



宜蘭縣立利澤國民中學

Lize Junior High School, Yilan County

學校活動成果

項目：99 學年度 9-10 月份營養教育專欄

時間：99 年 9 月 3 日

地點：健康中心前走廊

內容：1. 9-10 月份宣導主題：體能活動金字塔
2. 使學生了解運動的種類、何謂運動 333？



9-10 月份主題：體能運動金字塔



學生填寫有獎徵答回饋單！

題目：體能運動金字塔

1. 有哪些活動適合天天進行？（複選）

- (1) 有氧活動
- (2) 散步
- (3) 走路上學

2. 以下哪些活動為每週 3-5 次，每次至少 20 分鐘的活動？（複選）

- (1) 整理環境
- (2) 騎腳踏車
- (3) 球類活動

3. 何者活動為做適量即可，每週 2-3 次？

- (1) 幫忙家務
- (2) 看電視
- (3) 玩耍
- (4) 仰臥起坐、舞蹈

4. 每一種運動都可以達到減肥的效果，所以有動就好？

- (1) 對
- (2) 錯

5. 請敘述何謂運動 333？（簡答題）

◎ 午餐秘書小叮嚀：

※快把答案寫在「有獎徵答回饋單」上，並於 10/29 前將回饋單交至健康中心者，可參加抽獎，有神秘小禮物喔！

* 請填妥基本資料及題目否則將喪失抽獎資格喔

健康中心製