文心國民小學 健康與體育 期中成績評量 五年 班 座號： 姓名：

一、是非題：每題１分，共30分

1. ( )長時間浸泡在水中，容易造成失溫。
2. ( )竹竿、樹枝、繩子或浮木等，都是水上活動時，可利用的救溺物品。
3. ( X )游泳時，為了方便可以跟人共用一條毛巾。
4. ( X )戲水應選擇人少、水流湍急的溪流，才有挑戰性。
5. ( X )看到有人溺水時，要趕快下水搶救，爭取最佳急救時間。叫叫伸拋划
6. ( )進行水上運動前，應做好足夠的暖身活動，穿著適當的泳衣才能入水。
7. ( )游泳時要配戴蛙鏡，以避免感染眼睛傳染疾病，也可以保護眼睛。
8. ( )為了維護游泳池的水質，游泳池通常會加氯殺菌，所以皮膚上有傷口時，應儘量避免入水池，以免傷口更嚴重。
9. ( )感染結膜炎的人最好不要到游泳池游泳，以免病情惡化或傳染給他人。
10. ( )游泳池提供明確的收費方式，可以作為消費者入場前清楚的收費資訊，避免消費糾紛。
11. ( X )游泳池只要提供救生員，就是合格又安全的場地。收費，水質
12. ( X )身體疲累或狀況不佳時，藉由游泳可以消除疲勞恢復體力。
13. ( )合格的游泳池，應該要提供消費者游泳池使用水質處理方法及用品名稱訊息。
14. ( X ) 100公尺短跑要採用站立式起跑，可以比較容易轉換身體前進的力量。
15. ( X )在 100 公尺的短跑比賽中，一開始先慢慢跑，保留實力在最後衝刺再發揮。
16. ( )蹲踞式起跑共分「各就位」、「預備」和「起跑」三步驟。
17. ( )將剩菜、剩飯放入冰箱之前，必須先放涼，再包好或加蓋。
18. ( X )端午節吃粽子，是因為宗教的關係。習俗
19. ( X )採購水果或蔬菜時，要以稀奇昂貴、平時越少看到越好。
20. ( X )日本人吃麵時發出把麵條吸入口的響聲，很不禮貌。
21. ( )保存蛋的方式是把鈍端朝上，放入冰箱蛋架上保存。
22. ( X )伊斯蘭教教徒因為宗教的關係，禁食牛肉。
23. ( X )選購加工肉品時，應放在一般飲料的冷藏櫃較容易拿取。
24. ( )印度人以手抓飯食用時，一定都是用右手，絕對不能用左手。
25. ( )蛋奶素食者吃奶類或蛋製品，但不吃其他動物性食品。
26. ( )嬰兒滿月吃紅蛋、油飯是我國的傳統習俗。
27. ( )買到有問題的食品，除了發票外，還需帶有問題的食品，才能要求賠償或更換。
28. ( )購買補充包的洗衣精、沐浴乳，是「重覆使用」的綠色消費。
29. ( )避免購買用不到的產品，是「減量消費」的綠色消費原則。
30. ( )浪費食物不管是回收或是變成廚餘，都會增加碳排放量。

