體適能認知測驗題庫

# 一、 是非題

**主題一：體適能相關知識**

(○） 1. 身體活動（physical activity）定義是指任何透過意識所控制的骨骼肌活動，進而產生能量消耗的動作。

(╳） 2. 體適能泛指一般運動所表現出來體能，與適應生活和工作環境等無關。

(○） 3. 規律性的運動，可以培養自信，且有助於睡眠。

(○） 4. 飲食不均衡與身體不經常運動者，不僅對健康體適能有危害，且對大腦功能與情緒的管理也是很不好的。

(○） 5. 體適能分為健康體適能與競技體適能。

(○） 6. 具備優良的健康體適能就好比隨時保持足夠的儲備能力，使身體具有勝任日常工作、享受休閒育樂及應付突發狀況的能力。

(○） 7. 良好體適能不單只是身體較能適應生活，還必須能承受激烈運動和突發事件。

(╳） 8. 體適能不用每種都重視，選擇自己喜歡的訓練即可。

(○） 9. 遇到緊急狀況，體適能佳的人其反應力敏捷，瞬間爆發力也強，能快速地應變緊急事故。

(○） 10. 健康是一項基本人權，也是人類最重要的社會價值之一。

(╳） 11. 維持良好的健康體適能，與運動表現及能力息息相關，但無關於生活品質。

(○） 12. 全人健康目標主要的挑戰在於如何改善個人的健康習慣或行為，促進積極健康的生活型態，減少生病的危機，達成整體的幸福安寧。

(╳） 13. 當一個人有好的體適能時，表示他一定很健康。

(○） 14. 運動處方設計，因人而異、每人的活動內容皆不同。

(╳） 15. 運動一定要每天做才有效。

(○） 16. 運動促進健康不一定要從事劇烈的運動，而是鼓勵將運動生活化。

(○） 17. 根據最近的研究顯示，運動量可以累積；一天 3 次，每次 10 分鐘，與連續作 30

分鐘效果差不多。

# 主題二：體重控制與身體組成

(╳） 18. 只要日常飲食有相對的節制，是否有持續規律的運動和健康行為的改變，對於體重的控制，即不再重要。

(╳） 19. 進行腹部局部肌肉的運動訓練，可以讓全身達到減重的成效。

(╳） 20. 強調局部減肥（要瘦哪裡就瘦哪裡）的概念，是新時代愛美的年輕人正夯的流行趨勢，也是現代最新且正確的減重概念。

(╳） 21. 進行體重控制時，最佳的減重幅度每週至少應達 3 公斤。

(○） 22. 維持適量的身體脂肪指數，能降低冠狀動脈心臟疾病(CAD)、癌症、糖尿病、高血壓等慢性病之危險因子。

(○） 23. 肥胖與體重過重，容易引發代謝症候群。

(○） 24. 一個經常坐式生活型態的人，若想要減重，最好需先逐步增進其健康體適能，再考慮減肥。

(○） 25. 運動可消耗身體的能量，提高基礎代謝率，藉此達到體重控制的效果。

(○） 26. 養成規律運動是改善身體組成的有效方式。

(╳） 27. 規律運動的習慣一旦養成，身體會有固定的熱量消耗，基礎代謝率也會降低。

(○） 28. 運動可抑制食慾，減少熱量攝取的機會，有助於避免肥胖的發生。

(╳） 29. 身體質量指數是「身高（公尺）的平方／體重（公斤）」。

(○） 30. 理想體重控制，需要飲食、運動和行為改變法的配合。

(╳） 31. 控制體重要減少身體活動機會，增加能量之攝取。

(╳） 32. 控制體重和運動不是一輩子的事。

(○） 33. 為了國人健康，建議男性腰圍宜在 90 公分以下、女性腰圍建議宜在 80 公分以下。

(○） 34. 想要減少腹部部位的脂肪，可以持之以恆地透過仰臥起坐來逐漸達成。

# 主題三：有氧運動與心肺適能

(○） 35. 重量訓練屬於無氧運動，因此無法有效增進心肺功能及達到體重控制效果。

(╳） 36. 在進行同種類、同時間、同強度的有氧運動後，每分鐘脈搏速率越高表示心肺功能越好。

(○） 37. 凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動即是有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。

(╳） 38. 100 公尺賽跑，應屬於有氧運動。

(○） 39. 運動時的強度以最大心跳率的 65-85%為較佳，以運動時有點喘，但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

