

一、選擇題：

- (C)1. 保持去脂體重及增加去脂體重的最佳方式為？
(A)多吃蛋白質 (B)吃健康食品 (C)重量訓練 (D)溫泉浴。
- (B)2. 世界衛生組織認為正常體重之身體質量指數介於？
(A)16.5~20.9 (B)18.5~24.9 (C)22.5~28.9 (D)24.5~30.9。
- (C)3. 體重增減，主要取決於攝取的 (A)維生素 (B)水份 (C)熱量 (D)鈣質。
- (B)4. 下列何者非體重過重者較罹患的病症？
(A)心血管疾病 (B)骨質疏鬆 (C)高膽固醇症 (D)糖尿病
- (B)5. 下列何者是體重過輕者較易產生毛病 (A)糖尿病 (B)骨質疏鬆 (C)高血壓 (D)高膽固醇。
- (C)6. 當身體熱量不足多少卡，既可減掉一磅脂肪？ (A)2500 (B)1000 (C)3500 (D)4500 卡。
- (B)7. 攝取熱量不足時，既能減重，但一天不足額不宜超過？
(A)3000 卡 (B)1000 卡 (C)2000 卡 (D)無所謂。
- (C)8. 控制體重時，飲食上的建議是？(A)不要吃飯 (B)多吃蛋糕 (C)吃多樣性的食物 (D)只吃紅肉
- (D)9. 當你體重肥胖時，你應如何控制體重？
(A)都不要吃就會瘦 (B)吃減肥藥減肥 (C)用針灸減肥法 (D) 飲食控制和適度的運動
- (A)10. 體重控制的第一步驟為 (A)評估 (B)定計劃 (C)運動 (D)節食。
- (A)11. 身體質量指數與死亡率關係成什麼字型？(A)U (B) M (C) W (D)L 字型
- (C)12. 想減重的人，應透過各種方式使身體達到？
(A)正能量平衡 (B)能量平衡 (C)負能量平衡 (D)能量不變。
- (A)13. 衛生署所定的理想身體質量指數為 (A)18.5-24 (B) 24-27 (C) 27-30 (D) 18.5-27。
- (B)14. 如欲減重，減掉的體重應該是？ (A)淨組織 (B)脂肪 (C)肌肉 (D)水份。
- (A)15 如欲減重，必須要達到 (A)負能量平衡 (B) 正能量平衡 (C) 能量平衡 (D) 與能量平衡無關。
- (C)16. 在飲食上，下列何者是錯誤的？
(A)吃多樣性食物 (B)多吃高纖蔬果 (C)選擇較多鹽及鈉的食物 (D)不挑食。
- (A)17. 激烈運動後，人體的安靜代謝率可保持上升多少時間？
(A) 30 分鐘 (B)60 分鐘 (C)90 分鐘 (D)120 分鐘。
- (D)18. 體重控制最佳方法是 (A) 節食 (B)運動(C)吃減肥藥 (D)運動和飲食控制。
- (A)19. 下列何者是保持去脂體重及增加去脂體重的最佳方式？
(A)重量訓練 (B)多吃多喝 (C)心肺訓練 (D)柔軟度訓練
- (C)20. 減掉一磅脂肪需消耗多少熱量？
(A)2500 卡 (B)3000 卡 (C)3500 卡 (D)4000 卡
- (B)21. 男子體脂肪高於多少稱為肥胖？
(A)15% (B)20% (C)25% (D)30%
- (A)22. 身體質量指數與死亡率關係成什麼字型？
(A)U (B) M (C) W (D)L 字型
- (A)23. 衛生署所定的理想身體質量指數為？
(A)18.5~24 (B)24~27 (C)27~30 (D)30~35
- (B)24. 減掉的體重應該是？
(A)肌肉 (B)脂肪 (C)淨組織 (D)骨密度。
- (D)25. 女子體脂肪高於多少稱為肥胖？
(A)15% (B)20% (C)25% (D)30%

(C)26. 身體攝取的熱量太於消耗的熱量時，稱為？

(A)負能量平衡 (B)能量平衡 (C)正能量平衡 (D)能量不平衡

(B)27. 減肥時，熱量不足額一天不宜超過多少大卡？

(A)500 (B)1000 (C)1500 (D)2000

(C)28. 身體質量指數的公式是？

(A) 身高 / 體重平方 (B) 體重 / 身高 (公分) 平方 (C) 體重 / 身高 (公尺) 平方 (D) 身高 / 體重

二、填充題：

1. 健康 333 是指每週活動至少三次、每次 30 分鐘及每分鐘心跳數要達 130 下以上。
2. 體重與能量平衡的關係：攝取熱量 等於 消耗熱量 → 能量平衡 (體重不變)
攝取熱量 大於 消耗熱量 → 正能量平衡 (體重增重)
攝取熱量 小於 消耗熱量 → 負能量平衡 (體重減重)
3. 身體質量指數 = 體重 ÷ 身高(公尺) 的平方。
4. 人體所需的六大營養素有：醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素和水。
5. 一般而言，男子體脂肪高於 20 %、女子體脂肪高於 30 %，稱為肥胖。
6. 攝取的熱量大於身體所消耗的熱量時，即所謂 正 能量平衡，此時體重會 增加，反之，攝取的熱量 小於 身體所消耗的熱量時，即所謂 負 能量平衡，此時體重會 減少。
7. 根據行政院衛生署所定的理想指數為 18.5-24，過重 24-27 為過重，超過 27 為肥胖。
8. 減重必須漸進性，一週勿超過 2 磅，攝取熱量至少每天 1200 大卡，熱量不足額一天不宜超過 1000 大卡。
9. 根據衛生署公布的理想體重計算方法 (1) 男生 = 【身高(公分)-80】× 0.7。
女生 = 【身高(公分)-70】× 0.6。
(2) 身高(公尺)的平方 × 22。
10. 身體質量指數與死亡率成 U 字型，指數過高或過低，風險上升。
11. 常用的體脂肪測量法有 皮下脂肪測量法、生物電阻法、超音波法、雙能 X 光吸收法、紅外線法。
12. 行政院衛生署所定的理想指數為 18.5~24，過重為 24~ 27，超過 27 為肥胖。

三、問答題：

1. 在體重控制中，介入身體活動的生活方式有哪些？(請例舉出五點)(5%)

答：①每天做有氧運動。

②多參與休閒活動，例保齡球、爬山、舞蹈…等。

③家裡日常工作增加身體活動，避免使用科技產物。

④生活交通改以行走或騎腳踏車等方式。

⑤多以全身性運動方式

2. 常用的體脂肪測量方法有哪些？(5%)

答：(1) 皮下脂肪測量法 (2) 生物電阻法 (3) 超音波法

(4) 雙能 X 光吸收法 (5) 紅外線法

3. 小強體重 70 公斤，利用閒暇時間去打保齡球，運動一個半鐘頭，請計算出他消耗多少熱量？（3%）
（保齡球 0.066 卡/公斤/分）

答：

$$0.66 \times 70 \times 90 = 415.8$$

答：小強消耗 415.8 卡熱量。

4. 小強為高職男生，身高 180 公分，請算出他的理想體重？（3%）並寫出女生理想體重公式？（3%）

答：

$$(1) \quad (180 - 80) \times 0.7 = 70$$

答：小強的理想體重是 70 公斤。

$$(2) \quad \text{女生} = (\text{身高} - 70) \times 0.6$$

5. 請舉出四種肥胖所帶來的疾病？

答：心血管疾病、高血壓、糖尿病、關節炎、高膽固醇血症、障礙性肺部疾病、癌症等……。