

# 國立彰化師範大學 100 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、坐式生活型態 (sedentary lifestyle) 是目前運動與健康領域逐漸受到重視的議題。請問台灣地區青少年有哪些常見的坐式行為 (sedentary behaviors) ? 試從個人、家庭、學校與政策環境層面，申述有哪些可行的策略? (20 分)
- 二、教育部曾提出「333」的口號，以鼓勵學生養成規律運動習慣。目前又提出「333 再升級，210 增活力」。請問兩者個別的內容為何?請比較其異同。(20 分)
- 三、試申論何謂成功老化 (successful aging) ? 規律的身體活動習慣對於成功老化可能有哪些重要性? (20 分)
- 四、全國減重六百噸為目前政府施政目標之一。但根據研究，目前在台灣地區青少年階段體位達肥胖者 (obese) 以及體重過輕 (underweight) 者，二者之比例相當。請問從運動與健康心理學的角度，造成青少年體重過輕或肥胖的可能原因分別是哪些?請針對二者分別申論可行的建議為何? (20 分)
- 五、規律運動有助於降低罹患憂鬱症的風險以及紓緩憂鬱症患者之症狀。請從生理、心理與社會等層面，討論其中可能的運作機制 (mechanism) 為何? (20 分)