(╳） 40. 二為同性別、同年齡的學生到健身房用跑步機跑步，時速均設定在 6 ㎞／小時，測量每分鐘運動脈搏數越高者，表示其心肺耐力越佳。

(╳） 41. 測量脈搏時，手指按壓應該要更用力些，以確實測到每一次的脈博跳動。

(○） 42. 運動強度須依個人體能狀況、循序漸進方式進行、避免運動傷害發生。

(╳） 43. 從事有氧運動時，必須有大量二氧化碳的參與。

(○） 44. 較佳的心肺耐力將可減少疲勞，降低冠狀動脈心臟疾病(coronary artery disease，簡稱 CAD)，高血壓、糖尿病和其他慢性退化性疾病的危險因子。

(○） 45. 有氧運動，是指從事運動時，身體有足夠的時間吸入氧氣，以供應身體的能量消耗。

(╳） 46. 從事有氧舞蹈時，選擇強度不應考量個人的體能狀態而加以調整。

(○） 47. 人類的肺活量不會因為運動而增大，但可使運動時從每單位空氣中攝取氧的量增加，最大換氣量也明顯增大。

(○） 48. 有氧運動是提升心肺功能、控制體重與體脂肪的最佳方式。

(○） 49. 體適能 333 實施計畫中，最佳心跳率為 130 次／分。

(○） 50. 跑步與健走是一種心肺功能訓練最普遍且便利的方式。

# 主題四：柔軟度、肌力及肌耐力、瞬發力

(○） 51. 補充蛋白質食物並進行重量訓練，可使肌肉組織增大。

(○） 52. 肌肉力量如果不夠，在舉起重物的時候，也較容易受傷。

(╳） 53. 關節活動度、肌肉柔軟度不佳，並不會造成人體身體活動上的困難，也不會因此導致肌肉的疲勞或酸痛、受傷的機會。

(╳） 54. 進行仰臥起坐運動訓練，可加強手臂與肩部肌肉的肌耐力。

(○） 55. 體適能檢測進行立定跳遠測試時，主要是運用腿部肌肉的瞬發力。

(○） 56. 強大的肌力則可增加抬舉物品的能力，也可降低肌肉骨骼性的傷害。

(╳） 57. 重量訓練是增進柔軟度的有效運動方式。

(╳） 58. 伸展運動是增進肌耐力的有效運動方式。

(╳） 59. 激烈的伸展運動可以保持肌肉的柔軟度。

(○） 60. 柔軟性的訓練，除個人關節、肌肉伸展外，亦可雙人相互協助做伸展，效果更好。

(╳） 61. 柔軟性好的人，活動自如，動作暢順，協調優美，但較會下背痛與肌肉酸痛。

(○） 62. 暖身運動階段，不可直接先進行伸展運動，而進行伸展運動時，每個伸展動作須

保持約 8-10 秒。

(○） 63. 伸展運動方式須正確，不要強屈關節，也不要過度扭轉，以免造成傷害。

(○） 64. 肌力是指肌群一次收縮所產生的最大力量。

(╳） 65. 仰臥起坐訓練最能強化背部肌肉。

(○） 66. 運動員需要良好的柔軟度，來加強動作靈活、協調，一般人為了健康也需要有良好的柔軟性。

(╳） 67. 關節的柔軟性與各關節韌帶、肌肉、肌腱、骨骼有關，過多的脂肪並不會影響關節柔軟性。

(╳） 68. 測量坐姿體前彎時，受測者雙手兩中指互疊，急速向前伸，以中指觸及最遠處為最佳成績。

# 主題五：運動安全防護

(╳） 69. 進行體適能檢測時，因為不屬於一般的正式運動，所以測驗前有沒有進行暖身運動，都沒有關係。

(○） 70. 800 或 1600 公尺跑走，只要盡自己的能力即可，切勿勉強，萬一不能持續跑時，可以改用快走的方式進行。

(○） 71. 開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。

(○） 72. 運動傷害 PRICE 處理是指保護（protection）、休息（rest）、冰敷（ice）、壓迫

（compression）、抬高（elevation）。

(○） 73. 運動前先做暖身運動(warm-up)，並持續做伸展運動 5 至 10 分鐘暖身運動，可促進血液循環，增加體溫與肌肉柔軟度，更可有效預防運動傷害。

(○） 74. 伸展活動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，減少運動的傷害。

(○） 75. 冰敷的方法：將適量的冰塊放入塑膠袋，綁緊塑膠袋並包覆一層乾淨的布或乾毛

巾後，直接置於患部 15 分鐘，冰完後休息 15 分鐘，然後再繼續。

(○） 76. 實施冰敷時，塑膠袋內放置冰塊需要加少許的水，以增加冰敷接觸的範圍。

(○） 77. 受傷後 48 小時內，推拿、按摩、過度伸展、熱敷、外用藥膏，是禁止的。

(○） 78. 身體感到不適或感冒時，必須休息，不應勉強實施運動。

(╳） 79. 運動挫傷腫脹時，應給予搓揉減少疼痛。

(○） 80. 在參與體適能運動前，最好先做身體檢查，並做運動能力測驗，以了解自己的身體是否適合從事激烈的運動。

# 二、 選擇題

**主題一：體適能相關知識**

(4） 1. 下列何者為提升體適能的運動訓練項目？ (1)有氧運動 (2)重量訓練 (3)伸展運動 (4)以上皆是。

(3） 2. 體適能（physical fitness）是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力，一般專家學者將之分為那兩大類？ (1)一般性與特殊性 (2)特殊性與健康性 (3)健康性與競技性 (4)一般性與競技性。

