



成州國小**108**學年度

健康促進課程

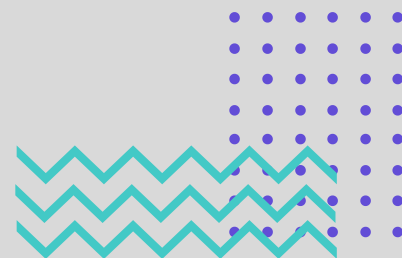




視力保健-1



- (X)1.**視力不好沒關係，戴眼鏡就可以了。
- (X)2.**家庭作業**30**分鐘內沒寫完，可以**不用**休息繼續寫。
- (X)3.**視力模糊、看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡就好了。**(註:眼科)**
- (O)4.**多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，可以預防近視發生。
- (O)5.**若能堅持近距離用眼**30**分鐘休息**10**分鐘，可以減緩近視度數加深。





視力保健-2



(X)6.看電視或打電腦時，不必另外照明沒關係。

(O)7.充足的睡眠可以減緩眼軸增長，降低近視的發生率。

(O)8.近距離用眼時間**30**分鐘，眼睛的肌肉就像用一隻手提著**3**公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬。

(O)9.睡前點散瞳劑可以放鬆睫狀肌，減緩近視度數增加。

(X)10.使用電腦和智慧型手機，一天最好不要超過**3**小時，否則很傷眼睛。**(註:1小時)**

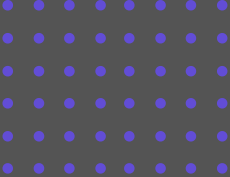




108學年度下學期
健康促進課程

健康體位

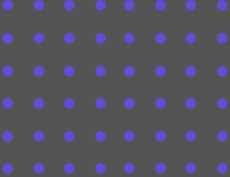




健康體位-1

身體活動

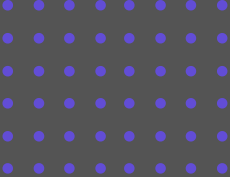
- 01** 過去七天中，你有多少天連續做**10**分鐘以上費力的身體活動？
 - 02** 這些天中，你平均一天會花多少時間在費力的身體活動上？
 - 03** 過去七天中，你有多少天連續做**10**分鐘以上中等費力的活動？
 - 04** 這些天中，你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上？
- 



健康體位-2

走路、睡眠

- 01** 你每天有連續走路**10**分鐘以上嗎？（包括上下學、外出，出去玩及戶外運動等，花在走路上的時間連續**10**分鐘以上就算有）。
 - 02** 你有每天走路運動**30**分鐘的習慣嗎？
 - 03** 要上學的日子，每晚你平均睡足幾小時？
 - 04** 在假日不上學時，每晚你平均睡足幾小時？
- 



健康體位-3

久坐、飲食

- 01** 平日放學後，你坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機的總共時間，平均一天有多久？
 - 02** 假日不上學時，你坐著看電視、玩電動、打電腦及滑手機的總共時間，平均一天有多久？
 - 03** 你一天吃的蔬菜量，依你的拳頭為標準，總量通常是？
 - 04** 你有每天吃早餐嗎？
- 



下列哪些選項會影響身高（可複選）

- ☐ 1 沒吃鈣質含量豐富食物
- ☐ 2 喝碳酸飲料，如汽水可樂
- ☐ 3 一週運動不到2小時
- ☐ 4 睡不到8小時
- ☐ 5 一天看電視、玩電動、上網及打電腦多於2小時
- ☐ 6 不曬太陽



下列哪些選項會造成體重過重（可複選）

- ☐ 1 營養不良
- ☐ 2 吃太多
- ☐ 3 喝加糖飲料
- ☐ 4 吃太油
- ☐ 5 一週運動不到2小時
- ☐ 6 睡不到8小時
- ☐ 7 久坐不動
- ☐ 8 一天看電視、玩電動、上網及打電腦多於2小時



