

中文一律用「新細明體」字體
英文一律用「Times New Roman」字體

中文題目：16 號
字、粗體、置中

運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動

所有內文：12 號
字、左右對齊

林 XX¹、林 YY¹、林 ZZ²
¹國立臺北科技大學、²明志科技大學

作者(主持人)及服
務單位：12 號字、
粗體、置中

前言

運動對人類的影響擴及心理、生理及社會三大層面。研究結果皆指出，運動有助於提昇正面情緒，可提昇整體之幸福感 (Berger & Owen, 1988; Szabo, 2003; Turnbull & Wolfson, 2002)。早期Hart, Leary and Rejeski (1989) 發展出社會體型焦慮量表 (social physique anxiety scale, SPAS)，而Motl and Conroy (2000) 亦驗證了社會體型焦慮有正向及負向的計分方式。研究也顯示女性的社會體型焦慮高於男性 (Haase & Prapavessis, 1998; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Lantz & Hardy, 1997; Martin & Mack, 1996; McAuley, Bane, & Mihalko, 1995)。

文中若引用文獻，一律參照藍色字體的寫法。

實施方式

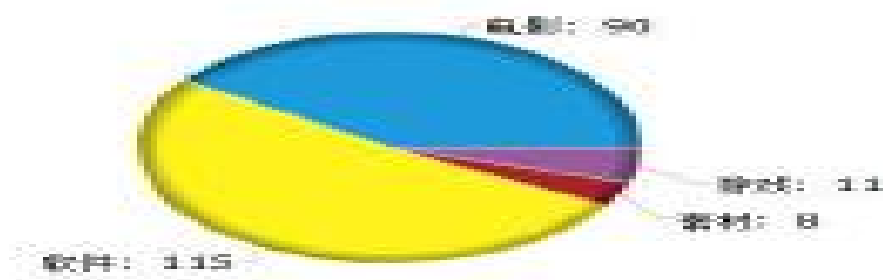
所有章節標題：14 號字、
粗體、置中

運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊。

課程內容

運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊。

成果

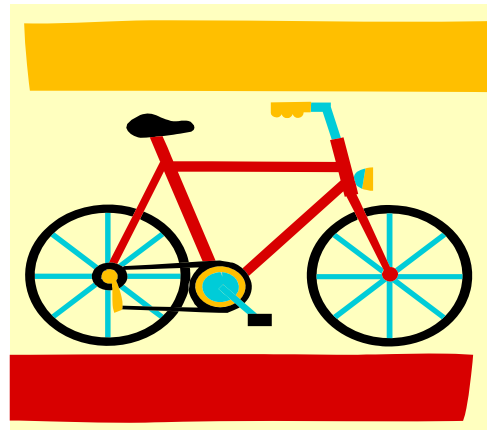


(圖一 運動與健身科學圖)



運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊
運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊
運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運動與健身科學期刊運
動與健身科學期刊。

活動照片



心得分享

[illegible]