(4） 3. 欲維持良好的健康體適能，最需著重於以下何者？ (1)柔軟度訓練 (2)心肺耐力訓練 (3)肌耐力訓練 (4)日常運動習慣與健康生活型態的維持。

(4） 4. 教育部提出「體適能 333 計劃」，希望藉由 (1)每週運動至少「3 天」， (2)每天至少「30 分鐘」， (3)運動期間的心跳率可能達到每分鐘「130 次」左右， (4)以上皆是，並持之以恆，養成規律運動習慣，進一步擁有好的體適能，使身心更健康。

(4） 5. 維持運動習慣與身體健康息息相關 (1)日常生活家務需要好的肌肉耐力才能勝任 (2)運動常保健康做事事倍功半輕鬆自在 (3)運動生活化立即運動永不嫌晚 (4)以上皆是。

(4） 6. 維持良好的健康體適能，有何益處？ (1)免疫系統較好，且較不易生病 (2)更能夠享受生活，應付生活的種種壓力 (3)自信提升、活力充沛，更能享受運動樂趣 (4)以上皆是。

(2） 7. 下列健康體能要素，哪一項與學生平常讀書上課的精神專注程度和效率的關係最為密切？ (1)肌力 (2)心肺耐力 (3)肌耐力 (4)身體質量指數。

(2） 8. 下列敘述何者不正確？(1)運動前、後，必須要做暖身與緩和運動 (2)規律運動可以控制血壓及心血管疾病，所以當血壓正高時可做運動讓血壓降下來 (3)運動要能量力而為，養成適量而持續的運動習慣 (4)血糖不穩定者，最好要攜伴運動。

(1） 9. 何者不屬於健康體適能？ (1)速度 (2)肌力與肌耐力 (3)身體組成 (4)以上皆是。 (1） 10. 不屬於健康體適能的是？ (1)爆發力 (2)心肺耐力 (3)身體肥胖度 (4)柔軟性。 (2） 11. 下列何者不是健康體適能的範疇？ (1)心肺耐力 (2)協調性 (3)柔軟度 (4)身體

組成。

(2） 12. 為了達到運動的有效性，在選擇運動時應考量 (1)小肌肉的全身運動 (2)持續性的運動 (3)不可自行調整的運動強度 (4)以上皆非。

(4） 13. 全人健康，目標主要是挑戰 (1)每天睡眠七至八小時 (2)每天吃早餐、少甜食與油脂類食物 (3)養成規律運動、不抽菸及不酗酒 (4)以上皆是。

(1） 14. 運動比賽前 1~2 個小時比較不宜吃何種食物，以免影響運動時的表現？ (1)脂肪類高的食物 (2)水份 (3)水果 (4)碳水化合物的食品。

(4） 15. 下列何者為每日增加身體活動的方法？ (1)不搭電梯走樓梯 (2)做家事與整理花園 (3)每工作 40 分鐘可動動筋骨與伸展 (4)以上皆是。

(3） 16. 健康體適能應著重於 (1)心肺耐力訓練 (2)柔軟度 (3)平時運動的培養與維持 (4)測驗成績。

(2） 17. 體適能常模對照，是用來 (1)和同學相較 (2)了解自己體能的優劣，並加以改進

(3)作統計用 (4)安慰自己。

(4） 18. 競技體適能的要素除包括健康體適能外，還強調哪些要素？ (1)速度 (2)瞬發力

1. 敏捷性 (4)以上皆是。

(1） 19. 以下何者，非有氧運動的正確概念？ (1)有氧運動會流很多汗，所以每週一次即可達到有效心肺功能提升效果 (2)如要控制體重可以考慮每天做有氧運動 (3)運動強度要依個人能力來安排 (4)以中強度運動對促進健康的效果較佳。

