

gnivigsknsT【恩惠】

zuoinztubnI【對謹】

noitsvonniI【謙禮】

ynhtl69H【惠勤】



學小另園齋戲市劉基
Keelung Municipal JIAN-DE Primary School



基隆市建德國民小學 112學年度 低年級 健康保健知識競賽

健康

保健事



競賽辦法

- 一、目的:為提升本校學生健康保健素養，廣泛吸收健康保健知識，以寓教於樂的方式，達到健康保健教育教學目標。
- 二、競賽日期:113年1月18日(四)上午
08:40~09:20(第一節課)
- 三、競賽地點:活動中心
- 四、競賽方式:
 - (一)配合本校兒童朝會宣導活動預計於12/13(三)進行題庫分享及公布。
 - (二)請班級導師利用課餘時間讓學生複習題庫。
 - (三)比賽當天由投影幕播放題庫，學生於活動中心，以站姿及手勢進行答題。
 - (四)每題答題時間為五秒鐘，時間到即停止作答。
 - (五)答錯學生則請至二樓看台區安靜等待。
 - (六)答對學生繼續作答，比賽題數共有20題，留到最後的小朋友，及頒發健康保健知識王獎品乙份。

答題方式



正確~0



錯誤~X

01

Q：菸_ニ和_ニ毒_カ品_ニ
對_カ身_ニ體_ニ有_ニ害_ニ，
不_カ可_ニ以_ニ因_ニ為_ニ
好_ニ奇_ニ而_ニ吸_ニ食_ニ。

Ans：○

02

Q：吃^イ檳^{ウ_一ラ}榔^{カ_一尤}易^{一、}
引^{一、}起^{く_一又}口^{又_一}腔^{く_一尤}癌^{一、}。

Ans：○

03

Q： 只^ㄓ要^{ㄧㄠ}注^{ㄓㄨ}射^{ㄕㄨ}，
過^{ㄍㄨ} covid-19 疫^ㄧ苗^{ㄇㄠ}，
就^{ㄐㄩ}不^ㄨ會^ㄟ感^ㄍ染^ㄣ到^ㄉ
covid-19 了^ㄌ。

Ans： ×
還^ㄟ是^ㄕ會^ㄟ

04

Q： COVID-19疫苗和流感疫苗是可以同時施打嗎？

Ans： ✕

COVID-19疫苗和流感疫苗需間隔7天

05

Q：牛奶、果汁只要沒有異味，即使超過保存期限也可以喝。

Ans：✕
過期就不可喝

06

Q：不當使用食品添加物會影響人體健康。

Ans：○

07

Q：若不小心扭傷腳踝時，可以連續冰敷1小時來加快恢復速度。

Ans：✕

每次冰敷的時間為10分鐘，建議不可超過30分鐘。

08

Q： 醣類又稱
為碳水化合物
化合物。

Ans： ○

Q：服藥時可以配果汁或牛奶。

Ans：✕

服用藥物時，以溫開水吞食，切勿以酒、果汁、茶等飲料配藥吃，以免影響藥效，還可能危害健康產生。

Q：藥_{一、}品_{々、}就_{ハ、}是_{ハ、}
有_{マ、}病_{ク、}治_{セ、}病_{ク、}， 無_{マ、}
病_{ク、}強_{ク、}身_{ハ、}。

Ans： ×
可_{マ、}能_{ク、}對_{ス、}健_{ハ、}康_{ハ、}產_{ミ、}生_{ル、}危_{シ、}害_{ハ、}。

Q：菸品不是毒品，
所以吸菸是不太
會上癮的。

Ans：✕
菸品具有成癮性

Q：菸害防治法規定，在禁止吸菸場所吸菸最高罰一萬元。

Ans：○

13

Q : 吸^工 食^尸 電^カ
子^巾 煙^一 會^へ 覺^ヒ 得^カ
口^又 乾^々 舌^尸 燥^下 。

Ans : ○

Q： 兒_ル童_童若_若看_看電_電視_視時_時
常_常要_要求_求聲_聲音_音轉_轉大_大聲_聲
可_可能_能有_有聽_聽力_力方_方面_面的_的
問_問題_題。

Ans： ○

Q：耳^ル朵^{カミ}是^ハ一^一個^コ
 聽^ク覺^サ器^ク官^ク，也^セ
 是^ハ生^ル理^カ上^上很^ハ重^重
 要^要之^之的^カ平^平衡^衡器^器官^官
 之^之一^一。

