

104健康小學堂題目(決賽)

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
1	小毛有便秘的毛病,她應該如何改善?	吃高纖餅乾	喝健康醋	多攝取富含纖維素的蔬菜水果	喝來路不明補藥	C	
2	下列哪種行為對健康有幫助?	常和家人吵架	每天熬夜唸書	愉快的與人相處	每天愁眉苦臉	C	
3	世界禁菸日是哪一天?	4月30日	5月31日	6月3日	7月31日	B	世界禁菸日為5月31日。
4	請問小新什麼時候刷牙、漱口最好,才可以保持良好口腔衛生?	每天早上	每天睡前	每次吃東西後	以上皆是	D	
5	下列何者不是保護心臟健康的方法?	早睡早起	避免抽煙喝酒	食用高鹽食物	注意飲食	C	食用高鹽食物,易導致身體水腫、高血壓,進而影響心臟的功能。
6	花媽懷孕後為了預防便秘,應該多吃哪些食物?	魚肉	豆乾	蔬果	內臟食物	C	預防便秘應增加膳食纖維、纖維質。
7	下列食物都是水果奶奶喜歡吃的,請問聰明的你應該建議奶奶少吃哪一種,對她的身體才有幫助?	五花肉	木瓜	豆腐	牛奶	A	五花肉的部分多為脂肪,易導致高血脂的狀態,所以奶奶應減少吃這類食物。
8	小雅吃完飯後,使用牙線時,她應該要取多長的牙線,才方便使用?	與手臂等長	1公分	不限長度	與腿等長	A	
9	請問正確的口腔衛生中,牙刷的使用習慣,下列何者正確?	自己使用一支	全家可以共用	為省錢可和弟妹共用一支	無需使用牙刷	A	
10	依據4法規定,未滿幾歲不得吸菸?	16歲	18歲	20歲	22歲	B	依據4法第12條規定,未滿18歲不得吸菸。
11	小學一年級的小美,媽媽帶她到牙科做完口腔檢查後,請問她需要至少多久再做一次口腔檢查?	3週	30天	3個月	6個月	D	
12	小雅吃完飯後,發現有殘渣在牙縫中,但不管怎麼用牙刷也無法將牙縫裡的污垢完全清乾淨,請問她還需要什麼幫忙,才能清乾淨?	牙膏	牙籤	牙線	髮夾	C	應利用牙線清潔口腔,可有效達到去除殘渣的目的。
13	晚嵐平時說話不清楚且有口臭,這表示她平常沒有做好下列何者行為?	視力保健	口腔衛生	聽力訓練	以上皆是	B	
14	喝太多含糖飲料容易造成下列哪一種現象?	骨質疏鬆	蛀牙	肥胖	以上皆是	D	
15	下列哪個是菸品可以展示宣傳的方式?	電視廣告	報紙	網路	以上皆非	D	第9條 促銷菸品或為菸品廣告,不得以下列方式為之:一、以廣播、電視、電影片、錄影物、電子訊號、電腦網路、報紙、雜誌、看板、海報、單張、通知、通告、說明書、樣品、招貼、展示或其他文字、圖畫、物品或電磁紀錄物為宣傳。二、以採訪、報導介紹菸品或假借他人名義之方式為宣傳。
16	小黑長期抽菸,可能會導致哪種疾病?	癌症	高血壓	呼吸道疾病	以上皆是	D	
17	就醫時,應該帶下列何種證件最適合?	身分證	健保卡	學生證	戶口名簿	B	
18	一歲的阿誠寶寶最近得了沙門氏桿菌,請問他的糞便會是什麼樣子?	黑便	金黃色便	綠色黏液水便	紫便	C	沙門氏桿菌:幼兒的大便特徵為綠便帶血及黏液,有高燒、嘔吐、噁心、腹瀉及腸絞痛等情形。
19	大龍常不愛刷牙,牙齒上的牙菌斑若沒有去掉,時間一久變成的硬塊叫做什麼?	牙周病	牙結石	牙垢	牙線	B	
20	請問小華每打30分鐘的線上遊戲後,應該要休息幾分鐘?	5分鐘	10分鐘	1分鐘	20分鐘	B	
21	口腔發炎時用可以用下列何者液體漱口較理想?	消毒水	自來水	酒精	漱口水	D	
22	請問閱讀書本時,要保持幾公分的距離?	15公分	20公分	35公分	100公分	C	
23	請問閱讀書本時,姿勢應該如何呢?	躺著看書	趴著看書	坐端正看書	以上皆是	C	
24	請問人體的靈魂之窗指的是個部位?	鼻子	嘴巴	心臟	眼睛	D	
25	請問眼睛的構造中,哪個部分會隨著光線強弱變大或縮小?	眼瞼	瞳孔	角膜	虹膜	B	虹膜中心有一圓孔,稱之瞳孔,會隨著光線強弱放大或縮小。
26	請問第一顆恆齒出牙的時間大約為何?	3-4歲	1-2歲	6-8歲	8-10歲	C	正門牙出牙時間約6-8歲左右。
27	請問哪顆牙齒的功能為咬碎及切割食物?	前白齒	門齒	大白齒	智齒	B	門齒在口腔前端,表面較平,邊緣鋒利且呈鑿形,有利於咬及切割食物

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
28	請問牙齒的哪個構造能夠感覺熱和冷的物質？	象牙質	琺瑯質	牙髓	牙骨質	A	象牙質又稱牙本質是琺瑯質之下的第二層，內有神經線，所以能感覺熱和冷的物質。
29	牙齒最外圍且堅固的構造是什麼？	象牙質	琺瑯質	牙髓	牙本質	B	琺瑯質它是牙冠外層的白色半透明的鈣化程度最高的堅硬組織，其硬度僅次於金剛石。象牙質又稱牙本質是琺瑯質之下的第二層，內有神經線，所以能感覺熱和冷的物質。
30	新新國小校園共有四個大門，請問禁菸標示要張貼幾張？	1張	2張	3張	全部都要	D	因為所有出入口，均需張貼明顯禁菸標示。
31	請問一名吸菸、喝酒、吃檳榔的人，罹患口腔癌的風險是沒有吃的正常人的幾倍？	123	124	125	126	A	一名同時抽菸、喝酒、吃檳榔者罹患口腔癌的機率是正常人的123倍。
32	請問長期吸菸後會導致身體產生許多危害，請問下列何者癌症影響最大？	甲狀腺癌	肺癌	大腸直腸癌	小腸癌	B	癌症至少三分之一是因吸菸所引起，主要有肺癌、咽喉癌、食道癌、口腔癌等。吸菸與肺癌的發病有直接的關係，百分之八十的肺癌是吸菸造成的。
33	花媽常說吃飽飯後別立刻洗澡，這是為什麼呢？	要幫忙做家事	睡前洗，比較不怕流汗	害怕消化不良	以上皆非	C	若飯後立刻洗澡容易造成消化不良，因為洗澡後皮膚表面血管擴張，使得流到胃部的血量減少，而導致消化不良。
34	請問白血球的主要功能為何？	防禦細菌攻擊	攜帶氧氣	凝集血液	攜帶二氧化碳	A	白血球的功能即是身體的防禦兵，當有傷口或是細菌攻擊時，白血球的功用即是攻擊外在物質，保護身體健康。
35	造成脂肪肝的主要原因為何？下列何者為非？	飲酒過量	營養不良	高血脂	糖尿病	B	造成脂肪肝的常見原因主要是長期喝酒過量，過度肥胖，高血脂症、糖尿病等。
36	青春期的容易長青春痘的原因是因為下列何種腺體分泌旺盛？	腎上腺	甲狀腺	皮脂腺	內分泌腺	C	青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛，以致於容易長青春痘。
37	小華跌倒流血時，經加壓後即停止流血，請問是血液中哪個物質具凝結功能？	紅血球	白血球	血小板	淋巴球	C	血小板會從血管釋放出一種凝集素的物質，當凝集素與纖維蛋白結合後，就能阻止血液流失。
38	阿成為了排便順暢，每天都會喝一瓶優酪乳與一瓶養樂多，請問這兩種飲料中含有哪種成分可消化整腸？	大腸桿菌	幽門桿菌	乳酸菌	肉毒桿菌	C	乳酸菌可抑制壞菌繁殖，避免拉肚子的情形。
39	小寶最近為了期末考試不斷的看書，但才看了不久，就覺得肚子十分的餓。請問是哪一個器官消耗了他的熱量？	胃	腸	眼睛	腦	D	念書時人會持續使用大腦，而他所消耗的熱量佔全體18%，耗氧量為40%。所以消耗熱量最多的器官就是大腦。
40	全民健保是政府為了照顧誰而辦的？	窮人	富人	官員	所有民眾	D	全民健保是以全體國民為對象的健康保險制度。
