

嘉南藥理大學 103 學年度第一學期轉學生招生考試

考試科目 (二) 健康體適能試題【四技三年級】

本試題共 1 張 2 面

准考證號碼：

注意 事項	一、 本試題計 40 題，甲部分 20 題，每題 4 分；乙部分 20 題，每題 6 分，兩者合計共 200 分。每題都有(A)(B)(C)(D)四個答案，其中只有一個是正確，請將正確的答案選出，然後在答案卡上同一題號相對位置方格範圍內，用 2B 鉛筆全部塗黑，答對者得題分，答錯與不答者該題以零分計。 二、 請先將本試題准考證號碼方格內，填上自己准考證號碼，考完後將「答案卡」及「試題」一併繳回。
------------------	--

【甲】每題 4 分

1. 衛生署公布 102 年國人平均壽命為何？(A)78.86 歲(B)79.86 歲(C)80.86 歲(D)81.86 歲。
2. 下列何者不是運動時主要供給能量的食物來源？(A)葡萄糖(B)蛋白質(C)脂肪(D)肝糖。
3. 長時間運動(即超過 15 分鐘)的能量來源主要為何？(A)有氧代謝(B)綜合有氧與無氧代謝(C)無氧代謝(D)以上皆非。
4. 美國運動醫學會(ACSM)建議改善柔軟度的方法為何？(A)本體神經肌肉促進法(PNF)(B)彈振式伸展法(C)靜態伸展並且每次維持 10~30 秒(D)仰臥軋推彎腰法。
5. 有關有氧運動種類，下列何者不是？(A)登階(B)走路(C)重量訓練(D)自行車。
6. 人體內的水佔體重的百分之幾？(A)90%(B)80%(C)70%(D)60%。
7. 國民健康署公布正常的身體質量指數(BMI)為何？(A)19.5~24.9(B)18.5~24.9(C)18.5~23.9(D)17.5~23.9。
8. 規律運動習慣的養成方法包括哪些？(A)紀錄運動決定衡量表(B)預防中斷運動備忘錄(C)自我紀錄運動(D)以上皆是。
9. 維持減重後的體重之關鍵因素是下列哪種方式？(A)終身從事規律的運動 (B)當正常的減肥法無效時，採用及低能量的減肥法(C)經常節食(D)調整高蛋白低糖的飲食。
10. 下列何者是柔軟度的定義？(A)關節和肌肉同時工作的能力(B)關節活動受到肌肉、韌帶的伸展至最大活動範圍的能力(C)肌肉對關節活動時的限制程度(D)肌肉被伸展後，回復到原來長度的能力。
11. 受傷部位應在 48 小時內進行冰敷，並嚴禁哪些方式？(A)推拿(B)按摩(C)熱敷(D)以上皆是。
12. 發生運動傷害的原因為何？(A)熱身不足(B)環境溫度太高(C)水分的喪失(D)以上皆是。
13. 美國運動醫學會(ACSM)建議靜態生活方式者，每週運動至少消耗卡？(A)800 大卡(B)1000 大卡(C)1200 卡(D)1300 大卡。
14. 下列哪一項活動不是用來訓練心肺耐力的(A)低衝擊有氧運動(B)自由重訓(C)慢跑(D)游泳。
15. 計算身體質量指數(BMI)公式為何？(A)身高 c m²÷體重(B)身高 m²÷體重(C)體重÷身高 m² (D)體重÷身高 c m²。
16. 腰圍可做為(A)評估罹病風險 (B)測量去脂體重 (C)判定體重過輕者 (D)判定體脂肪百分比。
17. 人類的健康漸受威脅，主要因素是下列何者？(A)環境的改變 (B)生活型態的改變(C)遺傳 (D)科技的進步。
18. 下列何者是推行「日行一萬步，健康有保固」的代言人？(A)紀政(B)謝淑蕙(C)戴遐齡(D)王建民。
19. 身體的老化先從哪裡開始？(A)腦部(B)眼部(C)腿部(D)腎臟。
20. 女性/男性腰圍正常值超過多少公分就容易罹患慢性疾病？(A)80/90 公分(B)85/95 公分(C)90/80 公分(D)95/85 公分。