Ans：○

Q：看_カ電_カ視_ア時_ア，
應_コ距_リ離_カ電_カ視_ア1.5
公_ミ尺_イ的_カ距_リ離_カ，
以_テ避_ク免_ク近_リ視_ア。

Ans：✕
需_ヒ要_ハ3公_ミ尺_イ

Q： 小^ト美^ミ定^カ期^キ
配^{タイ}合^カ含^{カン}氣^キ漱^ソ
口^コ水^{スイ}， 可^カ防^フ
止^チ蛀^{シュ}牙^ヤ發^{ハツ}生^{セイ}。

Ans： ○

Q： 於戶外運動1-2
小時， 眼睛視網
膜會分泌多巴胺
保護眼睛， 降低
近視的機率。

Ans： ○

Q： 高^ク血^ツ壓^ヤ 是^ハ
指^サ 血^ツ壓^ヤ 值^チ 在^ニ
140/90mmHg 以^ヲ
上^ニ。

Ans： ○

Q： 喝^カ含^コ糖^タ飲^ン料^{リョウ}不^フ會^カ造^{ゾウ}成^{セイ}肥^ヒ胖^{ポウ}、 齲^ソ齒^シ、 代^カ謝^{シャ}症^{セイ}候^{コウ}群^{グン}、 慢^{マン}性^{セイ}病^{ビョウ}等^{トウ}健^{ケン}康^{カウ}問^{モン}題^チ。

Ans： ×

會^カ造^{ゾウ}成^{セイ}上^{ジョウ}述^{ショツ}健^{ケン}康^{カウ}問^{モン}題^チ

Q： 檳^{ㄅㄧㄣ} 榔^{ㄌㄤˊ} 沒^{ㄇㄟˋ} 有^{ㄩˊ} 添^{ㄊㄢ}
 加^{ㄐㄧㄚ} 物^{ㄨˋ}， 所^{ㄙㄨㄛˋ} 以^{ㄩˊ} 不^{ㄨˋ}
 是^{ㄕㄞˋ} 一^ㄧ 級^{ㄐㄧˊ} 致^{ㄘㄟˋ} 癌^{ㄢㄞˊ} 物^{ㄨˋ}。

Ans： ✕
 本^{ㄅㄣˊ} 身^{ㄕㄨㄢ} 即^{ㄐㄧˊ} 是^{ㄕㄞˋ} 第^{ㄉㄧˊ} 一^ㄧ
 類^{ㄌㄞˋ} 致^{ㄘㄟˋ} 癌^{ㄢㄞˊ} 物^{ㄨˋ}

22

Q：肝臟是人的體內最大器官。

Ans：○

Q：多吃蔬菜，少吃肉類，可降低腸癌的風險。

Ans：○

Q：健保IC卡具防水功能，如果弄脏了可以用水洗。

Ans：✕

健保卡是精密的电子产品，不需要水洗。

Q： 牙_{ㄧㄚˊ}齒_{ㄘㄨˇ}不_{ㄉㄨˋ}夠_{ㄍㄡˋ}白_{ㄅㄞˊ}是_{ㄕㄨˋ}
 牙_{ㄧㄚˊ}齒_{ㄘㄨˇ}產_{ㄘㄨㄢˋ}生_{ㄕㄨㄥ}蛀_{ㄘㄨˋ}牙_{ㄧㄚˊ}的_{ㄉㄜˊ}原_{ㄩㄢˊ}
 因_{ㄩㄢ}？

Ans： ×

吃_{ㄘㄨ}完_{ㄘㄨㄢˋ}東_{ㄉㄨㄥ}西_{ㄒㄩ}後_{ㄏㄞˋ}都_{ㄉㄨ}要_{ㄧㄠˋ}養_{ㄧㄠˋ}
 成_{ㄘㄨㄥ}潔_{ㄘㄨㄢˋ}牙_{ㄧㄚˊ}的_{ㄉㄜˊ}習_{ㄒㄩ}慣_{ㄍㄨㄢˋ}， 不_{ㄉㄨˋ}
 然_{ㄕㄨㄢˋ}很_{ㄏㄞˋ}容_{ㄘㄨㄢˋ}易_{ㄩˋ}產_{ㄘㄨㄢˋ}生_{ㄕㄨㄥ}蛀_{ㄘㄨˋ}牙_{ㄧㄚˊ}。

Q：豆^{カヌ}魚^リ肉^ロ蛋^カ類^カ
含^ル豐^ニ富^ミ的^カ糖^カ類^カ。

Ans：✕
蛋^カ白^カ質^カ重^カ要^カ來^カ
源^カ

Q： 每_レ天_ニ飲_フ食_ヲ均_ニ衡_ス、
睡_ム眠_ル充_テ足_ス， 規_レ律_カ
性_ト從_テ事_ヲ身_ヲ體_ト活_セ動_ス，
可_ク以_テ幫_カ助_ス維_テ持_イ健_ニ
康_ヲ體_ト位_ス。

