

## 運動學校體育推廣計劃

### 運動展覽 「運動與健康」「運動創傷」「運動與營養」「運動的價值」

1. 展板內介紹運動的益處共有多少種？  
A. 6  
B. 7  
C. 8  
D. 9
2. 要有好的體適能，應加強下列哪項身體機能？  
A. 心肺功能  
B. 關節柔韌度  
C. 肌力及肌耐力  
D. 以上各項皆是
3. 以下哪項是運動的益處？  
A. 增加脂肪積聚  
B. 增加生活壓力  
C. 有助舒展身心  
D. 增加兒童在成年患上嚴重疾病的機會
4. 以下哪一項不是現代運動的價值？  
A. 求生功能  
B. 政治經濟  
C. 個性培養  
D. 娛樂身心
5. 體育運動的功能是什麼？  
A. 強健身心功能  
B. 娛樂功能  
C. 教育功能及個性培養功能  
D. 以上各項皆是
6. 水在人體內的主要作用是  
A. 供給熱能  
B. 作為絕緣體  
C. 調節生理機能  
D. 修補肌肉
7. 水果在食物金字塔內的第幾層？  
A. 最高層  
B. 第二層  
C. 第三層  
D. 最低層
8. 以下哪項是人體缺乏碘而出現的疾病？  
A. 頭痛、脫髮  
B. 甲狀腺腫大、身形短小  
C. 嘔心、抽筋  
D. 水腫、血壓高
9. 運動創傷一般分為幾大類？  
A. 6  
B. 7  
C. 8  
D. 9
10. 以下哪項不是預防運動創傷的方法？  
A. 運動前食得過飽  
B. 補充水份  
C. 集中精神和量力而為  
D. 做足熱身運動和整理運動

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_