

## G12 運動健康廳

初小

1. 本展廳G12的名稱是

- 運動健康廳     運動競技廳     兒童科學廳     科學快車廳

2. 一個人在什麼時候心跳會是最快的？



吃東西的時候



睡覺的時候



跑步的時候



看書的時候

3. 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

4. 把你的喜歡的運動打「✓」

- 跑步     游泳     跳繩     舞蹈     柔道     武術  
 跳橡筋繩     跳飛機     溜滑梯     盪鞦韆     打乒乓球

還有\_\_\_\_\_

5. 請進行以下測試後，填上你的記錄：

測試展品

顯示記錄

心跳指標

\_\_\_\_\_次/分鐘

血氧指標

\_\_\_\_\_%

平衡測試

\_\_\_\_\_秒

你可堅持多久

\_\_\_\_\_秒

