

市立新北高工 108 學年度第 1 學期第二次段考試題								班別		座號		電腦卡作答
科 目	運動學概論	命題教師	李碧姿	年級	二	科別	體育班	姓名				否

本科考試准予參考與翻閱自己攜帶任何書籍，考試中禁止向他人借閱任何書籍、講義與交談。

第一部份 **運動營養** 50%

(一) 請寫出你每天攝取食物：早餐、午餐、晚餐，包含點心與哪些零食。

(二) 假使明天早上 9 點有一場比賽，請問你前天晚餐與當天早餐會攝取哪些食物？

(三) 承第(二)題，當天比完賽後，你獲得金牌，請問你當天晚上會如何去慶祝晚餐？

(四) 依據下列圖片以你本身運動專長與經驗寫出一套運動處方，將體脂肪 25% 之肌肉與脂肪含量透過運動處方規畫後改變成體脂肪 15%。包含週期、運動方式、強度／次數／動作等等。



(五) 就你本身運動專長而言，當你需要控制體重時，且需要在 1 個月內減重 5 公斤，請問你的飲食與運動訓練會如何規畫？

市立新北高工 108 學年度第 1 學期第二次段考試題							班別		座號		電腦卡作答
科 目	運動學概論	命題教師	李碧姿	年級	二	科別	體育班	姓名	否		

第二部分 運動心理學

看圖說故事 1 請依下列圖片說出一段故事，至少 1 0 0 字數。 50%



看圖說故事 2 請依下列圖片說出一段故事，至少 1 0 0 字數。

