**【健康教育題庫】**

**※單選題**：

1. 哪一位同學的舉例與藥物濫用原因無關？

(A)美美　(B)筱華　(C)柯柯　(D)小樹
2. 請問下列哪一類的藥物常被不肖份子用來迷昏被害人並加以性侵？(A)中樞神經興奮劑　(B)中樞神經抑制劑　(C)中樞神經迷幻劑 　(D)新興影響精神物質
3. 請問下列何者不是藥物濫用對身體產生的影響？
(A)記憶力提升 　(B)過度興奮無法成眠 　(C)食慾不振不想進食 　(D)臟器無法負荷導致衰竭
4. 新興毒品常會藉由不同的偽裝來引誘他人吸食，請問下列何者不是常見的偽裝方法？(A)以卡通圖案作為包裝 　(B)直接標示化學名稱 　(C)市面產品包裝重新裝填 　(D)加工製成糖果造型
5. 新興毒品危險之處是？(A)常混合多種藥物，使用後易出現交互作用(B)偽裝引誘不知情者誤食(C)毒販以沒有後果的說法說服民眾使用(D)以上皆是
6. 關於「搖頭丸」的敘述，何者有誤？(A)又名快樂丸　(B)外觀多呈片劑，五顏六色　(C)中樞神經迷幻劑　(D)施用後會出現食慾不振、疲倦及失眠等
7. 下列對毒品的描述及看法，何者為正確？(A)吸食毒品可以解決煩惱　(B)毒品的劑型、包裝皆有其固定的樣態，所以只要熟知毒品的種類與外觀，要分辨毒品是一件容易的事情　(C)幫忙運送吸食毒品的器具不犯法 　(D)吸食過量毒品會有致命危機
8. 關於毒品的解釋，何者正確？(A)具成癮性、濫用性、社會危害性之麻醉藥品及其製品(B)具有保健功效之食品(C)能夠預防、減輕或消除病狀之發作，以恢復正常生理機能或增強體內某種機能(D)所含成分之名稱與核准不符者之製品
9. 濫用毒品者不會出現下列那一種特徵？(A)皮膚老化、發汗(B)瞳孔放大、結膜充血(C)黑眼圈深重、長時間無精打采　(D)體重急速增加
10. 下列何者錯誤？(A)吸毒者大多數是從吸菸、喝酒到搖頭丸、安非他命漸進式的上癮　(B)只要自認「意志過人」、「絕對不會上癮」就可以嘗試毒品　(C)用毒品來提振精神、減重，是耗費生命又愚蠢的行為　(D)毒品危害的不只是自身的健康，同時也傷害生命與尊嚴
11. 關於搖頭丸的敘述，何者錯誤？　(A)屬於中樞神經興奮劑(B)單一顏色及形狀　(C)服用後會影響情緒與睡眠(D)有可能造成心、腎衰竭、甚至死亡
12. 請問下列哪一項毒品與其特性的配對是錯誤的？
(A)安非他命：屬於中樞神經抑制劑，吸食後會嗜睡　(B)搖頭丸：又稱為快樂丸，常在夜店及PUB被查獲　(C)大麻：吸食後產生幻聽幻覺、過量會造成精神病 　(D)海洛因：會讓人產生愉悅感受，有催眠效果
13. 濫用藥物之後，一旦想要斷絕，全身就會有發抖或是強烈噁心的情形，這種情形稱為？(A)抗藥性　(B)耐受性　(C)戒斷症狀　(D)心理依賴
14. 未依照醫師處方而使用藥物，稱為下列？(A)過度用藥　(B)藥物中毒　(C)藥物濫用　(D)藥物依賴
15. 不同毒品對於人體各有不同的影響與作用，酒吧中常見的MDMA是指下列何者？
(A)大麻　(B)搖頭丸　(C)海洛因　(D)安非他命
16. 下列何者不是毒品對於吸毒者的影響？
(A)使身體機能受損　(B)影響家庭的經濟　(C)解除內心的煩悶與壓力　(D)造成嚴重的社會問題
17. 孕婦使用毒品成癮，會使胎兒在母體內產生什麼影響？(A)加速胎兒成長　(B)增加胎兒活動力　(C)有利胎兒腦部發育　(D)造成胎兒畸形或流產
18. (甲)金錢的耗損(乙)身體的受損(丙)人格的淪喪；(丁)家庭的破裂。哪些是吸毒可能造成的危害？