41	下列哪一項不是全民健保的特色？	量能付費	不必負擔任何費用	風險共同分擔	自助互助	B	參加健保的每一個人，依規定每個月都會繳健保費。
42	小安上瑜珈課時，常腳部抽筋，請問腳部抽筋的原因是缺乏何者物質？	缺鐵	缺鈣	缺氧	缺鋁	B	腳抽筋的主要原因有：局部循環不良、環境溫度改變、水份鹽分流失過多、或是飲食中礦物質的含量不足(如鈣、鐵)
43	人體體內的最大器官為何？	腦	肝臟	心臟	肺臟	B	肝臟是人體內最大的器官。約1.5公斤；肺臟約1.3公斤；腦部約1.2公斤。
44	小天到了北極看極光，但請問小天的哪個器官比較不會感覺到冷？	眼睛	耳朵	鼻子	皮膚	A	眼睛雖然是身體中很敏感的器官，但因為沒有掌管冷熱的感覺神經，所以特別不怕冷。
45	請問愛心醫院的血庫中，哪一種血型的人，可以輸血給任何人？	A型	B型	AB型	O型	D	O型血液沒有抗原，所以可以將O型血液輸給其他血型的病人使用。
46	請問什麼才叫做健康人的定義？	身體沒有生病	沒有精神病	沒有虛弱的現象	身體、心理、社會的安寧狀態。	D	健康的定義：是一種身體、心理、社會的安寧狀態，不僅是指沒有疾病或虛弱現象而已。
47	請問健康促進觀念推廣最注重的內容應是哪個階段？	健康時	疾病時	復健期	死亡期	A	
48	下列哪一項是正確的就醫觀念？	看病一定要打針	看病不一定要拿藥	小診所醫師的醫術一定比大醫院差	看病一定要找有名氣的醫師	B	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
49	下列哪一項是正確的看病觀念？	盡可能將病情訴說嚴重	提供醫生所有相關自己患病的完整資訊	任憑醫師處理任何事情	希望醫師藥開重一點讓病早日好轉。	B	看病時,將自己過去得過哪些病、有哪些異常的醫學檢驗結果、有無開過刀或住過醫院等病史告訴醫師。
50	下列哪一項不是達到健康生活的方法？	定期健康檢查	一生病,馬上買成藥吃	從事規律性的運動	少量多餐	B	有病先去住家附近的基層診所或家庭醫師就診,請看診醫師做初步的判斷和診治。不可亂買成藥服用。
51	小明生病了,請問他要如何選擇好的醫師？	對我所罹患的疾病有豐富的經驗	收費較貴的	人潮較多的	長得帥的	A	
52	媽媽常叮嚀我們看電視時,應距離電視幾公尺的距離？	3公尺	6公尺	9公尺	12公尺	A	3公尺。(畫面對角線的6-8倍距離)
53	有關全民健保的財源敘述何者是正確的？	保險費收入為主要財源	由政府、雇主及保險對象共同負擔	菸品健康福利捐、公益彩券盈餘分配收入為補充收入	以上皆是	D	全民健保的主要財源是來自保險費的收入,而保險費則是由民眾、雇主和政府三方面共同分擔。健保署用收來的保險費,幫看病人支付醫療費用。另少部分外部財源挹注,包括保險費滯納金、公益彩券分配收入、菸品健康福利捐等補充性財源。
54	請問小胖哥的血壓90mmHg;135mmHg,可能主要疾病為何？	牙周病	高血壓	糖尿病	腎功能不足	B	
55	莊士敦不知道藥品要放在哪裡,請您告訴他藥品該如何放置？	放在玩具罐裡	內服的藥和外用的藥放在一起	放在冰箱冷凍	以上皆非	D	藥品與食品分開存放,藥品要放在原有的藥袋內,注意有無過期、變質等問題,同時也要分開存放內服與外用藥品。
56	心臟舒張時將血液送到動脈產生低壓,這個時候所測得的血壓叫作什麼？	收縮壓	舒張壓	收張壓	舒縮壓	B	
57	請問哪一種血管的含氧量較高？	動脈	靜脈	微血管	以上皆是	A	
58	心臟收縮時將血液送到主動脈產生高壓,這個時候所測得的血壓叫作什麼？	收縮壓	舒張壓	收張壓	舒縮壓	A	
59	人體內部血液氧氣及二氧化碳等養分、廢物交換場所是為何？	動脈	靜脈	微血管	以上皆是	C	
60	請問哪一種血管的含氧量較低？	動脈	靜脈	微血管	以上皆是	B	
61	請問哪一種血管大量出血時,會有生命危險？	動脈	靜脈	微血管	以上皆是	A	
62	小花看到鏡中自己的咖啡色眼珠,請問眼睛哪個構造能決定眼珠顏色？	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	D	決定眼珠的顏色是黑色、褐色或藍色的構造為虹膜。
63	小美體檢報告顯示,「體重過輕」,所以請問她的數值可能是多少？	16	19	22	25	A	身體質量指數(BMI)(kg/m ²): 1. 體重過輕: BMI < 18.5; 2. 健康體位 18.5 ≤ BMI < 24; 3. 體位異常過重: 24 ≤ BMI <= BMI < 30; 5. 中度肥胖: 30 <= BMI < 35; 6. 重度肥胖: BMI ≥ 35
64	請問BMI值中「異常過重」數值為何？	<18.5	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	27 ≤ BMI < 30	C	身體質量指數(BMI)(kg/m ²): 1. 體重過輕: BMI < 18.5; 2. 健康體位 18.5 ≤ BMI < 24; 3. 體位異常過重: 24 ≤ BMI <= BMI < 30; 5. 中度肥胖: 30 <= BMI < 35; 6. 重度肥胖: BMI ≥ 35
65	請問人體最大的器官是哪一個？	皮膚	肝臟	心臟	腎臟	A	皮膚佔體重16%。就體內而言,肝臟則是人體內最大的器官。
66	請問BMI值中「標準範圍」數值為何？	<18.5	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	27 ≤ BMI < 30	B	身體質量指數(BMI)(kg/m ²): 1. 體重過輕: BMI < 18.5; 2. 健康體位 18.5 ≤ BMI < 24; 3. 體位異常過重: 24 ≤ BMI <= BMI < 30; 5. 中度肥胖: 30 <= BMI < 35; 6. 重度肥胖: BMI ≥ 35
67	人體是由水組成的生物體,請問水分佔人體全身多少百分比？	0.7	0.4	1	0.9	A	
68	當一個病人瀕臨死亡時,醫師通常判斷眼睛的哪個構造放大,而確認無生命跡象？	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	B	瞳孔會隨著光線強弱變大或縮小,但當強光照射下,若瞳孔無法變化時,常是屬於無生命跡象的徵兆。

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
69	請問眼睛的構造中,哪個部分像照相機的焦距,可以調整遠近?	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	A	在生物的眼睛有一晶體,像我們平常見的凸透鏡,可以把光線集中在視網膜上。而該凸透鏡就是水晶體。
70	請問眼睛的構造中,哪個部分像照相機底片?	水晶體	瞳孔	視網膜	虹膜	C	在生物的眼睛有一晶體,像我們平常見的凸透鏡,可以把光線集中在視網膜上。而視網膜就像底片一樣可以成像。
71	請問眼睛的構造中,哪個部分滋潤角膜結膜?	淚腺	瞳孔	水晶體	虹膜	A	淚腺分泌腺體可供滋潤角膜結膜。
72	請問眼睛的構造中,哪個部分為防止異物入侵?	眼瞼	瞳孔	角膜	虹膜	A	眼瞼的功用多為防止異物入侵的第一道防線。
73	請問製造精子的地方,是男生的哪個器官?	陰莖	睪丸	輸精管	攝護腺	B	睪丸為製造精子的地方
