

# 台中市立外埔國民中學「5Km 健康跑走活動」學習單

七年\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號，姓名：\_\_\_\_\_

總務主任參加5公里健康跑走活動之後，發現身體有一些現象出現，試回答下列問題：

- 1、主任參加跑走活動前後的呼吸速率有何變化？  
產生這種現象的目的為何？
- 2、參加跑走活動的前後，主任的心音和脈搏有何變化？
- 3、運動時，細胞需要的能量來自於血糖，請問運動時何種激素有助於提高主任體內的血糖濃度？
- 4、運動時，主任的體溫上升，此時主任的身體會產生哪些變化協助降溫？
- 5、跑走時，主任的腳不小心踩到釘子而瞬間彈起，請問此時的神經傳導途徑為何？