# 主題二：體重控制與身體組成

(4） 20. 下列何種檢測，屬於身體組成的測驗項目？ (1)體重 (2)身體質量指數 (3)身高 (4)以上皆是。

(2） 21. 以運動進行體重控制的描述，以下何項敘述錯誤？ (1)持續的有氧運動合併肌力訓練效果最佳 (2)減少一公斤體重，須消耗 3700 卡路里熱量 (3)減少一公斤體重，須消耗 7700 卡路里熱量 (4)以上皆非。

(3） 22. 當所測得之實際體重大於標準體重百分之多少時，稱為肥胖體位？ (1) 10% (2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15% (3) 20% | | | (4) 25%。 |
| (1） | 23. | 理想且安全的體重控制，在減重時不可操之過急，最好能一週以減重多少公斤為 | |
|  |  | 限？ (1) 1 公斤 (2) 3 公斤 (3) 5 公斤 (4)以上皆非。 | |
| (4） | 24. | 以下何者，屬於不實且非正確概念的體重控制廣告？ (1)一星期可以減少 6 至 7 | |
|  |  | 公斤體重 (2)不需運動或出汗，就可以達到減肥效果 (3)可以使腰或臀部局部減 | |
|  |  | 肥 (4)以上皆為不實且非正確概念的體重控制廣告。 | |
| (2） | 25. | 判定身體組成是否於適當狀態，主要是以每個人身體脂肪的 (1)結構 (2)百分比 | |
|  |  | (3)成長 (4)以上皆是 作為評估指標。 | |
| (2） | 26. | 運動可預防青春期脂肪細胞數量的 (1)減少 (2)增加 (3)萎縮 (4)以上皆非。 | |
| (3） | 27. | BMI 值公式為 (1)體重 kg÷身高 m (2)身高 m÷體重平方 kg2 (3)體重 kg÷身高平方  m2 (4)以上皆非。 | |
| (3） | 28. | 一般青年學生身體質量指數的理想範圍是多少？ (1)15〜21 (2)17〜23 (3)19〜25 | |
|  |  | (4) 21〜27。 | |
| (4） | 29. | 體重控制配合運動的實施，在飲食方面應注意？ (1)運動仍需酌量攝取碳水化合 | |
|  |  | 物 (2)多攝取蔬菜水果並均衡飲食 (3)避免油炸食品 (4)以上皆是。 | |
| (4） | 30. | 在減重飲食中，應注重 (1)份量及熱量 (2)營養均衡 (3)三餐規律 (4)以上皆是。 | |
| (3） | 31. | 理想的體重控制，宜以下列何種方式進行？ (1)藥物 (2)禁食 (3)適量的均衡飲食 | |
|  |  | 與運動 (4)洗三溫暖。 | |
| (1） | 32. | 從健康促進角度來看，以下何者是體重控制最佳選擇？ (1)運動 (2)節食 (3)睡眠 | |
|  |  | (4)以上皆是。 | |
| (4） | 33. | 體重控制成功方式為 (1)運動配合飲食 (2)計畫持之以恆 (3)選擇較適當之運動 | |
|  |  | (4)以上皆是。 | |
| (4） | 34. | 阿武為一名 20 歲男性，身高 173 公分、體重 68 公斤，請問其 BMI 為？ (1) 0.39 | |
|  |  | (2) 0.04 (3) 22.32 (4) 22.72。 | |

# 主題三：有氧運動與心肺適能

(2） 35. 運用身上大肌肉群，進行達 15~20 分鐘以上長時間、持續性之特定強度運動（心跳速率達每分鐘約 130 下，微喘、有流汗、可以說話，但不能唱歌），屬何種運動？ (1)重量訓練 (2)有氧運動 (3)伸展運動 (4)以上皆是。

(4） 36. 請問以下何者，為臺灣目前建議之有氧運動須達到之每分鐘最大心跳速率適當範圍（單位：次／分）？ (1)（210－年齡）×30~40% (2)（200－年齡）×20~30% (3)（180－年齡）×80~90% (4)（220－年齡）×65~85%。

(3） 37. 阿輔是一位 19 歲的健康男性，請問他運動後最佳的最大心跳率，最好約須達多

少，才能有效訓練心肺適能？ (1) 71~101 次／分 (2) 101~131 次／分 (3) 131~171 次／分 (4) 171~201 次／分。

(2） 38. 欲改善心肺適能，所做的運動應該達到某種適當的耗氧水準，且須持續夠長的時間，才能有效刺激心肺循環系統，這類運動通常稱為？ (1)體能運動 (2)有氧運動 (3)暖身運動 (4)無氧運動。

(1） 39. 持續、規律的有氧運動，可促進人體基礎代謝率的提升和熱量的消耗；一般而言，以下哪種時段進行運動，對於基礎代謝率的提升及身體熱量消耗的成效最好？

(1)清晨或上午 (2)中午時分 (3)傍晚 (4)晚餐後一小時。

(3） 40. 當在靜態、休息的環境下，所測得之人體心跳速率稱為？ (1)沉默心跳速率 (2)