Ans： ○

28

Q： 85110， 8是^尸
指^虫每^凡天^{去二}8蔬^{尸メ}果^{くメ}。^亡

Ans： ×
每^凡天^{去二}睡^尸滿^凡8小^丁
時^尸

Q：黑糖所含的礦物質較多，對人體也比較健康，所以可以多吃沒關係。

Ans：×

無論何種糖，過分攝取容易導致肥胖，並提高心血管疾病、糖尿病的風險。

Q：高^ウ燒^ヤ不^ク退^タ可^カ以^イ吃^キ
 退^タ燒^ヤ藥^{ヤク}，吃^キ多^タ一^{イチ}點^{テン}劑^{ザイ}
 量^{リヤウ}，燒^ヤ會^ヘ退^タ的^ノ越^イ快^ク。

Ans：×

使^ス用^{ユウ}過^カ量^{リヤウ}的^ノ話^{ワタ}可^カ能^ネ會^ヘ
 讓^{スル}溫^ン度^ド降^カ太^タ低^ク出^デ現^{エン}副^フ
 作^サ用^{ユウ}喔^エ。

Q： 趴^{ㄆㄚˇ} 在^{ㄉㄞˋ} 桌^{ㄓㄨㄛˊ} 上^{ㄕㄨㄥˊ}，
寫^{ㄒㄧㄝˇ} 字^{ㄘㄩˋ}， 字^{ㄘㄩˋ} 可^{ㄎㄜˇ} 以^{ㄧˇ}，
看^{ㄎㄢˋ} 得^{ㄉㄜˊ} 比^{ㄅㄧˊ} 較^{ㄐㄧㄠˋ} 清^{ㄑㄩㄥ} 楚^{ㄘㄨˇ}，
對^{ㄉㄞˋ} 視^{ㄕㄨˋ} 力^{ㄌㄧˋ} 比^{ㄅㄧˊ} 較^{ㄐㄧㄠˋ} 好^{ㄏㄠˇ}。

Ans： ×

Q： 看^カ書^メ、 看^カ電^カ
視^メ或^カ使^メ用^メ電^カ腦^メ
時^メ， 每^メ隔^メ30 分^メ
鐘^メ就^メ要^メ休^メ息^メ10
分^メ鐘^メ。

Ans： ○

Q： 在^{ア、}黑^ク暗^マ中^ニ
使^ユ用^{ヒ、}手^ヌ機^キ， 對^{カ、}
眼^マ睛^ニ不^{ク、}會^ヘ造^{ア、}成^{イ、}
任^ニ何^カ影^ニ響^ツ。[。]

Ans： ×

Q： 今^リ天^タ沒^レ有^マ
吃^イ東^カ西^シ， 牙^ヤ
齒^シ很^ハ乾^カ淨^ジ不^レ
用^ユ刷^シ牙^ヤ了^カ。

Ans： ×

Q： 使_レ用_ル含_ル氟_素濃_度
低_カ於_ハ 1000 ppm的_カ含_ル氟_素
牙_ニ膏_ニ潔_セ牙_ニ， 才_チ能_ル強_ク
化_ス牙_ニ齒_ニ珐_瑯質_ニ， 預_ハ
防_ス齲_ハ齒_ニ。

Ans： ✕
要_ハ高_ク於_ハ 1000ppm

Q：牙_{ㄢˊ}刷_{ㄅㄨˋ}刷_{ㄅㄨˋ}毛_{ㄇㄠˊ}已_{ㄧˊ}經_ㄟ
 刷_{ㄅㄨˋ}到_{ㄉㄠˊ}岔_{ㄘㄚˊ}開_{ㄎㄞˊ}了_{ㄌㄞˊ}，為_{ㄨㄞˊ}
 了_{ㄌㄞˊ}省_{ㄕㄨㄥˊ}錢_{ㄑㄧㄢˊ}，還_ㄟ可_{ㄎㄞˊ}以_{ㄧˊ}
 用_{ㄩˊ}的_{ㄉㄞˊ}話_{ㄏㄨㄚˊ}就_ㄟ繼_ㄟ續_{ㄩˊ}用_{ㄩˊ}。

