

非營利體育組織

1. 試述我國非營利體育組織的發展現況、問題及對策。
2. 運動俱樂部(或運動社團) 是英國、德國、日本等國家，提升規律運動人口的重要方式。這些國家的運動俱樂部是如何形成及營運的，其關鍵意涵為何？我國應如何促進運動俱樂部發展？試說明之。
3. 試述非營利組織治理的意義與理論內涵？我國非營利體育組織應如何做好治理工作？試說明之。
4. 2025 雙北世界壯年運動會籌辦單位應如何招募及管理(運用)志工？試說明之。

健身運動心理學

1. 試闡述健身運動情境中 flow, peak experience, subjective well-being 和 enjoyment 的概念和相關研究。
2. 自尊、自我，和身體自我概念在界定上有何異同之處，如何測量？實證研究說些什麼？
3. 健身運動對人的心理康寧(psychological well-being, PWB)有幫助，如何界定心理康寧？如何測量心理康寧？實證研究說些什麼？
4. 什麼是健身運動依賴(exercise dependence)？如何測量？影響健身運動依賴的前置原因為何？健身運動依賴會造成甚麼樣後果？
5. 規律健身運動和生活品質(quality of life, QoL)有何關係？生活品質如何測量？實證研究說些什麼？

奧林匹克與運動教育

1. 什麼是 Olympic Agenda of 2020+5？它的目的與未來「奧林匹克運動會」有何意義？
2. 中華奧林匹克委員會會歌歌詞內容與奧林匹克聖歌(Olympic Hymn)歌詞內容，有何不同？試以表格區別之。
3. 何謂運動教育？列舉三位國外奧運金牌得主，他(她)們的運動教育觀。

運動社會學

1. 請試簡要說明 Social Issues in Sport (Woods & Butler, 2021) 一書中所討論的運動歷史、運動定義、運動金字塔為何？
2. 請試簡要說明 Social Issues in Sport (Woods & Butler, 2021) 一書中所討論的主要的運動研究方法為何？主要的社會學理論為何？
3. 何謂現代性(modernity)？運動與現代性的關係？相關的研究與文獻有哪些？討論這些觀點後提出自己的觀點並在提出實例或證據說明。
4. 運動社會學的研究理論大多來自於社會學理論，請試以 Anthony Giddens 提出的社會學理論困境，說明運動社會學理論的困境。

運動動機心理學

1. 成就目標取向理論最主要內涵是什麼？動機氣候，個人的成就目標取向，和成就目標狀態涉入，如何影響運動員的情緒和行為？試以相關理論和實證研究分析？
2. 什麼是自我決定論？它的主要內涵為何？自我決定論所提的基本心理需求(basic psychological need, BPN)，和運動動機有何關係？如何透過基本心理需求支持策略影響運動員基本心理需求滿足。試以相關理論和實證研究分析？
3. 什麼是計畫行為理論？什麼是跨理論模式？它們的主要內涵為何？試就這兩項理論和健身運動行為有關的改變過程進行分析？
4. Bandura 的自我效能基本架構為何？它和自尊，自信心，意圖與知覺控制有什麼樣的關係？它如何影響運動員和健身者的行為？如何測量？要注意到什麼樣的測量要素？
5. 什麼是歸因理論(attribution theory)？為什麼運動員的歸因會影響到他們的成就動機？特別是歸因如何影響一個人的認知，情緒，和未來行為？如何測量運動員的歸因？

運動推廣

1. 試以策略管理程序，為我國全民運動政策，提出發展願景及中程(五年)計畫構想。
2. 運動俱樂部(或運動社團)是英國、德國、日本等國家，提升規律運動人口的重要方式。這些國家的運動俱樂部是如何形成及營運的，其關鍵意涵為何？我國應如何促進運動俱樂部發展？試說明之。
3. 試述非營利組織治理的意義與理論內涵？我國非營利體育組織應如何做好治理工作？試說明之。
4. 請任舉一種運動(棒球、網球...)為例，說明這項運動在產業化、競技化及全民化方面，應如何有效推廣？

