第六堂　個人學習單

學號：_____　　姓名：_____　　日期：

一、選擇題

1. (　　) 請問以下對於提升肌肉適能的敘述何者錯誤?
   A.年齡變化會影響柔軟度，但常做伸展運動可協助維持身體的柔軟度。
   B.每個人柔軟度皆不同，在做伸展運動時感到輕微不舒適的點就可以停止。
   C.彈震式伸展可能使肌肉伸展太長或太快而造成傷害。
   D.過多脂肪會降低我們的柔軟度，但是肌肉卻不會。
2. (　　) 請問下列敘述何者正確?
   A.運用單組訓練法進行訓練時，因每個動作只做單組，所以負荷量能多重就多重。
   B.白肌是慢縮肌，它有較高的有氧能力，所以長跑選手體內白肌的比例較高。
   C.體適能檢測通常使用坐姿體前彎來測量柔軟度，主要是測量腿後肌與下背部的柔軟度。
   D.身體的柔軟度並不會影響我們的身體姿態良好與否。

二、是非題

1. (　　) 一般來說，女性的柔軟度會優於男性。
2. (　　) 在運動前熱身可提高肌肉的溫度進而增加柔軟度；做靜態式的伸展也可減緩肌肉痠痛造成的不適感。

三、配合題：請將各自符合的敘述填入括弧中。

(　　) 以震動、快速的型態來伸展。
(　　) 本體感覺神經肌肉誘發術。
(　　) 關節在活動範圍內活動自如的能力。
(　　) 低強度、長時間的肌肉伸展。

A.PNF
B.BNF
C.身體組成
D.柔軟度
E.彈震式伸展
F.靜態式伸展

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）

五、你對今天的課程或小組競賽活動有何心得或建議，請將你的想法寫出來。(至少 20 字喔~)