

中國文化大學 103 學年度暑假轉學招生考試

系組：運動與健康促進學系二年級

日期節次：7 月 30 日第 2 節 10:50-12:10

科目：體育與運動科學導論

一、問答題

- (一) 運動科學包括哪些重要學門？(20%)
- (二) 健康促進的內涵為何？(20%)
- (三) 社會大眾普遍認知運動對健康有所幫助，為何規律運動人口仍然偏低？(20%)

二、名詞解釋

- (一) 有氧運動 (aerobic exercise) (5%)
- (二) 無氧運動 (anaerobic exercise) (5%)
- (三) 肌力 (muscular strength) (5%)
- (四) 肌耐力 (muscular endurance) (5%)
- (五) 健康 (health) (5%)
- (六) 運動強度 (exercise intensity) (5%)
- (七) 肥胖 (obesity) (5%)
- (八) 身體質量指數 (BMI) (5%)