

一、簡答題 (60%)

(一)請說明體育 (physical education)、運動 (sport)、運動鍛鍊 (exercise)的內涵，並舉例說明。(20%)

(二)何謂健康體能 (health-related physical fitness)? (20%)

(三)請說明運動科學涵蓋那些研究主題? (20%)

二、解釋名詞 (40%)

(一)肌力 (muscular strength) (10%)

(二)肌耐力 (muscular endurance) (10%)

(三)運動強度 (exercise intensity) (10%)

(四)有氧運動 (aerobic exercise) (10%)