

國立宜蘭大學

110 學年度研究所碩士班考試入學

健康促進概論試題

休閒產業與健康促進學系  
運動與健康管理碩士班

准考證號碼：

---

《作答注意事項》

- 1.請先檢查准考證號碼、座位號碼及答案卷號碼是否相符。
- 2.考試時間：100 分鐘。
- 3.本試卷共有單選題 20 題與問答題 2 題，共計 100 分。
- 4.請將答案寫在答案卷上。
- 5.考試中禁止使用手機或其他通信設備。
- 6.考試後，請將試題卷及答案卷一併繳交。
- 7.本試卷採雙面影印，請勿漏答。
- 8.應試時不得使用電子計算機。

一、選擇題(單選，每題 3 分，共 60 分)

1. 下列哪項並非 1986 年的渥太華憲章五大行動綱領之一? (A)創造有利的健康環境；(B)訂定健康的公共政策；(C)促進個人健康狀態；(D) 創造支持性環境。
2. 健康促進模式的三大要素相關敘述何者錯誤? (A)人格特質及經驗：包含先前相關行為與個人因素；(B)人格特質及經驗：包含個人特質與群體特質；(C)與行為特性相關的認知與情感：自覺行動利益為變項之一；(D)行為的結果：採取行動的承諾為要素之一。
3. 請問「人性、精神與身體的相關性」屬於「健康促進模式」中的哪個相關因子? (A)整體概念；(B)自我照顧概念；(C)危險概念；(D)健康概念。
4. 關於老人或高齡者健康促進相關敘述何者正確? (A)高齡者跌倒後最容易造成骨折的地方是腕部；(B)女性於更年期後骨骼密度會趨於穩定；(C)高齡社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 14%-20%；(D)高齡化社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 14%-20%。
5. 有關格林(Green)所提出健康促進 PRECEDE 模式中的七個階段何者錯誤? (A)第三階段-行為方面的診斷；(B)第四、五階段-教育方面的診斷；(C)第六階段-流行病學方面的診斷；(D)第七階段-評價。
6. 關於健康體適能，何者不是構成的四大要素之一? (A)心肺適能；(B)肌肉力量；(C)身體組成；(D)敏捷能力。
7. 在同一個負荷下，肌肉可以收縮的最大次數或是收縮持續時間較為接近下列哪個能力? (A)肌耐力；(B)耐力；(C)肌力；(D)爆發力。
8. 下列哪項並非影響最大肌肉力量的因子? (A)截面積；(B)肌肉的組成；(C)肌肉中血管密度；(D)運動單位的驅動。
9. 下列何者為近年來因罹患肌少症的增加而在健康體適能要素中逐漸受到重視? (A)心血管循環耐力；(B)肌爆發力；(C)柔軟度；(D)肌肉適能。
10. 請問肥胖症並不會造成下列哪些疾病的風險增加? (A)骨質疏鬆症；(B)睡眠呼吸中止症；(C)肝臟疾病；(D)心血管疾病。
11. 有關健康促進中阻力運動的相關正確操作何者正確? (A)必須要有外在阻力的負荷，例如持啞鈴；(B)在運動中保持呼吸不憋氣可以避免努則作用的發生；(C)1RM (One-repetition Maximum)的負荷屬於低強度訓練；(D)一星期的訓練中選擇連續兩天的訓練模式會有較佳的效果。
12. 伸展運動促進柔軟度的操作何者正確? (A)運動後使用動態伸展可以較有效的改善肌肉緊繃；(B)需要伸展至肌肉中等疼痛的程度；(C)伸展時維持須維持動作 3-5 秒再放鬆；(D)相較於動態伸展，靜態伸展對於柔軟度的促進效果最好。
13. 有關於運動與減重的關聯性何者正確? (A)一般來說，運動減重之效果較節食快速；(B)運動具有抑制食慾為運動可以減重的可能原因之一；(C)以脂肪消耗來說，高強度運動中可以具有較高的脂肪消耗速率；(D)以脂肪消耗來說，低強度運動中可以具有較佳的脂肪消耗速率。

14. 有關於有氧運動促進健康的相關條件與要素何者正確? (A)原則上需要身體大肌肉群參與，且具有節律性的運動模式；(B)運動強度約為最大心跳率的百分之 35；(C)運動時間須超過 60 分鐘；(D)運動頻率至少每週執行 1 次。
15. 有關體力活動金字塔的敘述何者正確? (A)第一層(底層)：做家事、園藝活動等；(B)第二層：靜態活動；(C)第三層：看電視；(D)第四層：肌肉適能活動。
16. 關於正確的運動步驟何者**錯誤**? (A)低溫環境之下熱身運動會需要長一點的時間；(B)將肌肉與肌腱伸展開來是熱身的目的之一；(C)緩和運動可以幫助減少肌肉乳酸堆積，以降低運動後隔天的酸痛感；(D)緩和運動的過程中心跳率應低於每分鐘 100 下。
17. 有關教育部體育署頒佈健康體適能與相對的測量方法何者正確? (A)身體組成-雙光子 X 光測量儀；(B)柔軟度-三分鐘登階；(C)身體組成-身體質量指數；(D)肌力-坐姿體前彎。
18. 有關運動傷害 PRICE 原則與相對的處理何者正確(A) P：休息；(B) R：保護；(C) I：抬高；(D) C：壓迫。
19. 關於輔助與另類療法的敘述何者正確? (A)定義為沒有相關的科學驗證報告的治療方法；(B)針灸屬於輔助與另類療法的一種；(C)通常的使用者為低社經地位族群；(D)不適合與正規醫療合併使用。
20. 有關於生活品質的敘述何者**錯誤**? (A)現今健康促進學界認為壽命的重要性高過生活品質；(B)受教育為影響生活品質的因子之一；(C)社會安全為影響生活品質的因子之一；(D)收入為影響生活品質的因子之一。

## 二、問答題(40 分)

1. 請就健康體適能中「肌肉適能」的部分回答下列問題。(20 分)
  - (1) 請說明「肌肉適能」的定義?(5 分)
  - (2) 「肌肉適能」如何檢測，請至少舉一種方法，並簡述檢測過程?(5 分)
  - (3) 敘述能夠改善「肌肉適能」之運動處方，包含運動型態、強度、時間、頻率與注意事項等?(10 分)
2. 肥胖為現代人健康問題的重要影響因子，其中身體質量指數(body mass index, BMI)是檢定肥胖的常見方法，請就下列問題進行簡答?(20 分)
  - (1) 請說明「身體質量指數」的計算方法?(1 分)
  - (2) 說明如何使用「身體質量指數」判斷某人是否屬於肥胖?(4 分)
  - (3) 說明以「身體質量指數」這個方法使用上的優缺點?(5 分)
  - (4) 若一個人已被判定為因為體重與脂肪過高的肥胖，請就「飲食控制」與「運動療法」說明這兩種方法之科學化的執行方式。(10 分)