

國立空中大學花蓮中心 110 上學期通識教育課程
公行專班(花蓮 B、玉里 B2)「運動休閒與健康」

第一次平時作業題目

面授教師：胡信吉 老師

【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為何？(p5~p7)
- 二、 試說明健身運動訓練的九大原則？(p37~p40)
- 三、 試說明建立規律運動習慣的原則？(p79~p80)
- 四、 何謂運動傷害預防？如何主動積極的預防？(p85~p90)
- 五、 試說明運動傷害急救原則(PRICE) ？(查詢網路資料)

國立空中大學花蓮中心 110 上學期通識教育課程
公行專班(花蓮 B、玉里 B2)「運動休閒與健康」

第二次平時作業題目

面授教師：胡信吉 老師

【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、請說明休閒活動企劃者所需的能力為何？(P187~189)
- 二、請說明產品？價格？通路？推廣？等四種定義(P197~202)
- 三、試說明休閒活動的風險管理為何？(P215~217)
- 四、試說明台灣授與休閒運動相關的專業證照有哪些？(P241)
- 五、請簡要說明『專業』之意涵(P225)？『專業能力』之意涵(P245)？『遊藝治療』之定義(P278)？與『治療式遊憩』之定義(P278)？