

第一部分

*注意事項：

1. 作答說明：不需抄題，作答時請標明題號，請依照題意加以填答。

一. 解釋名詞：(20 分)

1. Yo-yo Dieting
2. Exercise Intolerance
3. Perceived Risk
4. Comfort Zone

二. 全校運動會「小王」參加一百公尺接力，「小劉」參加校園越野賽，「小李」參加全校羽球賽。請問他們三位的運動屬性是「有氧運動」或「無氧運動」？並請說明這二種運動型態的差異為何？(10 分)

三. 「肥胖」是可怕的字眼，經常帶來許多的疾病或後遺症，請舉出三種可以測出肥胖的方法，並說明何謂理想體重(Recommend body weight)、體重過重(Overweight)、超重(Obesity)？。(10 分)

四. 根據調查癌症發生率日漸增高，請說明癌症的主要成因為何？在預防癌症的指導方針中，那些影響因素與運動息息相關？(10 分)

第二部分

1. 請你為自己設計一個增進自己健康的體適能計畫 (fitness plan)，請從健康生活型態、從體適能各要素...，提出你的計畫構想、及執行策略。(25%)
2. 請陳述休閒活動的形式(分類)；進而說明運動性(或體能性)的休閒活動對人們的重要性為何？(25%)