

運動與健康

——現代社會的新思維與新科技 展覽



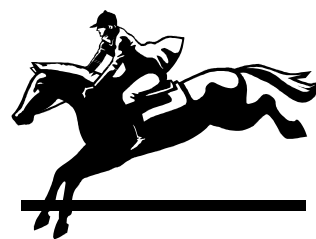
活動教育工作紙



第一部份 體育發展篇

難度：☆☆☆☆☆

- 1) 第一屆 現代奧運會 (1896 年) 在哪個國家舉行？
(A)英國 (B)美國 (C)希臘
- 2) 香港首次派隊出賽奧運會是參加哪一個項目？
(A)游泳 (B)足球 (C)馬拉松
- 3) 專為培訓香港運動員的銀禧體育中心 (1982 年成立) 在 1991 年改名為：
(A)香港體育學校 (B)香港體育學院 (C)香港運動學校
- 4) 香港首名獲得奧運冠軍的運動員是誰？
(A)黃金寶 (B)李靜、高禮澤 (C)李麗珊
- 5) 香港哪位選手是亞洲首名單車項目世界冠軍？
(A)黃金寶 (B)李靜、高禮澤 (C)李麗珊
- 6) 2008 年香港將會協辦哪一項奧運會比賽項目？ (A)馬術 (B)足球 (C)划艇



第二部份 運動常識篇

難度：☆☆☆☆☆

- 7) 下列哪一項不能預防運動創傷？
(A)熱身運動 (B)運動時使用保護裝備 (C)運動前吃得很飽
- 8) 據研究顯示，成年人 (18-65 歲) 要維持健康必需的運動量是一星期 5 天 每天多少分鐘的中等強烈有氧運動？
(A)3 分鐘 (B)30 分鐘 (C)300 分鐘
- 9) 在遇到運動創傷時，要避免以下哪一項？
(A)冰敷 (B)繼續運動 (C)休息及包紮患處
- 10) 以下哪一項是「帶氧運動」？ (A)伸展運動 (B)舉重 (C)長跑



第三部份 健康體適能篇 難度：★★★★☆

- 11) 體重指數 (BMI) 是利用身體哪些資料計算？ (A)體重、身高 (B)腰圍、身高 (C)體重、腰圍
- 12) 中國人正常體重指數應為多少？ (A) 10-17 (B) 18.5-23 (C) 25-30
- 13) 30 歲以下女士平均身體脂肪百分比應為多少？ (A) 15-25% (B) 26-32% (C) 33-40%
- 14) 30 歲以下男士平均身體脂肪百分比應為多少？ (A) 5-10% (B) 11-22% (C) 22-28%

第四部份 食物營養、熱量吸收與消耗篇 難度：★★★★☆

- 15) 一個 10 歲男童每日需要的熱量約為多少？ (A)2100 千卡 (B)3100 千卡 (C) 4100 千卡
- 16) 一個 10 歲女童每日需要的熱量約為多少？ (A)1000 千卡 (B)2000 千卡 (C)3000 千卡
- 17) 以下哪一種食物類別含熱量最高？ (A)碳水化合物 (B)蛋白質 (C)脂肪
- 18) 學齡男孩子每天最少約走多少步以維持運動量？ (A) 15000 步 (B) 1500 步 (C) 150 步
- 19) 1 份肉類等於以下哪項？ (A) 1 杯牛奶 (B) 1 磚豆腐 (C) 2 片麵包
- 20) 1 份奶品類並不包括哪一項？ (A) 1 杯乳酪 (B) 1 隻雞蛋 (C) 1 片芝士

第五部份 極級挑戰篇 難度：★★★★★

- I. 以下哪一項不是「帶氧運動」的特點？
(A)節奏性大肌肉運動 (B)呼吸和心跳率明顯增加 (C)積累乳酸令人疲倦無力、肌肉酸痛
- II. 以下哪一項是「無氧運動」的生理反應？ (A)產生乳酸 (B)產生二氧化碳 (C)燃燒脂肪
- III. 「健康體適能」組成成分並不包括下列哪項？ (A)協調能力 (B)心肺耐力 (C)肌肉耐力
- IV. 「最大攝氧量」是哪種健康體適能的指標？ (A)心肺耐力 (B)肌肉適能 (C)身體成分
- V. 右列哪一項能鍛鍊肌肉力量？ (A)伸展運動 (B)帶氧運動 (C)負重運動
- VI. 坐體前伸是量度右列的哪一項？ (A)心肺耐力 (B)柔軟度 (C)肌肉適能
- VII. 生物電阻測量法是量度右列的哪一項？ (A)肌肉適能 (B)柔軟度 (C)身體成分
- VIII. 要減去 1 千克體脂要額外消耗多少熱量？
(A)1000 千卡 (B)3500 千卡 (C)7800 千卡
- IX. 兒童可以從幾歲後飲用脫脂奶製品？
(A)2 歲後 (B)6 歲後 (C)12 歲後
- X. 以下哪一項體能運動能在 15 分鐘內消耗 150 千卡？
(A)步行 (B)平地跑 1 千米 (C)上樓梯

答對一題可獲得一粒★，你有幾多粒★？

10 粒或以下：成績普通，你要加把勁啦！

11-15 粒：成績合格，不過下次要有進步呀！

16-20 粒：成績頗佳，證明你有留心講解。

21-25 粒：成績突出，你一定十分用功，繼

續努力，下次一定可以做得更好！

26-30 粒：成績優異，你除了專心

聽講，對課外知識也掌握不少！