運動與文化研究

1. 運動員的身體如何被商品化？台灣運動場域中女性啦啦隊員在此場域中的角色又該如何被看待？
2. 新自由主義下的「健康」定義與身體規訓有何種特質？試以傅柯觀點出發進行辯證。
3. 身體的脆弱性是 Bryan Turner 立論身體社會學的重要基礎，COVID-19 的全球疫情證成了抑或是質疑了 Turner 脆弱性論點？請申論之。並從此觀點出發，佐以 John Tomlinson 對於「速度文化」的分析來檢視當代身體文化的特質。

運動與全球化

1. 根據 Jeffery Sachs 的討論，人類文明歷程中可分為哪些時代？各自有什麼核心特質？現代運動的特質於何時出現？至今流變為何？
2. Francis Fukuyama 與 John Tomlinson 對於全球化時代下的文化與身分認同有何關鍵論點？
3. 全球化下的運動與國族主義的樣貌為何？並舉案例來說明，運動員全球勞務遷徙對於國族主義強化或衝突？

運動與後殖民

1. 薩依德在『東方主義』的後記(為 1995 年版作) 中，提出過去十五年來因學術界對東方主義的詮釋努力而減小帝國主義對人類思想的桎梏(第 527 頁)。請試以『東方主義』所批判的西方帝國主義概念 (例如第 18-20、70、187、306、426、476-477 頁)，對現代西方體育運動文化傳佈至第三世界國家與地區的現象(例如奧運或其它體育運動)提出簡明的討論。
2. 薩依德在寫作『東方主義』時為避免因觀點的扭曲和資料的不夠準確而產生的困境，於是他提出在研究和寫作時的三個現實考量面向(層面)：純粹知識和政治知識的分野；方法論的問題；個人的面向(第 12-37 頁)。請試以此三個面向提出簡明的討論。
3. 請以後殖民的觀點分析吳濁流《亞細亞的孤兒》一書。
4. 請對“Race formations (evolutionary hegemony) and the ‘aping’ of the Australian indigenous athlete”一文提出評論。

運動與媒體

1. 台灣運動媒體複合體的發展路徑迥異於西方模式，試申論之。
2. 台灣奧運轉播的歷史軌跡為何？試從無線電視、有線電視、IPTV(中華電信 MOD)到跨平台新媒體的進程申論之。當代公共電視，又該如何從文化公民權的角度介入？
3. 新媒體的興起與球迷角色變化的關聯性為何？運動員又在此新的傳播模式角色有何改變？並請加入性別再現的角度分析之。

適應體育

1. 何謂適應體育(adapted physical education)？適應體育之存在意義為何？
2. 試以相關文獻回顧方式，分析一位合格的適應體育(adapted physical education)教師，說明所應具備的專業條件與特質分別為何？
3. 在融合(inclusion)的教育理念與安置趨勢下，特殊教育學生應盡可能的安置於普通班，試以自閉症與情緒行為障礙學生為對象，論述此二障別的融合式體育(inclusive physical education)教學，所應特別強調的教學知能分別為何？

體育教師專業與發展

1. 教師專業是什麼？何謂體育教師專業？如何區別？請以圖示之。
2. 列舉國外三位學者，對體育教師專業與發展的主張，試述之，並以表格示之。
3. 國內體育教師在各級學校任教的問題有那些？應如何改善？
4. 國內體育師資培育中心、運動教育學系所（或稱體育學系所）與各級學校體育教師應如何與教育主管當局分工合作？

體育發展趨勢

1. Douglas Brown 在“The Olympic Games experience: Origins and Early Challenges” 一文中強調：「Coubertin’s idea of a modern Olympic Games is closely bound to the discourse of

international pacifism. He believed that a strong and co-operative international sporting community would contribute to a more peaceful and prosperous world order. Furthermore, he believed that such an international community needed to function independently of national state governments.」請說明此句話的意涵？並說明何謂 pacifism？同時他也強調「Sport was a way of practicing internationalism」請試說明本文中 Internationalism 的意義為何？與 Globalism 和 Cosmopolitanism 的差異為何？

2. C Torres & M Dyreson 在 "The Cold War Game" 一文中強調將共產集團納入奧林匹克運動的歷程請試依本文內容說明此一歷程。
3. Arnd Kruger 在 "The Nazi Olympics of 1936" 一文提及 1933 年 IOC 曾在維也納舉行維也納會議討論德國納粹奧運的議題請依本文內容說明此歷程與結果。
4. Douglas Booth 在 "Lobbying Orgies: Olympic City Bids in the Post-Los Angeles Era" 以後洛杉磯奧林匹克時代為例深入分析說明 Lobbying Orgies 的形成原因。請試說明 Douglas Booth 引用 Sugden and Tomlinson's (2003, p. 178) 和 McGeoch (1994, p. 175) 的主張觀點有哪些？

