

體育知識：

選擇題：

- (B) 1. 熱量的攝取大於消耗時稱為 (A)能量平衡 (B)正能量平衡 (C)負能量平衡 (D) 能量失衡。
- (A) 2. 所謂的身體質量指數是指？ (A)體重(公斤)除以身高(公尺) 2 (B) 體重除以身 高 (C)身高除以體重 (D)身高減一百一十乘於 0.7。
- (C) 3. 所謂肥胖是指男子體脂肪高於 (A)15% (B)20% (C)25% (D)30%。
- (D) 4. 現在很流行的所謂 E、Q，是屬於(A)社會性 (B)心智 (C)精神 (D)情緒 的健康之要素。
- (C) 5. 運動完後，最佳的止渴飲料是(A)酒 (B)咖啡 (C)水 (D)汽水。
- (C) 6. 下列哪一種活動才稱得上運動？(A)打字 (B)刺繡 (C)跑步 (D) 打電腦。
- (A) 7. 下列哪一項是現代人健康的大敵，也是許多疾病的原因？(A)脂肪 (B)水份 (C)肌肉 (D)糖。
- (A) 8.現今肥胖已被證實是人體百病的誘因，而什麼是解決身體肥胖的最佳方法？ (A)運動 (B)吃減肥 藥(C)節食(D)催吐。
- (D) 9. 從事運動前所做的準備活動，下列何者是錯的？ (A)至少作 5-10 分鐘 (B) 夏天時縮短 (C)不 可過於劇烈 (D)冬天時縮短。
- (A) 10. 熱量的攝取大於消耗時稱為？ (A)正能量平衡 (B)負能量平衡 (C) 能量平衡 (D) 水分平衡。
- (C) 11. 運動中每隔 10-15 分鐘最好喝水多少 cc： (A)3000 (B)400-500 (C)100-200 (D)1000-2000 cc。
- (C) 12. 骨質疏鬆症為一種過程緩慢，沒有任何外在徵兆的 疾病？ (A) 不治 (B) 誇張 (C) 緘默 (D) 嚴重。
- (C) 13. 什麼不是肥胖所造成的健康問題？ (A)中風 (B) 高血脂 (C) 氣喘 (D)骨關節炎。
- (C) 14.急性運動傷害處理程序為 P.R.I.C.E，請問其中的 I 代表的是？ (A)保護 (B) 休息 (C)冰敷 (D)加壓。
- (A) 15.教育部推廣的「3，3，3」運動，下列何者是錯的？(A)三天運動一次 (B) 每週運動三 次 (C)每次運動 30 分鐘 (D)每分鐘心跳數達到 130 次以上。
- (A) 16.熱量的攝取大於消耗時稱為？ (A)正能量平衡 (B)負能量平衡 (C) 能量平衡 (D) 水分平衡。
- (D) 17.做準備活動時，下列何者是錯的？ (A)至少作 5-10 分鐘 (B)夏天時縮短 (C)不可過 於劇烈 (D)冬天時縮短。
- (A) 18. 下列哪一項是現代人健康的大敵，也是許多疾病的原因？ (A)脂肪 (B) 水份 (C) 肌肉 (D) 糖。
- (A) 19.現今肥胖已被證實是人體百病的誘因，而什麼是解決身體肥胖的最佳方法？ (A)運動(B) 吃減肥藥(C)節食(D)催吐。

(D) 20. 現在很流行的所謂 E、Q，是屬於(A)社會性 (B)心智 (C)精神 (D)情緒 的健康之要素。

(A) 21. 人際關係是屬於哪一層面的健康要素？(A)社會性 (B)心智 (C)精神 (D)情緒。

填充題：

- 1、攝取的熱量等於消耗的能量即能量平衡，體重不變。
- 2、攝取的熱量大於消耗的能量即正能量平衡，體重增加。
- 3、攝取的熱量小於消耗的能量即負能量平衡，體重減少。
- 4、健康的構成要素有：社會性健康、心智的健康、情緒的健康、精神的
健康、身體的健康。
- 5、肥胖者實施運動時應選擇 低強度、長時間的 有氧運動較為適宜；BMI 是 體
重 除 以 身高 的平方。
- 6、健康運動 333 指的是：每週運動 3 次、每次時間約 30 分鐘、每次心跳最好達到 130 下。
- 7、肥胖者如果運動和 飲食 控制雙管齊下，則減掉的體重成分主要為 脂肪。

問答題：

- 1、運動的益處有哪些？

答：(1)有益健康。(2)外觀較佳。(3)整體感覺較好。(4)享受生活樂趣。

- 2、為預防運動傷害的發生，在從事運動時應注意那些事項？

答：(1)定期健康檢查瞭解身體狀況。(2)運動前後要做伸展與緩和活動。(3)切勿過急及運動過量。(4)運動要適時補充水份。(5)運動時應注意危徵狀。(6)注意運動時的環境及氣溫變化。

- 3、請列出健康的構成要素有哪些。

答：1.社會性的健康 2.心智的健康 3.情緒的健康 4.精神的健康 5.身體的健康

- 4、請列舉五項規律運動的好處。

1. 協助達成並保持理想體重 2. 減低憂鬱及焦慮感覺 3. 增進心理健康、減低壓力 4. 協助增進及維持健康的骨骼、肌肉和關節 5. 協助年長者減緩老化及能夠活動不跌倒

- 5、小明的體重為 84.24 公斤，身高 180 公分，他想知道自己的體重是否肥胖，請各位同學算出他的 BMI 是多少？並寫出他是過輕、正常還是肥胖？(2%) (過輕 25) (請寫計算過程，否則不予計分)。

答: $BMI = 84.24(KG) / 1.8(M) / 1.8(M) = 26$ BMI=26，大於 25，故小明身體肥胖

- 6、肥胖會產生哪些疾病。

答案：心臟病、糖尿病、高血壓、中風。