



「智多星雙週問答」有獎徵答活動

我是 () 年 () 班 () 號 姓名 ()

第七、八週 3月25日(一)~4月5日(五)

因為有連續休假，可延至4月8日(一)投卷

⊗重複投卷者，若答對題目，不發贈好兒童卡，請勿浪費公物

北小兒童節體育競賽二~跳繩運動好有趣

跳繩運動好處多多，可同時鍛鍊身體各部位，手、足、腦並用，令身手更靈活；增強心肺功能，促進血液循環；減低患有心血管疾、病、高血壓、中風、糖尿病之風險；舒緩壓力，增強自信，有助消耗熱量，保持理想體重。

出題來源：<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/rope.html>

❖請參考各題的「提示」內容，將正確答案填入括號裡。

1. 繩子長度應配合個人的 (身高)。

●提示：體重、喜好、身高

2. 減輕腳部著地時所承受的撞擊力，應選擇吸震功能良好的 (運動鞋)。

●提示：涼鞋、運動鞋、雨鞋

3. 跳繩前須做 (熱身) 運動，令體溫微微上升，讓肌肉為接著著的運動作好準備。

●提示：半身、熱身、穿上外套

4. 跳繩後須做 (緩和) 運動，放鬆身體，深呼吸，重複先前的熱身運動或散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。

●提示：緩和、馬上躺下來休息、趕快沖冷水澡

5. 請將下列對的姿勢打○，錯的姿勢打×

() 眼望前方，腰背挺直

() 一邊嚼口香糖一邊跳繩

() 手腕發力擺動繩子

() 打赤腳也可以，腳底不會受傷

() 雙腳或單腳跳躍，膝部微微彎曲