運動人格心理學

1. 共通性 (commonality) 與獨特性 (uniqueness) 是心理學中探討人格的兩個重要基本概念。請論述你的理解。
2. 在現有的人格理論 (包括概念、模式或假說) 中，你認為哪一個理論最能有效地探討競技運動 (sport) 領域中的現象與議題？請辯證你的看法，並請介紹該理論的提出者、陳述該理論的主旨與獨特之處、討論與該理論有關的研究發現及未來的研究方向。
3. 在現有的人格理論中 (包括概念、模式或假說)，你認為哪一個理論最能有效地探討健身運動 (exercise) 領域中的現象與議題？請辯證你的看法，並請介紹該理論的提出者、陳述該理論的主旨與獨特之處、討論與該理論有關的研究發現及未來的研究方向。
4. 在運動心理學的研究中，有時會檢驗人格特性在某個心理因子與運動參與行為之間的調節 (moderation) 效應。請以運動心理學的學理或研究發現為例子，分別論述：
 - a、調節效應的意義，
 - b、為何要在研究中檢驗人格特性是否有調節效應？
 - c、檢驗調節效應的方法。
5. 在運動心理學的研究中，有時會檢驗某個心理因子在人格特性與運動參與行為之間的中介 (mediation) 效應。請以運動心理學的學理或研究發現為例子，分別論述：
 - a、中介效應的意義，
 - b、為何要在研究中檢驗某個心理因子是否為人格特性與運動參與行為之間的中介因子？
 - c、檢驗中介效應的方法。

運動創新

1. 請說明運動創新的意義、類型與內涵。
2. 試以創新管理的主流設計、進入時機及制定部署策略觀點，說明我國幼兒體育(或跆拳道、

體適能產業) 應如何拓展華人市場？

3. 試以科技創新的策略管理觀點，說明我國發展適應體育(或足球運動) 的可行策略。
4. 職棒組織應如何運用 AI 人工智慧、平台 (platform)、社群媒體 (social media)，以提升經營績效、增加觀眾人口？請說明之。

113-2

體育行動研究方法與實務

1. 行動研究是透過行動與研究的結合，具有將理論與實務融合的優點，請舉例說明體育的研究採取行動研究比其他量化研究更具優勢的理由？
2. 行動研究是持續不斷的行動與研究之互動循環，且具有嚴謹程序步驟的歷程，請以體育運動為研究題目，說明行動研究有哪些歷程及其行動內容？
3. 行動研究不僅可以解決實際的問題，研究者也可從中獲得專業成長。請擬訂一個體育行動研究的題目，並依據行動研究之歷程與預期結果，為這個研究寫出摘要。
4. 行動研究有其研究的優點，能縮短理論與實務的差距，並有效解決實務上的問題，但行動研究亦有許多限制存在，請說明在進行體育行動研究時，如何處理研究信實度的問題，以及可能會遭遇到的限制與因應策略。
5. 體育老師發現學生有社會情緒的問題，請擬定一個行動研究計畫來解決此問題。

運動教育方法學

1. 根據 Creswell 和 Poth (2023) 所著《Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches》第五版，質性研究常見的五種取徑為何？請詳述各取徑的核心理念、研究重點與適用情境，並各舉一個研究主題作為例子說明其應用。
2. 請依據 PRISMA 2020 statement 說明系統性回顧 (Systematic Review) 的主要特點與步驟為何？，並比較系統性回顧與一般敘述性文獻回顧 (Narrative Review) 的差異。
3. 請比較質性研究與量化研究在本體論、知識論及方法論層面上的主要差異。
4. 試就所附期刊文章：Maravé-Vivas, M., Gil-Gómez, J., Moliner García, O., & Capella-Peris, C. (2023). Service-learning and physical education in preservice teacher training: Toward the development of civic skills and attitudes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(4), 631-639. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2022-0094>

