

系所組別： 體育健康與休閒研究所甲組

考試科目： 運動健康促進概論

考試日期：0220，節次：3

※ 考生請注意：本試題 可 不可 使用計算機

- 一、 何謂運動無法忍受度(exercise intolerance)?提出至少二個可能的發生症狀，並說明處理方法。(15%)
- 二、 為什麼在炎熱而濕度高的環境下運動是不安全的?特別要注重何種症狀與如何處理。(10%)
- 三、 請說明低強度運動與高強度運動對減重的成效。(10%)
- 四、 請說明以下的意義與差異：(overweight / obesity / underweight) (15%)
- 五、 請說明運動員與女性的各自特殊營養考量與如何適當的處理。(20%)
- 六、 請說明全人健康的七個範疇。(10%)
- 七、 選擇題(20%，每題4%)
 - 1.根據美國的調查，在其國人罹患疾病與過早死因中，何者是最可以預防的因素(a)身體活動(b)飲食(c)吸菸(d)酒精。
 - 2.下列哪一項對健康與壽命的影響最大(a)生活行為習慣(b)環境(c)遺傳(d)慢性病。
 - 3.下列何者不屬於運動體適能的要素(a)敏捷性(b)平衡性(c)速度(d)爆發力(e)肌耐力。
 - 4.碳水化合物的負荷(carbohydrate loading)有助於：(a)耐力型選手(b)糖尿病患者(c)肌力型運動選手(d)短跑選手(e)以上皆是。
 - 5.以登階測驗來評估耗氧量的多寡，是根據下列何者(a)能維持跟上登階節拍時間的速度(b)測驗中的最高心跳率(c)測驗之後的恢復心跳數(d)運動中最大心跳數與最低心跳數的差異。