教育局　　康樂及文化事務署　　聯合主辦
香港中文大學　　香港浸會大學　　協辦
學校體育推廣計劃 — 運動展覽
「運動與壓力管理」「運動與多元智能發展」
問題紙

B 板

請圈出正確答案：

1． 哈佛大學心理學家霍華德・嘉納在哪年提出人的 8 種智能？
A． 1981　　C． 1982
B． 1983　　D． 1984

2 霍華德提出人的 8 種智能中不包括以下哪種？
A． 空間智能　　C． 自然觀察智能
B． 人體智能　　D． 內省智能

3 智能都可透過什麼而得到提升？
A． 學習　　C． 訓練
B． 以上皆是　　D． 以上皆不是

4． 以下哪種智能與運動表現提升有關係？
A． 音樂智能　　C． 內省智能
B． 視覺空間智能　　D． 以上皆是

5 以下哪些是壓力的來源？
A． 家庭和個人　　C． 身體成長變化和朋輩
B． 學業和社會環境　　D． 以上皆是

6． 適中的壓力下，能達至甚麼效果？
A． 沒有動機　　C． 過於緊張
B． 表現提升　　D． 沉悶

7． 以下哪一項生理反應不是壓力過大的表現？
A． 情緒平和　　C． 容易疲倦
B． 手腳失靈　　D． 心不在焉

8 以下哪項不是展板內建議的運動減壓法？
A． 做運動　　C． 結交朋友
B． 賭博　　D． 休息

9 運動的好處：
A． 結識更多朋友　　C． 增強體魄、增強個人自信
B． 減壓　　D． 以上皆是

10 以下哪項不是運動有助減壓的原因?
A． 降低焦慮　　C． 提高新陳代謝，健康體魄
B． 提高自我形像　　D． 宣洩憤怒

學生姓名: _____　　班別: _____
日期: _____　　分數: _____