




不能吃太胖喔 會被殺掉的



灰姑娘祕密日記 之健康體位篇

和美國中

洪阿娟

從前從前.....

我叫灰姑娘，我最聽話，
老師說要常吃五穀飯，天天吃五蔬果，
我每天都要做好多事。



人家我貴妃ㄋㄟ
當然天天要吃
炸雞和奶茶



我是窈窕二姐
每天吃少少

王子選妃公告

日期：星期五

時間：晚上七點

地點：城堡

對象：各方美女

有一天…
城堡公告
王子要選妃



才怪
王子一定喜歡
我的小蠻腰



王子一定最喜歡
我這種肉餅美女



哭！
只有我
不能去





仙女聽到
灰姑娘的
心聲了





噹噹噹
十二點了!



二姐：
哇！腳太小太瘦



大姊：
為什麼我的貴妃肉肉腳穿不下

灰姑娘：
人家我是健康體位
耶！當然穿得下。



從此王子與灰姑娘
過著幸福快樂的生活



排骨小弟



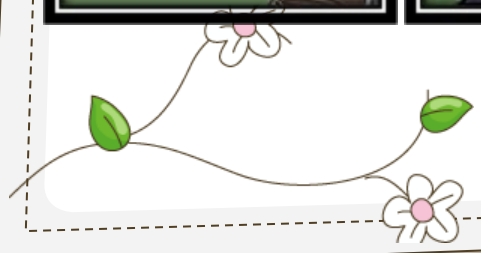
一般小哥



福氣大哥



誰是
健康體位



健康體位

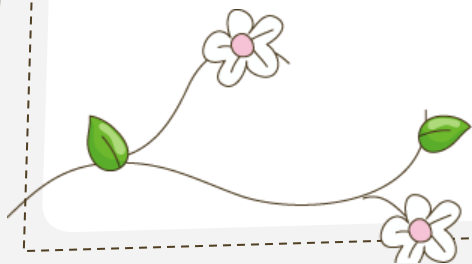


BMI

體脂肪

腰圍

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$$





我的體重標準嗎？



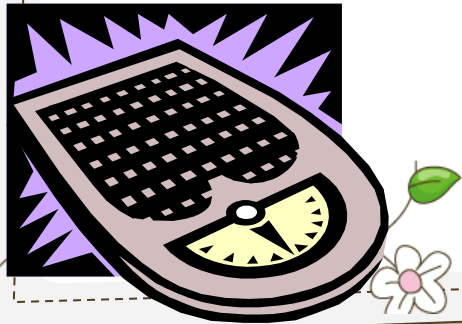
檢查體重是不是標準(配合課本p18-20)

計算你的BMI (Body Mass Index)

身體質量指數

BMI=體重除以身高再除以身高

BMI=公斤除以公尺再除以公尺





大家一起算一算



10歲的派大星，他的身高140公分，體重38公斤，請問他的體重標準嗎？

$$\text{BMI} = 38 / 1.4 / 1.4 = 19.4$$

計算你的BMI (Body Mass Index)

