

國立高雄師範大學 107 學年度學士班轉學生招生考試試題

系所別：體育學系三年級

科 目：運動生理學（全一頁）

※注意：1.不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在答案卷上，於本試題上作答者，不予計分。

2.限用藍色或黑色之鋼筆、原子筆作答，以鉛筆或其他顏色作答者不予計分。

- 一、 請詳細說明規律運動的好處有哪些？為何會有這些好處。請儘量以條列式的方式進行答題。(25%)

- 二、 請說明休息時，最大運動時的每分鐘換氣量(升/分鐘)(pulmonary minute flow, VE) (liters/minute)、潮氧量(公升/一次呼吸)(tidal volume)(liters/breath)和呼吸頻率(呼吸次數/分鐘)，各約為多少？(25%)

- 三、 簡單說明運動對腦部功能的正面效益。(25%)

- 四、 運動與身體活動有何不同？請你給有意健身的坐式生活的人建議適當的身體活動計畫。(25%)