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

「認識體適能」

D 板

問題紙

請圈出正確答案：

1． 以下哪項不是健康體適能的元素？

A． 心肺耐力　　C． 柔軟度

B． 反應時間　　D． 身體組合成分

2 智力健康包括以下哪項？

A． 社交能力　　C． 抵抗力

B． 理解力　　D． 以上皆是

3 「肌肉能一次性爆發出的最大力量」是指哪個健康體適能元素？

A． 肌耐力　　C． 肌力

B． 心肺耐力　　D． 敏捷度

4． 心肺耐力是指心肺循環系統攜帶甚麼至身體各組織的能力？

A． 荷爾蒙　　C． 氧氣和養份

B． 脂肪和蛋白質　　D． 白血球

5 立定跳遠的測試，可測試我們身體哪部分的肌力？

A． 手部　　C． 背部

B． 腿部　　D． 腰部

6． 皮摺量度法可評估我們的身體脂肪百分比，方法是用皮下脂肪計來量度小腿內側及哪部分的皮摺厚度？

A． 大腿內側　　C． 二頭肌

B． 背肌　　D． 三頭肌

7． 若女生於皮摺量度法中得出 20 毫米的記錄，她的身體脂肪百分比即屬於甚麼程度？

A． 低　　C． 適中

B． 略高　　D． 高

8 以下哪項會導致我們神經肌肉緊張？

A． 心境開朗　　C． 失眠

B． 充分休息　　D． 有效地處理處力

9 要測試我們的柔軟度，可利用甚麼方法？

A． 坐地體前伸　　C． 立定跳遠

B． 皮摺量度法　　D． 掌上壓

10 擁有良好的體適能，有助改善我們的健康，包括:

A． 智力及情緒智商發展良好　　C． 良好人際關係

B． 應付日常生活的壓力　　D． 以上皆是

學生姓名: _____　　班別: _____

日期: _____　　分數: _____