身體質量指數

BMI = 體重除以身高再除以身高

BMI = 公斤除以公尺再除以公尺





兒童與青少年肥胖定義



公式=

$$\text{體重(公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

算出你的身體質量指數

後，再依據下面表格的資料

，就知道你的身體質量指數

是在正常範圍、過重還是肥

胖。

* 資料來源：行政院衛生署

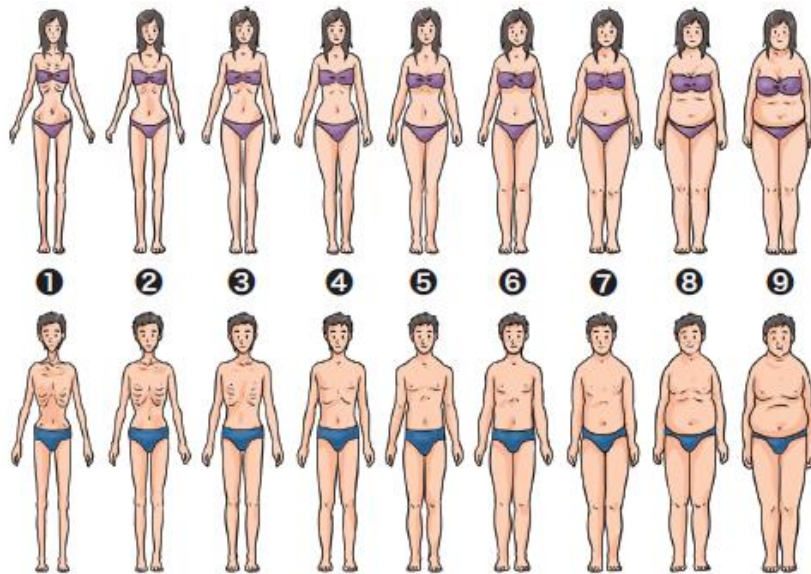
年齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	(BMI介於)	(BMI \geq)	(BMI \geq)	(BMI介於)	(BMI \geq)	(BMI \geq)
8	15.0-19.3	19.3	22	14.6-18.8	18.8	21
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3





★ 我的體型價值觀

- ◆ 你目前屬於哪一種體型？
- ◆ 你心中的理想體型是哪一種？
- ◆ 你心中的理想與現實體型是否有差異？
- ◆ 不管你的理想與現實體型間是否有差距，請嘗試分析一下其中可能的原因？（例如：自己與他人對於體型看法源自哪裡？家人、同學或電視媒體？）



根據西元2020年衛生福利部國民健康署調查，46.2%的國中學生對自己的身材或體型不滿意，又以女性學生對自己的身形滿意度較差，平均每兩位國中女學生，就有一人對自己的身型不滿意。

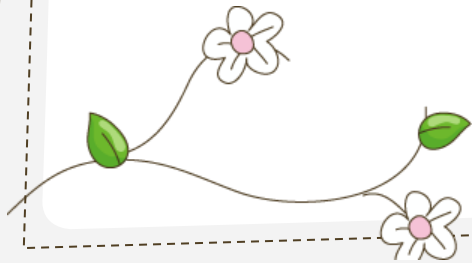




※猜猜他是誰...他體脂肪多少....



- 身高: 177公分
- 體重: 51公斤
- 體脂肪: <10%
- 籍貫: 台北市
- 運動啟蒙時間: 13歲
- 學歷:
 - 輔仁大學體育系碩士班
- 個人最佳成績
 - 2018世錦賽金牌
 - 2021東京奧運銀牌





5%

10%

15%

20%

25%

35+%

你的目標體脂肪是幾%





10-12%



15-17%



20-22%



25%



30%



35%



40%



45%



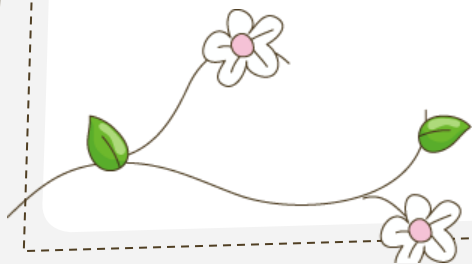
50%





你呢~~~

你想要多少體脂肪 就快快去努力吧~~



左邊體脂 6% 右邊也體脂也 6%
平手耶 😐😐😐😐





健康數據Part 2：體脂肪率



體脂肪率是指身體組成成分中，**脂肪細胞**所占的比率。體脂肪存在**血液、皮下組織及內臟周圍**，具有**保護內臟、幫助保暖與潤澤皮膚**功能。體脂肪率**偏高**，會影響個人的**血壓、血糖、肝功能**等情況，也可能引發各種**慢性疾病的潛藏健康危害**因子。

