第一堂　個人學習單

組別：_____　　學號：_____　　姓名：_____

一、請問體適能包含哪兩類?

二、是非題

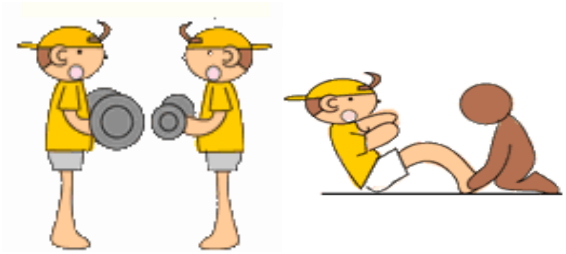
(　　) 1.我只要身體沒病痛就是代表健康。

(　　) 2.健康體適能中包含了心肺耐力適能、協調性與身體組成。

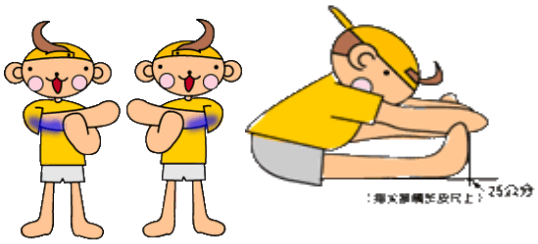
(　　) 3.擁有良好的體適能可以協助我們過著美好的人生。

三、請在各圖下面寫出代表健康體適能中的哪些類別?

A：_____



B：_____



C：_____

D：_____

四、你喜歡今天的小組競賽活動嗎?請在下列數字圈選喜歡的程度。

5　　4　　3　　2　　1　　(5：非常喜歡～1：非常不喜歡)