74	當睡夢中精液貯存過多時,會自然排出體外,稱之什麼現象?	夢精	夢遺	夢射	夢排	B	
75	月經來潮時,會有固定的血液流失,補充些食物可避免貧血,下列選項何者為非?	熱巧克力	蛋	肝臟	深色蔬菜	A	
76	月經來時,下列何種防護措施有誤?	淋浴	吃冰	伸展運動	定期更換衛生棉	B	月經來潮時,應避免食用冰冷食物或生食,以避免月經來時產生身體不適感。
77	小美於小學四年級時,月經就來了,請問第一次月經來潮稱之為何?	初月	夢遺	初血	初經	D	女生第一次出現的月經叫做初經。
78	青春期的男孩女孩,除了生殖器官外,男生長喉結、女生乳房隆起屬於下列何種特徵?	第一特徵	第二特徵	第三特徵	第四特徵	B	男女於青春發展時,除了第一特徵的生殖器官成熟外,其餘的特徵如長喉結、乳房隆起皆為第二特徵。
79	下列有關愛滋病之敘述,何者為非?	愛滋病毒主要是透過不安全性行為感染的	目前愛滋病毒感染無根本治療之藥品	愛滋病病患最常見症狀為卡波西肉瘤	以上皆正確	D	
80	太陽的紫外線可以活化身體的哪一種維生素?	維生素A	維生素C	維生素D	維生素E	C	人體可以從三種來源獲取維生素D,皮膚、飲食、補充劑。人體在皮膚受到日曬後會自然合成維生素D。
81	小黑最近家裡施工,請問施工噪音可能對人體的哪個部位的功能傷害最大?	耳朵(聽覺)	眼睛(視覺)	嘴巴(味覺)	鼻子(嗅覺)	A	
82	請問紅血球中的血紅素,常與何種氣體結合,以維持身體運作?	二氧化碳	氧氣	一氧化碳	氫氣	B	
83	舌頭是由許多肌肉組成,上面有味蕾和味覺有關,請問下列何者非舌頭味覺?	酸	甜	苦	辣	D	舌頭的味覺應為酸甜苦鹹
84	牙齒的主要功能中,何者為非?	咀嚼作用	發音作用	美觀作用	消化作用	D	牙齒的三個功能為:咀嚼作用、發音作用、美觀作用
85	請問白齒的功能為何?	切割作用	撕裂作用	壓碎作用	研磨作用	D	白齒功用大多作為研磨之用
86	請問小白齒的功能為何?	切割作用	撕裂作用	壓碎作用	研磨作用	C	小白齒功用大多作為壓碎之用。
87	請問犬齒的功能為何?	切割作用	撕裂作用	壓碎作用	研磨作用	B	犬齒的功用大多作為撕裂食物之用。
88	請問前牙的功能為何?	切割作用	撕裂作用	壓碎作用	研磨作用	A	門齒在口腔前端,表面較平,邊緣鋒利且呈鑿形,有利於咬及切割食物
89	請問蛀牙的學名為何?	齲齒	蛀齒	蟲齒	咀齒	A	
90	小八早起刷牙時牙齦不斷流血及牙肉紅腫的狀況,請問小八口腔疾病為何?	牙周病	蛀牙	牙圍病	牙齦病	A	刷牙流血、牙肉紅腫,情況進一步惡化便會出現牙肉萎縮、牙齒開始敏感、疼痛、移位甚至鬆脫即是牙齒周圍組織的疾病(牙周病)
91	小甜喝冰水時,突然覺得牙齒很痠,是因為哪個牙齒構造能感覺熱與冷的物質?	象牙質	琺瑯質	牙髓	牙骨質	A	象牙質又稱牙本質是琺瑯質之下的第二層,內有神經線,所以能感覺熱和冷的物質。
92	小張長期嚼食檳榔,可能會增加什麼癌症的罹患率?	肺癌	口腔癌	胰臟癌	甲狀腺癌	B	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
93	哪一項不是防範登革熱的方法？	擦防蚊液	隨手關好紗門	出門戴口罩	清除不需要的容器	C	家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室，可噴灑合格之衛生用藥，或使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹防蚊液(膏)。
94	被動物咬傷時，哪一項是正確的處理方式？	不理他	用清水洗一下傷口	黏貼OK繃即可	肥皂及大量清水清洗傷口15分鐘，再以優碘或70%酒精消毒	D	
95	營養標示通常以多少毫升作為標示基準？	1	10	100	1000	C	營養標示以100毫升為標示基準。
96	阿成有便秘的習慣，為了排便順暢可以建議他吃具有什麼菌的食物？	大腸桿菌	幽門桿菌	乳酸菌	肉毒桿菌	C	乳酸菌可抑制壞菌繁殖，並促進排便順暢及避免拉肚子的情形。
97	小黑不小心跌倒時，請問體內的哪個血球會發動攻擊？	紅血球	白血球	黑血球	血小板	B	白血球的功能即是身體的防禦兵，當有傷口或是細菌攻擊時，白血球的功用即是攻擊外在物質，保護身體健康。
98	小黑不小心跌倒受傷時，為什麼使用雙氧水擦拭時會產生有氣泡，是因為哪個血球的影響？	紅血球	白血球	黑血球	血小板	A	因為紅血球所攜帶的亞鐵離子釋放與雙氧水結合後，釋放出氧氣氣泡。
99	當吃飽飯後總會特別的想睡覺，是因為血液集中於哪處？	消化系統	心臟	眼睛	腦	A	因為消化也是需要能源的，大量血液會集中於消化系統，腦部血液就會較少，所以就想睡覺。
100	愛滋病屬於怎樣的疾病？	會遺傳	會傳染	會遺傳也會傳染	以上皆非	B	愛滋病毒並不是遺傳疾病，而是經由母子垂直傳染，在懷孕、生產或哺乳時傳染給嬰兒。
101	腸病毒不會經由以下何種途徑傳染？	飛沫	汙染的玩具	蚊蟲叮咬	汙染的食物	C	
102	請問住家附近的家醫科醫師能提供許多的服務，下列為非？	提供病人轉診	健康諮詢	診療疾病	推銷營養品	D	家庭醫師的健康服務如下：1. 診療疾病、2. 提供健康諮詢、3. 建立家族病歷檔案、4. 提供預防保健服務、5. 將病人轉診至大型醫院
103	供應學校營養午餐使用的蔬果最好使用哪類的產品？	「CAS台灣優良農產品」標章	「吉園圃」安全蔬果標章	「產銷履歷農產品(TAP)」標章	以上皆是	D	此3項標章皆為行政院農委會推動之標章。
104	又到了每個月選擇營養午餐供應商的時候了，丁丁應該注意什麼？	營養均衡及美味	常常提供甜點	常常提供炸雞、薯條	經常供應涼湯	A	營養午餐應以營養均衡及美味為主，不應提供過多高熱量食品。
105	美羊羊為了不想吃壞肚子，她應該怎麼做？	上完廁所後直接用餐	經常清洗雙手及與食品接觸的器具	東西最好不要放冰箱	最好吃生的	B	依FDA之食品中毒五要原則宣導：要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度、要洗手。

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
106	村長要帶喜羊羊這一班校外教學,在外面用餐要注意那些原則?	路邊攤的東西只要好吃就好,其他不重要。	餐廳用餐一定要燈光美、氣氛佳。	避免冷食、生食,不吃來路不明的食物。	廁所不是用餐的地方,所以不影響食品品質。	C	食品消費者知識網-食品中毒--外出飲食衛生1.工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子,手部沒有傷口,並無抽菸、嚼檳榔等不良習慣。2.四週環境清潔乾淨,無牲畜排泄物及蚊蠅飛舞。3.餐具潔淨無裂縫,碗盤沒有食物斑點及油漬。4.進食場所光線明亮空氣流通。5.廚房通往供餐場所的通路,不可有油膩不潔的現象。6.洗手間水源充足,並備洗手清潔劑、烘手器或乾手用紙巾。7.廚房乾淨整潔,無不良氣味。8.選擇溫度足夠的熱食,以及有蒸氣保溫設備的自助餐熱食。9.沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食,請勿食用。10.地板要清潔,通往廚房的通道沒有斑點及油漬沾在上面。11.所提供的生菜沙拉或水果,應新鮮無異味。12.沒有蟑螂、螞蟥等不潔之客。
