

國立宜蘭大學

109 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 20 題選擇題(單選)與 2 題問答題，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、單選題(每題 3 分，共 60 分)

1. 根據 1986 年的渥太華憲章，下列哪項並非五大行動綱領之一? (A)達成個人的社會健康；(B)訂定健康的公共政策；(C)創造有利的健康環境；(D)調整醫療服務方向。
2. 請問「設定個人可達到的目標與提高自尊」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)場所的控制；(D)健康概念。
3. 關於老人或高齡者健康促進相關敘述何者正確?(A)高齡男性的骨質疏鬆問題較高齡女性嚴重；(B)脊椎為高齡者跌倒最易受傷的部位；(C)光亮的照明與反光地板有助於降低高齡者跌倒機率；(D)高齡社會的定義為 65 歲以上人口占總人口達 14%。
4. 有關格林(Green)所提出健康促進 PRECEDE 模式中的七個階段何者正確? (A)第一階段-行為方面的診斷；(B) 第一階段-教育方面的診斷；(C) 第七階段-流行病學方面的診斷；(D) 第七階段-評價。
5. 何者並非健康體適能構成的五大要素之一? (A)爆發力；(B)肌肉力量；(C)身體組成；(D)柔軟度。
6. 肌肉一次能發出的最大力量稱為? (A)肌耐力；(B)肌循環耐力；(C)肌力；(D)爆發力。
7. 下列哪項並非影響關節柔軟度的因子? (A)韌帶；(B)關節種類；(C)肌腱；(D)骨骼密度。
8. 何者為健康體適能最重要的一項? (A)心血管循環耐力；(B) 身體組成；(C) 柔軟度；(D)肌力。
9. 肥胖不會造成下列哪項疾病的罹患風險上升? (A)膽囊疾病；(B)氣喘；(C)骨質疏鬆；(D)糖尿病。
10. 何者為伸展運動促進柔軟度的正確操作? (A)使用彈震式的動作；(B)伸展至肌肉緊繃，但是不疼痛的程度；(C)伸展時維持須維持 5-10 秒再放鬆；(D)每個關節 1 次。
11. 有關體力活動金字塔的敘述何者正確? (A)第一層(底層)需要的量最多；(B)肌肉適能運動屬於第四層；(C)做家事屬於第二層；(D)打電動屬於第二層。
12. 關於正確的運動步驟何者錯誤? (A)提高體溫為熱身運動的目的之一；(B)低溫下應增加熱身運動的時間；(C)緩和運動過程應執行動態伸展；(D)緩和運動的過程中心跳率應低於每分鐘 100 下。
13. 健康體適能與其相對應的測量方法何者正確? (A)身體組成-身高體重；(B)柔軟度-體脂夾；(C)心肺耐力-仰臥起坐；(D)肌力-三分鐘登階。
14. 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。
15. 有關不當體重控制造成疾病的敘述何者正確? (A)女性厭食症患者常有停經或閉經症狀；(B)神經性暴食症患者體重通常高於一般人；(C)狂食症患者會藉由催吐來代償暴飲暴食的後果；(D)上述疾病出現於男性比率高於女性。
16. Elkin 於 1990 年指出壓力的反應包含壓力源、中介因素與壓力反應，請問下列的敘述何這正確? (A)壓力源分為心理與生理壓力源；(B)中介因素分為個人與工作；(C)壓力源分為個人與組織調適資源；(D)壓力反應分為心理、生理、行為、組織。

17. 關於輔助與另類療法的敘述何者正確? (A) 不適合與正統醫學合併使用; (B) 物理治療屬於輔助與另類療法的一種; (C) 在美國調查發現高知識份子為使用輔助與另類療法的主要族群之一; (D) 心理師進行諮商為輔助與另類療法的一種。
18. 有關丹尼爾(O' Donnell)於 1986 年發表的健康持續模式敘述何者正確? (A) 最左端代表最佳健康狀態; (B) 最右端代表殘障狀態; (C) 傳統醫療著重於發展健康行為與態度; (D) 健康促進強調生活方式的改變以幫助復原或促進健康。
19. 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) 健康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。
20. 有關於行為改變的方法敘述何者正確? (A) 消去法: 出現不好行為時給予處罰; (B) 洪水法: 出現不良行為時禁止參與某些活動; (C) 自我控制: 使用消弱與隔離原理; (D) 自我控制: 利用認知原理, 以消除原有不良習慣。

## 二、問答題(40 分)

1. 請就健康體適能中「心肺適能」回答下列問題。(20 分)
  - (1) 其定義為何? (5 分)
  - (2) 如何檢測這項能力, 請舉一種方法, 並簡述檢測過程? (5 分)
  - (3) 敘述能夠改善這項能力之運動方法, 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, 請就有關身體組成與體重控制之原理回答下列問題? (20 分)
  - (1) 請說明肥胖的科學定義? (5 分)
  - (2) 以身體質量指數(body mass index, BMI)這個方法判定人是否為肥胖的優缺點? (5 分)
  - (3) 「飲食控制」與「運動療法」為改善肥胖或控制體重的主要途徑, 請說明這兩種方法之科學化的執行方式與注意事項。(10 分)