第四堂　個人學習單

學號：_____　　姓名：_____　　日期：

一、選擇題

1. (　　) 請問下列敘述何者正確?

A.小雍能在 30 秒內做 45 下伏地挺身，代表他的肌力與肌耐力都很佳。

B. repetition maximum 是代表在未休息的情況下，持續做一動作的次數。

C.以輕負荷做為訓練起始，逐漸增加負荷以達訓練效果是運用漸進式阻力原則。

D.依照特殊性原則，為了不讓自己受傷，在訓練時不可超過平常所能承受的量。

2. (　　) 依據超負荷原則，下列何者無法達到訓練效果?

A.增加組數。

B.增加休息時間。

C.增加反覆次數。

D.增加重量。

二、是非題

1. (　　) 特殊性原則是要視個體的差異來設定訓練的計畫，但如果雷暴龍與閃電俠都是籃球選手，他們的訓練計畫就會一樣。

2. (　　) 如果阿葛熙進行了 5 次 80kg、共計 8 組的重量訓練，他的訓練量為 3400kg。

三、配合題：請將各自符合的敘述填入括弧中。

(　　) repetition maximum，如 7RM 表示某重量僅能舉起 7 次。

(　　) 為負荷量×反覆次數×所有組數的總合。

(　　) 在未休息的情況下，持續實施一動作反覆的次數。

(　　) 負荷要超過平常所習慣承受的量，以提升訓練效果。

A.超負荷原則

B.組

C.訓練量

D.漸進式阻力

E.最大反覆

F.反覆次數

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~)