107	大澤因為喜歡吃糖,所以牙齒都蛀光光了,請問蛀牙是怎麼產生的?	牙齦上有很多蛀蟲	食物裡有蛀蟲	牙齒上的齒垢造成的	以上皆是	C	齒垢是覆蓋在牙齒表面的黏性薄膜,由細菌、唾液及其他分泌物在進食後集聚而成。蛀牙不是牙齒造成的,是牙齒表面不潔區殘留著食屑,細菌使之腐敗產生酸。酸使牙齒脫鈣而形成蛀洞即是蛀牙。
108	約翰公公某日早起解便,發現糞便顏色是紅色的且不斷的出血,請問可能哪裡出問題?	上呼吸道	下呼吸道	上消化道	肛門	D	下消化道出血現象大多為紅色的血便。或是肛門痔瘡破裂都有可能解血便並不斷流血。
109	哆啦美在買食品時,如果有那些情形時,就一定不會買?	宣稱療效及誇大。	無中文標示	無有效日期	以上皆是	D	依據食品衛生管理法第22及28條規定食品需有中文標示、有效日期,且不得宣稱療效及誇大。
110	珍妮婆婆每日早起都會解便,若是健康的身體,她的糞便應該是什麼顏色的?	黑色	金黃色	青綠色	紅色	B	健康人體的糞便大多是黃金色的,因為食物進入大腸後,會因膽汁的作用而進行分解消化。因膽汁含有金黃色的膽色素,所以產生出的排泄物顏色則為金黃色。
111	人體有70%水份組成,但下列何種器官或組織水份最少?	血液	一樣多	內臟	骨骼	D	人體約60-70%由水組成。其中腦部含水量為75%、血液約83%,而骨骼約22%,所以骨骼為含水量最少的器官。
112	人體有70%水份組成,但下列何種器官或組織水份最多?	血液	一樣多	內臟	骨骼	A	血液含水量:83%;腎臟含水量:82.7%;心臟含水量:79.3%;肺臟含水量:79%;脾臟含水量:75.8%;肌肉含水量:75.6%;腦含水量:74.8%;胃腸含水量:74.5%;皮膚含水量:72%;肝臟含水量:68.3%;骨骼含水量:22%。
113	正確的刷牙方式為何?	旁氏刷牙法	直氏刷牙法	貝氏刷牙法	橫式刷牙法	C	正確的刷牙方式為貝氏刷牙法。步驟一:牙刷以45度角,放在牙齒與牙肉交界地方。步驟二:左右輕輕震動的動作,用旋轉的力量刷下來;步驟三:每次刷1-2顆牙;步驟四:下排牙齒用一樣的方式,向上刷;步驟五:內側的牙齒也要刷。
114	夜間睡覺時,為什麼不能用棉被蒙著睡覺?	容易造成缺氧	容易聽不見	怕口水沾到棉被	容易造成貧血	A	用棉被蒙著頭睡覺容易造成缺氧,是一種很不好的睡眠習慣,會讓身體各器官無法正常運作,長期下來將影響身體健康。
115	小美觀察外婆常不自覺的眨眼睛,於是小美十分的好奇為什麼會這樣呢?	異物入侵	保持眼睛濕潤	眼睛痛	習慣性動作	B	眨眼睛的目的為保持濕潤,眨眼睛是個自主的動作,眼瞼為了保護眼球,藉由眨眼來幫助眼球濕潤。

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
116	小一的阿美今年6月接受過口腔檢查後，應該至少多久再定期口腔檢查？	三個月	半年	9個月	一年	B	
117	小黑看電視時，應該要保持螢幕對角線幾倍的距離觀賞，才不容易近視？	2-3倍	4-6倍	6-8倍	10-12倍	C	應保持螢幕的對角線6-8倍的距離。
118	下列何者時期正值快速成長與大量活動時期，也是儲存骨質密度最好的時期？	青春期	成年期	中年期	老年期	A	
119	小天本身是O型人，請問他去捐血後，可以輸血給哪些人使用？	所有血型	只有A型或B型	只有AB型	只有O型	A	O型血液沒有抗原，所以可以將O型血液輸給其他血型的病人使用，但卻只能接受O型血。
120	小天出了車禍需要大量輸血，然而小天是O型人，哪一種血型的人，可以輸血給他？	A型	B型	AB型	O型	D	O型血液沒有抗原，所以可以將O型血液輸給其他血型的病人使用，但卻只能接受O型血。
121	目前國人十大死因第一名為何？	心血管疾病	癌症	事故意外	高血壓	B	癌症連續31年國人十大死因第一名。
122	人一生發展最快的時期為何？	青春期	嬰兒期	中年期	老年期	A	人一生中發展最快的時期為嬰兒期，其次為青春期。
123	老夫子告訴大蕃薯，下列何者不是減少食入殘留農藥的方法？	選購有安全蔬果標章，如吉園圃標章之蔬果。	選購外觀漂亮，顏色飽滿的蔬果。	購買後已清水反覆沖洗蔬果。	選購經政府認證的有機蔬果	B	從農產品的外觀，無法分辨是否殘留農藥，建議消費者在選購蔬果時，最好選擇具有良好信譽商家所生產及販售的產品，或有如CAS或/吉園圃標誌者，以確保飲食安全。清洗蔬果時，請先以水沖洗蔬菜根部，將根摘除後再以水浸泡10至20分鐘，接著再沖洗2至3遍，可有助於去除殘餘的農藥。(食品藥物消費者知識網)
124	喜羊羊說食品標示不需要下列哪個項目？	品名	原產地	製造廠商名稱	以上皆是	D	食品衛生管理法第22條規定：食品標示需有1、品名。2、內容物名稱3、淨重、容量或數量。4、食品添加物名稱。5、製造廠商與國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。6、原產地(國)。7、有效日期。8、營養標示。9、其他經中央主管機關公告之事項。
125	世界衛生組織又簡稱為何？	WTO	WHO	WDO	WHA	B	世界衛生組織又稱為WHO, world health organization。
126	胖虎問小夫，天天五蔬果是指蔬菜和水果各為幾份？	1蔬菜4水果	2蔬菜3水果	3蔬菜2水果	4蔬菜1水果	C	天天五蔬果為3蔬菜2水果。
127	小恩今年4歲，請問他這個階段的牙齒大概會長幾顆？	20顆	15顆	25顆	28顆	A	兒童出生後所發育的牙齒為乳齒，且共有20顆。
128	小恩今年12歲，請問他這個階段的牙齒最多會長幾顆？	32顆	40顆	20顆	25顆	A	恆齒28-32顆。
129	人一生發展最快的時期為何？	青春期	嬰兒期	中年期	老年期	B	人一生中發展最快的時期為嬰兒期，其次為青春期。
130	人體最大的排毒器官是哪個器官？	肺臟	肝臟	腎臟	脾臟	B	肝臟是最專職於排毒且最大的器官。其次仍有腎臟與腸道皆具有排毒功能。
131	蓮媽感覺眼睛乾澀，晚上視力模糊，蓮媽可能是缺乏何者維生素？	維生素A	維生素B	維生素C	維生素D	A	缺乏維生素A會影響視力與眼球健康。
132	小花覺得學校廁所很髒，常憋尿到回家後才上廁所，很容易造成哪個器官的影響？	膀胱發炎	心肌炎	腦膜炎	肝炎	A	憋尿會妨害身體健康，造成膀胱炎。
133	小美若一次飲水量超過5000c. c. 易導致什麼疾病？	水中毒	汞中毒	氣體中毒	鉛中毒	A	「水中毒」定義：身體在短時間內攝取大量水分，使得體內正常的含鹽量被稀釋，鈉離子過低，體內電解質不平衡，就會造成水中毒。
134	小美為了避免蛀牙發生，可定期配合下列何者漱口？	含氟	含氧	含氮	含氫	A	應搭配含氟漱口，早晚使用一次能有效預防30-50%蛀牙發生。
135	骨頭和骨頭連接的地方為何處？	關節	肌肉	內臟	皮膚	A	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
136	水是人體最重要的需求來源，最好的一天攝取量為何？	500c. c.	1000c. c.	2000c. c.	5000c. c.	C	每日建議攝取量約2000-3000c. c.，應視運動量、溫度、個體體重、工作型態不同、流汗量而調整。