108學年度下學期
健康促進課程

口腔保健





1. 引起蛀牙的原因是什麼？

☒ 1. 口腔中的細菌會利用食物中的糖分產生酸

☐ 2. 蛀蟲跑到牙齒內

☐ 3. 營養不良

2. 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，牙齒接觸冷或熱的食物會覺得痠痛？

☐ 1. 琺瑯質

☒ 2. 象牙質

☐ 3. 牙髓腔



3. 什麼時間刷牙最能保護牙齒？

- ☐ 1. 起床後
- ☒ 2. 餐後及睡前
- ☐ 3. 放學回家後

4. 牙菌斑是什麼？

- ☒ 1. 附在牙齒表面的細菌及其產物
- ☐ 2. 食物殘渣附在牙齒上
- ☐ 3. 牙齒形成過程鈣化不全所致



5.造成牙周病的主要原因是什麼？

- ☐ 1.常常吃甜食
- ☒ 2.牙結石及牙菌斑等堆積在齒齦下
- ☐ 3.牙齒長得不整齊

6.氟化物對牙齒的主要功能是什麼？

- ☒ 1.強化琺瑯質抗酸能力
- ☐ 2.美白牙齒
- ☐ 3.減少牙齒堅硬度



7. 漱完含氟漱口水後，至少要經過多久才可以吃東西？

- ☐ 1. 三分鐘
- ☐ 2. 十分鐘
- ☒ 3. 三十分鐘

8. 清潔牙齒鄰接面(牙縫)最好的工具是什麼？

- ☒ 1. 牙線
- ☐ 2. 牙籤
- ☐ 3. 牙刷



9. 維護口腔衛生，我們應多久做一次定期口腔檢查？

☒ **1. 半年**

☐ **2. 一年**

☐ **3. 二年或以上**

10. 牙齦發炎的主要原因是什麼？

☒ **1. 口腔清潔不徹底**

☐ **2. 火氣大**

☐ **3. 吃太多麻辣食物**



108學年度下學期
健康促進課程

正確用藥





- (○)1.**您看醫師時是否會告知自己的身體狀況，例如：過敏或家族病史？
- (○)2.**您是否能了解所購買指示藥與成藥藥品外盒上的說明（如服用方法及注意事項等）？
- (○)3.**您吃藥前是否會看藥袋或藥盒上說明的使用時間、用量及方法？
- (X)4.**您曾否因擔心發生藥物副作用而自行停藥？
- (○)5.**您買藥前是否會檢查藥盒包裝上有無衛生福利部(署)核准藥品許可證字號？





(O)6.當您用藥出現不舒服狀況時，您是否知道要使用藥袋上用藥諮詢電話？

(X)7.您是否未依照指示藥與成藥的藥品外盒建議，自行改變使用劑量或次數？

(X)8.您是否曾自行增加止痛藥的使用劑量超過藥盒或藥袋的建議？

(O)9.就醫時我能夠遵從醫師指示，不主動要求開制酸劑(胃藥)與其他藥品服用。

(O)10.使用藥品前，我能確認自己的症狀與指示藥與成藥藥品外盒適應症是否相符。.....



108學年度下學期
健康促進課程

性教育

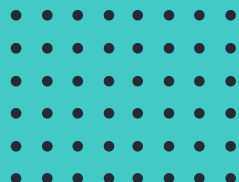




(X)1. 女生在月經期間洗澡時，用盆浴比用淋浴更加適合。

(O)2. 女性的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。

(O)3. 跟性有關，讓人感覺到不舒服的肢體動作或言語，就是性騷擾。

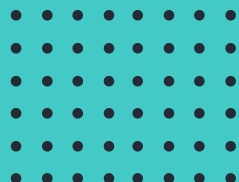


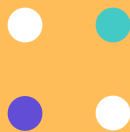


(O)4.如果遭遇到性侵害或家庭暴力，可撥打婦幼專線**113**尋求幫助。

(X)5.愛滋病能透過被蚊蟲叮咬而傳染。

(X)6.和感染愛滋病毒的同學握手、擁抱，很容易會被傳染到愛滋病。





108學年度下學期
健康促進課程

性教育





(O)1.菸品含有尼古丁成分是導致人們吸菸成癮的主要原因

(O)2.「二手菸」已經被聯合國世界衛生組織列為『頭號致癌物質』。

(X)3.使用空氣清淨機可以有效清除殘留在屋內的「三手菸」。





(O)4.新北市政府規定，在校園中吸菸或使用電子煙，最高可處罰 **1** 萬元罰鍰。

(X)5.我國菸害防制法規定**16**歲以下青少年與孕婦是不得吸菸的。**(註:18歲)**

(X)6.菸品(含電子煙)依法是可以透過網路購買或販賣的。





(X)7.子煙可做為吸菸者減害的選擇、可幫助戒菸。

(X)8.電子煙與一般的菸相比，尼古丁含量少，對身體傷害較少。**(註:電子菸比傳統紙菸更毒)**

(X)9.青少年如果使用淡菸或有水果口味的加味菸，就比較不易上癮。





(O)10.檳榔果實(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)
本身就是致癌物質。

(O)11.嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。





108學年度下學期
健康促進課程

全民健保





1.有關加入健保的敘述，何者正確？

(1)健康的人可以選擇不要加入健保

(2)沒有工作的人可以不要加入健保

(3)有其他醫療保險就可以不用加入健保

(4)以上皆非





2.有關父母幫你繳的健保保費，何者正確？

(1)需支付所有病人的醫療費用

(2)只能用來自己家人的醫療費用

(3)只能用來支付自己生病時的醫療費用

(4)用來支付自己年老時的醫療費用。





3.下列有關每個人繳交的健保費用敘述，何者正確？

- (1) 不常生病的人繳的比較少
- (2) 年紀越大的人繳的比較多
- (3) 收入比較高的人繳的比較多**
- (4) 每個人繳交的健保費用都一樣。





4.下列關於全民健保的敘述，何者錯誤？

- (1)**即使住在偏遠地區，也可以加入全民健保獲得保障
- (2)**沒有繳保費的人，就無法使用健保
- (3) 住在離島的民眾，只能使用當地的醫療資源**
- (4)**不管有沒有錢，都可以得到全民健保的照顧





5.當沒有全民健保之後，生病時？

(1)由政府全部支付醫療費用

(2)由父母全部負擔

(3)由學校幫你負擔

(4)由醫院幫你負擔。

