

課後評估題目樣本

單元名稱：高矮肥瘦一家親

1. 以下哪些有關能量的描述正確？（可選多項）

- 能量的「攝取」長期超過「消耗」，會令體重增加。
- 做運動會消耗能量。
- 碳水化合物比脂肪提供更多能量。
- 能量的「攝取」長期低於「消耗」，會令身體日漸消瘦。
- 維持身體機能需要消耗能量。
- 兒童生長需要消耗能量。

2. 以下哪些是理想的體重控制方法？（可選多項）

- 多做劇烈運動，以消耗多餘的能量。
- 多吃蔬果和穀物類，吃少量肉類。
- 只吃蔬果，不吃肉類和穀物類。
- 不吃早餐，以減少能量的攝取。

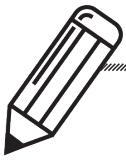
3. 小明現時有肥胖問題，以下哪些可能是導致他肥胖的原因？（可選多項）

- 經常運動。
- 因胃口較大而進食過多食物。
- 經常進食高熱量食物。
- 遺傳了父母的肥胖問題。

4. 以下哪一項有關肥胖的描述是正確的？

- 肥胖是不能改變的。
- 年幼肥胖，年長後有更大機會仍然肥胖。
- 肥胖的人氣力比體型適中的人大。
- 多吃肉的人較少出現肥胖。





參考答案

單元名稱：高矮肥瘦一家親

1. 以下哪些有關能量的描述正確？（可選多項）

- 能量的「攝取」長期超過「消耗」，會令體重增加。
- 做運動會消耗能量。
- 碳水化合物比脂肪提供更多能量。
- 能量的「攝取」長期低於「消耗」，會令身體日漸消瘦。
- 維持身體機能需要消耗能量。
- 兒童生長需要消耗能量。

2. 以下哪些是理想的體重控制方法？（可選多項）

- 多做劇烈運動，以消耗多餘的能量。
- 多吃蔬果和穀物類，吃少量肉類。
- 只吃蔬果，不吃肉類和穀物類。
- 不吃早餐，以減少能量的攝取。

3. 小明有肥胖問題，以下哪些可能是導致他肥胖的原因？

（可選多項）

- 經常運動。
- 因胃口較大而進食過多食物。
- 經常進食高熱量食物。
- 遺傳了父母的肥胖問題。

4. 以下哪一項有關肥胖的描述是正確的？

- 肥胖是不能改變的。
- 年幼肥胖，年長後有更大機會仍然肥胖。
- 肥胖的人氣力比體型適中的人大。
- 多吃肉的人較少出現肥胖。

