



G12 運動健康廳

中學

1. 使用「身體質量指數」展品測量BMI值的時候需要測量那些數據?
 身高和體重 心跳和呼吸 血壓和體重 握力和心跳
2. 世界衛生組織(WHO) 把成年人的BMI值等於或大於那個數值界定為超重?
 21 23 25 30
3. 以下有關人體的心跳，哪一項是不正確的?
 新生兒的心跳比成年人的心跳慢 成年人安靜時每分鐘心跳約70次
 心跳率有明顯的個體差異 有良好訓練的運動員，安靜時的心跳較常人慢
4. 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
5. 心臟功能不良或患有心臟疾病的人不適宜進行使用以下哪一項展品進行測試?
 平衡測試 臺階測試 如貓著地 反應測試
6. 身體質量指數 BMI的計算公式為: $BMI值 = \frac{體重(公斤)}{身高(米)^2}$
你個人的體重為_____公斤、身高為_____米，你的BMI值是多少? _____
7. 你的BMI值屬於哪個範圍?
 正常範圍 輕度過輕 超重 肥胖
8. 以下有關足弓的說法有哪些是正確的?
 足弓是指足底部由跗骨形成的拱形結構
 足弓具有彈性可以緩衝行、走、跑、跳時對地面的衝力
 扁平足是指足弓塌陷(低足弓)，使雙腳彈性減少，不利於從事跑跳活動
 弓形足(高足弓)有利於長距離跑
9. 奧運會體操比賽中，自由體操比賽區的面積為多少?
 8米x8米 10米x 10米 12米x 12米 10米x 12米
10. 在奧運會體操比賽中，以下哪些是男女子共有的項目?
 跳馬 鞍馬 平衡木 單槓
 雙槓 高低槓 吊環 自由體操