

# 國立宜蘭大學

## 111 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，一題 3 分，共 60 分。問答題 2 大題，每大題 20 分，共 40 分。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、單選題(共 20 題，每題 3 分，共 60 分)

1. 下列哪項為健康促進 1986 年的渥太華憲章的五大行動綱領中的項目？  
(A)調整醫療的服務方向；(B)促進身體、心理與社會健康；(C)促進社會靈性健康；(D)創造個人健康環境。
2. 健康促進模式的三大要素相關定義敘述何者正確？  
(A)人格特質及經驗：包含個人特質與群體特質；(B)人格特質及經驗：包含先前行為與往後行為；(C)與行為特性相關的認知與情感：自覺行動障礙為變項之一；(D)行為的結果：行動相關的感受為要素之一。
3. 有關丹尼爾(1986)的「健康持續模式」相關敘述何者正確？  
(A)左端為健康狀態；(B)右端為無自覺症狀；(C)分為有、無疾病狀態；(D)說明健康狀態光譜為連續的概念。
4. 有關格林(Green, 1980)所提出健康促進 PRECEDE 模式中的七個階段何者正確？  
(A)P 表示評價；(B)第二階段為流行病學方面的診斷；(C)第三階段為教育方面的診斷；(D)最後一個 E 表示行政方面的診斷。
5. 有關高齡者相關健康促進的敘述何者正確？  
(A)超高齡社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 14%-20%；(B)高齡社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 14%-20%；(C)高齡化社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 5%；(D)低高齡化社會的定義為 65 歲以上人口低於總人口的 5%。
6. 關於心肺適能敘述何者**錯誤**？  
(A)與身體氧氣利用能力有關；(B)與肌纖維組成無關；(C)與壽命有關；(D)被認為是最重要的體適能項目。
7. 肌肉的力量與速度的乘積稱為 (A)肌耐力；(B)耐力；(C)肌肉張力；(D)爆發力。
8. 下列哪項與肌少症的發生較無相關？  
(A)年齡；(B)蛋白質攝取量；(C)醣類攝取量；(D)運動習慣。
9. 下列哪項**並非**影響最大肌肉力量的因子？  
(A)肌肉橫斷面積；(B)肌纖維組成；(C)肌肉中微血管密度；(D)運動單位的驅動。
10. 肌少症與健康體適能的哪項要素最相關？  
(A)心肺耐力；(B)敏捷度；(C)速度；(D)肌肉適能。
11. 請問肥胖症與下列哪些疾病的相關性最低？  
(A)糖尿病；(B)心臟疾病；(C)關節疾病；(D)骨質疏鬆症。
12. 有關健康促進中有氧運動的相關正確操作何者**錯誤**？  
(A)通常為中強度或低強度且長時間的介入模式；(B)預測最大心跳率最常使用的公式為  $220 + \text{年齡}$ ；(C)90%的最大心跳率為較高強度訓練強度；(D)常選擇有節律性的運動型態。
13. 有關於改變身體組成的相關敘述何者**錯誤**？  
(A)高強度運動所消耗的脂肪占總消耗熱量的比率高；(B)通常節食減重的速度較運動減重來的快；(C)以運動減重較可以避免溜溜球效應的出現；(D)中強度運動具有較佳的脂肪消耗速率。

14. 伸展運動促進柔軟度的操作何者正確？  
(A)相較於靜態伸展，彈震式伸展對於柔軟度的促進效果最好；(B)運動前使用靜態伸展可以促進肌肉力量；(C)伸展時維持須維持動作 5 秒再放鬆；(D)運動後使用靜態伸展可以較有效的改善肌肉緊繃。
15. 有關阻力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；(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 30 分鐘；(D)希望每星期達 5 天以上。
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的國民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-劈腿測試；(C)心肺適能-五千公尺跑走；(D)肌力-仰臥起坐。
18. 關於輔助與另類療法的敘述何者正確？  
(A)拔罐屬於輔助療法的一種；(B)定義為沒有相關的科學驗證報告的治療方法；(C)定義為密醫採用的治療方法；(D)園藝治療不屬於輔助療法。
19. 下列何者因素影響生活品質之程度最小？  
(A)壽命；(B)受教育之機會；(C)社會安全；(D)稅率高低。
20. 有關運動傷害 PRICE 原則與相對的處理何者**錯誤**？  
(A)P：壓迫；(B)R：休息；(C)I：冰敷；(D)E：抬高。

## 二、問答題(共 2 大題，每大題 20 分，共 40 分)

1. 請就健康體適能中「身體組成」的部分回答下列問題。
- (1) 請說明世界衛生組織(WHO)對於「肥胖」的定義？(5 分)
  - (2) 請列舉兩種如何檢測身體組成的方法，並簡述檢測過程？(8 分)
  - (3) 若要以有氧運動改善之運動處方「身體組成」，請說明如何選擇運動型態、強度、時間、頻率，並說明注意事項？(7 分)
2. 現今越來越多人重視肥胖這項疾病，請就下列問題進行簡答？
- (1) 請說明如何使用皮尺測量「腰圍」與「臀圍」？(5 分)
  - (2) 說明如何以「腰圍」與「腰臀比」判斷某人是否為肥胖？(5 分)
  - (3) 說明以「腰臀比」這項指標判斷肥胖的優缺點？(5 分)
  - (4) 若一個人目標在一個月內以「飲食控制」減少 2 公斤，請問如何以科學化的方式執行。(5 分)