 (A)甲乙丁　(B)甲丙丁　(C)甲乙丙　(D)以上皆是

1. 當我們不當使用藥物時稱之為何？(A)藥物救濟　(B)藥物濫用　(C)藥物開放　(D)藥物過敏
2. 毒品的種類非常多，請問下列何者屬於使用後較容易出現嗜睡、催眠的特性？(A)中樞神經興奮劑　(B)中樞神經抑制劑　(C)中樞神經迷幻劑　(D)新興影響精神物質
3. 請問以下藥物濫用的傷害配對何者錯誤？(A)肝臟──容易感染病毒性肝炎　(B)皮膚──老化、皺紋及疤痕明顯　(C)骨頭──影響造血功能　(D)膀胱──膀胱壁變薄，儲尿量增加
4. 藥物濫用對於孕婦的傷害很大，胎兒在成長發育過程中可能出現哪些影響？(甲)腦部發育不全；(乙)畸形；(丙)對藥物產生依賴；(丁)死亡
(A)甲乙丙丁　(B)甲乙丁　(C)甲乙丙　(D)乙丙丁
5. 下列何者最不可能是毒品的樣貌？(A)包裝上有折痕的跳跳糖　(B)以炫麗外表包裝的軟糖　(C)白色粉末狀的不明藥粉　(D)標示明確的頭痛藥
6. 下列有關毒品的敘述何者錯誤？(A)青少年濫用藥物的原因多為好奇、模仿、逃避現實　(B)許多利用毒品得逞的性侵害案件，最常發生在熟識的人之間　(C)違反毒品危害防制條例的犯罪行為，已上升至青少年犯罪事件的前三名　(D)青少年課業壓力大，毒品是紓解壓力的方式之一
7. 下列哪一項症狀不是毒癮者的常見症狀？
(A)頻尿常跑廁所　(B)常出現皮膚發炎的情形　(C)食慾大增、體重上升　(D)精神委靡、昏昏沉沉
8. 下列敘述何者錯誤？(A)藥物也是常見被濫用的物質之一　(B)菸、酒、檳榔都是常被濫用的物質 　(C)藥物濫用只是使用量過大，並不會影響健康 　(D)藥物濫用也會影響到社交與人際關係
9. 下列哪一項不屬於常見的濫用物質分類？(A)吸入性濫用物質　(B)中樞神經迷幻劑 　(C)中樞神經興奮劑　(D)中樞神經麻痺劑
10. 下列有關成癮的描述，哪一位同學的說法正確？

 (A)小南　(A)小南(B)志明　(C)小玉　(D)天天

1. 請問下列何者是藥物濫用對身體造成的負面影響？(A)造成胎兒畸形　(B)意識不清或產生幻覺　(C)皮膚老化出現皺紋　(D)以上皆是
2. 關於藥物濫用對社會產生的影響，以下哪位同學的敘述錯誤？
(A)胖虎　(B)叮噹　(C)小夫　(D)靜香



