

104年健康小學堂初賽(200題)是非

題號	題目	答案	解答
1	胚芽米碾去胚乳即為精製白米?	X	胚芽米碾去胚芽為精製白米；精製白米本身為胚乳
2	水餃沾醬油或甜辣醬很美味，醬料吃很多也沒關係?	X	調味料鈉含量偏高，應適量攝取
3	精製過的穀類或加工過的製品，大多使用多量的糖和油脂，容易吃進過多的熱量?	0	
4	精製的餅乾與蛋糕美味又健康，可以天天作為早餐食用?	X	
5	麻婆豆腐常使用傳統豆腐進行烹煮，其中傳統豆腐為高鈣豆製品?	0	
6	早餐常吃的紅豆燕麥麵包是高鈣豆製品?	X	為全穀根莖類
7	均衡的飲食配合持續之運動可有效控制體重	0	
8	運動後要到冷氣房吹冷氣比較適合	X	運動後適合把汗擦乾，避免受涼感冒。並多喝白開水(常溫)補充水分。
9	預防食品中毒五要原則為要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度。	0	1.要洗手：調理食品前後都需洗淨,有傷口要先包紮。 2.要新鮮：食材要新鮮衛生,用水也必須乾淨無虞。 3.要生熟食分開：用不同器具處理生熟食,避免交互污染。 4.要徹底加熱：食品中心溫度超過70°C細菌才容易被消滅。 5.要注意保存溫度：低於7°C才能抑制細菌生長,室溫不宜放置過久。
10	小美每天都要喝上一瓶可口可樂，長期下來容易導致鈣質流失，引起骨質疏鬆。	0	醫學報導指出,長期飲用碳酸飲料,容易導致鈣質流失,引起骨質疏鬆,容易造成骨折。
11	六大營養素中的維生素、礦物質、纖維和水也會提供我們身體熱量。	X	營養素中的維生素、礦物質、纖維和水不會提供我們身體熱量
12	感染腸病毒的小朋友，要在家裡休息，不要去上學。	0	感染腸病毒應依循醫師指示吃藥並在家休息,以早日康復。
13	小花只喜歡吃飯，不喜歡吃水果，所以學校營養午餐提供的，要把它帶回家給家人吃才不會浪費。	X	學生從小就要建立均衡飲食且不偏食的習慣，可以透過校園同儕相互學習，改正偏食習慣。
14	不當使用食品添加物會影響人體健康	0	不當使用食品添加物極可能增加身體負擔或危害身體健康、破壞或減少食品某些營養素，或使消費者無法判斷生鮮食品品質。
15	小美最近因工作壓力大，吃了安眠藥之後還是睡不著，所以他可以多吃一些沒關係。	X	安眠藥有成癮性，自行調整藥量，容易造成藥物成癮、藥物濫用。
16	原住民愛喝小米酒容易造成眼睛失明	X	容易造成肝臟疾病
17	正常眼球的裸眼視力應有0.9或以上。	0	
18	目前有疫苗可以預防子宮頸癌。	0	人類乳突病毒疫苗可以預防子宮頸癌
19	就算睡前偶爾沒刷牙，也不會蛀牙。	X	睡覺前一定要刷牙，才能降低齲齒發生率。
20	只要不誤導菸品使用是好的，用菸草公司的名意贊助或是廣告宣傳是允許的。	X	
21	小丸子是否可以把爺爺多買的OK繃，賣給花輪。	X	OK繃屬醫療器材，依藥事法27條，非藥商且未領有許可執照不得販賣藥物。
22	同學臨時忘了帶健保卡，為發揮愛心，可以慷慨的借給同學使用，以免延誤就醫。	X	健保卡限本人使用，不得外借
23	運動後，來一瓶冰冰涼涼的礦泉水，對身體是極大的享受。	X	我們在運動前、中、後要補充水分,最好是喝溫或冷開水,盡量避免冰水或冰的飲料,因為冰水或冰的飲料容易造成血管收縮;血液循環變慢,有礙健康。
24	在室內抽完菸後,二手菸的物質仍會殘留於家具表面。	0	
25	水是人體最重要的需求來源，建議每日飲水量約6-8杯水，約略2000ml即可。	0	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。
26	小美定期配合含氟漱口水，可防止蛀牙發生。	X	應搭配含氟漱口水,早晚使用一次能有效預防30-50%蛀牙發生。
27	吃檳榔會致癌是因為包石灰，所以單吃檳榔子就不會得到癌症。	X	檳榔子本身具有致癌性,所以單吃檳榔子也可能會得到癌症。