休息心跳速率 (3)安靜心跳速率 (4)以上皆非。

(1） 41. 檢測心肺耐力的項目 (1)女生 800 公尺、男生 1600 公尺跑走 (2)立定跳遠 (3)一分鐘屈膝仰臥起坐 (4)10 公尺折返跑。

(4） 42. 下列何者為心肺功能檢測項目？ (1) 3 分鐘登階 (2) 12 分鐘跑走 (3) 800 與

1600 公尺 (4) 以上皆是。

(2） 43. 何者不是增進心肺耐力的良好運動？ (1)跑步 (2)舉重 (3)游泳 (4)有氧舞蹈。 (1） 44. 以下不適合心肺耐力訓練的運動是？ (1)柔道 (2)跑步 (3)游泳 (4)騎車。

(1） 45. 下列哪種運動是使用身體大肌肉群，可以長時間持續進行，且具有節律性與有氧型態的身體活動？ (1)跑步 (2)保齡球 (3)仰臥起坐 (4)伏地挺身。

(2） 46. 下列何者是提升心肺功能最好的運動方式？ (1)每天 3〜4 次的 30 公尺衝刺跑

(2)每天 20 分鐘以上的持續慢跑 (3)每天 30 分鐘以上的伸展操 (4)每天做 50×4

次以上的伏地挺身與仰臥起坐。

(3） 47. 阿凱決定從下週開始，每星期一、三、五下午 5 點，以慢跑 20〜30 分鐘來增進心肺耐力，請問他的改善心肺適能計畫，仍缺下列哪一因素應考慮？ (1)運動方式 (2)運動頻率 (3)運動強度 (4)持續時間。

(2） 48. 有效的心肺耐力訓練，通常採用 (1)衝刺跑 (2)中等強度以上的慢跑 (3)間歇跑 (4)負重跑。

(2） 49. 各種走步皆能消耗能量，以下何種走步方式每分鐘消耗能量較多？ (1)自然的走

(2)快步走 (3)緩慢走 (4)只要有走一樣的時間就沒差異。 (1） 50. 下列何者為無氧運動 (1)舉重 (2)慢跑 (3)有氧舞蹈 (4)游泳。

(4） 51. 心肺耐力好的人 (1)充滿活力 (2)身體不易疲勞 (3)罹患心血管疾病危險率較低 (4)以上皆是。

(4） 52. 有效率的有氧運動，須具備？ (1)大肌肉的全身運動 (2)持續性的運動 (3)有出汗的運動 (4)以上皆是。

(3） 53. 有氧性運動的特色，何者為非？ (1)中低強度 (2)大眾化 (3)小肌群運動 (4)長時間。

(1） 54. 有氧性運動的益處，何者為非？ (1)提升安靜心跳率 (2)提升耗氧量 (3)降低密度膽固醇 (4)降低心血管疾病。

(4） 55. 常常稍微運動就覺得精神不佳及疲勞，主要是缺乏 (1)柔軟度 (2)肌力 (3)肌耐力 (4)心肺耐力。

(2） 56. 安靜心跳率，是指？ (1)運動時的心跳率 (2)不活動時的心跳率 (3)四周無吵雜聲時的心跳率 (4)不說話時的心跳率。

(4） 57. 一般而言，無特殊疾病及健康問題的年輕人，欲從事增進體適能之運動，每次最

佳的活動時間宜至少在幾分鐘以上？ (1) 10 分鐘 (2) 15 分鐘 (3)20 分鐘

1. 30 分鐘。

(3） 58. 運動後普遍測量脈搏的方法，為用手輕按哪個部位？ (1)心臟 (2)頸後 (3)手腕之尺側（掌心向上時，手腕的外側） (4)以上皆是。

(1） 59. 三分鐘登階運動測驗目的，是為檢測 (1)肌肉耐力 (2)心肺耐力 (3)腿肌力 (4)下肢動力。

(4） 60. 進行三分鐘登階測驗後，以下何者為評估其心肺耐力的最佳指標？ (1)上下臺階次數較多者 (2)臺階高度較高者 (3)脈搏數較高者 (4)恢復期較短者。

# 主題四：柔軟度、肌力及肌耐力、瞬發力

(2） 61. 伸展運動是增進 (1)肌耐力的有效運動方式 (2)柔軟度的有效運動方式 (3)爆發力的有效運動方式 (4)以上皆是。

(3） 62. 增加柔軟度的最重要方法是 (1)減肥 (2)重量訓練 (3)伸展操 (4)以上皆非。 (4） 63. 柔軟性的訓練，伸展肌肉所需運動強度最好為 (1)輕鬆為原則 (2)肌肉繃緊，有