1. 毒品對社會的危害程度相當高，以下新聞標題，何者與藥癮者的相關性最低？(A)只為買毒，不肖子敗光千億家產 　(B)吸毒吸到瘋狂，半路隨機亂砍人 　(C)驚！共用針具成為感染愛滋的主要原因　(D)保健食品吃上癮，一年有千萬商機
2. 下列何者不屬於毒品對生理、心理所產生的危害？　(A)成癮 　(B)認知功能退化 　(C)犯罪事件增加 　(D)心、腎負擔
3. 下列四位同學對於「成癮」的看法，誰的觀念比較正確？ (A)大雄：偶一為之吸毒有可能就會使人成癮　(B)小丸子：成癮才能獲得真正的舒壓　(C)魯夫：藥物成癮才能當上海賊王 　(D)蛋黃哥：成癮後會有抗藥性的產生，變得懶懶的
4. 下列關於「藥物濫用」的解釋，何者有誤？
(A)基於醫療需求，遵照處方箋使用藥物　(B)未依照醫生處方而使用藥物 　(C)雖有醫療上的需求，卻過量使用 　(D)用藥程度達到傷害個人健康、社區安全
5. 「戒斷症狀」對於想要戒癮者而言是難以克服的症狀，究竟戒斷症狀是什麼呢？
(A)成癮者對於毒品的理智程度 　(B)不再使用毒品時而產生的身心不適　(C)成功戒癮所需的時間　(D)毒品對於身體器官的破壞程度
6. 下列關於毒品與其分類，何者正確？
(A)搖頭丸──中樞神經抑制劑　(B)海洛因──中樞神經抑制劑　(C)安非他命──中樞神經迷幻劑　(D)大麻──新興影響精神物質
7. 「耐受性」是長期使用毒品的生理危害之一，下列關於耐受性的描述何者正確？
(A)需逐漸增劑量才能使身體亢奮 　(B)為了得到藥品的渴望感　(C)服用藥物後情緒起伏的變化　(D)一次施打藥物的最低劑量
8. 戒癮是一條漫長的路，藥癮者身體的癮即使戒除，還有難戒的心癮。對於藥癮者的最新看法，下列何者正確？(A)藥癮者因為吸食毒品，所以在醫學上視為犯人(B)藥癮者的心理依賴是一種很容易發作的疾病(C)藥癮者的藥物濫用問題是性別議題(D)在戒癮機構只要一週就能戒除
9. 下列關於毒品與生理危害的描述，何者有誤？
(A)使用毒品後會讓人食慾大增　(B)會使腦細胞功能減退，記憶力下降　(C)會造成肝、腎、大腦等器官損傷，甚至奪走性命　(D)長期使用毒品，身體會產生耐受性
10. 我們的身邊也許隱藏了引誘我們使用毒品的陷阱，請問下列何者不是遠離毒品威脅的好方法？
(A)減少出入網咖等娛樂場所，更要特別提高警覺　(B)與朋友聚會不讓飲料離開視線　(C)在聚會中找一個認識的人，幫忙看顧飲料、食物　(D)赴約前先告知家人地點，若出現頭昏、全身無力的情形應立刻離開現場
11. 關於毒品的敘述，下列何者錯誤？(A)我國法律規定未滿18歲不得使用　(B)會使心理產生依賴性　(C)販賣是非法的　(D)具有高度成癮性
12. 對於成癮藥物及毒品的敘述，下列何者錯誤？
(A)成癮藥物會傷害人的生理及心理健康，所以制定法律禁止使用 　(B)販買毒品的罪責較吸食來的重　(C)海洛因為第一級毒品而安非他命為第二級毒品，所以吸食安非他命還算安全　(D)使用毒品後會對腦部及神經系統傷害最嚴重
13. 下列哪些方法可以避免自己遭受毒品的危害？
(甲)不喝已經倒好的飲料；(乙)一旦發現身體不適，要把握時間離開；(丙)若有事離開，可以請友人代為看管飲料；(丁)對於酒吧、KTV等娛樂場所必須提高警覺。(A)甲乙丙　(B)甲乙丁　(C)甲丙丁　(D)乙丙丁
14. 關於毒品的形式百百種，下列敘述何者為非？
(A)搖頭丸偽裝成許多不同顏色的糖果　(B)愷他命為白色粉末吸食　(C)安非他命狀似冰糖、冰塊又稱安公子　(D)海洛因狀似菸草，常摻在香菸中
15. 藥物濫用的種類非常多，請問哪個單位將不同特性的藥品進行分類？(A)衛生福利部疾病管制署　(B)衛生福利部中央健康保險署　(C)衛生福利部食品藥物管理署　(D)衛生福利部國民健康署
16. 下列何者最符合新興毒品的定義？(A)新的不當使用的成癮物質　(B)新發明的成癮物質　(C)經過檢驗的成癮物質　(D)包裝傳統的成癮物質
17. 小美是個藥物濫用者，但她為了省錢時常和他人共用針頭注射藥品。請問小美主要造成什麼層面的影響？(A)家庭層面　(B)衛生層面　(C)人際層面　(D)社會層面
18. 毒品會讓人強烈渴望繼續使用它，就算沒有生理症狀，還是會想念那種虛幻的快樂。請問此句所說的「虛幻的快樂」及「渴望使用」，是指毒品的何種特性？(A)戒斷症狀　(B)生理依賴　(C)心理依賴　(D)耐受性
19. 施用毒品者通常會愈用愈大量，甚至需要用注射的方式，才能達到身體亢奮，是指毒品的何種特性？(A)戒斷症狀　(B)生理依賴　(C)心理依賴　(D)耐受性
20. 許多染毒的患者送至勒戒所進行戒毒，在勒戒所中，全身顫抖、無法控制的流鼻水、流眼淚，強烈噁心且心情焦躁不安。請問這些症狀稱為何者？(A)慢性症狀　(B)耐受性　(C)戒斷症狀　(D)急性症狀

