

G12 運動健康廳

高小

1. 本廳中的「身體質量指數」展品會測量你的身高和體重，並且計算出身體質量指數，簡稱為 BMI IBM BNI BEI

2. 連線：體驗以下展品後打✓，並把展品名稱和右邊的解說連線。

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 如貓著地。 | <input type="checkbox"/> 把一隻食指插入測試孔中，儀器會顯示你血液中帶氧的濃度。 |
| <input type="checkbox"/> 血氧指標。 | <input type="checkbox"/> 站在較高的平臺上，如貓般輕輕跳落到前面的方格內。 |
| <input type="checkbox"/> 柔韌測試。 | <input type="checkbox"/> 雙手握住把手，雙腳在平台上站穩後放手，螢光幕顯示你可保持的平衡時間。 |
| <input type="checkbox"/> 平衡指標。 | <input type="checkbox"/> 在平台上坐下，身體向前彎曲，盡量把手向前伸直，推動檔板。 |

3. 以下哪一項展品可以測試個人的關節、肌肉、肌腱和韌帶的伸展能力？

- 平衡測試 柔韌測試 握力測試 反應測試

4. 使用「血壓指標」展品測量血壓時，應該把手的哪一部份放入臂帶中？

- 左手腕 左前臂 左上臂 左手肘

5. 要怎樣做才能使身體健康而且不會過胖？

- 每天有適量的運動
 每天睡12小時以上
 均衡飲食
 進食之後刷牙
 經常洗手
 多吃零食