28	「拒二手菸宣言」有「四不一沒有」，其中四不是指「不買菸」、「不接觸」、「不放棄」、「不嘗試」。	0	
29	二手菸的產生是因為燃燒不完全,而產生更多的致癌物質。	0	

題號	題目	答案	解答
30	愛滋病的全名是「後天免疫缺乏症候群」。簡稱AIDS，會破壞人體的「免疫系統」。	0	愛滋病毒是專門攻擊人類免疫系統的一種病毒。當感染愛滋病毒後，身體免疫能力會開始下降。容易導致其他疾病的感染。
31	小花覺得學校廁所很髒，常憋尿到回家後才上廁所，很容易造成膀胱發炎。	0	憋尿會妨害身體健康。造成膀胱炎。
32	小恩去看牙醫，牙醫師對他說幼兒時期的牙齒大概20顆，長大後會再多4-5顆牙齒。	X	人類乳齒20顆。恆齒28-32顆。
33	世界衛生組織又簡稱為WTO。	X	世界衛生組織又稱為WHO. world health organization。
34	11歲的小天與11歲的小美，兩人每天營養量會因年齡；性別及身體活動量而有所不同。	0	營養量需求各不同。
35	台灣地區因為醫院、診所林立，所以只要感冒就去大醫院掛號準沒錯。	X	為避免浪費醫療資源。應先至就近社區醫療診所或請家庭醫師先行評估後。方可進行轉診。
36	成人健檢服務對象為30歲以上，未滿50歲之族群。	X	四十歲以上未滿六十五歲。每滿三年檢查一次；六十五歲以上者或是三十五歲以上小兒麻痺保險對象。每滿一年可檢查一次
37	國小內的操場因係屬學校範圍內。所以應全面禁菸。	0	
38	凡是學校校園的出入口。皆需要明確張貼禁菸標示。	0	
39	不論男生或是女生。凡是有胸部的人。就有會得到乳癌的危險性。	0	不論男女。皆有可能罹患乳癌。只是乳癌較大多數為女性族群。
40	花仙子因為害怕近視。所以她應該避免在光線太弱時看書或是看電視。	0	光線不足容易造成眼睛過度疲勞。所以請保持光線充足。
41	看電視時。應該要保持螢幕對角線2-3倍的距離觀賞。才不容易近視。	X	應保持螢幕的對角線6-8倍的距離。
42	吸菸會造成牙齒、手指等處變黃。	0	
43	憂鬱症患者都是因為壓力過大。所以壓力過大一定會有憂鬱症。	X	適當的壓力反而能讓人潛能發展更好。
44	青春期的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。所以應攝取足夠的蛋白質與含鈣食物。	0	
45	兒童時期的乳齒因為會更換。所以就算不刷牙。不看牙醫也可以。	X	儘管乳齒會更換為恆齒。但仍得保養好口腔保健。
46	全民健康保險的基本精神，就是人人有保。	0	全民健康保險的基本精神，就是不論貧富都可參加，平等獲得醫療服務，以集體力量分擔醫療風險。
47	運動後。為避免嗆傷等身體傷害。建議飲用溫冷開水為主要選擇。	0	我們在運動前、中、後要補充水分。最好是喝溫或冷開水。盡量避免冰水或冰的飲料。因為冰水或冰的飲料容易造成血管收縮；血液循環變慢。有礙健康。
48	小胖為了瘦身決定飯後休息30分鐘後。再到住家附近散步。有益身體健康。	0	因為飯後。消化器官需要大量的血液幫助消化。如果立即運動。體內會減少腸胃的血液供應。容易造成腸胃不適。消化不良。
49	小胖為了瘦身決定飯後立刻大跳鄭多燕，有益身體健康。	X	因為飯後。消化器官需要大量的血液幫助消化。如果立即運動。體內會減少腸胃的血液供應。容易造成腸胃不適。消化不良。
50	不論男女，長期吸菸下，易導致皮膚產生皺紋及沒有彈性。	0	
51	香菸主要對吸菸者有健康危害，但對身旁的人沒有危害。	X	血壓控制得當。可避免血管收縮而造成腎臟細胞損害。
52	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D。	X	缺乏維生素A會影響視力與眼球健康。
53	小花是國小五年級學生。因為是幫爺爺買菸所以超商店員可以賣菸給他。	X	