回答以下問題：

- (1) 請說明本文的研究動機與目的為何？作者提出了哪些核心研究問題？
- (2) 請評論其緒論並給予建議。
- (3) 請評論其方法學。
- (4) 作者在結果與討論提出哪些證據？能否解答研究問題？
- (5) 就您的觀點，本文被刊登的理由有哪些？

運動教育學

1. 試述 運動教育學 (sport pedagogy)的演進與範疇。
2. 2015 年後，國外著名學者(其著作常被引用者)，對運動教育學的貢獻為何？請列舉 5 位。
3. 2020 年後，國外期刊(如參考書目#6~#10，共五種期刊)，在各期刊中，被刊登的運動教育學文章有何特色？試分析之。
4. 試述本科目「運動教育學專題討論」對您將來的體育學術發表有何幫助？

體育教師專業與發展

1. 請簡述 Concept-Based Physical Education 為何？並說明在此研究議題中，與體育教師專業發展相關的研究成果為何？以及其研究發展趨勢為何？
2. 請簡述 Model-Based Physical Education 為何？並自選一種模式說明目前該模式與體育教師專業發展相關的研究成果為何？以及其研究發展趨勢為何？
3. 請由參考書目之中文期刊中，自選一篇與體育教師專業發展有關的實徵性研究，並評析其優缺點，以及提出未來研究之創新性建議(須與原作者提出之論點有所區隔)。
4. 請由參考書目之英文期刊中，自選一篇與體育教師專業發展有關的實徵性研究，並評析其優缺點，以及提出未來研究之創新性建議(須與原作者提出之論點有所區隔)。

114-1

健身運動心理學

- 1、身體活動和人類健康習習相關，請您論述國際有關身體活動和流行病學的重大歷史事件，以及一些著名國際組織如何推展健康促進計劃(global initiatives)。
- 2、自尊(self-esteem)、自我(self)，和身體自我概念(physical self)在界定上有何異同之處？如何測量？實證研究針對青少年、成人、和老人有什麼重要發現？
- 3、身體活動和臨床憂鬱症的關係為何？試以當代統合性分析的結果來評論。在進行介入性研究的時候，實驗設計應考慮到哪些條件？以便控制內在效度和外在效度，並且回答重要的問題！
- 4、影響人類參加規律身體活動的決定因子(determinants)，在青少年，成年人，以及老年人上有什麼不同？受到那些心理、社會、行為的相關因素影響？
- 5、試以 Deci and Ryan (1985;2000)自我決定論(self-determination theory, SDT)為核心思想，說明人類的基本三種心理需求和五種不同的動機型態，以及他們如何影響身體活動行為。

國際運動組織

1. 試述我國單項運動組織如何有效爭取參與國際運動組織事務，以達到提升我國國際地位？
2. 試述性別平權如何改變國際運動組織之近年發展？
3. 試述我國運動組織如何藉由申辦國際運動賽事提升永續性？
4. 試述新冠疫情(COVID-19)如何影響國際運動組織之近年發展？

運動人格心理學

一、長期以來，運動心理學界對於「人格特質」能否有效預測競技行為與表現 (Athletic Performance) 存在諸多辯證。請綜合運動人格相關理論與當代實證研究，進行以下論述：

1. 請詳述並比較分析詳述特質論 (Trait theories) 與窄帶理論 (Narrow-band theories, 如刺激尋求、心理韌性 (Mental Toughness) 等) 的理論核心為何？兩者在界定人格穩定性與行為一致性上有何本質上的不同？
2. 請基於交互作用論 (Interactional Approach) 與社會學習理論 (Social Learning Theory)，分析環境變項 (如：團隊 vs. 個人運動、教練領導風格、高壓競爭情境) 如何調節人格特質與運動表現之間的關係？並請論述個體如何透過運動參與進行「社會化」而改變其人格特質之展現。
3. 人格與表現的相關性雖具顯著性但效應值 (Effect size) 普遍不高。請探討造成此現象的可能原因，並批判性地論述：在現代化科學選才中，僅依賴人格分析 (Personality Profiling) 來預測運動員未來成就的潛在風險與倫理爭議。

二、以下研究論文：

Relationship between Athletes' Big Five Model of Personality and Athletic Performance: Meta-Analysis

