

系所組別： 體育健康與休閒研究所

考試科目： 健康與休閒概論

考試日期：0308，節次：2

※ 考生請注意：本試題 可 不可 使用計算機

一、健康(50%)共50分,每題各佔10%.

1. 何謂 creatine? 可幫助哪種類型的運動? 機轉為何? 如何增補? 連續增補的效果為何?
2. 如何有效的 lose weight?
3. 老年人 fitness degeneration 情形為何? 如何才能安全的從事 physical training?
4. 藉由身體活動來降低 physiological and psychological stress 的可能機轉為何?
5. 藉由運動來控制 cardiovascular disease 的機轉為何? 應如何實施?

二、休閒概論(50%)共50分,每題各佔25%.

無論是在全球金融風暴效應體系下的台灣社會環境、M型社會結構的形成、邁向老人化的社會型態、甚至與台灣政府推動下的「節能減碳」、「安全健康年」的政策實施，似乎再次迫使我們必須對於休閒概念與生活方式重新定位與探討。

在《休閒導論》(王昭正譯, 2001)一書中提到「休閒透過相對自由的存在要素,可能就是變成、發展及建立我們個人與社會身份的社會空間。」另外在《休閒遊憩概論:探索生命中的休閒》(葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如、林禹良譯, 2005)一書中更指出,休閒帶來的好處與衝擊,不論是在科技發展、道德規範、生活娛樂行為、教育政策、多元文化的強調、退休以及家庭概念等等都幫助人們不斷的調整對休閒行為的看法。然而不可否認的是,也因為這些的改變人們應接不暇、對物質慾望的增加、無產能、大自然反撲、對生活品質(quality life)與休閒兩者的偶然結合,甚至將物質、金錢、時間三者關係相互連結觀念(things cost money-money costs time)等所帶來的衝擊,試問:

1. 就妳/你所瞭解的現況台灣休閒文化概念來說明,請敘述妳/妳對台灣目前休閒所面對議題之探討,並以「休閒模式」、「休閒風格動態內的兩極層面:社會與存在」以及「發展的休閒的元素」等觀點探討三者之間的相互關係,且加以說明分析。
2. 綜合以上所述,並依照台灣現況休閒文化,就妳/妳的看法請說明我們目前對於休閒概念與生活方式重新定位的方向,並討論分析「個人與社會身份的社會空間」又為何?