第二堂　個人學習單

學號：_____　姓名：_____　日期：

一、選擇題

1. (　　) ”Cardiorespiratory Fitness”是指身體哪些器官或系統輸送血液與氧氣的功能?
   (A) lungs、kidney (B) heart、lungs (C) stomach、heart (D) liver、lungs
2. (　　) 請問下列對最大攝氧量 (VO_2max)的敘述何者正確?
   A.在運動時，身體組織細胞每分鐘所製造出氧氣的最大值。
   B.在運動時，心臟每分鐘所排出血液量的最大值。
   C.在運動時，身體組織細胞每分鐘所能利用氧氣的最大值。
   D.在運動時，每分鐘呼吸次數的最大值。

二、是非題

1. (　　) 對一個每週運動 1 天、每次 30 分鐘、僅進行了一個月的人來說，提升心肺耐力適能最好的方法是每週 2 次到操場用最快的速度跑上 3000 公尺。
2. (　　) 均速訓練原則是以穩定的速度進行較長時間的運動，以提升心肺耐力適能。

三、配合題：請將符合心肺耐力適能的敘述填入括弧中。

(　　)心肺耐力適能

A. 是健康體適能的要素之一。
B. 是指心、肺、血管系統輸送 CO_2 的能力。
C. 心肺耐力適能愈好，可以協助提升運動與生活自理能力。
D. 與協調性、肌肉適能、身體組成及柔軟度併為健康體適能五大要素。

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~)