137	清除耳垢時，千萬要小心，不可用尖銳物品以免刺破以下那一構造，導致重聽或耳聾？	鼓膜	外聽道	耳咽管	耳蝸	A	
138	對於生殖器官的敘述，下列哪一項正確？	每個男生都有三個睪丸	精子是由睪丸所製造的	卵子在卵巢中與精子結合	每個月卵巢會排出無數個卵子。	B	2個睪丸、卵子在輸卵管與精子結合、每個月只排出一個
139	子宮頸抹片檢查是檢查下面何者癌症？	大腸癌	乳癌	子宮頸癌	口腔癌	C	子宮頸抹片檢查是檢查子宮頸癌
140	當發現附近有人吸菸時，下列何者是較適當的拒絕方法？	搶下對方的菸	找人來打他	吸的比對方更多就不會聞到對方的菸味	用溫和且誠懇的語氣表達拒絕的想法	D	
141	田欣老師說下列何者不是營養標示一定要標示的項目？	熱量	蛋白質	營養功效	鈉	C	營養標示一定要標示的項目有熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及鈉含量。
142	政府提供未滿6歲幼兒多久可以去牙醫診所免費塗氟	一年	二年	半年	1年半	C	檢查牙齒最適當的時間為半年一次。
143	塗氟可預防？	蛀牙	火氣大	牙齒痛	頭痛	A	氟化物可有效預防齲齒。
144	有哪些不良習慣可能會增加罹患口腔癌的風險？	喝酒	抽菸	嚼檳榔	以上皆是	D	國家衛生研究院葛應欽教授研究發現有吸菸、酗酒、嚼檳榔3種習慣者，其發生口腔癌之危險性較沒有此三種習慣者達123倍；若單獨來看，吸菸、酗酒、嚼檳榔之致癌危險分別為18倍、10倍、28倍，亦顯示嚼檳榔之危害。
145	下列何者可檢測出牙齒是否有刷乾淨？	漱口水	牙齒斑顯示劑	養樂多	食鹽水	B	牙齒斑顯示劑會根牙菌斑作用，使牙齒顯示出有牙齒斑的分布。
146	什麼時候要刷牙？	早上起床後	晚上睡覺前	吃完東西後	吃飯前	C	吃完東西後都要刷牙。
147	田欣老師說衛生福利部把每日飲食指南將食物分為幾類？	4類	5類	6類	7類	C	共6類，分別為水果類、蔬菜類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類及油脂與堅果種子類。
148	兒童有幾顆乳牙？	10顆	20顆	25顆	30顆	B	一般兒童有20顆乳牙。
149	當乳牙開始長出時，多久要檢查一次。	半年	一年	1年半	2年	A	檢查牙齒最適當的時間為半年一次。
150	小蘭想要維持健康體重，不建議採用下列那一種方法？	睡前3小時不進食	吃精緻加工、體積小的食物	不吃油炸和甜食	多喝白開水，少喝含糖飲料	B	要多吃天然未加工的食物，精緻加工的食物，其原食材所含營養素多已被破壞，同時多添加過量的糖和鹽。
151	安全且適於長期使用的減重方式為何者？	均衡低熱量飲食+運動	極低熱量飲食+運動	高蛋白飲食+藥物	減肥藥物+外科手術	A	
152	下列哪一項不是愛護牙齒的行為？	定期檢查	餐後刷牙	多吃甜食	喝牛奶	C	定期檢查及餐後刷牙都是愛護牙齒的行為。
153	下列哪種是拒絕檳榔時應表現的方式？	順從多數人意見	當場意思吃一顆	沒吃很沒意思	堅持立場反覆說不	D	如何拒絕檳榔（防榔六訣） 哀兵救辦法：以自己頗為在意的的人的不悅為藉口拒絕；自我解嘲法：若因拒絕引來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，幽默化解；走為上策法：找藉口離開；轉移話題：身邊恰好有食物時，以之回報；安身立命法：以身體不適為理由拒絕；反覆說不法：一時找不到理由，用拖延戰術，先躲過這次，以後再想較好的辦法。

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
154	選購兒童牙刷應注意哪一個條件？	有沒有贈品	刷頭、刷毛	價錢	廠牌	B	選購兒童牙刷必須注意刷頭(0.6-0.8公分*1.8-2.0公分)及刷毛(長度0.9-1.2公分、直排3-4列、橫排6-8列)
155	下列哪項不是牙齒產生蛀牙的原因？	餐後沒有刷牙	牙齒不夠白	沒有使用牙線清除食物殘渣	定期檢查	B	吃完東西後,都要養成刷牙的習慣,不然很容易產生蛀牙。
156	請問下列哪一種早餐組合最適合骨骼發育中的你們呢？	巧克力厚片+可樂	豬排蛋乳酪三明治+牛奶	炸雞塊+奶茶	燒餅油條+咖啡	B	高鈣食品來自於：牛奶、乳酪、蛋黃、瘦肉等
157	下列何者是預防大腸癌方式？	多吃油炸食物	多吃蔬果	多吃燒烤食物	以上皆非	B	預防大腸癌的方法：1.天天五蔬果 2.多運動有助於腸運動一動,可檢少4成得到大腸癌之機會。 3.定期糞便潛血檢查。
158	飲食中食材的選擇很重要,最好的選擇是下列何者？	冷凍食材	進口食材	當季盛產的食材	昂貴的食材	C	
159	下列哪一種情形下,測量出來的每分鐘心跳次數會較多？	安靜的坐著	剛跑完100公尺	做緩和運動	做暖身運動	B	因為運動後心跳次數相較做緩和或暖身運動及安靜的坐著為多
160	以下哪一項生活習慣較不會造成心血管疾病？	作息不正常	不吃太鹹的食物	喜歡喝酒	不運動	B	吃太鹹食物、作息不正常、喜愛飲酒、不愛運動,都比較容易造成心血管疾病
161	養成規律的運動習慣很重要,請問每天要運動多久,才能增進身體健康？	只要流汗就可以停止	至少30分鐘	不超過10分鐘	只要身體動一動就可以了	B	運動確實可以減重,但要注意必須持續30分鐘,持之以恆,避免運動傷害造成無法持續運動,並配合飲食控制。
162	為什麼牙刷刷毛分岔要換新的？	新的比較好看	新的比較好分辨	會傷害牙齒且刷不乾淨	新的好用	C	牙刷刷毛如果分岔,容易傷到牙齦,使細菌跑進血液裡,造成感染。
163	下面哪一種食物所含的食物纖維最多？	白米	稀飯	糙米飯	油飯	C	糙米不僅保留了麩層和胚芽,還含有比白米更多的纖維、礦物質、維他命等,因此糙米不像白米那樣,會導致血糖明顯上升。
164	下面何者為正確的刷牙方法？	刷門牙外側	刷牙齒咬合面	先刷上排,再刷下排	以上皆是	D	正確的刷牙方法為刷門牙外側、刷牙齒咬合面、先刷上排,再刷下排。
165	下面哪一種食物較甜,吃多了容易造成蛀牙？	壽司	蘋果	鮮奶	糖果	D	糖果內含較多的單雙糖,容易造成齲齒。
166	看牙醫時,醫生會在我們的牙齒表面塗上什麼,幫助預防蛀牙？	鹽	氟化物	酒精	牙膏	B	氟化物可有效預防齲齒。
167	每日飲食中蔬菜應吃幾份？	1份	2份	3份	4份	C	成人每天至少要攝取600克的蔬菜水果,換算為蔬果的份數就相當於5份的蔬果。比例最好是以3份蔬菜2份水果為標準。
168	請問下列何者非聰明選購食品四大原則？	來源清楚檢視外觀	注意環境人員衛生	不顧保存方式	閱讀產品標誌	C	聰明四大原則為：1.來源清楚檢視外觀、2.聰明閱讀產品標示、3.注意環境人員衛生、4.食品特性正確保存。
169	關於男性生殖器官的敘述,哪一項錯誤？	平時用來小便的部位是陰莖	精子由睪丸製造	睪丸外有龜頭保護著	陰莖的頂部稱為龜頭。	C	沒有龜頭保護
170	體重控制成功方式為	健康飲食	計畫持之以恆	規律運動	以上皆是。	D	要維持健康的體重除了規律的運動配合健康飲食,針對減重計畫亦要持之以恆才可以成功的控制體重
171	關於女性生殖器官的敘述,哪一項錯誤？	左右各有兩個卵巢	卵巢會排放卵子	陰脣保護陰道口	經血由陰道流出。	A	各一個
