第五堂　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.若要快速提升肌肉適能，最好的方法就是每天到體適能中心做超負荷的訓練，這樣不僅能快速提升肌肉適能，也不會有過度訓練導致受傷的問題。

B.在設計肌肉適能運動處方時，應該以整體肌肉適能之提升為原則。

C.若要訓練胸大肌,可透過機械式胸部推舉、伏地挺身、仰臥推舉啞鈴的方式進行。

D.運動處方需根據每個人不同的訓練階段、不同的訓練重點做調整。

2. (　　) 請問下列敘述何者正確?

A.小黑的最大肌力是 100kg，他想訓練肌力的話，最好一開始就舉 100kg 的重量來進行訓練，效果最佳。

B.小馬運用金字塔訓練法進行訓練，他的負荷量由 50kg 逐漸提升至 80kg，反覆次數也要逐漸增加。

C.白肌是快縮肌，它有較高的無氧能力，因此當肌肉收縮時，會先運用到白肌。

D.紅肌是慢縮肌，它有較高的有氧能力，所以長跑選手體內紅肌的比例較高。

二、是非題

1. (　　) 單組訓練法亦可以提升肌肉適能，較常運用在高齡者或體能較差者身上。
2. (　　) 小丹天生紅肌比例較高，他若往一百公尺選手的目標發展，在肌肉比例上即佔了優勢。

三、配合題：請將各自符合的敘述填入括弧中。

(　　) 若是需要速度較快、爆發力較強的活動，會運用到。

(　　) 彼得潘做了 6 次 75kg、共計 6 組的重量訓練，訓練量為。

(　　) 可以兼重改善肌肉適能與心肺適能的訓練方法。

(　　) 將一個動作做多組的訓練，目的是為了要強化肌力。

A.2700kg

B.2600kg

C.循環訓練法

D.紅肌

E.多組訓練法

F.白肌

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~)