

# 經國管理暨健康學院

## 101 學年度研究所碩士班暨碩士在職專班考試入學招生

筆試科目二：健康管理綜論－健康管理概論 准考證號碼：□□□□□□□□

答題規定：1. 選擇題—請使用 2B 鉛筆直接於答案卡上畫記作答。

非選擇題—請使用藍或黑色原子筆直接於答案卷上作答。

2. 請在試題卷右邊欄位書寫准考證號碼。

3. 請勿於試題卷及答案卡(卷)上書寫與答案無關的文字及圖案。

4. 本試題卷共 4 頁：選擇題 32 題，每題 2 分；申論題 2 題，每題 18 分；總分 100 分。



### 一、選擇題：共 32 題，每題 2 分。

1. 體適能的「FIT」原則中，「I」是指  
(A) Intensity (B) Increase (C) Introduction (D) Institution。
2. 運動過程當中造成抽筋的原因，下列何者為非  
(A) 體內鈉鉀失衡 (B) 局部循環不良 (C) 情緒過度放鬆 (D) 環境冷熱差距過大。
3. 最大的吸氣後，能夠被呼出的最大空氣量是  
(A) 潮氣容積量 (B) 最大呼氣速流 (C) 呼氣容積量 (D) 肺活量。
4. 下列何種運動方式不宜單獨做為高血壓患者之運動處方內容？  
(A) 重量訓練運動 (B) 有氧運動 (C) 伸展運動 (D) 間歇運動。
5. 下列何種維生素可作為膠原蛋白(collagen)合成時之輔酶？  
(A) Vitamin A (B) Vitamin B2 (C) Vitamin C (D) Vitamin E
6. 食用下列何種水果，會影響肝臟酵素，故會影響藥物於體內之代謝？  
(A) 葡萄 (B) 葡萄柚 (C) 蘋果 (D) 水蜜桃
7. 哪一器官為人體最主要之藥物代謝器官？  
(A) 胃 (B) 小腸 (C) 肝 (D) 腎
8. 關於抗氧化劑之作用，何者正確？  
(A) 清除自由基 (B) 促進黑色素生成 (C) 抑制癌症的發生 (D) 防止 DNA 被破壞及細胞突變
9. 下列何者不是膳食纖維的功能？  
(A) 預防大腸癌 (B) 增加飢餓感 (C) 預防血糖快速上升 (D) 增加糞便量。

10. 對於脂肪的敘述，何者錯誤？  
 (A)魚油含較多的飽和脂肪(B)植物油大多為不飽和脂肪(C)植物油易氧化故不宜用於油炸(D)椰子油富含飽和脂肪。
11. 膽固醇的敘述，下列何者正確？  
 (A)人體不需要膽固醇(B)體內無法合成膽固醇(C)可幫助膽汁的生成，以利脂肪的吸收(D)膽固醇在植物中含量較多。
12. 蛋的敘述何者正確？  
 (A)蛋白中不含油脂(B)一粒蛋含有 400 毫克膽固醇(C) 蛋黃及蛋白皆含有膽固醇(D)中老年人可一天一粒蛋。
13. 下列對於情緒的論述，何者錯誤？  
 (A)七情六慾非先天所有，而是出生後逐漸發展的(B)好事也可能引發負向情緒(C)我們應該保留正向情緒，去除負向情緒(D)同樣件，每個人的情緒反應是不同的
14. 對於壓力的敘述，何者不正確？  
 (A)積少成多終究不利於健康(B)些微壓力可以激發潛能 (C)壓力只會引發生理反應 (D)高壓力者，免疫力低
15. 小王被診斷為癌症時，並未接受治療，反而樂觀地說「不可能的，我沒罹癌，是醫師弄錯了」，小王運用的壓力調適策略是何者？  
 (A)否認(B)生氣 (C)正向心理學(D)內射
16. 哪些不是 A 型人格特質的特性？  
 (A)求好心切 (B)完美主義 (C)胸無大志 (D)積極進取
17. 人體的構造中，各系統皆有其重要的功能，以下何者為人體免疫系統的第一道防線？  
 (A)神經系統(B)循環系統(C)皮膚系統(D)呼吸系統
18. 人體內分泌腺的總指揮為  
 (A)延腦(B)小腦(C)腦下垂體(D)肝臟
19. 體液留滯於下肢的生理性水腫，可在哪些部位出現凹陷性水腫？  
 (A)臉部(B)雙眼(C)雙手(D)脛骨前方
20. 尿液檢查，尿液中所含葡萄糖正常值為  
 (A)1.0 以下(B)2~3mg/dl(C)陰性(-) (D)陽性(+)

