

请圈出正确答案：

1. 「水」约占成人体重的百分之几？
 - A. 10 至 20%
 - B. 80 至 90%
 - C. 55 至 75%
 - D. 100%
2. 「水」在运动中的角色包括以下那项？
 - A. 运送营养素
 - B. 调节体温
 - C. 运送氧份
 - D. 以上皆是
3. 以下哪些方法可评估身体水分状况？
 - A. 量度运动前后的体重
 - B. 量度运动前后的心跳
 - C. 尿液颜色测试
 - D. A 和 C
4. 那些是过度补充水分的后果？
 - A. 抽筋
 - B. 低钠血症
 - C. 肺部、脑部水肿而死亡
 - D. 以上皆是
5. 以下那项是缺水对身体的影响？
 - A. 体温和心跳率明显上升
 - B. 中暑
 - C. 热痉挛（抽筋）
 - D. 以上皆是
6. 以下那项是运动前错误的水分管理？
 - A. 任何时候，等口渴时才喝水
 - B. 在炎热天气下，每进行 20-30 分钟运动应摄取 200-300 毫升水分
 - C. 补充足够水分，并避免运动前一天摄取酒精
 - D. 运动前 20-40 分钟，摄取 250-500 毫升水分
7. 以下那项是运动过程中错误的水分管理？
 - A. 应使用盐片及未经稀释的运动饮料
 - B. 适时在身体皮肤表层泼水，有助降低体温及减少水分散失
 - C. 运动时，饮用室温清水，有助降低体温及以便身体有效吸收
 - D. 记录运动前后的体重差别，以作下次水分补充之参考

请圈出正确答案：

8. 运动饮品对进行以下那类运动的运动员较为有帮助？

- A. 在烈日下进行多于一小时户外运动
- B. 进行长时间高强度训练
- C. 参与长时间耐力运动：如三项铁人、公路单车
- D. 以上皆是

9. 以下那项不是中暑的病征或病状？

- A. 面色潮红、皮肤干燥
- B. 肌肉疼痛
- C. 脉搏快而强
- D. 头痛、恶心、全身无力

10. 以下那项不是处理热衰竭患者的方法？

- A. 实时喝大量运动饮品
- B. 补充水分及盐份
- C. 状况严重者，应立即送院治疗
- D. 将患者移到通风处，平躺，脚部抬高，适度保暖

学生姓名： _____ 班别： _____

日期： _____ 分数： _____