

gnivigsnIT【恩惠】

zuoinrtzubnI【對懂】

noitsvonniI【禮贈】

γnlsl69H【惠贈】



學小另園齋戩市劉基

Keelung Municipal JIAN-DE Primary School



# 基隆市建德國民小學 113學年度 高年級 健康保健知識競賽

# 健康

## 保健事



## 競賽辦法

一、競賽日期：

114年1月15日(三)

上午10:25~11:05(第三節課)

二、競賽地點：活動中心

## 競賽辦法

### 三、競賽方式：

(1)預計於12/11(三)題庫分享(50題)及公布。

(2)請班級導師利用課餘時間讓學生複習題庫。

(3)比賽當天由投影幕播放題庫並讀題，學生於活動中心，以坐姿及手勢進行答題。

## 競賽辦法

### 三、競賽方式：

(4)每題答題時間為五秒鐘，時間到即停止作答。

(請閉眼→請作答→公布答案→請張眼)

(5)答錯學生則請至二樓看台區安靜等待。

(6)答對學生繼續作答，比賽題數共有20題，留到最後的小朋友，頒發健康保健知識王獎品乙份。

# 答題方式



正確~○



錯誤~X

01.

Q：根據最近的研究顯示，  
運動量可以累積；一天 3  
次，每次 10 分鐘，與連續  
作 30 分鐘效果差不多。

Ans：○

Q：使用含氟濃度低於1000ppm的含氟牙膏潔牙，才能強化牙齒琺瑯質，預防齲齒。

Ans：✗

要高於1000ppm

Q：「腸病毒」病毒在  
夏季才會發生？

Ans：×

一年四季都會發生。

04

Q：世界衛生組織(WHO)  
將近視度數超過500度  
以上，稱為高度近視。

Ans：○

Q：眼睛長期承受電子產品  
螢幕光線直射進入，導致黃  
斑部發炎、出血，嚴重時恐  
有失明之虞。

Ans：○

Q：我國藥品分為三級，分別為處方藥、指示藥與成藥，「處方藥」民眾可自行購買使用。

Ans：X

由醫師診斷，開立處方箋，再由藥師調劑給藥、指導用藥方法及注意事項。

Q：體脂肪率指的是「體內脂肪質量佔整體體重的比率」。數字愈高，代表愈健康。

Ans：✗

# 08

Q：平時我們稱為「眼白」  
的地方，其實是眼睛的角膜？

Ans：✘

鞏膜

09

Q：吃完東西馬上漱口，  
不刷牙也不會蛀牙。

Ans：X

10

Q：造成牙齦發炎的主要原因  
是口腔清潔不徹底。

Ans：○

Q：窩溝封填無法阻止食物殘渣和細菌的侵入，有效防止齲齒。

Ans：X

12

Q：牙刷刷毛已經刷到岔開了，為了省錢，牙刷還可以用的話就繼續用。

Ans：X

Q：刷牙就可以清除牙縫污垢，不需要再使用牙線。

Ans：X

14

Q：刷牙時，牙刷放在牙齒和牙齦交界處呈45度角。

Ans：○

15

Q：刷完牙含氟漱口水，至少要等10分鐘後才可吃東西。

Ans：X

至少要等30分鐘

16

Q：牙周病初級症狀是牙齒搖動。

Ans：X

牙齦紅腫

Q：只是持有安非他命並沒有刑責，因為還沒有吸食。

Ans：X

非法持有二級毒品即是犯罪。

Q：眼睛是靈魂之窗，使用3C，  
每30分鐘要休息10分鐘。

Ans：○

Q：蛀牙侵蝕到牙髓腔後，  
會感覺非常疼痛須要做  
根管治療？

Ans：○

20

Q：含糖飲料少喝就好，  
每天喝二杯沒關係。

Ans：X

21

Q：玉米不屬於水果類？

Ans：○

玉米屬於六大類中主食類（全穀根莖類）

Q：『身體質量指數』可用以判斷健康體位的方式，其英文縮寫為BMI，計算方式：體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。若算出的值為20，代表偏胖。

Ans：X

健康體位： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$

Q：家人看病沒吃完的藥，  
只要症狀相同也可以拿  
來吃。

Ans：X

Q：近視(非假性近視)是不可逆的，一旦近視便無法回復。

Ans：○

Q：醫生開的感冒藥，小華吃了1包藥之後，自己感覺身體恢復，可以直接把藥包丟掉，不用吃了。

Ans：X

應該依照醫生的囑咐將藥定時吃完。

Q：網路傳言說電子煙、加熱式菸品沒有二手、三手煙問題，這種說法是正確的。

Ans：X

Q：顏色越紅的肉，鐵質含量較多。

Ans：○

Q：請問若不小心肌肉拉傷時，初步處理第一步為冰敷？

Ans：X

肌肉拉傷時，勿推拿，應立即休息，以免二次傷害。

Q：當別人對自己的評論不舒服時，我應該默默承受。

Ans：X

不帶敵意說出自己感受

Q：乳製品(鮮奶、優格、優酪乳)皆須放在冷藏(低於7°C)儲放。

Ans：○

Q：醣類每公克提供4  
大卡熱量。

Ans：○

Q：黃豆含有必須胺基酸、幫助身體成長、肌肉組織修復，故知黃豆富含膳食纖維？

Ans：X

蛋白質

Q：不吃早餐可提高人的專注力。

Ans：X

因低血糖而虛弱

Q：如果喝牛奶容易腸胃不適（乳糖不耐症），可以嘗試空腹喝牛奶。

Ans：X

從乳糖較少的加工乳品開始嘗試（例如：起司、優格）

Q：一杯鮮奶(240毫升)  
的鈣質約有60-80毫克。

Ans：X

200-250毫克

Q：面對朋友邀約吸毒，  
為了顧及對方面子與保  
持友誼，不要拒絕。

Ans：X

要勇於拒絕

37

Q：預防腸病毒最有效的方法是避免生食海鮮？

Ans：X

勤洗手

Q：國小學童在學校所使用的漱口水氟化鈉濃度為0.2%，外面通路也可以買得到。

Ans：X

沒有販賣此濃度的漱口水，外面通路氟化鈉濃度為0.05%

Q：自111年9月1日起，國小學童白齒窩溝封填補助施作年齡條件，由原6至9歲，放寬為6至12歲。

Ans：○

Q：「氟碘鹽」使用方法與一般食鹽相同，添加於料理食物中，可以預防齲齒。

Ans：○

41

Q：牙膏使用量約為豌豆大小。

Ans：○

Q：乳牙蛀牙了沒關係，  
還會換恆牙？

Ans：X

乳牙蛀牙會影響恆牙  
發展與身心發展

Q：專家說「每日戶外活動120分鐘」是有效預防近視的方法。

Ans：○

Q：食物中缺乏『維他命C』時，會導致夜盲症、乾眼症？

Ans：X

缺乏維他命A

45

Q：『牙菌斑顯示劑』  
可檢測出牙齒是否有  
刷乾淨。

Ans：○

46

Q：看書時眼睛離桌面的距離不可以少於35公分？

Ans：○

Q：冬天時如果浴室通風不良，使用瓦斯熱水器時容易發生二氧化碳中度現象。

Ans：X  
一氧化碳

Q：CAS冷凍肉品的冷凍溫度應保持在攝氏 $-12^{\circ}\text{C}$ 以下？

Ans：X  
 $-18^{\circ}\text{C}$

Q：「天天五蔬果」是指每天至少要吃1份蔬菜4份水果。

Ans：X

3份蔬菜2份水果

50

Q：「85110」，8是指  
每天睡滿8小時。

Ans：○