

中國文化大學 111 學年度日間部學士班暑假轉學招生考試試題

系組：體育學系二 年級

節次：第 1 節

科目：體育與運動科學導論

壹、名詞解釋（每題 10 分）

- 一、何謂「BMI」？
- 二、何謂「基礎代謝率」？
- 三、何謂「有氧運動」？
- 四、何謂「168 斷食法」？

貳、簡答題（每題 20 分）

- 一、請以個人觀點描述「為什麼「體育運動科學導論」是體育系學生必修的一堂課？
- 二、請列舉一項動運，說明運動科學如何協助該項目運動員提升運動員的表現。
- 三、請針對「如何培養運動習慣」提出個人見解。