

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：0306，題次：2

※ 考生請注意：本試題 可 不可 使用計算機

## 一、健康概論 (50%)

1. 何謂設定點理論(setpoint theory)?與運動的相關性?10%
2. 冠狀動脈心臟病的定義 5%，其危險因子 5%，與改善策略 5%
3. 請簡述壓力的調適階段 10%與常見的壓力放鬆技術 5%
4. 何謂跨理論模式 5% 與適合應用的行為改變方法 5%

## 二、休閒概論 (50%)

5. 有一種說法認為現今我們的休閒行為所反應的是物質主義的生活形態，這種說法是否正確？為什麼？如果你不認同這種說法，又為什麼？(15分)
6. 近年來國內外均發生嚴重的災難，諸如九二一地震、九一一美國恐怖攻擊事件、美國卡崔娜颶風(Katrina)災害、莫拉克颱風...等，試論休閒遊憩相關領域專業人員可以在災後提供何種方式的協助與貢獻以協助災民與整體社會？(20分)
7. 隨著高齡化社會的來臨，試以休閒相關理論闡述休閒與健康老化之關係。(15分)