



實 作 試 題 範 例



Q.對於教育部推動之體適能333都有所瞭解嗎？

A.教育部為鼓勵全國中小學生積極參與活動,提升體適能而提出體適能333計劃。

◎第一個三

每週至少運動三天（次），每次約三十分鐘，每次心跳率約每分鐘130次。

◎第二個三

養成運動保健或體適能的良好態度、認知及行為。

◎第三個三

學生、家長和教師一起參與和支持。希望藉此計劃能養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康。



實 作 試 題 範 例



Q.請說明柔軟度檢測實施方式。

A.目的：評估後腿與下背肌肉活動範圍。

重要性：良好柔軟度可以提升肌肉、肌腱與韌帶等組織之柔軟性或伸展度，並可改善、預防下背部疼痛及肌肉拉傷等傷害發生的機率。

檢測方法：

- 1.受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上，雙腿腳跟底部抵住檢測器。
- 2.受測者雙手交疊，自然緩慢向前伸展並呼氣(不得急速來回抖動)，向前伸推檢測器透明板，並暫停二秒，以便記錄。檢測2次，擇優成績記錄。



實 作 試 題 範 例



Q.請用運動方式帶動跳1分鐘。

A.目的：評估學生有無實務操作之經驗與臨場反應。

重要性：運動管理系課程以培育學生實務技能為目標，因此具有實務經驗尤為重要。

帶動方式：

可選擇一段有氧舞蹈、熱身操等運動方式進行。