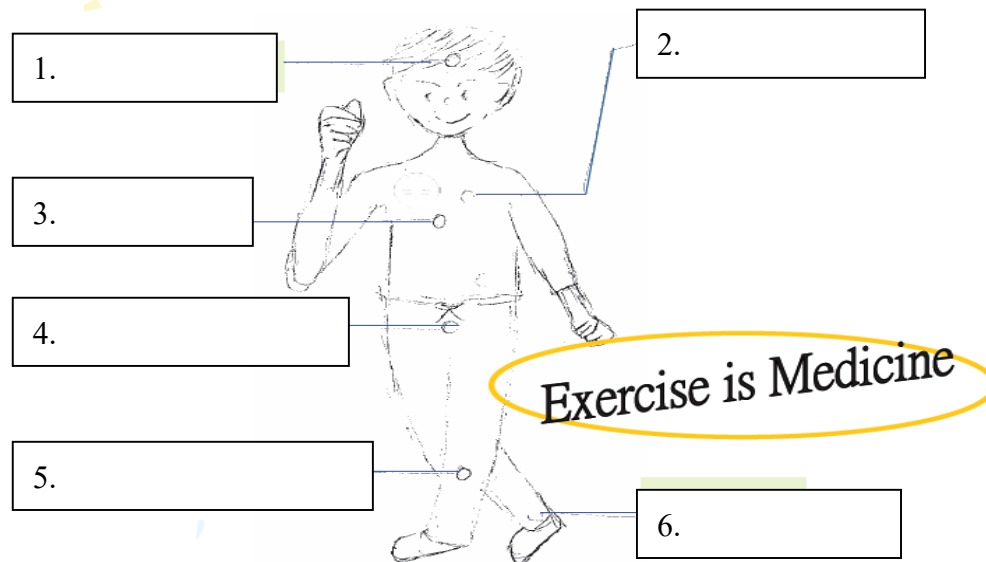


科目 體育(健走)題庫

一、填充題：(健走可以預防或改善那些疾病的發生?)



二、計算自己運動時的強度，包括：1. 最大心跳的期望百分比設 75%；2. 最大心跳保留值百分比法。

公式：1. 最大心跳百分比： $220 - \text{年齡} = A$ $A \times \text{期望百分比} =$

2. 最大心跳保留值百分比法 ($A = \text{最大心跳 } 220$ ； $B = \text{休息時心跳率}$)

$(A - B) \times 50\% + B = \text{下限}$ $(A - B) \times 85\% + B = \text{上限}$

答案：

三、健走與能量消耗計算？

1. 依下列公式計算，每日健走萬步是為消耗身體多少卡路里？

公式：(A)每日營養攝取量約 2100 卡、(B)每日平均基礎代謝率約 1400 卡、(C)每日平均勞動消耗量約 400 卡、 $(B) + (C) =$ ① _____ 卡。

答案：2100 卡減① _____ 卡=② _____ 卡（贅肉），消耗② _____ 卡的身體活動量需走 9000 步。

2.試以你/妳的體重為依據，計算 20 分鐘快走 3000 公尺，約可消耗多少大卡？

公式：能量消耗值（大卡）=METs（Km/Hr）×體重（Kg）

答案：

3.試以你/妳的身高(M)及體重(Kg)為依據，計算個人身體①質量指數(Body Mass Index, BMI)？及，②腰臀圍比？並說明自己與指標中範圍？

答案：

指標	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰/臀圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥90公分 (約35.5吋) 女性：≥80公分 (約31吋)

四、選擇題

- (3)01.世界衛生組織(WHO)的運動建議，一般人想遠離成人病的困擾，每天至少要健走多少時間才會有成效？(1)10 分鐘(2) 20 分鐘(3) 30 分鐘。
- (2)02.身體脂類中的 HDL（高密度脂蛋白）是對人有益的。如果含量較高，還能預防動脈硬化。HDL 含量多少與飲食習慣和運動方式關係密切。一般而言，健走越多，HDL 會呈現？(1)越低(2)越高(3) 沒有改變。
- (2)03 人體平均多餘的 300 千卡熱量需消耗掉，就必須做些若干運動。如果把這部分運動量換算成健走步數，大約每天需要走多少步數？(1)6,000 步(2)10,000 步(3) 12,000 步。
- (3)04 可以降低罹患心臟病風險運動是？(1)慢跑 (2)健走(3)以上皆是。
- (2)05 跑步燃燒熱量為坐著不動的 8 倍，那麼健走則屬於何種運動強度？(1)低強度運動(2)中強度運動(3)高強度運動。

五、是非題

- (O)01.健走是可以不受時間和場所以及財力的限制。
- (O)02.健走可以預防和治療心臟病、高血壓等多種疾病的效果。
- (X)03 健走沒有減肥效果。
- (O)04 健走對緩解精神壓力、憂鬱症、失眠症等治療有幫助。
- (O)05 健走可以延緩衰老，延長壽命。
- (X)06 健走不會增強柔軟性、耐久力及體力。
- (O)07 健走可以改掉過飲、過食等不良的飲食習慣。
- (O)08 健走可以增加有益的脂蛋白。
- (O)09 健走運動的目的可以促進肌肉細胞燃燒卡路里。
- (X)10 健走運動的目的可以促進脂肪細胞燃燒卡路里。
- (X)11 健走時，可以不用注意路面狀況，包括人行道、小徑、碎石路或是路肩。
- (X)12 健走時，可以不用和車輛行進路線隔離
- (O)13 健走時，應注意沿途有沒有飲水處和休息處。
- (O)14 健走時，須熟悉主要道路、交叉路口，以免迷路時不知身在何處。
- (X)15 健走時因為不是車輛，因此可以不用依照交通號誌穿越馬路。

。