

國立彰化師範大學105學年度碩士班招生考試試題

系所：運動健康研究所

科目：運動健康時事評論

☆☆請在答案紙上作答☆☆

共 1 頁，第 1 頁

- 一、土耳其國家奧會(TOC)將擴大實施「活躍兒童」計畫(首次於 2014-2015 學年實施)，該計畫是由 Nike 與逾 70 個專業組織聯合開發，透過推廣課前、課堂上與課後體能活動，以期盼解決全球日益普遍的體能活動不足問題。(insidethegames 網站 2016 年 01 月 11 日報導)。試探討台灣國小學童體能活動不足之可能因素，並請提出改善國小學童體能不足的具體策略。(20%)
- 二、台灣全民瘋路跑，去年各種類型的路跑、馬拉松活動已突破 600 場，居全國各種運動之冠(中時電子報 2015 年 07 月 22 日)。近年來全國參與運動人口急速攀升，然而因路跑衍生的意外事件頻傳，路跑賽事存在著隱藏的危機。路跑可能發生的意外有哪些?如何預防?政府組織或主辦單位在辦理路跑賽事時應注意那些事項?(20%)
- 三、近年來電子產品日新月異，如手機、網路、穿戴式裝置等，對於身體活動的參與有何正、負面的影響?如何運用科技產品達到健康與運動促進的目的?(20%)
- 四、一般人認為退化性關節炎是起因於運動過度所致，一旦罹患退化性關節炎就不能從事運動，認為運動會導致軟骨磨損加速惡化而停止規律運動的習慣。事實上，適度運動能增加氧氣和營養物質在關節組織的流動，維持軟骨的正常運作，還能控制體重，減少關節的負荷，因此關節炎患者仍應持續運動，只是要注意方式。(優活健康網-2016 年 2 月 15 日)，試以 50 歲男性退化性關節炎患者為對象，開立運動處方。(20%)
- 五、跑步機可能暗藏「殺」機！根據統計，美國在去年有高達 2 萬 4 千人因為進行跑步機運動受傷，跑步機是非常普遍的運動器材，但是，因為使用不當，或是使用時不夠專心，而導致意外事件時有所聞(華人健康網-2015 年 5 月 12 日)。請問，使用跑步機時應注意那些事項?(20%)