54	學校、餐廳、機場、電影院或是兒童及少年教育或活動為主要目的的場所。皆全面禁菸。	0	
55	人一生發展最快的時期是嬰兒期。	0	人一生中發展最快的時期為嬰兒期。其次為青春期的。
56	正確就醫的第一步，就是在住家附近，選擇一位家庭醫師，固定在那裡看病，並依照醫師藥方按時吃藥。	0	透過居家附近的基層診所醫師作為家庭醫師。民眾就可獲得全家健康第一線的把關工作。
57	小恩去看牙醫，牙醫師對他說幼兒時期的牙齒大概20顆，長大後會再多8-12顆牙齒。	0	人類乳齒20顆。恆齒28-32顆。

題號	題目	答案	解答
58	百萬國小的警衛在警衛室中抽菸,是應該要被禁止的。	0	
59	11歲的小天與11歲的小美,兩人每天營養量不會因年齡;性別及身體活動量而有所不同。	X	營養量需求會依不同的性別、年齡及身體活動量而有所不同。
60	台灣地區因為醫院、診所林立,所以小感冒只要先去家裡附近家庭醫師診所掛號準沒錯。	0	為避免浪費醫療資源,應先至就近社區醫療診所或請家庭醫師先行評估後,方可進行轉診。
61	長期抽菸後,會對神經系統產生記憶力減弱及加速老化等影響。	0	
62	未帶健保IC卡就醫時,就無法看病。	X	就醫時因故未帶健保卡,所有的醫療費用都必須先自付。只要在10日內(不含例假日)攜帶健保卡到原就醫的診所或醫院,診所或醫院扣除應繳的掛號費和部分負擔後,將其餘費用退還給您。
63	全民健保是以全體國民為對象的健康保險制度。	0	全民健保是強制性的社會保險,凡是設籍在臺灣的本國人和持居留證居的外國人,無論是大人或小孩、男女老幼、有工作或沒工作,依法都要加入。
64	全民健保是自由參加的保險制度,民眾可以選擇要不要加入。	X	全民健保是強制性的社會保險,凡是設籍在臺灣的本國人和持居留證居的外國人,無論是大人或小孩、男女老幼、有工作或沒工作,依法都要加入。
65	販賣菸品的巨額利潤,都是用全民的健康為代價所換取來的。	0	
66	花仙子因為害怕近視,所以如果光線太弱的環境看書時,只要靠近一點就可以了。	X	光線不足容易造成眼睛過度疲勞,所以請保持光線充足,並請保持閱讀距離。
67	看電視時,應該要保持螢幕對角線6-8倍的距離觀賞,才不容易近視。	0	應保持螢幕的對角線6-8倍的距離。
68	目前國人十大死因第一名是癌症。	0	癌症蟬聯31年國人十大死因第一名
69	成年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,所以應攝取足夠的蛋白質與含鈣食物。	X	青年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,所以應攝取足夠的蛋白質與含鈣食物。
70	兒童時期的乳齒就算會更換,也得刷牙及定期看牙醫檢查。	0	儘管乳齒會更換為恆齒,但仍得保養好口腔保健。
71	小明看到流感疫苗接種前須知上寫到:對雞蛋嚴重過敏者,不適合接種流感疫苗。	0	流感疫苗接種禁忌:(1)已知對「蛋」過敏或疫苗成份有嚴重過敏者。(2)年齡6個月以下者。(3)過去注射流感疫苗曾經發生不良反應者。(4)經醫生評估不適合接種者。(5)發燒或急性疾病患者,宜延後接種。
72	若一次飲水量超過3000c. c.可能導致汞中毒。	X	「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。
73	全民健保為強制性社會保險,民眾擁有獲得平等醫療服務的權利。	0	全民健保是全民互相幫忙的健康保險制度,參加保險的每一個人,只要按時繳納保險費,當生病的時候,就可以得到適當的醫療照顧。
74	當我們自己沒有生病時,平常繳的健保費就可以幫助別人,當自己需要看病時,就由別人幫助自己。	0	全民健保保險是全民互相幫忙的健康保險制度,每個月都按時繳交全健保費,在生病的時候幫助自己、同時也得到別人幫助;當其他人生病時也可以得到您的幫助!
