

國立屏東科技大學 104 學年度 碩士班暨碩士在職專班 招生考試
休閒運動健康系碩士班 休閒運動健康概論試題

一、名詞解釋 (25%)

1. Leisure Education (8%)
2. Ecotourism (8%)
3. Holiday working (9%)

二、申論題 (75%)

1. 在學者高俊雄(2009)運動休閒管理一書中，曾闡明運動休閒事業有五個週期，請問是哪五個週期？若以鐵人三項辦理公司為例，欲在最後一個時期成功，請問您有何建議？(15%)
2. 目前國內相當流行路跑活動，只要遇到週末假期，幾乎有各種路跑賽事在進行。隨著路跑活動的舉辦，也會同時帶來效益與衝擊。因此，請分別申論路跑運動賽事舉辦所能帶來的「正面效益」與「負面衝擊」。(15%)
3. 請簡述「日常身體活動」與「結構性運動」的定義與兩者間的差異，並闡述其對個體在「健康促進」上的效益。(15%)
4. 「動機」是個體表現特定行為的原動力；如果你是一位體育推動人員（如體育教師、運動教練等），請闡述你如何運用「運動動機」的相關理論，達到使學生或社區民眾提高參與意願之方法與策略。(15%)
5. 請問針對一般體能的老年人來做運動設計，建議量的 HRmax 強度百分比、持續時間及每週頻率各為何？又在設計此運動時，最重要的考慮因素為何？並請簡單設計一個運動課程來應用你以上的答案。(15%)
6. 依您之見，台灣未來老年休閒產業可能的發展趨勢為何？請申論之。(15%)