<背面尚有題目>

【乙】每題 6 分

21. 下列何者可以提高體溫與肌肉群組的運作溫度，使得肌肉、骨骼、關節各部功能皆達到一定的預備活動狀態。(A)熱身運動(B)緩和運動(C)主運動(D)輔強運動。
22. 設定適當目標的人比較容易堅持他們的運動計畫，而且目標的設定要有效，必須是(A)可觀察得到(B)可測量的(C)可達成的(D)以上皆是。
23. 欲藉由運動來控制體重，必須先引發參與者之(A)興趣(B)利益(C)嗜好(D)動機 是為首要因素。
24. 扭傷通常會發生在身體哪個部位？(A)肌肉 (B)肌腱 (C)關節 (D)神經。
25. 下列哪個族群特別容易發生脫水的風險？(A)老年人(B)身體活動活躍者(C)兒童(D)以上皆是。
26. 每次從事心肺耐力訓練比較理想的持續時間是多久？(A)10~20 分鐘(B)15~30 分鐘(C)20~50 分鐘(D)30~70 分鐘。
27. 衛生署提倡「少油、少糖、少鹽」的飲食原則，目的在於(A)減少調味料的用量(B)減少慢性疾病的發生率(C)促進新陳代謝(D)降低營養素的吸收。
28. 肌肉群在靜態的情況下收縮，其長度沒有改變，但肌肉內張力增加，稱為何種訓練？ (A)等張訓練(B)等速訓練(C)等長訓練(D)以上皆非。
29. 美國運動醫學會(ACSM)建議在日常生活中每天要消耗多少大卡？(A)100~200 大(B)100~300 大卡 (C)150~300 大卡(D)150~400 大卡。
30. 使用格柏運動自覺量表，一般建議運動強度範圍為何？(A)8~12(B)12~16(C)14~18(D)16~19。
31. 運動傷害發生時的緊急處理流程：抬高(elevation)、冰敷(ice)、保護(protection)、休息(rest)、壓迫(compression)，期順序為何？(A)PRICE(B)ICERP(C)EIPRC(D)RPICE。
32. 根據美國運動醫學會(ACSM)建議，有效達成心肺訓練的效果，其運動強度介於個人最大心跳率的百分比為何？(A)55%~85% (B)60%~85% (C)65%~85% (D)70%~85%。
33. 從事重量訓練後，其最佳休息的時間為何？(A)24 小時(B)36 小時(C)48 小時(D)50 小時。
34. 下列何者不是決定運動處方(FITT)的基本要素？ (A)運動興趣(B)運動類型(C)運動強度(D)運動持續時間。
35. 運動後身體一直維持較高的新陳代謝率時間為何？(A)1~3 小時(B)3~5 小時(C) 5~7 小時(D) 6~8 小時。
36. 最大的心跳率是(A)200-年齡(B)210-年齡(C)220-年齡(D)230-年齡之後再乘以 60%~85%。
37. 下列何者心肺耐力指數較好？(A)恢復期較短者 (B)台階高度較高者(C)上下台階次數較多(D)心跳較快者。
38. 華妃想要減重，那她一週內安全減重的範圍為何？(A) 0.5~1 公斤(B) 1.5~2 公斤(C) 2.5~3 公斤(D) 3.5~ 4 公斤。
39. 下列何者不是有氧運動具備的特色？(A)大肌肉的全身性運動(B)具有節奏性與持續性(C)運動強度可依個別能力加以調整的運動(D)運動時間 10~15 分鐘。
40. 柔軟性的訓練，伸展肌肉所需運動強度最好為何？(A)輕鬆為原則(B)肌肉明顯繃緊，但不至於疼痛(C)超過極限，效果最好(D)肌肉繃緊，有疼痛感。