75	媽媽再三叮嚀我們不要用棉被蒙著睡覺,是因為怕缺氧。	0	因為睡眠時呼出二氧化碳,若蒙著棉被,導致氧氣量減少,而容易造成缺氧
76	日本牛奶糖因為是原裝進口,所以只會有日文標示,不需要中文標示。	X	需有中文標示。
77	小天為預防蛀牙蟲找上身,可使用旁氏刷牙法。	X	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。此外,蛀牙不是牙蟲造成的,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。

題號	題目	答案	解答
78	人體大部分由水組成，而血液中是水份最少的器官組織。	X	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。
79	珍妮的身體十分的健康，所以她的糞便應該是墨綠色的。	X	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。
80	大澤因為害怕蛀牙，所以吃完東西後就馬上刷牙。因為害怕牙齒上的齒垢造成的蛀牙。	0	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。蛀牙不是牙蟲造成的，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。
81	人體內部最大的器官是肺臟。	X	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。
82	小安上瑜珈課時，常腳部抽筋是因為缺乏鐵質。	X	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、鎂)
83	二手菸有安全劑量，所以只要減少暴露，就不會有任何危險！	X	
84	請問家庭醫師能提供許多健康服務，如診療疾病、提供預防保健服務、販賣藥品等	X	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. 將病人轉診制大型醫院。不包含販賣藥品。
85	看完病後，要記得向醫院索取我們看病的收據和藥品說明。	0	看完病後，醫院會給收據和藥品說明，這樣我們就可以知道醫院給了自己哪些藥以及該怎麼吃？最重要是依據藥袋上面的說明按照時間吃藥，病才會好。
86	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。是因為胃部消耗他的熱量。	X	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。
87	阿成為了排便順暢，每天都會喝一瓶優酪乳與一瓶養樂多，因為內含有幽門桿菌可助消化整腸。	X	乳酸菌可抑制壞菌繁殖，避免拉肚子的情形。
88	小華跌倒流血時，經加壓後即停止流血，是血液中的血小板具有凝結功能。	0	血小板會從血管釋放出一種凝集素的物質，當凝血素與纖維蛋白結合後，就能阻止血液流失。
89	小美正處青春期中，臉上十分容易長青春痘，是因為甲狀腺腺體分泌旺盛所致。	X	青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛，以致於容易長青春痘。
90	符合「經濟效益」與「衛生安全」，才可以進入校園販賣，以確保學童飲食健康與家長的經濟考量	X	符合「衛生安全」與「營養均衡」，才可以進入校園販賣，以確保學童飲食健康與營養均衡。
91	當跌倒受傷時，防禦細菌攻擊的血球是紅血球。	X	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。
92	花媽常說吃飽飯後別立刻洗澡，是因為胃部會消化不良。	0	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。
93	牙齒最外圍且堅固的構造是象牙質。	X	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，內有神經腺，所以能感覺熱和冷的物質。