21. 氣候變遷可能導致的危害不包括下列哪一項？  
(A)使北極冰山融化，海平面會逐年上升(B)雨林面積增加(C)水災、旱災和熱浪等災害可能會經常發生(D)很多沿海都市可能會被淹沒。
22. 空氣污染中，會造成人類中樞神經系統受損的物質是？  
(A)一氧化氮(B)二氧化氮(C)二氧化硫(D)一氧化碳。
23. 水汙染會造成哪一種危害？  
(A)呼吸道疾病(B)疾病的擴散(C)皮膚癌(D)異常掉髮。
24. 會引起嬰兒先天性障礙或流產的化學物質是？  
(A)塑膠(B)戴奧辛(C)重金屬(D)以上皆是。
25. 下列哪一項不屬於慢性病？  
(A)流行性感冒 (B)過敏體質 (C)高血壓 (D)心臟病
26. 下列何者是自己健康管理的第一步？  
(A)定時接受健康檢查 (B)平時的自我察覺 (C)定期做血液抽檢 (D)定期做 X 光檢查
27. 身體健康的維護，有三大步驟要執行。其中哪一項更是所有療法的重心？  
(A)排毒 (B)控制 (C)供應 (D)進補
28. 對於細菌與疾病的關係，下列何者正確？  
(A) 細菌造成疾病 (B) 細菌與疾病同時發生 (C) 生病的組織引來細菌 (D) 細菌與疾病無關。
29. 家庭中的成員、上下世代或小系統間的生理、心理空間，此一空間的建立和維持對於家庭及個體的發展極其重要，此描述我們稱之為：  
(A)界域(B)依附關係(C)許諾(D)對稱交換
30. 當孩子頂嘴或說話不客氣，下列那一種父母的反應是無效而專制的：  
(A)忽視裝作沒聽到(B)反映傾聽(C)使用「我一」的語氣回應來表達對此事的感受(D)要求道歉，責罵孩子。
31. 父母採用下列何種教導方式有助於培養孩子的道德發展？  
(A)高壓的教導方式(B)允許孩子商量應有的結果(C)鼓勵孩子站在他人的認知和情緒觀點來看事情(D)強調對於孩子的錯誤行為要立即並清楚的處罰。

32. 優生保健服務包括那些項目？①臨床遺傳諮詢診斷與治療②優生健康檢查③婚前健康檢查④產前遺傳診斷⑤新生兒篩檢  
(A)①②③ (B)②③④ (C)①②⑤ (D)①②③④⑤。

二、申論題：共 2 題，每題 18 分。

1. 行政院衛生署編訂「國民飲食指標」是政府為了保障國民充足的營養與健康，邀集營養相關專家，包括營養學者、營養師、公衛學者等，針對當前國人的飲食營養問題，根據現今的科學知識，並且配合國人的飲食習慣和文化，綜合研議一套促進健康與預防疾病的飲食原則，提供國民作為日常飲食之參考。你認為哪些重要飲食或營養議題可作為國民飲食指標？請簡述之。
2. 節能減碳除了可有效降低溫室氣體排放，更可產生那些健康效益，試申論之。