國立花蓮特殊教育學校109學年度第2學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 健康與護理 | 主題 | 健康飲食與生活 |
| 姓名 |  | 班級 |  |

**第一大題：是非題**

1. ( ) 核桃和腰果是屬於油脂與堅果種子類。
2. ( ) 炸雞排跟奶茶好好吃，我可以天天喝也不會影響健康。
3. ( ) 炸蔬菜是屬於綠燈食物。
4. ( ) 五穀飯不僅可以提供豐富的營養素，其中具有對人體有益、幫助腸子蠕動的纖維素，是屬於綠燈食物。
5. ( ) 現榨果汁可以取代新鮮水果食用，並不會有任何差異。
6. ( ) 食物總共分為六大類。
7. ( ) 吃蔬菜吃肉更能攝取豐富的纖維質，幫助腸胃蠕動，預防便秘。
8. ( ) 漢堡、薯條、炸雞還有奶茶都好好吃，我可以天天吃，也不會影響我的健康。

**第二大題：選擇題**

1. ( ) 遇到紅燈的食物我們該怎麼做呢？( 1 ) 每天吃 ( 2 ) 偶爾吃 ( 3 ) 避免吃。
2. ( ) 以下哪個是紅燈的食物呢？( 1 ) 燙青菜 ( 2 ) 炸 雞排 ( 3 ) 香菇雞湯。
3. ( ) 下列哪種屬於全穀根莖類？( 1 ) 胡蘿蔔 ( 2 ) 糙米飯 ( 3 ) 蘋果。
4. ( ) 以下哪個是綠燈的飲品呢? ( 1 ) 白開水 ( 2 ) 調味 乳 ( 3 ) 汽水。
5. ( ) 白開水是屬於( 1 ) 紅燈 ( 2 ) 黃燈 ( 3 ) 綠燈 食物，每天至少要喝 7~8 杯白開水。
6. ( ) 下列何者屬於紅燈食物？( 1 ) 燙青菜 ( 2 ) 可樂 ( 3 ) 鮮奶。
7. ( ) 下列何者為市售蔬果汁的壞處？( 1 ) 糖份高 ( 2 ) 熱量低 ( 3 ) 高纖維質。
8. ( ) 下列哪種屬於全穀根莖類？( 1 ) 金針菇 ( 2 ) 糙米飯 ( 3 ) 水梨。
9. ( ) 身體質量指數的英文縮寫是 ( 1 ) IBM ( 2 ) BMI ( 3 ) MBI。
10. ( ) 天天至少要運動幾分鐘？( 1 ) 10 分鐘 ( 2 ) 20 分鐘 ( 3 ) 30 分鐘。
11. ( ) 過度肥胖容易引起何種疾病？( 1 ) 糖尿病 ( 2 ) 高血壓 ( 3 ) 以上皆是。
12. ( ) 過輕容易起何種疾病？( 1 ) 骨質疏鬆 ( 2 ) 腦中風 ( 3 ) 代謝症候群。
13. ( ) 下列何者不是維持健康體位的方法？( 1 ) 健康飲食 ( 2 ) 不要運動( 3 ) 改變生活型態。

國立花蓮特殊教育學校109學年第二學期

|  |  |
| --- | --- |
| 領域 | 健康與護理 |
| 姓名 |  | 班級 |  |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |
| 健 | 康 | 飲 | 食 | 營 | 養 | 均 | 衡 |

國立花蓮特殊教育學校109學年第二學期

|  |  |
| --- | --- |
| 領域 | 健康與護理 |
| 姓名 |  | 班級 |  |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |
| 喝 | 水 | 運 | 動 | 休 | 閒 | 睡 | 眠 |

1. 與健康相關之行為

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物 | 衛生 | 防護 | 體重 | 濫用 |
| 空氣 | 檢查 | 睡眠 | 急救 | 口腔 |

一般而言，個人採行與健康相關之行為，可分為：

1. ![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\7EWTMS61\MC900338126[1].wmf]()健康行為：充足睡眠、身心放鬆、對飲食提高警覺，如限制食量、控制體重、不過度勞累等。
2. ![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RXZH85PX\MC900251781[1].wmf]()![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RXZH85PX\MC900279970[1].wmf]()安全行為：繫安全帶及其他防護措施，常檢查各類狀況，備妥急救設備及緊急時電話號碼等。
3. 預防性健康照護：如健康檢查、口腔檢查等。
4. 避免環境中的危害：如避免空氣汙染、注意食物的安![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\8Y7GTPK3\MC900215906[1].wmf]()全和衛生、工作時注意防護設備等。
5. 避免有害物質：如不抽菸、不喝酒、不嚼檳榔及不濫用藥物等。![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\8Y7GTPK3\MC900418694[1].wmf]()



（二）健康生活型態之內涵

生活型態的養成，並非一時半刻，但長期下來所養成的習慣導致的生活方式，卻是左右健康的關鍵。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 目標 | 運動 | 器官 | 人際 | 健康 |
| 樂觀 | 疾病 | 營養 | 3 | 壓力 |

1. 營養：包含日常飲食型態、食物的選擇、用餐時間與習慣等。

2. 運動與休閒：指一個人平日是否從事運動與休閒的活動，如每週至少運動3次，每次30~40 分鐘。

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RXZH85PX\MC900291850[1].wmf]()3. 壓力處理：包含能夠放鬆自己及抒解壓力等，如漸進式放鬆技巧、冥想靜坐、適當休息與睡眠，這些活動可以使各器官系統安定。

4. 人際關係：如能發展社會支持系統，如有親密的人際關係、與他人討論自己的問題、花時間與親密的朋友相處等。

5. 健康責任：人人應負起自身的保護責任、學習照顧自我，以維持個體的健康、預防疾病或恢復健康。包含能注意自己的健康、與專業人員共同討論保健相關問題、參與各項保健相關活動等。

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\7Z2Q8EEA\MC900071365[1].wmf]()6. 靈性成長：包含生活有目的、朝目標努力、對生命樂觀、有正向成長與改變的感覺等。

我的目標是… 我想成為一個……的人