

臺東縣關山鎮關山國民小學 105 學年度上學期期末評量試題

科目：健康與體育科 版本：康軒 評量範圍：第 2、4、6 單元 命題者：黃美蓉老師

四年 _____ 班

座號： _____

姓名： _____

一、是非題：(每個答案 0.5 分，共 20 分)

- () 1. 由於乳齒掉了會再長新牙，所以，平時不用注意口腔保健。
- () 2. 含氟的漱口水容易腐蝕琺瑯質，應避免使用。
- () 3. 換牙過程中，如果養成吸吮手指、咬筆頭的習慣，很可能造成咬合不正。
- () 4. 牙周炎除了有牙齦炎的症狀之外，還有牙肉萎縮、牙齒鬆動的狀況。
- () 5. 找回脫落或斷裂的牙齒後，應用清水沖並大力刷洗，才能確保乾淨。
- () 6. 牙齒能用來咀嚼食物，還能幫助我們正確發音。
- () 7. 牙結石初期是黑色、較硬，時間一久，會變白、變軟。
- () 8. 使用牙線時，要順著牙縫上下清除兩個牙齒的鄰接面，直到聽到「嘎吱」聲，才表示清潔乾淨了。
- () 9. 牙齒斷掉了，馬上撿起來洗乾淨，浸在消毒水裡，一定還可以接回去。
- () 10. 一年做一次口腔檢查，就能早期發現問題，及早治療。
- () 11. 牙周病會使牙齦紅腫、出血，造成牙齒鬆動、脫落，引發牙結石。
- () 12. 牙齒不舒服時，可能已經蛀蝕到神經，錯失治療的關鍵時機，所以，平時應該做好口腔保健以及早預防。
- () 13. 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。
- () 14. 礦物質主要來自蔬菜類和水果類的食物。
- () 15. 水是維持生命的必要物質，可幫助人體消化食物和排出廢物，養成多喝水的習慣有益健康。
- () 16. 醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水，是維持生命和生長發育的重要元素，缺一不可。
- () 17. 運動前 30 分鐘應該多吃一些高醣類的營養食物。
- () 18. 運動前可以攝取高醣類、低脂肪且易消化的營養食物。
- () 19. 在我們吃的食物中，蔬菜和水果含有豐富的維生素和礦物質。
- () 20. 年齡、性別、活動量的不同會影響人體對六大類營養素的需求量。
- () 21. 運動後應該多補充水分，以及含蛋白質和脂肪的食物，幫助身體恢復體力。
- () 22. 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。
- () 23. 礦物質中的鐵和鉀，是組成人體骨骼的重要成分。
- () 24. 營養素中的礦物質、維生素和水都能提供熱量。
- () 25. 電熱器的上方或旁邊不可以放置易燃物，避免意外著火。
- () 26. 患眼疾者只要戴著泳鏡，仍然可以下水游泳。
- () 27. 撥打 119 時，只要說明傷患所在的地點即可，說完應趕緊掛斷電話，以免延誤救援時機。

- () 28. 做實驗需嗅聞氣味時，最好以搧氣的方式嗅聞。
- () 29. 灼燙傷時如果傷處起水泡，盡量不要弄破，以免傷口感染。
- () 30. 雞蛋、栗子等有殼的食物不可直接放入微波爐加熱，以免爆炸。
- () 31. 以微波爐加熱食物時，不可使用金屬容器盛裝食物，因為金屬會隔絕、反射微波，可能會造成火花。
- () 32. 手機無訊號時，可以撥打 113 國際急難救助語音系統，轉接消防局或警察局。
- () 33. 火場逃生時，要先確認門把不會燙手，才可以開門逃生。
- () 34. 在燒杯中加入液體時，應沿著燒杯的杯緣慢慢倒入。
- () 35. 處理灼燙傷時，可先以冷水沖洗，再以牙膏或醬油塗抹傷處。
- () 36. 發生電扶梯意外時，應按下緊急停機鈕，讓電扶梯停止運行。
- () 37. 冰敷時，可以用溼毛巾包裹冰塊，或用塑膠袋裝冰塊敷蓋在傷處。
- () 38. 扭傷時，應先熱敷再冰敷。
- () 39. 身上著火時，可以在地上左右滾動，也可以用毯子或外套包覆身體滅火。
- () 40. 灼燙傷急救步驟中的「泡」是指在熱水中持續浸泡 15~30 分鐘。

