

- 一. 一個人一天需要多少的身體活動量，可以降低健康風險，請就其指標、態度、方法等面向說明？(20%)
- 二. 請簡述何謂代謝症候群，並說明預防代謝症候群的簡易方法？(20%)
- 三. 請簡述如何開始一個規律有效的運動課程？(20%)
- 四. 請簡述規律運動對身心健康的好處？(20%)
- 五. 請簡述鍛鍊增強核心肌力的重要？(20%)