請以研究評析的角度，進行理論層次、研究設計與方法論、統計分析與推論合理性、理論與實務貢獻等面向進行系統性與批判性評論。

運動社會學

1. CWMills 在《社會學的想像》一書的第一章強調社會研究需回歸到傳記和歷史問題以及兩者在社會中的交集。請說明 Mills 在此一論述上的觀點和主張為何？
2. 近年來社群的相關領域與概念在運動和休閒的討論中越來越受到重視。請試說明何謂社群主義 (communitarianism)？何謂社會包容 (social inclusion)？何謂社會資本 (social capital)？運動是否可以促進社會包容和社會資本？
3. 近年來，身心障礙者運動的議題在國際上逐漸受到關注，相關的身心障礙者組織也正明顯的增加。請說明聯合國身心障礙者人權公約中有何解釋？國際間從事身心障礙運動發展援助的組織有哪些計畫目標？試舉三例說明。
4. 運動社會學理論 (social theories) 有助於我們系統地對特定問題進行思考。幫助我們描述現有的社會狀況，從不同的角度對它們進行分析，並根據發現結果形成一定的觀點。請試以運動為例說明何謂衝突理論 (conflict theory)？
5. 現代運動世界的社會是依經濟階級來劃分，每個階級往往有不同的物質財富、收入、遺產、教育水準、工作以及對他人的影響力。無論我們如何定義或劃分這些類別，每個類別的成員都會體會到真實的機會差異。請試說明何謂社會階級 (social class)、資本主義 (capitalism)、經濟資本 (economic capital)、社會資本 (social capital) 以及文化資本 (cultural capital)？

運動動機心理學

1. 運動動機心理學長期關注個體在不同運動情境中之動機形成、調節與行為結果。近年研究逐漸強調動機歷程的動態性、多層次性與情境嵌入性。請綜合相關理論與實證研究，進行以下論述：

1. 詳述並批判性地比較分析自我決定理論 (Self-Determination Theory)、成就目標理論 (Achievement Goal Theory) 與期待-價值理論 (Expectancy-Value Theory) 在解釋運動參與動機、持續行為與表現結果上的理論假設、核心變項與適用限制。
2. 說明運動情境中的社會環境因素 (如教練/教師動機氣氛、同儕互動、評量制度) 如何透過上述三種理論機制影響個體之動機品質與心理適應結果。
3. 基於前述分析, 提出一項可行的研究架構或實證研究設計, 說明其研究問題、主要變項、研究方法與對運動動機理論或實務之潛在貢獻。

2. 以下研究論文:

Longitudinal Associations Between Athletes' Psychological Needs and Burnout Across a Competitive Season: A Latent Difference Score Analysis

請以研究評析的角度, 進行理論層次、研究設計與方法論、統計分析與推論合理性、理論與實務貢獻等面向進行系統性與批判性評論。

運動推廣

1. 《Sport development and physical activity promotion: An integrated model to enhance collaboration and understanding》(2013) 這篇運動發展與身體活動推廣的論文討論運動參與的理論有哪些? 本論文所主張的理論模型為何? 並請詳細說明原因?
2. 《Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review 》(2021) 這篇論文所討論的身體活動推廣目標設定理論的演變有哪些? 目標設定理論的 4 個調節因子請說明有哪些? 不當目標設定的有害影響有哪些? 學習目標的優勢有哪些? 動態目標設定方法的需要有哪些?
3. 《Theoretical Approaches to the Promotion of Physical Activity 》(2002) 這篇論文所討論身體活動推廣的理論方法並說明個人層面身體活動理論文獻的優勢與局限, 以及引入來自社會生態學和城市規劃等領域的概念與視角。請說明社會生態學的核心原則為何? 理論的核心主張為何?
4. 《Theoretical Models for Sport Participation: Literature Review》(2017) 這篇論文分析的運動參與的理論模型指出運動的活動和健康與幸福的相關性。請說明並論述本論文所提出的理論模型和主張有哪些?
5. 《Theoretical Approaches to Physical Activity Promotion》(2018)一文提出推廣身體活動的理論和方法。說明本論文的核心主張、理論立場與整體論證的觀點為何?

