

# 國立空中大學 107 學年度上學期通識教育課程

## 「運動休閒與健康」第一次平時作業題目

### 【注意事項】：

- 一、請依題號抄題，橫式書寫。
- 二、本次作業由面授教師批閱，繳交時間等相關事項，請依面授教師規定。
- 三、請用手寫。(而不是網路上的資料，複製，貼上)

### 簡答題(共 100 分；每題 20 分)：

- 一、請說明健康體適能之五大要素。
- 二、請說明健身運動訓練的九大原則。(各原則的內容請著重點簡要說明)
- 三、請說明典型的有氧運動項目有哪些。(各項目的內容請著重點明確說明)
- 四、試說明運動在體重控制上的功能。(各功能的內容請著重點簡要說明)
- 五、試說明運動傷害急救原則(PRICE)。

# 國立空中大學 107 學年度上學期通識教育課程

## 「運動休閒與健康」第二次平時作業題目

### 【注意事項】：

- 一、請依題號抄題，橫式書寫。
- 二、本次作業由面授教師批閱，繳交時間等相關事項，請依面授教師規定。
- 三、請用手寫。(而不是網路上的資料，複製，貼上)

### 簡答題(共 100 分；每題 20 分)：

- 一、請說明休閒的定義為何？何謂休閒運動？
- 二、請說明休閒活動企劃者所需的能力為何？
- 三、試說明休閒活動的風險管理為何？
- 四、試說明在台灣授與休閒運動相關專業證照有哪些？
- 五、請簡要說明『專業』之意涵？『專業能力』之意涵？『遊藝治療』之定義？與『治療式遊憩』之定義？