

展廳工作紙

姓名：_____

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：

- A. BMI
 B. IBM
 C. BNI
 D. BEI

2. 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？

- A. 平衡測試
 B. 柔韌測試
 C. 握力測試
 D. 反應測試

3. 請進行以下測試後，填上你的記錄：

- A. 血氧指標 () %
 B. 平衡測試 () 秒

4. 配對連線：以下展品是測試甚麼的？請把它們連線：

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 如貓著地 ● | ● 測量柔韌性，提高柔韌性可防止運動創傷等作用。 |
| 血氧指標 ● | ● 測量血氧濃度，正常動脈血氧濃度約95至97%。 |
| 柔韌測試 ● | ● 測量平衡時間，平衡需靠視覺、肌肉力量等多種機製相互協調。 |
| 平衡指標 ● | ● 計算著地的輕盈度，緩衝能減弱因著地撞擊地面所產生的反作用力。 |