110(上)健康科補測題庫答案卷

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B | B | A | B | D |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| C | D | A | D | B |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| B | A | C | C | B |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| C | D | D | B | B |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| D | C | D | D | C |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| C | D | A | D | A |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| D | C | A | A | B |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| B | A | B | A | C |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| A | C | B | D | C |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| A | B | C | D | C |

**【體育題庫】**

**一、單選題：**

1. 排球低手傳球時，手臂應該維持何種姿勢才正確？
(A)儘量伸直　(B)儘量彎曲　(C)任意皆可　(D)一高一低　 答案：(A)
2. 「關節的活動範圍」是指身體的什麼？
(A)關節度　(B)柔軟度　(C)伸展度　(D)肌肉強度　 答案：(B)
3. 請問籃球運動的起源地是下列哪一個國家？
(A)英國　(B)美國　(C)法國　(D)加拿大
答案：(B)
4. 有關籃球場上談到的「長程遠射」指的是從球場哪一個位置投射？
(A)禁區　(B)罰球線　(C)中距離　(D)三分線
答案：(D)
5. 在籃球比賽中，以下何者是最容易投進的方式？
(A)罰球線投籃　(B)籃下擦板投籃　(C)中距離跳投　(D)三分線投籃　 答案：(B)
6. 下列哪一種護具的功能主要是增加支撐腕關節及防止腕部過度運動？
(A)護腕　(B)護踝　(C)護膝　(D)護肘　 答案：(A)
7. 以下關於「體適能」的說法，何者錯誤？
(A)擁有良好體能代表有較佳的健康活力　(B)身體健康的重要指標　(C)體能較差的人較不容易疲勞　(D)瞬發力是指肌肉收縮所產生的最大肌力
答案：(C)
8. 下列關於蹲踞式起跑，聽到「槍聲」後的動作，何者錯誤？
(A)手臂迅速前擺　(B)另一側手臂用力向後擺　(C)雙腳同時用力推蹬起跑　(D)前腳跑出第一步
答案：(D)
9. 請問接力區的範圍，是傳棒與接棒者皆需在接力區的幾公尺內完成交接棒呢？
(A)10　(B)20　(C)30　(D)40　 答案：(B)
10. 下列何種籃球基本動作無法直接造成得分結果？
(A)急停跳投　(B)上籃　(C)傳球　(D)罰球
答案：(C)
11. 桌球技能中，「讓球的弧度較低，落點離端線較近，來回速度較快，對手不易回擊」的球路為下列何者？
(A)慢速擊球　(B)快速擊球　(C)遠端擊球　(D)近檯攻擊　 答案：(B)
12. 所有運動傷害預防的最佳方法為何？
(A)直接運動　(B)甩甩手就可以　(C)泡冰水　(D)充足的熱身　 答案：(D)
13. 下列何者不是運動傷害的預防方法？
