

朝陽科技大學 101 學年度碩士班招生考試試題

系(所)別：休閒事業管理系
組別：一般生乙組
科目：運動與健康概論

總分：100 分

第 1 頁共 1 頁

- 一、2009 年野人文化出版：運動改造大腦書籍造成國內熱銷，請說明運動如何改造大腦?(40%)
- 二、評估體適能的四大因子與健康之關係為何?(20%)
- 三、健身運動訓練的原則為何?(20%)
- 四、請敘述何種肌力訓練可以有效消除游泳圈(腹外斜肌)的贅肉及何種伸展動作可以有效舒緩腰酸背痛?(20%)