疼痛感 (3)超過極限，效果最好 (4)肌肉明顯繃緊，但不至於疼痛。

(2） 64. 以下何者為坐姿體前彎的正確概念？(1)測量三次後算平均 (2)先嘗試一次，正式測二次，取正式測量較佳之成績 (3)不限次數，取最佳者 (4)只能測量一次。

(3） 65. 柔軟度的好壞，應以下列何者作判斷為佳？ (1)運動技術 (2)全身關節、肌肉活動能力 (3)坐姿體前彎 (4)身材胖瘦。

(3） 66. 測驗坐姿體前彎時，受測者雙腳腳跟底部應與量尺的幾公分刻度平齊？ (1) 15

公分 (2) 20 公分 (3) 25 公分 (4) 30 公分。

(2） 67. 加強柔軟度的益處，何者為是？ (1)能增強心肺功能 (2)使動作活動範圍增大

(3)使肌肉更結實 (4)能降低肥胖機率。

(2） 68. 影響柔軟性的因素，並不包括下列何者？ (1)年齡 (2)身高 (3)性別 (4)溫度。 (1） 69. 人體關節可以活動的最大範圍是屬 (1)柔軟度 (2)肌耐力 (3)肌力 (4)心肺適能。 (1） 70. 增進肌肉適能的身體效益有 (1)提昇身體的運作效率 (2)增加運動傷害的發生

率 (3)減弱運動表現。

(4） 71. 良好的肌力與肌耐力，可以 (1)增加工作效率 (2)減少工作後之腰酸背痛 (3)降低肌肉運動傷害的機會 (4)以上皆是。

(4） 72. 有關肌力與肌耐力訓練，下列哪一項方式不宜？ (1)動作不急不徐 (2)採漸進方式訓練 (3)不過分努力 (4)閉氣用力。

(2） 73. 有關肌力、肌耐力的訓練，下列何者為非？ (1)肌力與肌耐力訓練前，應有足夠的暖身運動與伸展操 (2)肌力與肌耐力訓練時，應閉氣用力 (3)無專門人員指導時，最好只做徒手的肌力與肌耐力訓練之運動 (4)做肌力與肌耐力訓練時，應按部就班，切勿急躁。

(4） 74. 一般而言，肌力與肌耐力訓練常犯的錯誤有？ (1)動作不踏實 (2)無法持之以恆 (3)未採漸進方式訓練 (4)以上皆是。

(1） 75. 用力時，張力不變、肌肉縮短，是屬於下列哪種運動？ (1)等張運動 (2)等長運動 (3)等張及等長運動 (4)以上皆非。

(4） 76. 肌力與肌耐力不足的人，較容易會 (1)造成運動傷害 (2)彎腰駝背 (3)腰酸背痛 (4)以上皆是。

(1） 77. 下列何者是維持良好身體姿勢的重要要素？ (1)肌力 (2)柔軟度 (3)心肺耐力 (4)爆發力。

(2） 78. 為增進肌耐力，可選擇 (1)高重量負荷、低反覆次數的運動方式 (2)低重量負荷、高反覆次數的運動方式 (3)高重量負荷、高反覆次數的運動方式。

(3） 79. 在阻力訓練中，怎樣的訓練設計，才能增進肌力？ (1)低強度、高次數、較短休息時間 (2)高強度、高次數、較短休息時間 (3)高強度、低次數、較長休息時間 (4)低強度、低次數、較長休息時間。

(4） 80. 下列何項方式，不屬於肌耐力的測驗？ (1)仰臥起坐 (2)伏地挺身 (3)單槓引體向上 (4) 800/1600 m 跑走。

(1） 81. 肌肉一次收縮時所能產生的最大力量，稱為什麼「力」？ (1)肌力 (2)肌耐力 (3)

爆發力 (4)動力。

(2） 82. 肌力和肌耐力，統稱為 (1) 肌肉強度 (2)肌肉適能 (3)肌肉線條 (4)肌肉美感。 (3） 83. 以下何者非肌耐力之定義？ (1)肌肉在負荷阻抗下可以持續多久的能力 (2)表現於反覆收縮次數 (3)使動作活動範圍增大 (4)表現於持續收縮時間。

(2） 84. 肌肉可從事反覆收縮動作的持續能力，稱之為？ (1)肌力 (2)肌耐力 (3)爆發力 (4)協調性。

(2） 85. 小英的仰臥起坐一次能連續作100 個，這表示她健康體適能的哪一項要素很好？

(1)心肺適能 (2)肌肉適能 (3)有氧適能 (4)腹部適能。

(2） 86. 做仰臥起坐時，訓練的是哪一部位的肌肉？ (1)背部 (2)腹部 (3)頸部 (4)手臂。 (4） 87. 一分鐘屈膝仰臥起坐應注意的事項 (1)下躺時後腦的保護 (2)雙手交叉抱肩 (3)