Ans：✕
 需_{ㄩˊ}替_{ㄘㄞˊ}換_{ㄏㄨㄢˊ}

Q： 根據「護牙333」原則，每次潔牙至少需要刷牙3分鐘以上？

Ans： ○

Q： 牙_{ㄧㄚˊ} 刷_{ㄕㄨㄚˋ} 無_{ㄨˊ} 法_{ㄈㄢˋ} 將_{ㄓㄤˊ} 牙_{ㄧㄚˊ}
 縫_{ㄈㄥˊ} 裡_{ㄌㄧˇ} 的_{ㄉㄧˊ} 汗_{ㄒㄢˋ} 垢_{ㄍㄡˋ} 完_{ㄨㄢˊ} 全_{ㄑㄩㄢˊ}
 清_{ㄑㄩㄥˊ} 乾_{ㄑㄩㄢˊ} 淨_{ㄋㄥˊ} 時_{ㄕㄨˊ}， 可_{ㄎㄜˊ} 利_{ㄌㄧˊ}
 用_{ㄩˋ} 牙_{ㄧㄚˊ} 線_{ㄒㄩㄢˊ} 來_{ㄌㄞˊ} 幫_{ㄅㄤˊ} 忙_{ㄇㄤˊ} 清_{ㄑㄩㄥˊ}
 潔_{ㄓㄜˊ} 乾_{ㄑㄩㄢˊ} 淨_{ㄋㄥˊ}？

Ans： ○

Q： 我^{オレ}可^{コト}以^ニ一^ニ利^カ用^リ
下^タ課^カ時^{トキ}間^マ到^カ操^ウ
場^バ跑^{ハシ}步^フ、跳^{ハネ}繩^{ヒモ}，
養^{イク}成^ニ運^ウ動^{カク}的^ニ好^ウ
習^ス慣^{カク}。[。]

Ans： ○

40

Q：BMI是「身尸體去質虫量力指虫數尸」メ。

Ans：○

Q： 生^ア活^セ環^マ境^ハ勤^ク消^ト
毒^カ可^ウ預^イ防^ヒ傳^イ染^ロ病^ウ，
可^ウ使^ア用^ハ自^ヤ來^カ水^ス來^カ
消^ト毒^カ環^マ境^ハ？

Ans： ×
漂^タ白^ハ水^ス

Q：多吃肥肉，
有益心血管的健康。

Ans：✕
應選擇瘦肉。

Q：糙米比白米含有較多的維生素、礦物質與膳食纖維。

Ans：○

Q： 國_{クニ}外_{ガイ}進_{シン}口_コ的_テ
 食_シ品_{ヒン}不_フ需_ス要_{ヨウ}中_{チュウ}
 文_{モン}標_{ハウ}示_シ。

Ans： ×
 進_{シン}口_コ中_{チュウ}食_シ文_{モン}品_{ヒン}標_{ハウ}應_{オウ}示_シ。

Q： 宣^ト稱^イ 100%
橄^ク欖^カ油^一品^タ， 即^レ
不^ク得^カ混^ハ合^セ其^レ他^タ
油^一品^タ混^ハ充^イ。

Ans： ○

Q： 因_レ為_スAED非_ズ
常_{イテ}容_易一_ニ使_ス用_ム，
所_ニ以_テ又_ニ稱_ス為_ス
「 傻_ヤ瓜_カ電_カ擊_キ器_キ 」

Ans： ○

47

Q : 正^{出、}常^{イ、}眼^{マ、}球^{く、}
的^{カ、}裸^{カ、}眼^{マ、}視^{戸、}力^{カ、}
應^{一、}有^{マ、}0.9 或^{カ、}以^{一、}
上^{戸、}。

Ans : ○

Q：花媽最近眼睛
總是乾乾的，晚上
視力也不太好，一
定是缺乏維生素B。

Ans：✕

缺乏維生素A會影
響視力與眼球健康。

Q： 腸^{イ、ク}病^{ク、ム}毒^{カ、メ}病^{ク、ム}毒^{カ、メ}
 在^{下、カ}夏^{下、カ}季^{リ、ム}才^{カ、メ}會^{カ、メ}發^{カ、メ}
 生^{カ、メ}？

Ans： ×
 一^{一、ム}年^{三、カ}生^{カ、メ}四^ム季^{リ、ム}都^{カ、メ}會^{カ、メ}
 發^{カ、メ}。

Q：鮮^{ㄒㄩㄢˋ}乳^{ㄖㄨˇ}離^{ㄌㄧˊ}開^{ㄎㄞˋ}
冷^{ㄌㄥˇ}藏^{ㄘㄨㄥˊ}後^{ㄏㄞˋ}， 12小^{ㄒㄩㄢˋ}
時^{ㄕㄨㄛˊ}內^{ㄋㄞˋ}要^{ㄧㄠˋ}喝^{ㄏㄜˊ}完^{ㄨㄢˊ}？

Ans：✕
3小^{ㄒㄩㄢˋ}時^{ㄕㄨㄛˊ}內^{ㄋㄞˋ}