運動創新

1. 試以創新管理的「主流設計、進入時機及制定部署策略」觀點, 論述臺灣幼兒體育(或健身運動產業)應如何拓展華人市場?
2. 運動俱樂部(或運動社團) 是英國、德國、日本等國家, 提升規律運動人口的重要方式。衛生福利部長照十年計畫 3.0 中也明訂「推動高齡者運動、社區運動俱樂部」政策。試以創新管理觀點, 論述我國發展社區運動俱樂部的可行策略。
3. 試以設計思考觀點, 描繪說明銀髮族參與社區運動俱樂部的顧客旅程地圖, 及其促進(或改善)策略。
4. 職業棒球(或籃球)組織應如何運用人工智慧 (AI)、平台 (platform)、社群媒體 (social media), 以

提升經營績效？請說明之。

體育教學

1. 周宏室(2012)。運動教育學。師大書苑。請問這本書的大意為何？有哪些地方可以學習？
2. 周建智等(2021)。中學體育教材教法。五南出版。請問這本書的大意為何？有那些地方可以學習？
3. 請從近五年有關體育教學研究的期刊中，介紹及評論三篇你覺得不錯的論文，並說明為什麼？
4. 試論臺灣體育教學發展所面臨的環境趨勢、發展現況、問題及因應策略(請舉例及引用文獻說明)。

體育課程

1. 根據 Lund 與 Tannehill (2015) 的概念，說明標準導向的體育課程(standards-based physical education curriculum)之核心理念。並從以下三個面向分析比較此一課程觀與傳統活動導向(activity-based physical education)體育課程的根本差異。
 - (一) 課程目標
 - (二) 教師角色
 - (三) 評量功能
2. Lund 與 Tannehill (2015) 所提出課程、教學與評量的一致性(curriculum-instruction-assessment alignment)以及逆向課程設計(backward design)的概念，如何回應體育課程長期被質疑缺乏明確學習成果與問責性的問題？此一設計在體育課程研究上的理論意義與可能限制為何？
3. Lund 與 Tannehill (2015) 在〈Teaching All Kids〉一章中，主張公平與包容應被視為體育課程的核心責任。請說明作者如何從課程層次，而非僅是教學策略層次回應學生差異，並討論此一觀點對優質體育(Quality Physical Education, QPE) 或以權利為本的體育(rights-based physical education)之啟示。
4. 請以體育課程研究的角度，從以下幾個面向對本篇文章進行評析
Wang, Y., & Chen, A. (2020). Effects of a concept-based physical education curriculum on middle-school students' knowledge, autonomous motivation, and out-of-school physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(3),407-414.
 - (一)該研究所採取的課程觀或課程理論立場為何？
 - (二)該課程如何界定與操作體育學習成果？
 - (三)課程、教學與評量之間的關係是否清楚且具一致性？
 - (四)該研究在課程層次上的理論與實務貢獻及限制為何？
 - (五)該研究如何與 Lund 與 Tannehill (2015) 所提出之標準導向的體育課程形成對話、互補或理論張力標準導向的體育課程？
5. 從體育課程研究的角度，評析運動教育模式(Sport Education) 作為一種課程模式在下列層次上的意義與限制：
 - (一)課程目的與學習者培育(例如 competent、literate、enthusiastic sportsperson)
 - (二)課程結構(season、roles、competition、festivity)如何形塑學生的學習經驗？
 - (三)此課程模式如何回應(或未能回應)學生差異與課程公平性？
 - (四)運動教育模式在標準導向的體育課程或優質體育課程架構中的定位與可能張力

體適能教育

1. 請以體適能教育模式為主題，擬定研究目的與問題，並論述研究方法，並且設計一個 10 週的體適能教育模式的課程，擬定一個「體適能教育課程的行動研究之計畫」？
2. 體適能教育模式(Physical Fitness Education Model)的實施，在學校體育課程教學中，對今日科技文明靜態生活形態有何貢獻?當今聯合國所倡議 SDGs 永續發展目標之指標 3、指標 4 或其他指標，體適能教育模式可以產生何種貢獻?
3. 文獻評論: Jike Yang, Ashley Casey & Lorraine Cale (2024) The Influence of Healthy Lifestyle Technologies on Young People's Physical Activity Participation and Health Learning: A Systematic Review, *Quest*, 76:1, 72-92, DOI: 10.1080/00336297.2023.2218038。本文的研究目的與研究問題為何?本研究的研究方法有何特色?本研究的主要研究發現為何?本研究結果發現對學術的貢獻為何?對實務上身體活動推動有何助益?