

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
「運動與認識自我」「運動與體重管理」
問題紙

C 板

請圈出正確答案：

- 以下哪個是認識自我的好處？
A · 發展潛能 C · 面對壓力
B · 處理逆境 D · 以上皆是
- 歷奇活動通常是好玩刺激、驚險和高難度的，以下哪一項是歷奇活動？
A · 乒乓球 C · 激流泛舟
B · 足球 D · 籃球
- 以下哪一項不是經驗學習法的過程？
A · 親身具體經驗 C · 抽象概念形成
B · 觀察及反省 D · 訂定目標
- 當能量的攝取與消耗失去平衡，額外吸收的能量會轉化成什麼儲存在身體？
A · 肌肉 C · 骨骼
B · 脂肪 D · 頭髮
- 與肥胖有關的慢性疾病是？
A · 糖尿病 C · 肝病
B · 血壓低 D · 咳嗽
- 以下哪項慢性疾病與肥胖沒有直接關係？
A · 心臟病 C · 高血壓
B · 唐氏綜合症 D · 中風
- 嚴重過瘦會引致以下哪項徵狀？
A · 高血壓 C · 糖尿病
B · 低血壓 D · 發燒
- 過瘦的定義是？
A · 低於正常體重的 99 % C · 低於正常體重的 95 %
B · 低於正常體重的 90 % D · 低於正常體重的 85 %
- 以脂肪含量百分比計算，女士的理想體脂含量是？
A · 5% - 14% C · 15% - 24%
B · 25% - 29% D · 30% - 40%
- 一名 100 公斤重的男士每日所需的基本能量大概是多少卡路里？
A · 1,200 C · 1,800
B · 2,400 D · 3,000

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