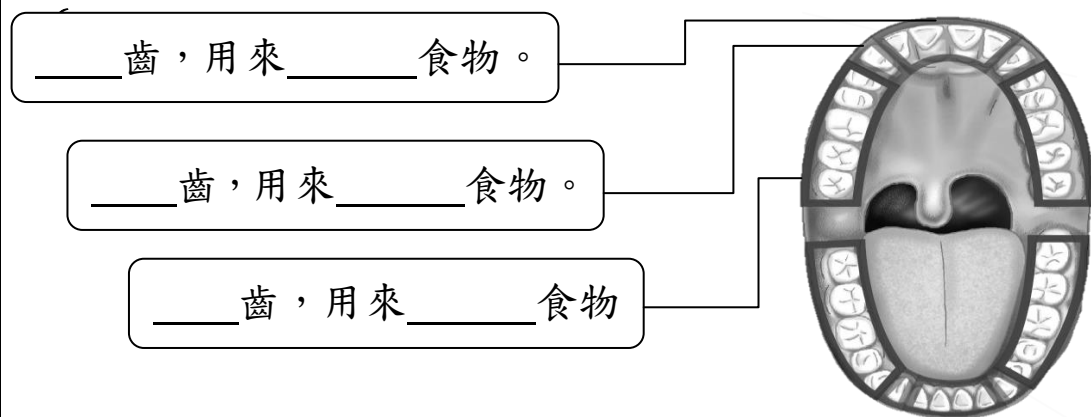
二、選擇題：(每個答案 1 分，共 30 分)

- () 1. 長期嚼檳榔，會增加什麼疾病的罹患率？ ①乳癌 ②口腔癌 ③大腸癌 ④肝癌。
- () 2. 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。
- () 3. 使用牙線時，應取多長的牙線，才方便使用？ ①一公分長 ②不必限制長度 ③約和手臂等長 ④約和腿等長。
- () 4. 下列哪一項不是牙齒的功能？ ①準確發音 ②咀嚼食物 ③維持臉型 ④促進代謝。
- () 5. 牙刷無法將牙縫裡的污垢完全清乾淨，還需要什麼的幫忙，才能清潔乾淨？ ①牙膏 ②牙線 ③牙籤 ④舌頭。
- () 6. 「咬合不正」可能會對下列何者帶來影響？ ①咀嚼 ②臉型 ③發音 ④以上皆是。
- () 7. 牙齒上的食物殘渣沒清乾淨，會形成什麼？ ①牙菌斑 ②牙結石 ③牙周病 ④牙齦出血。
- () 8. 何種礦物質是人體紅血球的重要成分？ ①鐵 ②鉀 ③鎂 ④鋁。
- () 9. 下列何種疾病和攝取過多太甜、脂肪含量高、高熱量的食物有關？ ①高血壓 ②糖尿病 ③心血管疾病 ④以上皆是。
- () 10. 下列何種食物適合在運動前 2 小時攝取？ ①蘋果 ②吐司 ③營養口糧 ④以上皆是。
- () 11. 下列何者可以幫助人體消化食物和排泄廢物？ ①鐵 ②水 ③鈣 ④脂肪。

