

一、是非題：每格 3 分、共 30 分

- () 1. 持續的看電視有益眼睛保健。
- () 2. 每個人的長相和發育狀況都不同，要能欣賞別人，喜愛自己，也不要嘲笑別人或過度自卑。
- () 3. 運動傷害時，用冰敷可以降低發炎程度及減輕疼痛。
- () 4. 呼吸系統是負責輸送人體各細胞所需的氧氣及養分。
- () 5. 進行國術活動時，要穿著合適的服裝。
- () 6. 運動後要將汗擦乾，並洗手。
- () 7. 生長發育速度有個別差異，不可任意嘲笑身高較矮或體重過重的同學。
- () 8. 從一個單細胞長成一個形體完整的胎兒期，是發育速度最快的時期。
- () 9. 被球打到時，是神經系統讓我們感覺疼痛。
- () 10. 神經系統是負責指揮和連繫身體各部位。

二、選擇題：每格 3 分、共 33 分

- () 1. 骨骼系統要和哪一個系統合作，可以讓身體做出各種動作？（①消化系統②肌肉系統③循環系統④呼吸系統）。
- () 2. 下列哪個時期的發育最快？（①嬰兒期②青年期③壯年期④老年期）。
- () 3. 下列哪一個人所需的食物量會比較多？（①老年人②銀行行員③送貨員④專櫃小姐）。
- () 4. 下列哪些現象可以判斷我們在長大？（①身高增加②體重增加③智力增加④以上皆是）。
- () 5. 扭傷時，應該要先怎麼處理？（①熱敷②冰敷③擦優碘④不管它）。
- () 6. 運動時若發生流血狀況時，應該讓傷口高於身體哪個部位？（①心臟②頭頂③大腿④腹部）。
- () 7. 下列哪個是正確的健康行為？（①睡眠充足②營養均衡③適當的運動④以上皆是）。
- () 8. 哪類食物的攝取太少時，可能會造成便秘？（①油脂類②奶類③蔬菜類④蛋、豆、魚、肉類）。
- () 9. 要維護各系統與器官的正常運作，我們應該如何做？（①均衡飲食②充足睡眠③維持適當的體重④以上皆是）。
- () 10. 應該什麼時候做健康檢查？（①生病時②免費義診時③定期做健康檢查④每 10 年做一次）。
- () 11. 下列哪一種傷害比較不可能出現於運動場上？（①扭傷②撞傷③中毒④擦傷）。

三、填充題：每格 3 分、共 15 分

1. 請寫出運動傷害時的處理方式。

()、()、()、()、()

四、連連看：每格 2 分、共 22 分

1. 連連看，把下列食物的主要功能連起來：

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) 五穀根莖類 ● | ● 提供身體熱量 |
| (2) 油脂類 ● | ● 形成身體組織、保護器官 |
| (3) 奶類 ● | ● 幫助生長發育 |
| (4) 蛋豆魚肉類 ● | ● 幫助消化，促進腸胃蠕動 |
| (5) 蔬菜類 ● | |
| (6) 水果類 ● | |

2. 連一連，下列器官是屬於哪些系統？

- | | |
|-----------|-------|
| (1)呼吸系統 · | · 勺心臟 |
| (2)消化系統 · | · ㄨ氣管 |
| (3)神經系統 · | · 冂膀胱 |
| (4)循環系統 · | · 匚肝臟 |
| (5)泌尿系統 · | · 勺大腦 |

一、是非題：每格 3 分、共 30 分

1. 答案：×
2. 答案：○
3. 答案：○
4. 答案：×

解析：呼吸系統是負責吸入空氣和排出廢氣

5. 答案：○
6. 答案：○
7. 答案：○
8. 答案：○
9. 答案：○
10. 答案：○

二、選擇題：每格 3 分、共 33 分

1. 答案：②
2. 答案：①

解析：嬰兒期的發育最快

3. 答案：③

解析：送貨員因要搬運貨物，消耗能量較大，故需要較多的食物

4. 答案：④
5. 答案：②

解析：可先用冰敷降低發炎程度，紓解疼痛

6. 答案：①

解析：應將傷口抬高，使其高於心臟

7. 答案：④
8. 答案：③
9. 答案：④
10. 答案：③

解析：應定期做健康檢查，以確實掌握自己的健康狀況

11. 答案：③

三、填充題：每格 3 分、共 15 分

1. 答案：休息、冰敷、壓迫、抬高

四、連連看：每格 2 分、共 22 分

1. 答案：(1)→ㄅ (2)→ㄆ、ㄇ (3)→ㄏ (4)→ㄏ (5)→
ㄏ (6)→ㄏ
2. 答案：(1)→ㄆ (2)→ㄏ (3)→ㄆ (4)→ㄅ (5)→ㄏ