

臺北市立大學

107 學年度研究所碩士班入學考試試題

班 別：休閒運動管理學系碩士班（一般生、運動績優生）

科 目：休閒運動管理學（含專業英文）

考試時間：90 分鐘【08：30—10：00】

總 分：100 分

不得使用計算機 或任何儀具。

※ 注意：不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在答卷上；限用藍色或黑色筆作答，使用其他顏色或鉛筆作答者，所考科目以零分計算。（於本試題紙上作答者，不予計分。）

一、名詞解釋（佔 20 分，每題 4 分）

- （一）健康 (health)
- （二）時間管理 (time management)
- （三）正向思考 (positive thinking)
- （四）健身運動 (exercise)
- （五）研究倫理 (research ethics)

二、閱讀測驗（佔30分，每題5分）

Exercise and Physical Activity Guidelines for Older Adults

In 1998, the American College of Sports Medicine (ACSM) published its first position stand on the importance of exercise and physical activity for older adults. The key message from the position stand is that regular exercise and physical activity can improve functional capacity and health and lead to greater independence and quality of life for older adults. Citing strong supportive evidence, the ACSM noted that older adults who participate in regular endurance resistance training (such as walking, running, swimming, and cycling) and strength (resistance) training can gain many benefits related to healthy aging. Although the position stand reviewed experimental evidence of the benefits of exercise for older adults, it provided very little guidance for physical activity instructor on how best to set exercise variables such as frequency and duration for older adults other than frail and very old individuals.

1. ACSM 於 1998 年首度提出針對老人何種議題的重要宣言？
 - a. 運動與飲食
 - b. 運動與身體活動
 - c. 運動和體育
 - d. 運動和健康
2. 此份宣言強調規律運動對老人有何好處？
 - a. 提升功能性能力
 - b. 對經濟有幫助
 - c. 改善生活環境
 - d. 提升記憶
3. 規律參與何種運動對老人有何健康的重要性？
 - a. 百米衝刺
 - b. 跑步
 - c. 跳遠
 - d. 網球
4. ACSM 的此份宣言所參考的文獻是來自於
 - a. 實證性研究
 - b. 論述性研究
 - c. 健身運動雜誌
 - d. 各類報紙
5. 此份宣言中，對何者較不能清楚被證實有健康效益
 - a. 居住社區的老人
 - b. 有獨立能力生活的老人
 - c. 較虛弱的老人
 - d. 一般健康老人
6. 適合的 ACSM 應翻譯為
 - a. 美國醫藥大學
 - b. 美國聯合運動學院
 - c. 美國醫學學院
 - d. 美國運動醫學學會

三、申論題（佔50分）

1. 2018 冬季奧運結束，提出您個人對此次主辦單位辦理過程的三項優點及三項尚可改進說明（20 分）

2. 市民/國民運動中心不斷的增加，然而近年來中小型私人健身運動中心也再度如雨後春筍般成立，請提出你認為這些私人健身運動中心之所以可以勇於生存的優勢為何？（20分）
3. 一般而言就讀研究所對社會有何貢獻？對您的個人生涯有何貢獻？（10分）