

新北市立新北高工 113 學年度第 2 學期期末考試試題										班級	體三甲	座號		電腦卡 作答
科目	運動學 概論	命題 教師	江忠益	審題 教師		年級	3	科別	體育科	姓名				否

第一部份 是非題 每題 4 分

- () 1.日常生活體能的活動減少、缺乏體能活動是威脅人們健康的主要原因之一。
- () 2.體適能包括五大要素：心肺適能（cardiorespiratoryfitness）、身體組成（bodycomposition）、柔軟度（flexibility）、肌力（muscularstrength）及肌耐力（muscularendurance）。
- () 3.心肺適能也可以稱為肌耐力。
- () 4.為全力爭取運動比賽的獲勝，可以視情況不遵守裁判的判決，做出因地制宜的變通。
- () 5.良好的柔軟度，可擴大關節與肌肉的活動範圍，但卻無法減少運動傷害。
- () 6.每天快走 30 分鐘除了可以增進心肺功能，對於肌肉力量的提升也有很大的效益。
- () 7.心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管與組織細胞有氧能力的指標。
- () 8.在運動的過程中出現上氣不接下氣的情況，是心肺耐力無法滿足運動需求的表現。
- () 9.在食物營養來源中，麵食、穀類、麵包是屬於維生素的營養來源。
- () 10.根據研究，運動時人體會大量排汗，只是將體內的礦物質排出，若沒有及時補充水分也不會影響運動表現。
- () 11.維生素與能量、身體組成的構成成分息息相關，但是對於酵素和激素相互進行調節作用、促進蛋白質、醣類、脂肪等能量元素成長和調節並不相關。
- () 12.在運動時，肌肉向心收縮指的是負重時肌肉拉長。
- () 13.一般當人在安靜時每分鐘心輸出量大約是 15 至 16 公升。
- () 14.人體在安靜狀態和從事低強度運動時，脂肪供應大部分的能量來源。
- () 15.運動會比日常生活有更多的營養素消耗，所以營養的補充也就顯得重要。

第二部份 選擇題 每題 4 分

- () 1.運動習慣良好的人，比起不運動的人在運動中更能夠延緩或預防疲勞，主要的原因是
(A) 能夠減少乳酸的堆積 (B) 肝醣的應用上較為節約 (C) 使用多一些的脂肪取代肝醣作為動力來源的燃料，讓肌肉和肝臟中儲存的肝醣不會那麼快就消耗殆盡 (D) 以上皆是
- () 2.下列哪種營養素是構成肌肉的主要成分，對於成長期中的青少年而言是非常重要的，藉由規律運動加上高蛋白、低脂肪的攝食方式，可促進身體的發展，並提升免疫力？(A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪
- () 3.下列哪些地方可以作為運動場地？(A) 國民運動中心 (B) 校園 (C) 公園、廣場 (D) 以上皆是
- () 4.每分鐘心跳的次數稱為 (A) 心跳率 (B) 心輸出量 (C) 心音 (D) 心跳強度
- () 5.下列哪種食物是維生素的來源？(A) 堅果類 (B) 新鮮蔬果 (C) 胚芽油 (D) 以上皆是
- () 6.下列哪種營養素是有氧系列的燃料，但在安靜時和大部分運動中並非重要燃料？(A) 醣類 (B) 蛋白質 (C) 礦物質 (D) 脂肪
- () 7.運動時身體常見的反應有 (A) 體溫上升 (B) 流汗 (C) 心跳、呼吸加速 (D) 以上皆是
- () 8.手臂在略高於水平面後進行前臂向肩部收縮的動作，手握啞鈴向肩部屈肘時，肱二頭肌的收縮屬於 (A) 等長 (B) 等張 (C) 等距 (D) 以上皆是
- () 9.離心收縮指的是負重時肌肉 (A) 縮短 (B) 不變 (C) 拉長 (D) 以上皆是
- () 10.過度運動是會疲勞的，這也是人體的一種 (A) 情緒控管 (B) 保護機制 (C) 心理因素 (D) 偷懶理由