172	要達到全人健康之目標需要	每天睡眠七至八小時	每天吃早餐、少甜食與油脂	養成規律的生活習慣及充足的睡眠	以上皆是。	D	要達到全人健康,除了規律的生活習慣及充足的睡眠,針對持續的運動以及健康的飲食都需要面面俱到
173	哪一項是女性的生殖器官？	陰莖	輸精管	陰囊	陰道。	D	其他都是男性的。
174	哪一項是男性的生殖器官？	子宮	輸卵管	陰囊	陰道	C	其他都是女生的。
175	下列哪些是正確的飲食觀念？	多喝水	少吃油炸物	不可挑食	以上皆是	D	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
176	成人的健康飲食計畫,應包括下列何者?	以全穀類為主食	多吃高脂、高油的食物	常買外食	多飲用含糖飲料。	A	以全穀類為主食,可以避免現代化精緻飲食的問題,且全穀類有富含纖維質,可促進消化。
177	何謂身體質量指數?	IBM	MIB	BMI	以上皆非。	C	由於個人的體型骨架不同,為了同時顧及身高和體重的配合,採用的指標是身體質量指數(Body Mass Index,縮寫為BMI),其計算公式如下: BMI = 體重(kg) / 身高(m ²),最有利於健康與壽命的理想值為22,±10%內都是符合理想的範圍,男女皆相同,通常年輕者適用較低的BMI值,年長者適用較高的BMI值。根據BMI值與個人身高,就可以推算個人的理想體重。
178	花媽要準備下午茶點心給小朋友們吃,請問下列何者食物是最有營養價值的點心?	炸雞排	可樂	優酪乳	洋芋片	C	
179	小強因感冒到診所就醫時,應該與醫師說些什麼?	家裡還剩下的藥物	目前正在從事的運動	生病的症狀	自己不喜歡吃的食物	C	
180	下列哪一項不屬於男性生殖器官?	睪丸	陰莖	輸卵管	陰囊。	C	那是女生的
181	田欣老師整理了家中還沒使用完的藥品,他應該怎麼處理呢?	保存好,等下次有相同症狀時再拿出來吃	分類整理好,拿至有藥品回收的醫療院所	拿去拍賣	泡在水裡溶化後再倒入水槽用大量清水沖掉	B	家中已過期、變質或長期未使用之藥品,均依一般之廢棄物予以處理,可以送回醫療院所,或交由本市政府衛生局、新北市29區衛生所及新北市社區藥局公共衛生服務站檢收處理。膠囊、錠狀之藥品也可丟棄於垃圾桶隨家戶垃圾由清潔隊回收焚燒,液體藥品則須由棉花吸附後置入夾鏈袋中夾好在隨家戶垃圾由清潔隊回收。(以下是處理家中「一般廢舊藥品」的簡單六步驟提供讀者參考: 步驟一:將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。 步驟二:將藥水罐用水沖一下,沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。 步驟三:將剩餘的藥丸從包裝(如:鋁箔包裝、藥袋等)中取出,全部藥丸集中在夾鏈袋裡。 步驟四:把泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙等,把它們和藥水、藥丸混合在一起。 步驟五:將夾鏈袋密封起來,就可以隨一般垃圾清除。 步驟六:乾淨的藥袋和藥水罐則依各分類回收。)
182	下列何者不屬於7大健康飲品?	優酪乳	奶茶	白開水	果汁	B	
183	人類乳突病毒疫苗是要預防哪種癌症?	乳癌	子宮頸癌	口腔癌	大腸癌	B	子宮頸癌為人類乳突病毒致病而成,故人類乳突疫苗可預防子宮頸癌。
184	小花的爸爸45歲有吃檳榔,他應該去做哪一項癌症檢查?	口腔癌	子宮頸癌	肺癌	胰臟癌	A	30歲以上嚼食檳榔者每2年可免費接受1次口腔黏膜檢查。
185	看病、買藥時,應主動告知哪些資訊給醫師或藥師?	過敏史	現行服藥紀錄	不舒服的症狀	以上皆是	D	
186	在均衡飲食金字塔中,那一類我們必須吃少少?	全穀根莖類	油鹽糖	蔬菜	豆魚肉蛋類	B	
187	喜羊羊感冒去看醫生拿了藥,請問藥袋上面不需要標示什麼?	病人姓名	病人地址	病人性別	調劑日期	B	藥品優良調劑作業準則第20條規定:藥事人員應於藥品容器包裝上載明下列事項: 一、病患之姓名及性別。 二、藥品名稱。 三、藥品單位含量及數量。 四、藥品用法及用量。 五、醫療機構或藥局之名稱及地址。 六、調劑者姓名。 七、調劑或交付日期。
188	小萍想帶奶奶到醫院做健康檢查的敘述下列何者最適當?	檢查項目越多越好	聽從醫師的建議與指示	越便宜越好	只做有補助的項目	B	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
189	飯後吞食感冒藥時,要用什麼一起服用比較安全?	白開水	果汁	可樂	綠茶	A	
190	關於潔牙習慣下列何者是不正確的?	每日用含氟牙膏刷牙	搭配使用牙線	睡前刷牙後喝牛奶不必再次刷牙	牙籤不可以取代牙線	C	睡前刷牙後只要再進食都要再次刷牙。
191	牙齒形狀的種類與功能配對下列何者正確?	門牙—磨碎食物	犬齒—切開食物	小白齒—磨碎食物	大白齒—撕開食物	C	牙齒形狀的種類與功能配對:門牙-切開食物;犬齒-撕開食物;小白齒、大白齒-磨碎食物。
192	刷牙最好的時機?	餐後	睡前	以上皆是	以上皆非	C	餐後及睡前皆是刷牙最好的時機。
193	接種HPV疫苗是預防何種病毒之感染?	人類乳突病毒	腸病毒	流行性感胃病毒	B型肝炎病毒	A	
194	關於用藥安全的敘述,下列何者為非?	一天一次:不可以自行更改時間。	飯前服用是指:一般指空腹時間,或在飯前一小時服用。	飯後時間服用是指:飯後一小時內或與食物一起服用,適合食物會影響吸收、胃腸刺激性小的藥物。	飯前或飯後服用:兩者可一起服用。	D	
195	下列何種行為可以預防子宮頸癌?	性行為時戴保險套	依醫師建議定期做子宮頸抹片檢查	施打人類乳突病毒疫苗	已上皆是	D	
196	噪音會導致耳朵不適的症狀有哪些?	耳鳴	耳痛	聽力障礙	以上皆是	D	都需要馬上就醫
197	保護視力,從什麼時候開始?	從小開始	滿4歲前應進行第1次視力檢查	每年固定1至2次視力檢查	以上皆是	D	
198	下列何種場所不可吸菸?	餐廳廁所	馬路、騎樓	家中廁所	以上皆非	A	
199	懷孕的媽媽應避免何種行為	抽菸	酗酒	染髮	以上皆是	D	
200	對於同樣成分與劑量的藥物,下列敘述何者正確?	朋友感冒時分給他吃	對於不同的人可能有不盡相同的作用	以上皆是	以上皆非	B	
201	下列何者為菸害申訴專線?	0800-080123	0800-636363	0800-531531	0800-121212	C	
202	何者不是戒菸的好處?	減少醫療費用	去除口臭	花費變多	不會造成二手菸危害他人	C	
203	激烈運動後,可以做哪種運動讓心跳和呼吸緩和正常?	有氧運動	快跑	緩和運動或原地踏步	直接坐下來	C	
204	健康飲食應選擇下列何組餐點?	披薩、可樂、洋蔥圈、烤雞翅、熱狗	炸雞、炸薯條、香草冰淇淋、黑松汽水	泡麵、鹽酥雞、珍珠奶茶、重奶油蛋糕	地瓜飯、高麗菜煎蛋、清油茭白筍、薑絲冬瓜、菠菜豆腐湯	D	
205	對於醫療資源的態度應該是?	消耗越多越好	避免不必要的浪費	給予富有者更多資源	集中在少部分的人身上	B	
206	請問飲食黃金比例是指全穀根莖類:蔬菜類:豆魚肉蛋類是?	05:03:05	02:04:03	03:02:01	05:03:02	C	