(A)運動前有充分的暖身活動　(B)運動後要充分的休息，避免過度疲勞　(C)運動時穿著拖鞋，透氣又方便　(D)運動前做好身體健康檢查
答案：(C)
14. 桌球反手推擋的預備姿勢中，下列哪一個姿勢是正確的？
(A)上身前傾角度要大　(B)兩腳打開兩倍於肩寬　(C)足跟不可緊貼地面　(D)足尖須朝內
答案：(C)
15. 下列關於慢性運動傷害現象發生時的處理方式，何者錯誤？
(A)應儘早就醫，由醫師對傷害情形做更進一步的診斷　(B)適度增加活動的強度　(C)在運動後立刻對受傷部位施以冰敷　(D)冰敷後如無腫脹情形，再施以約40℃的熱療　 答案：(B)
16. 為了增加反拍的攻擊力道，能快速轉換拍面擊球，應採用哪一種握法？
(A)橫拍　(B)直拍　(C)斜拍　(D)正拍　 答案：(A)
17. 何種貼布不具延展性，是強力固定首選，除了可用於預防外，更可在挫傷發生後用以固定患處，避免二次傷害，也藉此避免過度腫脹造成的不適感？(A)肌內效貼布　(B)痠痛藥膏貼布　(C)運動貼布　(D)彈性繃帶　 答案：(C)
18. 下列哪一項並非控制擊球的落點須掌握的要領？
(A)擊球時拍面角度　(B)擊球時的腳步站位　(C)擊球的時間點　(D)擊球力道的大小 　 答案：(B)
19. 近期在運動場，常看見運動員在身體肌肉上貼五顏六色的貼布，請問這類的貼法通稱為何？
(A)貼布　(B)貼紮　(C)肌肉貼布　(D)舒緩肌貼　 答案：(B)
20. 請問下列何者不是貼紮的主要功能？
(A)排除腫脹　(B)排除瘀血　(C)功能性姿勢矯正　(D)增強肌肉群的肌力 　 答案：(D)
21. 桌球比賽時，好的發球必須具備何種要件？
(A)穩定的拋球　(B)適當的擊球位置　(C)身體的協調性與節奏感　(D)以上皆是　 答案：(D)
22. 桌球正拍平擊球的預備動作，站位時雙腳張開的寬度何者正確？
(A)略大於肩寬　(B)距離三步　(C)距離兩步　(D)喜歡怎麼站就怎麼站　 答案：(A)
23. 下列關於彈性繃帶的描述，何者錯誤？
(A)可用來固定「曾經」受過運動傷害的患處　(B)彈性繃帶的彈性有限，適合用來固定　(C)在沒有運動貼布的情況下，可彈性繃帶替代　(D)比起運動貼布，彈性繃帶更能在第一時間完成包紮
答案：(D)
24. 排球雙臂擊球時的檢核動作何者錯誤？
(A)手有沒有用力握拳　(B)身體是否隨著球落下節奏上下擺動　(C)腳是不是有打直　(D)預測球落下來的位　 答案：(C)
25. 在水域開放的時間，有救生員守望的範圍會有標誌旗，請問標誌旗的外觀為何？
(A)上紅下黃四角旗　(B)上紅下黃三角旗　(C)上黃下紅四角旗　(D)上黃下紅三角旗　 答案：(A)
26. 溪河水域須注意哪些事項？
(A)水流慢　(B)青苔多，不易失足落水　(C)觀察天侯變化，是否水位上升　(D)未穿著設就入水
答案：(C)
27. 體適能測驗項目中，「立定跳遠」主要是在測驗何種身體能力？
(A)柔軟度　(B)耐力　(C)心肺耐力　(D)瞬發力　 答案：(D)
28. 下列何者不是「護具」的主要功能？
(A)提供止疼　(B)提供壓迫　(C)提供支撐　(D)提供肌力　 答案：(D)
29. 關於羽球握拍法的敘述，何者錯誤？
(A)廣為羽球運動員使用的是東方式握拍法　(B)正拍握拍時，其拍框與地面垂直，又稱為菜刀式握拍法　(C)以正拍握拍法持球拍時，握拍手的大拇指抵住拍柄最寬的一面　(D)以正拍握拍法持球拍時，握拍手的虎口正對著拍柄上靠左的稜角部位　 答案：(C)
30. 關於「身體質量指數」的敘述，何者正確？
(A)BMI是Bad Mass Index的簡稱　(B)身體質量指數的計算方法是體重（公斤）除以身高（公分）平方　(C)從身體質量指數可以得知自己肌耐力的優劣程度　(D)身體質量指數過多者應從控制飲食和做有氧運動來改善　 答案：(D)
