、問答題：(每題 4 分，共 16 分)

1. 火災的發生常常造成很大的損失，請寫出平常我們在家裡能夠做的預防措施。(一個答案 2 分)

①

②

2. 為了能夠擁有健康的牙齒，請寫出 2 種口腔保健的方法。(一個答案 2 分)

①

②

3. 請寫出 2 種含有脂肪的食物。(一個答案 2 分)

①

②

4. 請寫出 2 種含有蛋白質的食物。(一個答案 2 分)

①

②