94	小花刷牙時發現牙齦流血及牙肉紅腫的狀況，可能是得了牙周病。	0	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、移位甚或鬆脫即是牙齒周圍組織的疾病(牙周病)
95	牙齒中琺瑯質內含有神經腺，能夠感覺熱和冷的物質。	X	象牙質又稱牙本質是琺瑯質之下的第二層，內有神經腺，所以能感覺熱和冷的物質。
96	牙齒的構造中門齒的功能為咬碎及切割食物。	0	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
97	請問兒童時期的乳齒約有20顆。	0	兒童出生後所發育的牙齒為乳齒，且共有20顆
98	孩童第一顆恆齒出牙的時間約3-4歲。	X	正門牙出牙時間約6-8歲左右。
99	請問孩童時期換牙後的恆齒約有20顆。	X	換牙後的恆齒約略28-32顆。

題號	題目	答案	解答
100	眼睛的構造中,眼瞼會隨著光線強弱變大或縮小。	X	虹膜中心有一圓孔,稱之瞳孔。會隨著光線強弱放大或縮小。
101	人體的靈魂之窗指的是眼睛。	0	
102	當小明在閱讀書本時,應保持15公分的距離,以避免近視。	X	閱讀書本時,應保持的距離約為35公分。
103	趴在床上看書,是人生的一大樂趣。	X	閱讀姿勢應保持端正,以保持適當距離保護眼睛與肌肉骨骼的發展。
104	小華熱愛線上遊戲,媽媽規定他每打30分鐘的線上遊戲後,應該要休息10分鐘。	0	對於眼球保護而言,不管是使用電腦或是手機,都應該維持每30分鐘後,休息10分鐘,以避免眼球過於疲勞。
105	若口腔發炎時可以用消毒水漱口,將口腔內的病毒消滅。	X	當口腔發炎時,應適時的利用漱口水,以有效降低發炎反應,使得口腔發炎狀況緩解。
106	大龍常不愛刷牙,牙齒上的牙菌斑若沒有去掉,時間一久硬塊將變成牙結石。	0	
107	人體是由水組成的生物體,水分佔人體全身約50%。	X	水份約略佔人體70%
108	黑咪在湖畔邊聽到美妙的歌聲,想尋找歌聲的來源,請問她必須透過心臟來感覺。	X	用耳朵可以聽到歌聲。在聲音忽大忽小、忽近忽遠的過程中,可透過耳朵辨識方向與遠近。
109	小美身高165公分,體重55公斤,小美的BMI值為20.2,符合標準體位規範。	0	BMI公式=體重(kg) / 身高(m ²); 55/(1.65) ² =20.2。屬標準範圍。健康體位為18.5<=BMI<24。
110	小明身高175公分,體重80公斤,腰圍92公分,小明的體位是標準身型。	X	24<=BMI<30,所以過重。
111	人一生中發展最快的兩個時期是青春與成年期	X	嬰兒期、青春期。
112	舌頭的味覺共可分成酸甜苦辣四種味覺。	X	酸甜苦鹹
113	請問紅血球中的血紅素,常與二氧化碳氣體結合,以維持身體運作。	X	血紅素常與氧氣結合,以提供身體各器官功能運作。
114	噪音對人體的聽覺功能傷害最大。	0	噪音除了影響聽覺外,更會影響情緒。
115	膳食纖維可增加糞便的體積,刺激腸道蠕動,因此多吃纖維能預防便秘及腸癌。	0	'膳食纖維可增加糞便的體積,刺激腸道蠕動,幫助排便,並減少糞便在腸內停留的時間,不但可以縮短腸壁與糞便中有害物質接觸的時間,促進毒性物排泄,更可改變腸道微生物的種類及數目,降低致癌物的生成。'
116	若長期趴在床上打電動,可能會造成肌肉骨骼側彎的疾病。	0	
117	長期在光源不足的環境下看書,可能會造成近視眼。	0	
118	請問牙齒最外層的構造為琺瑯質,是牙齒構造中最堅固的一層。	0	
119	請問牙齒可分為牙冠與牙根兩個部份,兩者交界處又稱牙頸部。	0	牙冠暴露在口腔,而牙根位於牙齦之下,種在牙槽骨之中,牙冠與牙根交界處叫做牙頸部
120	犬齒的功能為可壓碎及磨碎食物。	X	臼齒(Molar)的功能為可壓碎及磨碎食物。
121	請問嬰兒時期所發育的牙齒又稱為恆齒。	X	乳齒
122	人的生命時時刻刻都仰賴著一氧化氮維生。	X	人體維生的氣體為氧氣。
123	當積聚在牙齦邊緣的牙菌膜分泌毒素使得牙齦開始發炎、紅腫、流血,這是蛀牙的現象。	X	牙周病即是牙齒周圍組織的疾病,積聚在牙齦邊緣的牙菌膜分泌毒素,令牙周組織發炎,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、移位甚或鬆脫。
