第七堂　個人學習單

學號：_____　　姓名：_____　　日期：

一、選擇題

1. (　　) 請問一個之前很少運動的人，一旦開始規律運動時，可能會出現哪些現象?
   A.體重減輕。
   B.體重增加。
   C.減少的脂肪重量多於總體重的減少。
   D.以上皆是。
2. (　　) 請問判定理想體重最好的方法是?
   A.身體組成的分析。
   B.評估去脂體重。
   C.身體質量指數。
   D.腰臀圍比值。

二、是非題

1. (　　) 身體質量指數亦可以用來評估體脂肪的比例。
2. (　　) 罹患疾病的比率跟我們的腰臀圍比值有相關性存在。

三、配合題：請將各自符合的敘述填入括弧中。

(　　) 儲存在肌肉中，用來維持正常的生理功能。
(　　) 小雲的 BMI 值為 26，請問她是。
(　　) 小旻的 BMI 值為 31，請問他是。
(　　) 人體中脂肪與非脂肪的組成。

A.儲存脂肪
B.肥胖
C.身體組成
D.必需脂肪
E.過重
F.正常

四、你喜歡今天的小組競賽活動嗎?請在下列數字圈選喜歡的程度。

5　4　3　2　1　（5：非常喜歡～1：非常不喜歡）

五、你對今天的課程或小組競賽活動有何心得或建議，請將你的想法寫出來。(至少 20 字喔~)