

# 嘉義市育人國小 100 學年度第 2 學期三年級健康領域第二次評量試卷

三年\_\_班 座號\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 一、是非題：40 分（共 20 題，每題 2 分）

1. ( )從事休閒運動，不但可以促進身體健康，紓解壓力，也可以增加生活樂趣。
2. ( )參與社區的休閒活動雖然有益身心，但無法拓展人際關係。
3. ( )當媽媽的卵子和爸爸的精子結合後，一個新生命就開始了。
4. ( )胎兒在媽媽的子宮裡成長發育，大約九個星期後嬰兒就誕生了。
5. ( )剛出生的嬰兒生長速度很快，兩歲後逐漸穩定成長到童年期。
6. ( )兄弟都是同一父母所生，所以個性和興趣也都差不多。
7. ( )即使身體有殘障，只要積極學習，還是可以得到好成績。
8. ( )每天至少應該從事 20 分鐘的身體活動，或每週累積至少 120 分鐘的身體運動。
9. ( )藥物是能治病的，所以對身體只有好處，沒有壞處。
10. ( )看病時，如果有特殊體質或對藥物有過敏反應，要主動向醫生說明。
11. ( )因為藥太苦了，所以應該用飲料代替白開水來服藥。
12. ( )若有不同病症，不可同時服藥，應間隔半小時以上。
13. ( )服用藥物後，如果病情沒有改善，應該要增加藥量，這樣才會好得快。
14. ( )短時間內吃太多或吃太少，都對健康不好。
15. ( )稻米是台灣本土的主要糧食作物，多數家庭以米飯作為三餐的主食。
16. ( )西式速食中，油、糖、鹽、蛋豆魚肉很少，蔬果的分量偏多。
17. ( )種植農作物，如果使用化學肥料和農藥，農作物的產量雖然增加，卻也破壞生態平衡，也傷害自己的健康。
18. ( )農夫用鴨糞當作肥料，所以長出來的稻子很不衛生，讓人們吃得很不安心。
19. ( )社區會因文化或地區的不同，所以舉辦的活動性質也不一樣。
20. ( )我們應把握「小病到大醫院，大病才到小醫院」就診的原則。

## 二、選擇題：24 分（共 12 題，每題 2 分）

1. ( )我們可以何種管道，獲得休閒資訊？（①電視②網路③報紙④以上皆是）。
2. ( )哪個年齡的男孩與女孩有不同生理變化？（①0-5②5-10③10-15④15-20）歲。
3. ( )一歲的嬰兒，體重約是出生時的幾倍？（①2②3③4④5）倍。
4. ( )幾歲時女孩的胸部和腰部曲線較明顯？（①5②8③12④15）歲。
5. ( )嬰兒的頭很大，頭長約為身長的幾分之幾？（①1/2②1/3③1/4④1/5）。
6. ( )在睡眠方面，我們每日至少要睡足幾個小時？（①4②6③8④10）個小時。
7. ( )領藥時，為何要告訴藥劑師姓名？（①瞭解你的精神狀態②知道你吃飽了沒有③準備向你收錢④以免領錯藥）。
8. ( )當我們飢餓時，需要吃食物補充體力；進食後，會產生什麼感覺？（①倦怠感②頭暈目眩感③飽足感④臨場感）。
9. ( )休閒飲料的什麼成份往往過多，造成身體肥胖？（①含鐵量②含鹽量③含酸量④含糖量）。
10. ( )當家中有大型廢棄物要丟棄時，可以通知哪個單位幫忙處理？（①清潔隊②

交通隊③警察局④學校)。

11. ( )以下哪一個不是育人國小自治市幹部-健康局局長希望大家要多注意的事?  
(①協助推廣健康飲食②協助維持校園秩序③注意視力及牙齒保健④多參與體能活動)。

12. ( )以下哪一個不是育人國小自治市幹部-環保局局長希望大家要多注意的事?  
(①做好資源回收工作②協助環境整潔③注意交通安全④注意衛生及節能等相關議題)。

三、填上代號：12分(每個答案1分)

1. 請根據以下飲食文化及地方的特色飲食，填入正確的國家及地方名稱代號。

( 1.淡水、2.宜蘭、3.台南、4.嘉義、5.韓國、6.印度、7.日本、8.美國)

( )虱目魚；( )雞肉飯；( )魚丸；( )鴨賞

( )漢堡；( )生魚片；( )咖哩；( )泡菜

2. 社區中有許多陪伴我們快樂成長的地方，請填入正確的答案代號。

( 1.學校、2.公園、3.醫院、4.市場、5.圖書館)

( )提供疾病治療，讓人恢復健康；( )讓我們充實知識，提昇生活品質；

( )市場提供我們營養食物的來源；( )是我們學習知識、活動身體的好地方。

四、對的打○，錯的X：18分(每個答案1分)

1. 到現場觀賞運動比賽時，應如何做個好觀眾？

(1) ( )穿戴整齊。(2) ( )妨礙他人觀賞。(3) ( )多帶好吃的零食。

(4) ( )對號入座。(5) ( )保持場地清潔。(6) ( )遲到進場。

2. 要知道社區活動的訊息，可以哪些管道得知？

(1) ( )口耳相傳。(2) ( )公佈欄。(3) ( )警察局。

(4) ( )社區廣播。(5) ( )電影院。(6) ( )宣傳單。

3. 社區中的藥局、衛生所和醫院可以為我們提供哪些服務？

(1) ( )藥物諮詢。(2) ( )傷患急救。(3) ( )電腦維修。

(4) ( )課業輔導。(5) ( )疫苗施打。(6) ( )健康檢查。

五、簡答題：6分(每個答案1分)

1. 請寫出三種休閒運動，以及運動的三種好處。(6分)

答：(1)三種休閒運動：

(2)運動的三種好處：