

循環訓練工作紙（一）

姓名： _____ 班別： _____（ ）

請先觀看「三分鐘循環訓練自學影片」，然後回答以下問題。選擇最合適的答案，並圈出對應的英文字母。

1. 恆常地參與循環訓練對身體有甚麼益處？
 - A. 消耗身體多餘脂肪。
 - B. 降低心肺耐力。
 - C. 改善柔韌性。
 - D. 抑制免疫力。

2. 循環訓練的特色包括？
 - A. 動作選擇多元化，涵蓋全身各主要部位訓練動作。
 - B. 涵蓋肌肉適能、心肺及神經肌肉功能等訓練元素。
 - C. 動作編排有序。
 - D. 以上皆是。

3. 初學者應由哪個程度的種動作開始練習？
 - A. 初階動作。
 - B. 標準動作。
 - C. 進階動作。
 - D. 不適合練習。

4. 設計循環訓練時，一個「循環」一般由多少個訓練動作組成？
 - A. 2－5 個。
 - B. 6－8 個。
 - C. 8－12 個。
 - D. 12 個以上。

5. 以下哪項描述循環訓練前的準備不正確？
 - A. 了解自己的健康狀況及身體狀態，以判斷是否適合開始訓練。
 - B. 先以簡單而輕鬆的原地踏步或緩步跑作熱身，緩緩提升心率，使心肺、神經肌肉系統作好準備。
 - C. 必須先採用「初階動作」進行訓練。
 - D. 準備好練習場地、空間、計時器及運動軟墊等。

6. 對於初學者而言，以下哪一種循環訓練模式較為適切？
- A. 30 秒動作， 10 秒休息。
 - B. 60 秒動作， 5 秒休息。
 - C. 動作與動作之間完全沒有間斷，直到完成一個「循環」才休息。
 - D. 完成一個「循環」後，緊接下一個「循環」，避免休息。
7. 完成循環訓練後，為甚麼不宜即時坐下或躺下？
- A. 這樣會減低訓練效果。
 - B. 這樣會導致骨骼肌肉損傷。
 - C. 這樣有違循環訓練原則。
 - D. 這樣會增加心血管系統損傷的風險。
8. 如在循環訓練過程中感到不適，應該怎樣處理？
- A. 暫時不需理會。
 - B. 立即召喚救護車。
 - C. 盡力完成循環訓練後才處理。
 - D. 立即停止和休息。
9. 使用「自覺竭力程度量表（0-10 分）」監察中等運動強度的評分是多少？
- A. 0 – 2 分。
 - B. 3 – 4 分。
 - C. 5 – 7 分。
 - D. 8 – 10 分。
10. 以下哪一項有關循環訓練的描述正確？
- A. 初學者不宜因應個人能力選擇合適的訓練方法。
 - B. 循環訓練不太講究訓練的整體性及全面性。
 - C. 完成一個循環後，休息約 5 分鐘。
 - D. 每次訓練以完成最多循環次數為目標。

[完]