



巴陵國小 105 上學期行事宣導-

健康體位學習單



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 體重愈輕愈好，愈健康。
- () 2. 運動可以燃燒脂肪是最健康的減肥方法。
- () 3. 洋芋片每天都可以吃一包當點心。
- () 4. 炸雞很好吃，每天吃一片，對身體不會有影響。
- () 5. 每天吃三份蔬菜和兩份水果，對身體很健康。

二、選擇題：

- () 1. 「身體質量指數」常用的英文縮寫是什麼？
①BCD ②BHC ③CWI ④ BMI。
- () 2. 如何養成健康體位？ ①均衡飲食 ②運動 ③良好生活習慣 ④以上皆是。
- () 3. 體重過輕對身體的影響？ ①發育遲緩 ②體能較差 ③骨質疏鬆 ④以上皆是。
- () 4. 哪種是健康點心？ ①珍珠奶茶 ②巧克力 ③糖果 ④水果。
- () 5. 體重過重對身體的影響？ ①心血管疾病 ②高血壓 ③糖尿病 ④以上皆是。
- () 6. 哪種食物的營養高熱量低？ ①炸雞

②披^タ薩^ハ③蛋^カ糕^コ④菠^フ菜^チ