榮譽第一

國立空中大學花蓮中心 110 上學期期中考試題【正題】

科目：運動休閒與健康	一律橫式作答

班別：花蓮公行專班 B、玉里公行專班 B2

一、選擇題(共 6 題，每題 5 分，共計 30 分)

(　)01.體適能評量的最重要指標是? A、肌肉力量；B、肌肉耐力；C、柔軟性；D、心肺耐力。

(　)02.據研究指出，下列何者不是控制心臟病造成主要因素的最有效方法 ？A、調整飲食；B、食用保健食品；C、藥物治療；D、進行適當的運動。

(　)03.典型的有氧運動項目不包含 ？A、慢跑；B、跳繩；C、撞球； D、游泳。

(　)04.沾黏性關節囊炎就是俗稱的『冰凍肩』，通常發生在幾歲以後(漸漸發生)？A、45 歲；B、50 歲；C、55 歲； D、65 歲。

(　)05.人的身體當中最長的一根骨頭為 ？A、肱骨；B、脛骨；C、股骨； D、腓骨。

(　)06.阿基里斯腱是由小腿後側的腓腸肌與比目魚肌共同形成，是全身最大的肌腱，它可以承擔身體的 ？A、10；B、15；C、20； D、25 倍體重的壓力。

二、問答題(共 3 題，每題都有標分數，共計 70 分)

1.健康體適能的五大要素 ？(寫出每一種**要素**各給 1 分，要素的內容 4 分，共 25 分)

2.健身運動訓練的九大原則 ？(寫出每一種**原則**各給 1 分，原則的內容 2 分，共 27 分)

3.心肺耐力的六大重要性 ？(寫出每一種**重要性**各給 1 分，重要性內容 2 分，共 18 分)

作答完畢