124	小花看到外國人的藍眼睛,覺得十分的漂亮。藍眼睛指的是眼睛的角膜構造。	X	決定眼珠的顏色是黑色、褐色或藍色的構造為虹膜。
125	當一個人得到近視的主因是因為長時間近距離用眼。	0	長時間近距離用眼。
126	請問看電視時,應距離電視1.5公尺的距離,以避免近視。	X	3公尺。(畫面對角線的6-8倍距離)
127	就人體而言,最大的器官是皮膚。	0	皮膚佔體重16%。就體內而言,肝臟則是人體內最大的器官。
128	通常打針的療效比吃藥好,所以就醫時應要求醫生打針。	X	就醫後應尊重醫師專業,提供病患最適切的治療方式。
129	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舒張壓。	X	心臟收縮時將血液送到主動脈產生高壓稱之為收縮壓。
130	醫生問診時,儘量將病情說嚴重一點,便能獲得到特效藥,並會好的比較快。	X	

題號	題目	答案	解答
131	當靜脈血管大量出血時,將導致生命立即的危險。	X	當動脈血管大量出血時,將導致生命立即的危險。
132	洗手是保護自己不生病的一項好方法。	0	
133	吃檳榔會致癌是因為包石灰,所以單吃檳榔子也可能會得到癌症。	0	檳榔子本身具有致癌性。所以單吃檳榔子也可能會得到癌症。
134	小華與小安覺得互踢對方的下體是個很有趣的遊戲,所以沒什麼關係。	X	男生的外生殖器具有生育功能之途,所以遊戲或運動時要注意安全,避免碰撞外生殖器而受傷。
135	流感會傳染,但不會遺傳。	0	
136	正確的洗手五步驟,濕、搓、沖、捧、擦,其中抹上肥皂後,應該要搓洗至少20秒。	0	正確洗手五步驟是:1濕—把手淋濕,2搓—擦肥皂雙手搓20秒,3沖—用清水沖洗雙手,4捧—捧水洗水龍頭,5擦—擦乾雙手
137	長期嚼食檳榔會增加肺癌罹患機率。	X	口腔癌為嚼食檳榔的主因。
138	小學二年級的阿花,應該至少每年定期口腔檢查。	X	口腔檢查應每半年定期檢查與洗牙,以維護口腔健康。
139	阿呆到了青春期,開始長出鬍鬚、喉結突出是屬於第一性徵的發展。	X	第一特徵屬於生殖器官的成熟,第二性徵如男生長喉結、鬍鬚、聲音低沉、肩膀變寬、長腋毛、體毛等;女生乳房發育、骨盆變大、長腋毛、體毛等。
140	這次經期的第一天至下次經期的前一天,這段時間叫做月經週期。	0	
141	小甜甜認為女生的月經週期一定都是28天固定循環一次。	X	女生的月經週期平均28天,但因每個人體質不同,所以大部份週期約為28-35天左右。
142	月經來臨時,可利用盆浴代替淋浴,可以減少感染的機會。	X	月經來時,以淋浴代替盆浴,可以減少感染的機會。
143	我可以常常喝果汁來取代水果?	X	果汁不等於水果,而且市售的稀釋果汁,果汁含量很低,更添加了很多糖、色素與香料等,多喝對身體會造成很多壞處。
144	水果內含有豐富的維生素C,可幫助消化。	0	
145	小美早上起床覺得肚子不餓,為了怕遲到,沒有吃早餐就直接去學校也沒有關係。	X	早餐是一天最重要的一餐,天天吃早餐可以讓我們精神好、對體重控制也有幫助
146	吃豆魚肉蛋類可以讓我身體變強壯、長肌肉,所以我可以一直吃。	X	小學生每日所需份量為4-6份,不宜超過也需適時搭配運動。
147	起司是屬於奶類(低脂乳品類)的食物嗎?	0	
148	奶類(低脂乳品類)食物含有豐富的鈣質,每日攝取1.5份至2份,可以讓我長高又長壯?	0	
149	紅蘿蔔為全穀根莖類食物。	X	紅蘿蔔為蔬菜類食物。
150	全穀就是包含胚芽、胚乳兩個部分。	X	全穀是包含胚芽、麩皮與胚乳三個部分的完整穀粒。
151	謝金艷姊妹好漂亮喔!女生就是要越瘦才越漂亮。	X	此為錯誤的體型意識,體重過輕會影響健康,理想體位才是對身體最好也最漂亮的。
152	黑木耳為蔬菜類食物。	0	
153	馬鈴薯是全穀根莖類食物,所以多吃炸薯條沒有關係?	X	炸薯條雖是用馬鈴薯製成,但因經過高溫油炸,已經轉變為油脂與堅果種子類,不宜吃太多。
154	豆漿是豆魚肉蛋類的食物嗎?	0	
155	攝取全穀根莖類食物可以預防癌症?	0	可預防消化道癌、小腸癌、結腸癌。
156	每個禮拜體育課都有運動到了,所以不用特別花時間去運動。	X	除體育課外,每天要至少讓身體活動、運動達到30分鐘。
