

# 榮譽第一

※請務必期限內完成並繳交

國立空中大學 110 學年度下學期期中報告題目

科目：運動休閒與健康

面授老師：陳雯英老師

繳交期限：111 年 4 月 22 日(星期五)

繳交方式：電子信箱 q0920865211@gmail.com

1. 運動對於心肺循環系統方面具有哪些益處。(20 分)
2. 健身運動訓練的原則，包含哪九大原則。(20 分)
3. 請說明增強心肺適能的運動處方條件為何。(20 分)
4. 運動傷害預防的方法有哪些。(20 分)
5. 肌肉拉傷的處理原則有哪些。(20 分)