207	急診就醫時的先後順序為何?	先到的先看	按照病情的輕重緩急	有健保卡的先看	高官名人可以先看	B	依衛生福利部公告,前往急診看診的病患不再是先到先看診,而是以病情的嚴重度來決定看診的次序,這樣才能運用適當的人、時、地及醫療資源,及時挽救重症者的生命。
208	對於藥物的態度,下列何者為是?	吃越多好的越快	聽信來路不明的偏方	聽說藥會傷身,所以完全不吃	聽從醫藥人員的指示服用	D	
209	學校合作社不能販賣含糖飲料所以下列哪項可以在合作社買到	鮮奶	可樂	汽水	養樂多	A	鮮奶不是含糖飲料。

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
210	下列哪一項說法正確？	東西只要好吃,沒有熱量標示也無所謂	飲料甜甜很好喝,可以代替水來飲用	天天五蔬果的比例為3份蔬菜2份水果	以上皆是。	C	相關研究發現,成人每天至少要攝取600克的蔬菜水果,換算為蔬果的份數就相當於5份的蔬果。比例最好是以3份蔬菜2份水果為標準。
211	下列哪一種人不適合使用BMI來判斷體重？	健康的中學生	孕婦	肢體健全的上班族	聽力障礙的老年人	B	
212	激烈運動後,可以做哪種運動讓心跳和呼吸緩和正常？	有氧運動	快跑	緩和運動或原地踏步	直接坐下來	C	
213	運動持續時間是指每次連續運動的時間,理想運動時間必須達幾分鐘以上	15分鐘	20分鐘	30分鐘	60分鐘	C	教育部體適能333計畫,每週至少運動三天(次),每次約三十分鐘,每次心跳率約每分鐘130次。
214	何者是健康飲食的行為？	常喝含糖飲料	吃太油、太甜、太鹹的食物	不偏食	少吃高纖維食物	C	
215	健康飲食應選擇下列何組餐點？	披薩、可樂、洋蔥圈、烤雞翅、熱狗	炸雞、炸薯條、香草冰淇淋、黑松汽水	泡麵、鹽酥雞、珍珠奶茶、重奶油蛋糕	地瓜飯、高麗菜煎蛋、清油茭白筍、薑絲冬瓜、菠菜豆腐湯	D	
216	何者是人體熱量的主要來源？	蔬菜類	全穀根莖類	水果類	低脂乳品類	B	
217	小華上台報告三餐飲食內容,請問他何者說錯了？	不吃早餐沒關係	睡前不要吃宵夜	一日之計在於晨,應重視早餐	不要暴饮暴食	A	
218	何者不是健康的飲食習慣？	把晚餐的胡蘿蔔跟青椒挑出來丟掉	均衡攝取六大類食物	定時定量	少吃糖果與餅乾	A	
219	適度曬太陽有助於人體合成何種物質？	維生素A	鉀	鎂	維生素D	D	
220	維生素D有助於人體吸收下列何種物質？	脂質	葡萄糖	鈣	鈉	C	
221	下列何種營養素無法提供熱量？	醣類	蛋白質	礦物質	脂質	C	
222	不應把何者食物作為主食？	紫米飯糰	鹽酥雞	蕎麥麵	全麥核桃麵包	B	
223	下列何者有對骨骼發育的幫助最大？	礦物質	脂質	醣類	水	A	
224	下列何者不是全穀根莖類食物？	馬鈴薯泥	全麥吐司	糙米飯	牛肉	D	
225	何謂「三少一多」的飲食原則？	少甜、少鹽、少纖維、多油	少油、少鹽、少糖、多纖維	少酸、少辣、少甜、多纖維	少鹽、少醬油、少纖維、多蔬菜	B	
226	熱量攝取過多會造成？	肥胖	易罹患心血管疾病	易罹患高血壓	以上皆是	D	
227	下列何者適合發育生長中的小學生？	每天3份蔬菜、2份水果	一天喝一杯珍珠奶茶	天天吃速食店的炸雞塊	把糖果當早餐	A	
228	下列何種食物對於腸胃蠕動,預防便秘沒有幫助？	蔬菜類	奶油	白開水	全穀根莖類	B	
229	熱量長期攝取不足可能導致？	體態健美	影響生長發育	精神飽滿	肌肉壯實	B	
230	奶茶是每日飲食指南中,哪一種類的食物？	奶類(低脂乳品類)	油脂與堅果種子類	豆魚肉蛋類	全穀根莖類	B	市售奶茶添加的奶精,為油脂提煉而成,故奶茶為油脂與堅果種子類。
231	早餐應該在幾點前吃完比較好？	7點	8點	9點	10點	B	
232	運動後喝什麼飲料對身體比較好？	白開水	奶茶	運動飲料	牛奶	A	
233	蔬果類共分為幾種顏色？	3色	4色	5色	6色	D	紅、黃橘、綠、藍紫、白
234	哪一個不是全穀類食物？	紫米飯糰	全麥麵包	白饅頭	玉米濃湯	C	
235	下列何者為世界學校牛奶日？	3月23日	4月23日	5月23日	6月23日	C	
236	早餐的飲料,搭配哪一個最好？	可可	可樂	牛奶	奶茶	C	
237	如果沒有均衡飲食會有那些壞處？	變胖	變瘦	抵抗力變差	以上皆是	D	
238	怎麼樣可以做到減鈉鹽呢？	少沾醬料	少喝湯	少放調味料	以上皆是	D	
239	下列哪一個不是維持健康體位的方法？	減少攝取食物	適量運動	均衡飲食	充足睡眠	A	
240	我們一天要吃幾份蔬果呢？	2份	3份	4份	5份	D	3蔬2果共5份
241	下列哪個不是體位過重、肥胖容易產生的疾病？	貧血	高血壓	心臟病	中風	A	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
242	下列哪個不是體位過輕的壞處？	掉頭髮	骨質疏鬆	中風	貧血	C	
243	我們每天要喝幾杯水？(1杯為250cc)	6-8杯	8-10杯	10-12杯	12杯-14杯	A	
244	下列哪個不是每天都可以喝的飲料？	白開水	碳酸飲料	低脂無糖優酪乳	100%純果汁	B	
245	下列哪個不是奶類(低脂乳品類)食物？	鮮乳	保久乳	奶油	優酪乳	C	奶油為油脂與堅果種子類
246	六大類食物中，每天要吃最多的是哪一類食物？	全穀根莖類	水果類	油脂與堅果種子類	豆魚肉蛋類	A	
247	「體位」是什麼？	身高、體重與年齡一起看	身體的部位	只看體重	只看身高	A	
248	每天應睡足幾個小時對身體比較好呢？	6小時	7小時	8小時	9小時	C	
249	造成體位不佳(過輕或過重)的原因為何？	遺傳	運動太少	不均衡飲食	以上皆是	D	
250	下列哪個不是食品營養的原則？	多樣選擇食物	不需注意油糖鹽	注意營養標示	六大類食物都吃到	B	
251	天天吃早餐有什麼好處？	體重控制	提高專注力	促進新陳代謝	以上皆是	D	
252	下列何者是健康的點心？	布丁	優格	蛋糕	薯條	B	
253	下列哪個敘述不是運動333？	每週運動3次	每次30分鐘	心跳跳到300下	心跳跳到130下	C	
254	下列哪個不是攝取全穀根莖類食物的好處？	幫助消化	預防癌症	控制糖尿病	長高長壯	D	
255	體育署推動學生每周在校運動時間sh150政策，每日運動時間至少累積應達幾分鐘？	10分鐘	15分鐘	30分鐘	50分鐘	C	sh(sport&health)150政策，鼓勵學生每日在校運動時間至少累積應達30分鐘，每周應達150分鐘。
256	體適能檢測中，「1分鐘屈膝仰臥起坐」主要是在了解哪一項體適能的表現？	心肺耐力	肌耐力	柔軟度	瞬發力	B	肌耐力用來檢測特定肌群能持續用力的時間或反覆次數。仰臥起坐即用來檢測，腹部肌群在1分鐘的時間能反覆持續用力的最大次數。
257	體育署sh(sport&health)150方案，建議學生每週運動時間至少要累積多少分鐘？	333分鐘	123分鐘	30分鐘	150分鐘	D	體育署sh(sport&health)150方案，建議在校期間學生每日運動時間應累積達30分鐘，每週運動量應達150分鐘。
258	保持規律的運動習慣可以促進身體健康，但是如果錯誤的運動習慣卻會造成反效果。想一想，下列哪一種運動習慣不正確？	進行慢跑運動前，先做暖身運動	剛吃完午餐後，馬上去打球	選擇安全的運動場地進行運動	運動後，會把身上汗水擦乾，並換上乾淨的衣物，避免感冒	B	剛吃完午餐後，馬上去打球。會影響腸胃吸收，抑制胃酸分泌，造成腸胃不適。