157	去商店買食品時,只需注意有效期限就可以了。	X	營養標示、食品標示與警語等都需注意。
158	小明是愛滋病感染者,所以和小明一起游泳會感染愛滋病。	X	愛滋病毒離開身體會變得很脆弱,人類的淋巴球細胞無法存在淡水及海水中,而病毒濃度亦不足,除非是大量出血;因此游泳並無感染愛滋病毒之虞。但是在皮膚有傷口時游泳容易感染其它病源,不可不慎。
159	愛滋病的全名是「後天免疫缺乏症候群」,簡稱AIDS,會破壞人體的「免疫系統」。	0	愛滋病毒是專門攻擊人類免疫系統的一種病毒,當感染愛滋病毒後,身體免疫能力會開始下降,容易導致其他疾病的感染。
160	避免過早發生性行為、忠實單一性伴侶,以及性行為時正確使用保險套,可避免感染愛滋病毒。	0	安全性行為,除了忠誠單一性伴侶,最重要的是性行為要正確使用保險套。

題號	題目	答案	解答
161	早期療育的黃金時期是0-6歲。	0	
162	炸雞、薯條很好吃，所以學校營養午餐要常提供。	X	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。
163	引起近視的原因與生活環境有關	0	如看書、看電視、電玩等
164	兒童預防保健服務，是提供7歲以下兒童免費健康檢查嗎？	0	
165	牙醫可用溝隙充填劑密封牙溝，減低蛀牙的機會	0	
166	路邊攤做的食物只要好吃、便宜最重要，其他的都沒關係。	X	外食應避免冷食、生食，不吃來路不明的食物，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。外食場所衛生原則可參考食品消費者知識網(路徑：食品消費者知識網>食在安心>飲食衛生>一般飲食衛生>外出飲食衛生原則)。
167	所有的食品添加物都會危害人體健康。	X	非所有食品添加物皆會危害人體，例如：營養添加劑。食物添加物使用範圍暨限量標準是採正面表列，只有表列的添加物可以使用在准許的食品類別上，而且不能超量使用。
168	愛滋病是只有同志朋友會感染的疾病，我是異性戀者，所以沒有感染愛滋病毒的風險	X	只要與感染者有不安全的性行為，不管是否為同志朋友，皆有感染愛滋病毒的風險，要保護自己，一定要遵守安全性行為。
169	購買食品時，除了注意食品成分外，應特別注意食品標示與保存期限。	0	
170	選購食物時，營養標示可提供食物供應的營養素，如蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉等資訊。	0	
171	「飯前」的藥是指吃完後就可以馬上吃飯	X	飯前指的是飯前一小時服用。
172	不良的生活習慣如看電視、電玩等，與近視的原因有關。	0	
173	兒童預防保健服務，是提供7歲以上兒童免費健康檢查嗎？	X	
174	只要天天有刷牙，就一定不會蛀牙。	X	因為造成蛀牙的原因不只一個，牙齒的齒垢只是造成蛀牙的原因之一，因此即使天天刷牙，卻盡吃喝些甜的也是會造成蛀牙。正確的刷牙方式以及規律的飲食習慣才是預防蛀牙的第一步。建議您每半年要給牙醫師免費洗牙順便檢查是否有蛀牙。
175	全穀是指含有麩皮、胚芽、胚乳的完整穀粒。	0	
176	假日的阿保早上11點才起床，所以早餐可以不吃，只吃午餐就好。	X	早餐是一天最重要的一餐，天天吃早餐可以讓我們精神好、對體重控制也有幫助喲！而且假日也要保持早睡早起的好習慣喔！
177	皇帝豆是屬於六大類食物中的蔬菜類。	X	皇帝豆是屬於全穀根莖類。
178	華華很喜歡吃重鹹的食物，但她覺得只要多喝水，就可以把多餘的鹽分排出。	X	吃了鹽再喝水，只會使水份滯留在體內，反而使血壓上升。應該要減鹽，避免在第一時間將鈉吃進體內。
179	大雄很喜歡喝果汁，他覺得喝果汁就跟吃水果一樣。	X	果汁不等於水果，而且市售的稀釋果汁，果汁含量很低，更添加了很多的糖、色素與香料等，多喝會對身體造成很多的壞處。
180	糙米粗粗硬硬的不好吃，白米比較好吃，所以我們要少吃糙米。	X	糙米為全穀，富含膳食纖維，可以增加咀嚼、飽足感。
181	娜美為了要減肥，選擇食物時只要注意熱量的高低就好。	X	除了熱量，還要注意其他營養標示、食品標示以及警語。