雙腳成 90 度屈膝 (4)以上皆是。

(2） 88. 評估學生腹肌肌耐力之屈膝仰臥起坐測驗，其施做時間是多少？ (1)30 秒 (2)60

秒 (3)90 秒 (3)120 秒。

(3） 89. 肌力與肌耐力訓練之前的暖身運動，應著重 (1)四肢伸展 (2)軀幹部伸展 (3)兩者皆須注重 (4)隨便做做就好。

(1） 90. 實施立定跳遠測驗時，有關成績丈量的敘述，下列何者正確？ (1)腳尖對齊起跳線進行起跳，並自起跳線至最近之腳跟落地點為跳遠成績 (2)腳跟對齊起跳線進行起跳，並自起跳線至最遠之腳尖落地點為跳遠成績 (3)腳尖對齊起跳線進行起跳，並自，並自起跳線至最遠之腳尖落地點為跳遠成績 (4)腳跟對齊起跳線進行起跳，並自起跳線至最近之腳跟落地點為跳遠成績。

# 主題五：運動安全防護

(2） 91. 以下有關運動流程的描述，何者敘述正確？ (1)運動前，應先做伸展運動，再進行暖身運動 (2)運動後的伸展與緩和運動，可以減輕延遲性的肌肉酸痛情形，並保持肌肉的柔軟度 (3)為了在運動後能保持足夠的體力，所以只要有夠久的主要運動，運動後的伸展與緩和運動，便不再重要 (4) 暖身運動的強度越激烈越好。

(1） 92. 運動訓練時，針對急性運動傷害冰敷處理的黃金時間，以下何者為是？ (1) 1 小

時內 (2) 3 小時內 (3) 24 小時內 (4) 48 小時內。

(4） 93. 運動前應做何種準備？ (1)暖身運動 (2)合適的服裝 (3)配戴護具 (4)以上皆是。 (4） 94. 運動結束前之緩和與伸展的目的是 (1)減緩心跳 (2)減低肌肉的緊繃度 (3)身體

恢復運動前的狀態 (4)以上皆是。

(4） 95. 一次完整的耐力運動，應包括 (1)熱身運動 (2)主要運動 (3)緩和運動 (4)以上皆包含。

(4） 96. 在炎熱的天候下從事較激烈的運動，應在什麼時候補充足夠的水份？ (1)運動前

(2)運動中 (3)運動後 (4)以上皆是。

(4） 97. 急性運動傷害的處理順序，由先至後，以下何者正確？ A. 壓迫、B. 抬高、C. 保護、D. 休息、E. 冰敷(1) ACDBE(2) ABCDE (3) BDEAC (4) CDEAB。

(4） 98. 冰敷的目的，下列何者為是？ (1)降低代謝速度 (2)止痛 (3)微血管收縮 (4)以上

皆是。

(1） 99. 運動傷害發生時，下列何者為非 (1)年紀輕復原快不用怕，繼續運動 (2)不舒服則是一個重要的警示，可能是運動過量甚至已造成傷害的徵象 (3)運動時身體若感覺不適，應立即休息並停止運動 (4)需減少運動強度及頻數。

(4） 100. 運動傷害發生時適度的處理可以 (1)減少疼痛、腫脹、出血 (2)防止二次傷害或惡化 (3)縮短受傷的時間 (4)以上皆是。

(3） 101. 從事運動時應該注意 (1)運動前不必施行充分的熱身運動 (2)運動必須穿著華麗的運動裝備 (3)運動中隨時適度的補充水分 (4)以上皆非。

(4） 102. 避免肌肉酸痛正確的方法，何者為非？ (1)肌肉伸展運動（以靜態的方式進行）

(2)漸增負荷原則 (3)適當的補充維他命Ｃ (4)以上皆是避免肌肉酸痛的方法。 (3） 103. 運動時若發生運動傷害，以下何項處置不宜？ (1)立刻停止運動 (2)採取冰敷，

壓迫與抬高患部等動作 (3)局部推拿按摩 (4)視情況通知相關醫護單位。 (4） 104. 下列何項運動觀念最為正確？ (1)剛吃飽即可運動 (2)運動時，一定要非常努