二、選擇題：每題2分，共56分

1. ( )要避免游泳時抽筋，要注意什麼？　長時間泡在水裡　選擇有救生員的泳池　下水前擦防晒乳　下水前充分暖身。
2. ( )在海邊戲水若發生意外，可聯絡海巡服務專線，撥打電話110　112　113118。
3. ( )在野外若發生意外，可利用行動電話急難救助專線：110　112　113118。
4. ( )「叫叫伸拋划」是遇到溺水時的口訣，其中「伸」的意思是什麼？　伸手抓溺水者　利用身邊延伸物提供溺水者抓握上岸　伸長脖子求救　拋送漂浮物。
5. ( )下面哪一種水質狀況是游泳池不會特別標示的？含氧量　酸鹼值 水溫 含氯量
6. ( )有關蹲踞式起跑時預備姿勢的說明，哪一項錯誤？　~~肩膀要慢慢抬高，臀部低於肩部~~　臀部要慢慢抬高，略高於肩部　身體重心要逐漸向前移　身體重心落在前腳和雙手。
7. ( )有關蹲踞式起跑加速動作的說明哪一項正確？　起跑衝出後要馬上抬頭　起跑後要以~~胸~~部為中心轉換重心　起跑後兩臂半握拳擺動，可以協助重心前移　起跑衝出後身體馬上挺直。
8. ( )有關蹲踞式起跑衝出後，不要馬上抬頭的目的是什麼？　維持身體平衡感　降低前進推動的力量　維持前進推動的力量
加速身體重心轉換。
9. ( )美國和德國的飲食文化中，有哪一項共同點？　偏肉食　以清蒸或涼拌為主　以海鮮為主　低油脂。
10. ( )下列哪一項才是正確又健康的選購食物原則？　以價錢高的為主　以新鮮、安全、當季盛產為主　以高熱量為主　有特價的為主。
11. ( )下列哪一個國家飲食的料理過程中，喜歡加入大量的辣椒或香料植物？法國　日本　泰國　美國。
12. ( )如果你買到一罐真空安全鈕已凸起的罐頭，該怎麼做最恰當？　不要理會，照吃不誤　把罐頭丟掉，自認倒楣　放在家裡，警惕自己　向原購買商店要求更換。
13. ( )採買食物時應該考量什麼因素？　新鮮　當季盛產　安全　以上皆是。
14. ( )有關國人飲食的描述，下列哪一項錯誤？　「民以食為天」，舉凡婚喪喜慶，食物都是不可或缺的　端午節吃粽子是紀念屈原　春節吃橘子象徵~~團圓、圓滿~~吉利　生日吃豬腳麵線，以「長麵」作為「長壽」象徵。
15. ( )小淨今天的早餐內容有：「火腿煎蛋三明治、牛奶、蘋果」，請問當中缺少哪一類營養素？　全穀雜糧類　蔬菜類　水果類
豆魚蛋肉類。
16. ( )關於日本人飲食特色的敘述，下列哪一項正確？　大量運用天然水果和椰漿泰　用右手抓飯放入口中印　烹調方式以快炒或涼拌為主泰　非常重視餐桌禮儀日。
17. ( )漁民在吃魚時，不會將魚翻面，是因為什麼的關係？宗教　節慶習俗　民間禁忌　政府規定。
18. ( )哪一國的飲食以海鮮為主食，料理食物注重衛生、食物色澤的協調與器皿的搭配？
法國　日本　泰國　美國。
19. ( )每個人的飲食方式會因為什麼因素而不同？　宗教　文化　族群　以上皆是。
20. ( )下列哪一種食物熱量較高？　生魚片　手卷　漢堡　涼拌海鮮。
21. ( )下面哪一個單位無法處理消費糾紛？消費者文教基金會　~~消防隊~~　各縣市消費爭議調節委員會　廠商的消費者服務專線。
22. ( )穀類食物應存放在什麼地方？密閉，乾燥容器內　冰箱冷凍庫　陽光照射處
冰箱蛋架。
23. ( )下列有關素食者的敘述，哪一項正確？　素食者的類別有：純素食者、奶類素食者、蛋奶素食者　素食者都是因為宗教的因素而不吃肉　招待純素食者吃飯時，蛋、奶類的食材皆可放入菜餚　對於素食者，應勸導其吃肉，以免營養不均衡。
24. ( )下面哪一種食物不宜放入冷凍庫保存？　~~蔬菜~~　肉類　冰品　魚類。
25. ( )冰箱內放置的物品應不超過冰箱多少容量為主？　三分滿　六分滿　九分滿　八分滿。
26. ( )每天的食物選擇應該如何？　隨機化　多樣化　單一化　高價化。
27. ( )商品上貼有「TQF　標章」，代表什麼意義？　品質　衛生　安全　以上皆是。
28. ( )關於各國的飲食特色，下列哪一項錯誤？　日本料理大多以生食、清蒸為主要烹調方式，用油量少　美國飲食習慣融合許多不同的風俗和特色　泰國餐飲中，大量運用天然水果和椰漿　馬鈴薯是法國菜中不可或缺的食物，德~~法國~~的麵包和黑麥啤酒更是舉世聞名。

三、請規畫一份你理想中的三餐菜單，並填入其所含的營養成份(可多填)：每樣1分，共14分

Ａ全殼雜糧 Ｂ豆魚蛋肉 Ｃ乳品 Ｄ蔬菜 Ｅ水果

|  |  |
| --- | --- |
|  | 菜單（營養成份） |
| 示範1 | 白飯(Ａ) 燙青菜(Ｄ) 炸雞腿(Ｂ) →6分 |
| 示範2 | 培根蛋生菜三明治(ＡＢＤ) 木瓜牛奶(ＣＥ）→7分 |
| 早餐 |  |
| 午餐 |  |
| 晚餐 |  |