182	蔬菜類的營養小子維生素B，可以讓我們的視力變好。	X	蔬菜類裡可以讓我們視力變好的營養小子是維生素A，不是維生素B。維生素A主要存在深色葉菜類、胡蘿蔔等。
183	喜羊羊很喜歡喝奶茶，他覺得一天喝2杯奶茶，就可以不用再喝牛奶了。	X	奶茶所添加的不是牛奶，而是奶精。奶精是由油脂提煉，屬於油脂與堅果種子類。
184	夏天到了，每天一定要喝一杯冰冰涼涼的飲料，才不會中暑。	X	飲料含有很多的糖和添加物，不宜多喝。喝水是最好的選擇。
185	天天都要吃早餐，我今天吃了一個三明治和喝了一杯牛奶，這樣很健康。	0	
186	小美覺得吃飯會變胖，吃菜可以減肥，所以飯都吃很少，菜吃很多。	X	以全穀根莖類做為主要熱量來源，才是最健康的飲食型態。吃較多的全穀根莖類可以增加飽足感，以減少食用過多含較多油脂的豆魚肉蛋類，或是其他烹調用油脂及堅果種子類。

題號	題目	答案	解答
187	吃飯時間到了!可是我的遊戲卡關了,我得要加把勁打敗魔王!那我一邊吃飯一邊破關好了。	X	吃東西不專心,不僅吃得更多,還會讓人忘記吃了多少東西。
188	速食店的炸薯條是由馬鈴薯做成,一樣是全穀類,可以多吃。	X	雖然炸薯條是用馬鈴薯製成,但因經過高溫油炸,已經轉變為油脂與堅果種子類,不宜吃太多。
189	小賢每天把泡麵當正餐吃,他所攝取的鈉含量很高,會對身體造成影響。	0	
190	餐廳的人員,為表示親切和禮貌,在夾菜給客人時,應該要多說話,而且不可以戴上口罩,以免失禮。	X	食品作業場所內之作業人員,工作時應穿戴整齊之工作衣帽(鞋),以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中,必要時應戴口罩。凡與食品直接接觸的從業人員不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等,並不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。
191	小花為了要瘦得漂亮,所以每天上網學習阿金減肥法,每天只吃肉,不吃飯,這樣才可以瘦得又健康又漂亮。	X	減肥仍應注意營養均衡,不可偏食。
192	造成肥胖的原因之一是因為攝取過多的醣類無法消化,體內將會把多餘的醣類轉化為脂肪儲存。	0	
193	水島太太說藥膳是食補,有病治病,沒病強身,所以多多益善。	X	藥膳主要是透過藥物之功效與食物之營養成分,調整失調之生理機能,因此藥膳理當以藥物視之,而非將藥物以食物視之,藥膳使用失當時仍會導致其他病症,況且中藥本身成分多又複雜,應由醫師對個人的體質評估後,選用對證的食物與藥材,才能發揮效用,故適量、適時及適合體質有益健康,過量服食反而會有負面效果。
194	小天因為長期吸食毒品,小天媽媽不忍兒子被抓去關,所以決定只要居家自我隔離戒毒即可。	X	吸毒的人應到醫療機構接受治療,並與輔導人員合作,接受其輔導與協助。目前衛生福利部已指定了一百多家醫療及諮詢機構及輔導團體,可供參考。
195	未經過醫生許可就私下使用管制藥品行為就是吸毒。	0	管制藥品如果能夠遵照醫師囑咐使用,是醫療用途,將其濫用才是毒品。
196	有些毒品具有無色、無味和不易察覺的特質,所以在陌生場合不要接受任何人提供的飲料,以免被下藥。	0	受害者在服用過後可能出現昏迷的狀況,就容易讓加害者進行壞事。
197	吸食毒品可以舒緩壓力,偶爾吸食對身體健康不會有影響。	X	每一種毒品都會對身體造成危害,可能是短暫的(嗜睡、精神狀態不好)、也可能是長期的(精神疾病、大腦損壞),故利用吸毒來紓壓是不智之舉。
198	我可以常常用喝果汁來取代水果?	X	果汁不等於水果,而且市售的稀釋果汁,果汁含量很低,更添加了很多糖、色素與香料等,多喝對身體會造成很多壞處。
199	刷牙333是指3餐飯後,要記得在3小時內刷牙,每次刷牙3分鐘。	X	刷牙333是指3餐飯後,要記得在30分鐘內刷牙,每次刷牙3分鐘。
200	食安問題頻傳,因對市售產品不放心,使得麵包機盛行,自製麵包既省錢又安心,吃再多也不用擔心。	X	精製麵粉搭配奶油、砂糖製成的麵包,升糖指數高、口感鬆軟,吃下肚後腸胃消化、排空速度快,容易越吃越多,導致熱量過高、快速增肥。

本題庫資料來源：新北市政府衛生局