

(一) 選擇題

1. 人呼吸的通氣量是：

- A. 1-3 公升
- B. 4-5 公升
- C. 5-8 公升

2. 當人咳嗽的時候，他噴出來的氣，時速達：

- A. 100 哩
- B. 60 哩
- C. 30 哩
- D. 3 哩

3. 我們的左、右肺的大小是：

- A. 一樣
- B. 左肺比右肺小
- C. 左肺比右肺大

4. 打嗝的聲音是從哪裡來：

- A. 肺部
- B. 胃部
- C. 聲帶
- D. 咽喉

5. 呼吸時，會流失：

- A. 一半所喝的水分
- B. 所喝的所有水分
- C. 百分之二十所喝的水分

填充題：

- 1. 空氣含有 \_\_\_\_\_ 種元素。
- 2. 我們吸入 \_\_\_\_\_ 氣，呼出 \_\_\_\_\_。
- 3. 陽光提供人體所需的維生素 \_\_\_\_\_。
- 4. 植物在 \_\_\_\_\_ 作用下，會製造 \_\_\_\_\_，提供養分。
- 5. 空氣中的 \_\_\_\_\_，是生物生存必需的物質。
- 6. 窗戶打開，保持室內 \_\_\_\_\_ 流通。
- 7. 呼吸是用 \_\_\_\_\_ 吸氣，不用張 \_\_\_\_\_ 吸氣。

8. 我們呼氣時，肺部會把 \_\_\_\_\_ 排出體外。
9. 切勿用手指或硬物挖 \_\_\_\_\_，以免弄傷鼻膜。
10. 香煙含有 \_\_\_\_\_，傷肺、心臟及血液循環，損壞牙齒和老化皮膚。
11. 要遠離抽煙者，避免抽 \_\_\_\_\_。

檢查表：你吸入足夠的氧氣嗎？

	是	否	有時
睡覺時，房間的空氣流動嗎？			
我儘量到戶外遊玩。			
我在戶外做運動。			
我會幫忙打掃庭園。			
我選擇做戶外活動而不打機。			
我儘量走路而不乘車。			

原來，除了看電視和玩電腦遊戲機之外，我們可以做的事情，有很多呢！你喜歡哪一種呢？在以下項目作選擇而打勾(✓) (可選擇多項)。

- |                                       |                                      |                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. 到郊外散步 <input type="checkbox"/>     | 2. 爬山 <input type="checkbox"/>       | 3. 欣賞花草樹木 <input type="checkbox"/> |
| 4. 認識不同種類的昆蟲 <input type="checkbox"/> | 5. 觀賞鳥類 <input type="checkbox"/>     | 6. 跳繩 <input type="checkbox"/>     |
| 7. 跑步 <input type="checkbox"/>        | 8. 騎自行車 <input type="checkbox"/>     | 9. 游泳 <input type="checkbox"/>     |
| 10. 球類活動 <input type="checkbox"/>     | 11. 收集貝殼、石頭 <input type="checkbox"/> | 12. 清潔家居 <input type="checkbox"/>  |
| 13. 野外露營、野餐 <input type="checkbox"/>  |                                      |                                    |

### 立志卡

空氣對我們非常重要，我決定每天要吸收 \_\_\_\_\_ 的空氣。我要和家人經常到戶外大自然去，享受上帝所賜的陽光和空氣。

我也決定遠離香煙，當有人引誘我抽煙的時候，我要堅決說「不」。我不抽二手煙。

立志人：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

