

單元名稱—體適能—肌力、肌耐力

選擇題：

- (B) 1. 下列何者非教育部所推行之運動 333 政策 (A)每週運動 3 次 (B)每次 300 分鐘
(C)每次 30 分鐘 (D)心跳達到每分鐘 130 下以上。
- (C) 2. 下列何者非肌力、肌耐力之檢測項目 (A)立定跳遠 (B)屈膝仰臥起坐
(C)坐姿體前彎 (D)握力。
- (C) 3. 下列何者非健康體適能的重要因素 (A)肌力 (B)肌耐力 (C)爆發力
(D)心肺耐力。
- (D) 4. 健康體適能最常用來評量腰部肌耐力的測量項目為 (A)坐姿體前彎
(B)伏地挺身 (C)單槓引體向上(D)一分鐘屈膝仰臥起坐。
- (D) 5. 良好的肌力、肌耐力 (A)可保持良好的身體姿勢(B)提升身體工作
(C)保護肌肉避免受到傷害(D)以上皆是。
- (B) 6. 等長性肌肉收縮訓練，一次用力持續時間最好為 (A)5 秒(B)6 秒(C)20 秒
(D)30 秒
- (C) 7. 肌力、肌耐力的產生是 (A)橫紋肌 (B)心肌 (C)骨骼肌 (D)括約肌
收縮的結果。
- (B) 8. 肌力、肌耐力統稱 (A)心肺耐力 (B)肌肉適能 (C)爆發力 (D)潛力。
- (D) 9. 肌肉或肌群一次收縮所產生的最大力量稱為 (A)肌耐力(B)柔軟度
(C)心肺耐力(D)肌力。
- (D) 10. 當肌肉用力時，肌肉長度不改變，稱為 (A)等張性肌肉收縮(B)離心收縮
(C)向心收縮(D)等長性肌肉收縮。

(C) 11. 當用力時，肌肉隨動作而拉長或縮短，稱為 (A)等長性肌肉收縮

(B)靜力性肌肉收縮(C)等張性肌肉收縮(D)等動力收縮。

(A) 12. 肌耐力訓練時以 (A)40-50% (B)10-20% (C)90-100% (D)120-140% 之力

量訓練。

(A) 13. 如欲增進肌耐力，在訓練方法上應 (A)長時間、低強度 (B)長時間、高強度

(C)短時間、低強度 (D)短時間、高強度。

(D) 14. 肌力訓練時以 (A)40-50% (B)10-20% (C)90-100% (D)80-95% 之力量

訓練。

(C) 15. 人體的骨骼肌佔體重 (A)20% (B) 30% (C)40% (D)50%。

填充題：

1. 肌力和肌耐力訓練以肌肉收縮型態可分 等長收縮訓練 又稱靜力性訓練和 等張收縮訓練 又稱動力性訓練。

2. 重量訓練的原則：超負荷原則、漸進原則、特殊性原則、順序性原則。