- () 12. 下列哪一種營養素是提供建造和修補身體組織細胞的材料，也是抵抗疾病的尖兵？ ①醣類 ②蛋白質 ③維生素 ④水。
- () 13. 哪一種營養素可以保護人體內的器官？ ①醣類 ②礦物質 ③脂肪 ④蛋白質。
- () 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。
- () 16. 哪一種營養素是構成細胞的重要物質，個體生長一定需要它？ ①醣類 ②礦物質 ③脂肪 ④蛋白質。
- () 17. 人體若缺乏維生素 C 容易造成什麼影響？ ①貧血 ②心臟病 ③長不高 ④牙齦出血。
- () 18. 人體若缺乏鐵質容易造成什麼影響？ ①貧血 ②心臟病 ③長不高 ④牙齦出血。
- () 19. 「國際急難救助語音系統」的號碼是 ①104 ②112 ③116 ④119。
- () 20. 下列哪一項電扶梯安全守則是錯誤的？ ①發生意外時，應按下緊急停機鈕 ②不將頭、手伸出電扶梯外 ③可以在電扶梯上隨意推擠、反向奔跑 ④鞋帶要繫好，避免捲入電扶梯中。
- () 21. 「用乾淨的布或紗布覆蓋傷處」屬於灼燙傷處理的哪一個步驟？ ①沖 ②脫 ③泡 ④蓋。
- () 22. 如果不小心在水中吸入水而嗆到，應該怎麼做比較好？ ①放聲大哭 ②拉扯同學 ③離開水中，調順呼吸 ④全身放鬆讓自己在水中漂浮。
- () 23. 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。
- () 24. 灼燙傷處理步驟中的「泡」，是指應在冷水中泡多久？ ①5~10 分鐘 ②10~20 分鐘 ③15~30 分鐘 ④20~40 分鐘。
- () 25. 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圓規 ④優碘。
- () 26. 關於微波爐的使用，下列哪一項敘述正確？ 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。
- () 27. 下列敘述何者不正確？ ①使用完瓦斯後，開關要關閉 ②每個家庭應備有逃生計畫和消防設備 ③發現瓦斯漏氣時，要先打開電風扇將瓦斯吹散 ④同一個延長線插座上不可以插太多電器插頭。
- () 28. 下列敘述何者不正確？ ①地面積水時應小心行走 ②過馬路前，即使燈號是綠燈也要記得「停、看、聽」 ③不可從樓上往下拋擲物品 ④鐵捲門正在開啟或關閉時，要盡快通過。
- () 29. 下列哪一項食物可以直接放入微波爐加熱？ ①雞蛋 ②栗子 ③螃蟹 ④以上皆非。
- () 30. 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以擱氣的方式嗅聞氣味。

三、填填看：(每個答案 2 分，共 20 分)

- 牙齒表面有些許黃色黏稠的東西，若不清除會產生()。
- 牙菌斑會破壞牙齒表面，造成()。
- 換牙前的牙齒稱為乳齒，應該有()顆。
- 換牙後的牙齒稱為恆齒，應該有()顆。
- 請寫出下列牙齒的名稱及功能。



四、回答問題(每個答案 1 分，共 20 分)

- 請寫出灼燙傷的 5 個急救步驟。(5 分)
- 請寫出滅火器的正確使用方法(4 分)
- 請寫出 2 項火場逃生的要領。(2 分)
- 請舉出 3 項急救箱內的醫藥用品。(3 分)
- 請寫出食物中六大類營養素的名稱。(6 分)

五、勾選題(每個答案 1 分，共 10 分)

- 下列哪些是安全行為？請打勾。
 - () (1) 地面積水時，與同學追逐、奔跑。
 - () (2) 搭乘電扶梯時，將頭伸出電扶梯外。
 - () (3) 過馬路前「停、看、聽」。
 - () (4) 快速穿越開啟或關閉中的鐵捲門。
 - () (5) 搭乘電扶梯時，緊握扶手、靠邊站好。
 - () (6) 以微波爐專用容器盛裝食物加熱。
 - () (7) 進行實驗時，以擱氣的方式嗅聞氣味。
 - () (8) 從樓上往下拋擲籃球。
 - () (9) 上、下樓梯時推擠同學。
 - () (10) 讓微波爐空轉。