力、感到筋疲力盡才可以 (3)運動必須要感覺到很喘，才表示有效 (4)運動前、中、後，都要注意水份的適量補充。

(4） 105. 如何預防運動抽筋，或運動發生抽筋時，宜如何處置？ (1)抽筋時伸展拉直局部肌肉 (2)長時間運動之前、中、後，皆須有足夠的水份和電解質的補充 (3)在日常飲食中攝取足夠的礦物質 (4)以上皆是。

# 三、 問答題

1. **體適能涵蓋「健康適能」與「運動適能」兩個範疇，請各列出其中要素？**
   1. 健康適能：身體組成、肌肉適能(肌力、肌耐力)、柔軟度、心肺耐力。
   2. 運動適能：肌力、肌耐力、瞬發力、平衡、敏捷性、速度、協調性。

# 簡述促進健康體能之重要性？

* 1. 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書。
  2. 促進健康和發育，體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。
  3. 有助於各方面的均衡發展─人際。
  4. 提供歡樂活潑的生活方式─舒壓。
  5. 養成良好的健康生活方式和習慣─正常作息。

# 欲瞭解下列健康體適能，請寫出具有代表性之檢測方式。

* 1. 身體組成：量身高、體重，還算身體質量指數。
  2. 肌力／肌耐力：30 秒屈膝仰臥起坐／1 分鐘屈膝仰臥起坐。
  3. 柔軟度：坐姿體前彎。
  4. 瞬發力：立定跳遠。
  5. 心肺耐力：三分鐘登階、800/1600 公尺。

# 何謂「運動」？試寫出正確的運動觀念（至少五項）？

* 1. 運動：係指有計畫、有結構及具反覆性的身體動作。
  2. 正確運動觀念：
     1. 定時定量、有恆心的長期規律性運動，才會有效果。
     2. 確認自己運動的目的，遵循正確有效的運動方法。
     3. 運動會受飲食、睡眠、疾病、壓力…等生理、心理因素影響，隨時注意自己的身體狀況，切勿逞強去做超出自己體能範圍的運動，以免造成傷害、過度疲勞或不適，甚而對運動失掉興趣。
     4. 藉由運動時的脈搏數，可得知運動強度是否合宜，因此須學會自我測量脈搏的方法，俾便運動時若做為調整自己的運動強度的指標。
     5. 運動應選用正確器材、護具及合宜場地。
     6. 隨時吸收相關的知識，並做合理的判斷，幫助自己得到更好的運動效果。

# 參與運動的三個步驟為何？

暖身運動、主要運動、緩和運動。

# 何謂「運動處方」？ 完整的運動處方所應具備的五大要素為何？

* 1. 運動處方：

係指體適能不足，危及健康時，須由專業人員根據每一個人的體適能缺乏狀況及目的，設計一套適合個人需要的運動計劃，以有效改善體適能危機，促進身體健康，這套運

動計劃內容就是所謂的「運動處方」。

* 1. 五大要素：

運動方式、運動頻率、運動強度、運動持續時間、漸進原則。

# 為改善柔軟度，執行伸展運動時應注意的要點？

* 1. 最好每天做，至少伸展六週以上才有效。
  2. 須做幾分鐘的熱身運動後再做伸展動作會更有效率。
  3. 必須從簡單動作開始，逐漸增加難度，但不宜從事危險動作。
  4. 不同肌群要交替伸展，並且左右均衡。
  5. 溫和而緩慢地拉長肌肉到緊的程度，但不可至痛的程度，保持姿勢 30-60 秒。

# 請寫出阻力(重量)訓練對健康所具備之功能(至少五點)？

* 1. 減少肌肉流失。
  2. 改善下背病痛。
  3. 增加能量代謝。
  4. 延緩老化與減少慢性病。
  5. 預防傷害。
  6. 提升運動能力。
  7. 培養良好體態、樹立自信心。

# 欲藉由阻力（重量）訓練提升肌肉適能時，增進肌力及肌耐力所採用的方式有何不同？

* 1. 增進肌力：採高強度、低次數、休息時間較長。
  2. 增進肌耐力：採低強度、高次數、休息時間較短。

1. **請列出運動與節食減肥的差異？**

|  |  |
| --- | --- |
| 運動減肥 | 節食減肥 |
| 1. 增加能量消耗。 | 1. 減少能量攝取。 |
| 2. 短時間較不會有減肥效果。 | 2. 短時間即有減肥效果。 |
| 3. 減少脂肪，維持或增加肌肉。 | 3. 減少脂肪和肌肉質量。 |
| 4. 促進健康，增加體能。 | 4. 無法增進體能或健康。 |
| 5. 積極鼓勵。 | 5. 消極限制。 |
| 6. 增加基礎代謝率。 | 6. 降低基礎代謝率。 |
| 7. 改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體形象  和自尊。 | 7. 無法改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體  形象和自尊。 |