259	小明在12月1日走在路上看到有人別紅絲帶，請問紅絲帶是哪種疾病宣導的國際性標誌？	愛滋病	結核病	登革熱	以上皆非	A	紅絲帶是代表愛滋病防治的國際性標誌
260	就近看診所的好處為何？	省時	方便	減少醫療資源浪費	以上皆是	D	
261	小馨在學校不小心跌倒了，應該如何處理，下列何者不適當？	報告老師	直接到醫學中心做詳細的檢察	到保健室檢查	通知家長	B	
262	表哥想要戒菸，你建議他應該怎麼做？	到醫療院所看戒菸門診	菸癮是戒不掉的，不用白費心機	默默關心他，沒有能力可以幫上忙	將他把菸藏起來，這樣菸癮來就沒菸可以抽了	A	
263	吸菸會造成那些成癮現象？	心理成癮	生理成癮	心理及生理成癮都有	以上皆非	C	
264	營養師跟華華說她的飲食金字塔歪斜了，請問是什麼原因呢？	吃大魚大肉	攝取太多糖、零食及油脂	不吃蔬菜水果	以上皆是	D	
265	引起近視的原因為何？	與打電動無關	與遺傳無關	與生活環境有關	與生活環境無關	C	如看書光線不充足等
266	聽覺損傷對個人日常生活的影響有哪些？	溝通	心理	社會適應	以上均是	D	
267	如果有長輩給你一支菸，並且說：「不敢吸菸就不會長大喔！」，你應該如何做才正確？	好吧！就吸一根是看看	我的成熟不需要以吸菸來作為證明	如果大家覺得我應該吸，那我就吸吧	反正只有吸1根，應無大礙，就吸吧	B	
268	下列那一項不是喝水的好處？	增加體重	調節體溫	改善便秘	運輸身體養份	A	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
269	鮮乳製造日期103年4月10日，保存期限為7天，請問最多可以保存到幾號？	103年4月15日	103年4月16日	103年4月17日	103年4月18日	B	
270	幼兒使用氟化物的間隔要多久？	每3個月到半年	每半年到1年	每1年到2年	每1個月到3個月	A	
271	以下何者為潔牙工具？	口罩	梳子	眼鏡	牙刷	D	
272	以下的飲食習慣，何者可有效預防齲齒？	常吃零食	飲用汽水	多吃蔬菜水果	不去看牙醫	C	
273	下面哪一個不是用餐的好習慣？	狼吞虎嚥	排隊打餐不說話	飯後潔牙	喝湯不發出聲音	A	
274	天天吃早餐有什麼好處？	體重控制	提高專注力	促進新陳代謝	以上皆是	D	
275	下列哪個敘述不是運動333？	每週運動3次	每次30分鐘	心跳跳到300下	心跳跳到130下	C	
276	增加下列哪一種食物的攝取，對正在減重的小華有幫助？	地瓜葉	麵包	薯條	珍珠奶茶	A	地瓜葉是蔬菜類，100公克熱量只有25大卡
277	當你在禁菸場所發現有人吸菸時，可以打下面那一個電話申訴？	0800-636363	0800-531531	1922	165	B	
278	父母要小明去買菸時，你覺得小明最好怎麼做？	父命難違，只好去買	置之不理，假裝沒聽到	告訴父母，未滿18歲購買菸品是違法的	帶弟弟一起去買	C	
279	那下列哪一個乳品類要少飲用呢？	100%鮮奶	無糖或低糖優酪乳	保久乳	乳酸飲料	D	
280	除了遵守飲食黃金321之外，我們還要做什麼才能消耗吃進去的熱量？	多喝飲料	多喝白開水	多運動	少吃水果	C	
281	懷孕期間媽媽哪項活動會造成孩童日後生長健康負面影響	規律運動	抽菸	充足睡眠	正常作息	B	
282	使用慢性病連續處方箋的好處有哪些？	減少看病次數，節省掛號費	選擇自己最方便的地點領藥	持慢性病處方箋至特約藥局領藥，節省藥品部分負擔費用。	以上皆是	D	慢性病連續處方箋的好處有1. 減少看病次數，一省掛號費2. 就近選擇自己最方便的地點領藥，二省交通成本與時間成本3. 持慢性病處方箋至特約藥局領藥，三省藥品部分負擔費用。
283	小同在學校上廁所不小心滑倒了，下列何種處理方式不適當？	報告老師	通知家長	到保健室檢查	直接到醫學中心做詳細的檢察	D	
284	如果有同學告訴你，他感染愛滋病，你應該要如何處理？	告訴老師	告訴所有同學	跟他做朋友，關心他，且幫他保密	遠離他	C	愛滋病毒是透過血液和體液（精液、前列腺液、陰道分泌物）交換而感染的疾病，肢體接觸並不會造成感染，所以當有朋友告知你是感染者時，表示他把你當好朋友看待，是不需要告訴老師或同學，而是給予關心與保密。
285	高度近視的併發症有那些？	視網膜剝離	黃斑部病變	青光眼	以上均是	D	還有白內障等
286	聽覺中樞主要在身體的那個部位？	大腦顳葉	耳朵	外耳	中耳	A	
287	對於吸菸的影響敘述，下列何者錯誤？	吸菸對人體最主要的危害是呼吸系統	吸菸是個人行為不會傷害到他人	吸菸會影響給人的第一印象	吸菸的人較容易罹患癌症	B	
288	小學六年級的阿雄到便利商店順利的買到菸，並和同學小明跑到廁所抽菸，卻被老師發現了，依據上述，下列何者錯誤？	阿雄和小明都違反了菸害防制法	依據菸害防制法，阿雄請未成年小明吸菸者也要受罰	只有阿雄違反菸害防制法，小明沒有違反	依據菸害防制法，便利商店老闆也會受到處罰	C	
289	全穀根莖類主含量最多的營養素為何？	醣類	蛋白質	礦物質	維生素	A	
290	以下何者可以降低齲齒率？	睡前不刷牙	帶6下以下兒童塗氟	多吃甜食	嬰兒含奶瓶睡覺	B	塗氟可以增加牙齒對酸的抵抗力，並可抑制細菌生長和新陳代謝，達到預防蛀牙的目的，就像為牙齒穿上「防彈衣」，可以減少蛀牙的機會。
291	靜宜感覺身體有恙，請問她要如何判斷好的醫院？ 下列敘述何者正確	自費項目比較多	有送贈品	藥費比較貴	以上皆非	D	

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	解答	解釋
292	下列何者是正確的潔牙觀念？	睡前刷牙	刷牙就好不用搭配牙線	睡前喝完飲料漱口就好	1分鐘內刷完牙	A	刷牙中要搭配牙線使用，牙線使用完畢，漱漱口，將殘渣吐出。要維持口腔衛生應該每餐飯後及睡前都要刷牙及使用牙線，尤其晚上睡前一定要徹底的清潔乾淨。最後每半年定期檢查牙齒。
293	下列哪一個不是喝白開水的好處？	注意力集中	聰明	變胖	平衡體溫	C	喝白開水的好處：新陳代謝、注意力集中、聰明、快樂、維持身體機能、促進消化、平衡體溫、潤滑關節。
294	水果類有哪一個營養小子，可以讓我們的皮膚變好？	維生素A	維生素K	維生素D	維生素C	D	
295	下列何者不能讓我們達到均衡飲食呢？	注意鹽份的攝取	多吃五穀雜糧	過份攝取蛋白質	少吃高热量的食品	C	五原則：注意鹽份的攝取、多吃五穀雜糧、適量攝取蛋白質、少吃高热量的食品、少吃高脂肪及高膽固醇的食品。
296	靜香剛上完體育課，她可以喝哪一個飲料比較好呢？	白開水	綠茶	運動飲料	奶茶	A	
297	請問豆魚肉蛋類的營養小子對我們有什麼幫助呢？	增加活力和體力	長高高，變強壯	皮膚好	以上皆是	D	
298	這些是媽媽為奇奇準備的早餐，請問哪一個比較不健康？	鮭魚三明治	鮮奶	水果優格	薯條	D	
299	下列何者不屬於7大健康飲品？	優酪乳	奶茶	白開水	果汁	B	
300	老師說體位過重會對身體不好。下列哪個不是體位過重的影響？	長不高	肥胖	糖尿病	高血壓	A	

本題庫資料來源：新北市政府衛生局