

國立臺灣體育學院 100學年度碩士班招生考試

運動健康科學系 健康科學 試題

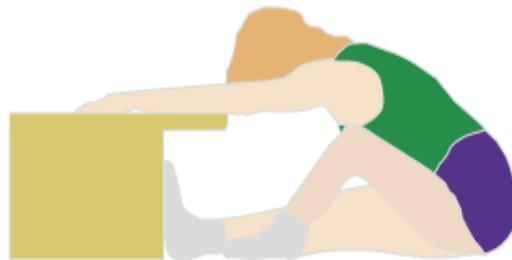
壹、運動保健學（總分 50 分）

問答題

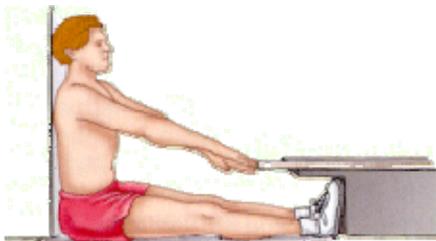
- 一、請針對下列健康體能檢測—柔軟度之測量方式之優缺點進行評析，並提出個人之見解（30 分）



圖片引用自 Tibbets Physical Education



圖片引用自 topendsports.com



圖片引用自 Brain MAC SPORTS COACH

- 二、請說明「以 PIC（Passive-Isometric-Concentric）步驟進行 hamstring 肌群之放鬆」其各步驟中所應用之學理為何？（可藉圖示說明之，20 分）

貳、健康行為學（總分 50 分）

- 一、影響健康的因素包括哪些（15 分）？

- 二、何謂健康行為？（10 分）

- 三、請以運動為例，說明行為改變階段理論（Transtheoretical model and stage of change）（25 分）