

一、選擇題：(每題 4 分，共 72 分)

- 1.()上體育課時，應該在什麼時候做「新式健康操」：(剛上課時 上課中 上完課之後)。
- 2.()接上題，做「新式健康操」的主要目的是什麼：(學習技能 表演用 暖身，避免運動傷害)。
- 3.()本學期頂六校慶國小運動會，屬於「個人」性質的運動項目是什麼？(跳遠 跑步 大隊接力)。
- 4.()本學期頂六校慶國小運動會，屬於「團體」性質的運動項目是什麼？(跳遠 跑步 大隊接力)。
- 5.()進行大隊接力時，如果甲隊領先，跑在乙隊的前面，那麼哪隊隊員應該優先在內側跑道等待接棒？(甲隊隊員 乙隊隊員 都可以)。
- 6.()進行大隊接力時，怎樣是比較好的接力方式？(原地等待接棒 邊跑邊接棒，但不可以超出接力區 邊跑邊接棒，也可以超出接力區)。
- 7.()隊五行進的時候，應該配合行進的音樂或鼓聲，請問配合音樂或鼓聲的腳應以哪一隻腳為主？(左腳 右腳 都可以)。
- 8.()隊五行進時，我們三年級都會喊「班級公約：上課認真聽...」等，如果你是指揮者，那麼當你喊出第一個字「班」的時候，哪一隻腳應該往下踩，才是正確的口令：(左腳 右腳 都可以)。
- 9.()以下何種方式是讓自己跳繩的時候能夠跳得久跳得好的方式？(每次跳躍越高越好 跳躍不要太高，甩繩的速度保持一定 甩繩的時候，動作越大越好)。
- 10.()以下是何種籃球運球的良好方式？(當球往上彈時，就用力往下打 當球往上彈時，順著球的方向緩和速度，讓球在手上短暫停留後再往下打 用力打球，讓球彈得越高越好)。
- 11.()以下哪種食物是「原味的」食物？(泡麵 魚罐頭 香蕉)。
- 12.()基於健康的考量，購買食物時應該注意什麼？(衛生安全 價錢貴或便宜 包裝是否精美)。
- 13.()當你身體不舒服時，應該怎麼辦？(到醫院或診所看醫生 到藥局買成藥 拿以前的藥來吃)。
- 14.()當你生病時，醫師詢問你病情時，你應該怎麼辦？(請爸媽說就好 保持安靜，讓醫師檢查 詳細說明自己的症狀)。
- 15.()藥物的保管很重要，以下何種方式是錯誤的方式？(和食物分開放 放在較暖和的地方 放在弟妹拿不到的地方)。
- 16.()頂六國小學校中午用完餐後，都會做潔牙活動。請問採用的潔牙方式是什麼？(貝氏刷牙法 乾式刷牙法 濕式刷牙法)。
- 17.()接上題，刷牙的時候，刷的方式何種較為正確？(短距離、水平方式來回的刷 短距離、垂直的方式來回的刷 長距離、水平的方式來回的刷)。
- 18.()為預防腸病毒感染，我們應該如何保護自己？(認真潔牙 勤洗手 多看綠色植物)。

二、寫出相關的代號來：18分(每個 2 分)

- | | | |
|--------|---|----------|
| 1.外科 | ○ | ○ 眼睛看不清楚 |
| 2.小兒科 | ○ | ○ 看病時用的 |
| 3.骨科 | ○ | ○ 牙齒痛 |
| 4.牙科 | ○ | ○ 意外傷害 |
| 5.眼科 | ○ | ○ 便秘 |
| 6.小兒科 | ○ | ○ 感冒 |
| 7.耳鼻喉科 | ○ | ○ 肚子痛 |
| 8.健保卡 | ○ | ○ 感冒 |

- 9.身份證 ○ ○ 骨折

三、簡答題：(每題 5 分，共 10 分)

1. 平日要怎樣吃才健康，請寫出五種良好的飲食習慣來。
2. 進行健康中心，應該注意的事項為何？若護士阿姨出差不在校內，你有病痛時要怎麼做？

嘉義縣頂六國小九十四學年度第一學期三年級健康與體育領域第三次知能考查試卷

三年()班()號 姓名:()