

國立彰化師範大學 99 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 exercise、sport、physical activity、fitness 以及 sedentary behavior 等概念之定義為何？並比較其異同。(20%)
- 二、何謂身體活動的 (FITT) 原則？試說明當前國際間對於一般成年人的身體活動建議量？(20%)
- 三、台灣面臨人口老化危機，鼓勵老年人及早從事身體活動，以促進其身心健康已是政府重要工作之一。請說明 (一) 影響老年人從事身體活動的動機與阻礙因素可能有哪些？(二) 從政府政策推動角度，應如何鼓勵老年人從事身體活動？(20%)
- 四、近年迭有學者主張：學生從事規律身體活動有助於提升其學習效率與學業成就。請說明 (一) 兩者之間可能的運作機制 (mechanism) 為何？(二) 從理論與實務的角度，在中小學階段應如何鼓勵學生從事身體活動？(20%)
- 五、何謂社會體型焦慮 (social physique anxiety)？試申論運動行為與社會體型焦慮間有何關係？(20%)