

國立彰化師範大學 102 學年度碩士班招生考試試題

系所：運動健康研究所

組別：乙組

科目：運動與健康心理學

☆☆請在答案紙上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

- 一、請說明何謂幸福感(well-being或有譯為福祉或安適感)? 並闡釋運動可否促進幸福感? (20%)
- 二、青少年肥胖盛行率逐年增加, 值得重視。請以國民中學健康與體育領域老師的角度, 嘗試提出在校園中可推動的介入策略? (20%)
- 三、請說明何謂身體意象(body image)? 試申論健身運動與身體意象間可能的關係與其作用機制? (20%)
- 四、人口老化不可避免地造成老年失智症(dementia)盛行率逐年上升。運動可否延緩老年失智症的發生? 試說明其中可能的作用機制? (20%)
- 五、請說明何謂自我決定理論(self-determination theory)? 試申論此項理論對於如何鼓勵民眾養成規律運動習慣, 有何實際應用價值? (20%)