

本試題是否可以使用計算機：可使用，不可使用（請命題老師勾選）

1. 何謂壓力？試述壓力與健康、工作表現的關係為何？身體活動在減壓所扮演的角色為何？（15%）
2. 請敘述體重過重與肥胖所代表的意義？運動在減重與維持體重所佔的關鍵因素？及低強度運動與高強度運動對減重的成效？（15%）
3. 請從健康體適能四項要素討論運動對老化的影響（20%）
4. 請說明杜馬哲（Joffre Dumazedier）之休閒活動理論並解釋其所稱之「休閒三部曲理論」。（15%）
5. 除了社會指標外，請說明並預測休閒遊憩參與的模式。（15%）
6. 為提升台灣休閒實況，政府相關機構正努力的將戶外和室內遊憩、社區、地方與國家公園、水域休閒遊憩、宗教文化、觀光旅遊、運動或健康體適能等休閒活動納入重要發展工作之一。依據民國五十七年內政部所頒行之「社區發展工作綱要」，因台灣經濟、社會、文化與政治各領域的轉型，台灣社區發展以有相當的變化。其中包括行政院台灣健康社區六星計畫推動委員會為輔導組織健全之社區及地方團隊，強化社區自省與自主發展，期能於產業發展、社福醫療、社區治安、人文教育、環境景觀、環保生態等面向持續耕耘與推動。就你（妳）所瞭解的休閒教育宣導與人類行為的看法，試問：
 - (1). 社會心理學者，如 Havighurst (1964), Levinson (1978), Dimmick, McCain and Bolton (1979) and Neulinger (1981), Bammel and Burrus-Bammel (1992) 等人已指出休閒教育宣導與人類行為之間緊密的互動關係。Bammel and Burrus-Bammel (1992) 並從休閒的觀點上，提出若干觀點，且指出休閒行為理論中六大觀念。請詳細說明社會心理發展、休閒觀點與休閒行為理論三者間相互關係與運用。（10%）
 - (2). 綜合以上所述，就你（妳）所知台灣健康社區「六星計劃」休閒營造實況推行，依上述論述，從個人、工作（學業）與家庭面向，討論營造台灣健康社區發展可能運用的觀點，以及依照台灣現狀健康社區休閒營造過程必須考慮的宣導策略與實施步驟。（10%）