

請圈出正確答案：

1. 「水」約佔成人體重的百分之幾？
 - A. 10 至 20%
 - B. 80 至 90%
 - C. 55 至 75%
 - D. 100%
2. 「水」在運動中的角色包括以下那項？
 - A. 運送營養素
 - B. 調節體溫
 - C. 運送氧份
 - D. 以上皆是
3. 以下哪些方法可評估身體水分狀況？
 - A. 量度運動前後的體重
 - B. 量度運動前後的心跳
 - C. 尿液顏色測試
 - D. A 和 C
4. 那些是過度補充水分的後果？
 - A. 抽筋
 - B. 低鈉血症
 - C. 肺部、腦部水腫而死亡
 - D. 以上皆是
5. 以下那項是缺水對身體的影響？
 - A. 體溫和心跳率明顯上升
 - B. 中暑
 - C. 熱痙攣（抽筋）
 - D. 以上皆是
6. 以下那項是運動前錯誤的水分管理？
 - A. 任何時候，等口渴時才喝水
 - B. 在炎熱天氣下，每進行 20-30 分鐘運動應攝取 200-300 毫升水分
 - C. 補充足夠水分，並避免運動前一天攝取酒精
 - D. 運動前 20-40 分鐘，攝取 250-500 毫升水分
7. 以下那項是運動過程中錯誤的水分管理？
 - A. 應使用鹽片及未經稀釋的運動飲料
 - B. 適時在身體皮膚表層潑水，有助降低體溫及減少水分散失
 - C. 運動時，飲用室溫清水，有助降低體溫及以便身體有效吸收
 - D. 記錄運動前後的體重差別，以作下次水分補充之參考

請圈出正確答案：

8. 運動飲品對進行以下那類運動的運動員較為有幫助？
- A. 在烈日下進行多於一小時戶外運動 C. 參與長時間耐力運動：如三項鐵人、公路單車
B. 進行長時間高強度訓練 D. 以上皆是
9. 以下那項不是中暑的病徵或病狀？
- A. 面色潮紅、皮膚乾燥 C. 脈搏快而強
B. 肌肉疼痛 D. 頭痛、噁心、全身無力
10. 以下那項不是處理熱衰竭患者的方法？
- A. 即時喝大量運動飲品 C. 狀況嚴重者，應立即送院治療
B. 補充水分及鹽份 D. 將患者移到通風處，平躺，腳部抬高，適度保暖

學生姓名： _____ 班別： _____

日期： _____ 分數： _____