31. 體適能檢測中「60秒屈膝仰臥起坐」主要是在測驗哪個肌群的肌力與肌耐力？
(A)胸部肌群　(B)腿部肌群　(C)腹部肌群　(D)背部肌群　 答案：(C)
32. 體適能測驗項目中，「坐姿體前彎」主要是在測驗何種身體能力？
(A)柔軟度　(B)心肺耐力　(C)肌耐力　(D)瞬發力　 答案：(A)
33. 在籃球比賽中，球的操控有三種情況，下列哪一種為非？
(A)運球　(B)傳球　(C)投籃　(D)射門　 答案：(D)
34. 網球、排球、羽球和桌球，它們的共同點為何？
(A)都是持拍性運動　(B)都是隔網性運動　(C)都允許發球可觸網　(D)都有單、雙打之分
答案：(B)
35. 請問為什麼午後是購買鞋子的最佳時機？
(A)雙腳會比較細些　(B)雙腳會比較腫些　(C)天氣比較合宜　(D)價錢比較便宜　 答案：(B)
36. 練習接力賽跑時，如果傳棒者在進行傳接棒的時速度，應如何設定？
(A)為了不掉棒，在傳棒時放慢速度　(B)看到起跑設定點時，降低速度　(C)等接力棒離手後，才放慢速度　(D)依接棒者的能力，而調整自己速度的快慢　 答案：(C)
37. 身體上有一個部位，容易在運動中起跳後失去重心導致跌倒撐地，請問是以下哪一個部位常會因此而受傷？
(A)膝蓋　(B)腳踝　(C)小腿　(D)手腕　 答案：(D)
38. 下列何者不是蹲踞式起跑，選手聽到「各就位」口令後，應做的動作？
(A)走到起跑線處，雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後　(B)雙手距離與肩同寬或略寬　(C)頸部自然下垂，身體放鬆，呈就位姿勢　(D)同時抬起臀部準備起跑　 答案：(D)
39. 羽球運動較好的手部動作施力點在哪裡？
(A)腕關節　(B)肘關節　(C)肩關節　(D)指關節　 答案：(A)
40. 何者為立定跳遠的錯誤動作？
(A)雙臂自然前擺　(B)雙腳同時落地　(C)雙腳起跳　(D)單腳起跳　 答案：(D)
41. 有關籃球運動的起源，下列何者敘述錯誤？
(A)由美國麻省國際青年會詹姆士﹒奈史密斯博士發明　(B)於春田市青年會舉辦第一場籃球比賽　(C)只能在室外進行比賽　(D)按投入籃內球數的多寡來計分，以決定勝負的遊戲　 答案：(C)
42. 小智觀賞籃球現場比賽，你覺得應該注意哪些事項？(A)保持觀眾席的整潔　(B)比賽進行中不鼓譟、不噓聲干擾比賽進行　(C)比賽結束後將垃圾帶離觀眾席　(D)以上皆是　 答案：(D)
43. 下列的健康體適能構成要素中，哪一項是指人體肌肉在動作時的耐久能力，能持續用力的時間或反覆的次數？
(A)心肺耐力　(B)肌力　(C)柔軟度　(D)肌耐力　 答案：(D)
44. 請問下列何者是排球運動中，穩定度最高的擊球方式？
(A)雙臂擊球　(B)單臂擊球　(C)高手托球　(D)魚躍接球　 答案：(A)
45. 以下哪個部位最禁不起側向的衝撞而導致受傷？
(A)膝蓋　(B)手腕　(C)手肘　(D)小腿　 答案：(A)
46. 請問何謂體適能？
(A)可視為身體適應生活與環境的綜合能力　(B)可視為身體的反應能力　(C)可視為身體適合生活的能力　(D)可視為身體適應環境的能力
答案：(A)
47. 籃球雙手投籃的預備動作，雙手應持球於何處？
(A)膝前　(B)胸前　(C)腹前　(D)額前　 答案：(B)
48. 進行單人低手對空擊球時，其擊球觸球的瞬間，手臂應如何？
(A)平行地面　(B)垂直地面　(C)向前傾斜　(D)向後傾斜　 答案：(A)
49. 進行體適能計畫時應該優先考慮什麼？
(A)適合的運動項目　(B)運動的強度　(C)運動的時間　(D)運動的頻率　 答案：(B)
50. 下列關於健康體適能評量方法的配對何者正確？
(A)身體質量指數－柔軟度適能　(B)坐姿體前彎－BMI　(C)60秒屈膝仰臥起坐－核心肌力與肌耐力　(D)立定跳遠－心肺適能　 答案：(C)