BMI正常，外觀卻
看不出來高體脂肪
率的泡芙人，也易
對健康造成危害。



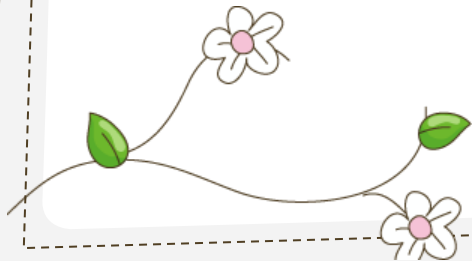


健康數據Part 2：體脂肪率



判定標準 性別	理想		肥胖
	30歲以下	30歲以上	
男性	14~20%	17~23%	25%以上
女性	17~24%	20~27%	30%以上

▲ 表1-2-2 理想及肥胖體脂肪率範圍表





健康數據Part 3：腰臀比



依照脂肪堆積在身體不同部位，可分為堆積在腹部的「蘋果型肥胖」以及堆積在臀部、大腿的「西洋梨型肥胖」兩種，腰臀比超出範圍者，愈易罹患心血管疾病。

蘋果型肥胖

西洋梨型肥胖

腰臀比測量及計算

- 腰圍：測量肋骨以下，肚臍以上之中間位置。
- 臀圍：測量臀部最寬的位置。
- 腰臀比 = 腰圍(cm) ÷ 臀圍(cm)





健康數據Part 3：腰臀比



符合以下條件者為**腹部型肥胖**。

腰圍	腰臀比
男性>90cm	男性 ≥ 0.92
女性>80cm	女性 ≥ 0.88



第1章 鏡中自我大不同

★ 心中的完美

每個人對於身體、身形、外貌、五官都可能有不同的想法，而這些感覺和看法就是對自我的**身體意象**。

我的身高和大多數同學差不多，但同學說我看起來很瘦。



我白白胖胖的，每學期檢測都會被提醒過重。



我的身高160公分，體重60公斤，應該算胖的。



第1章 鏡中自我大不同

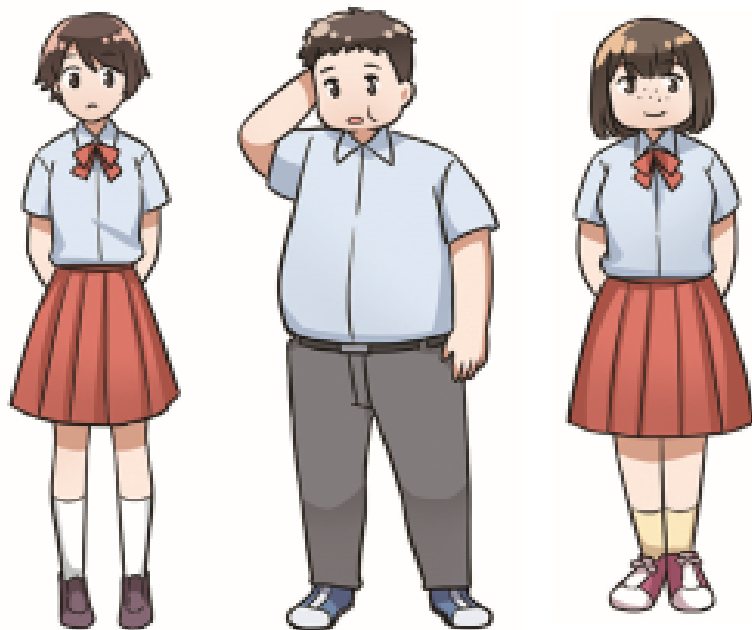
★ 心中的完美

一個人對於外貌、身體的感受會影響個人行為表現、自尊與自我認同，然而青少年容易產生假想觀眾的想法，認為自己是他人眼中的焦點，故易對外表產生不合理的自我期待，因此建立對身體的正確看法在此時期非常重要。

資訊站

假想觀眾

指某些青少年有時會感覺自己站在舞臺上，周圍的人都是舞臺下的觀眾，而這些假想觀眾隨時隨地都在審視或批評自己。





像隨心變



每個人對自己身高、體型、臉等外在樣貌的滿意度會隨著**個人成長**及**時間演變**而改變。

胖胖的很可愛。



國小一、二年級



國小五、六年級

好胖，該減肥了。



國中三年級





像隨心變



身體意象包含自我對身體的認識，以及解讀他人對自己的想法，會受到書籍、媒體、社會文化與家人朋友的影響，也可能因應性別、年齡層、重要他人想法及社會價值觀不同而有所變化。每個人的身體意象都是獨特的，即使是遇到相同情況，也可能做出不一樣的行為判斷。

Q 拍畢業照前一天，如果你不小心跌倒，臉部受傷紅腫，請問你會依原定計畫拍照嗎？

一點小傷不會影響大家對我的印象，還是會照常拍照。



臉部有傷不好看，怕留下難看照片，我不會參加拍照。

軒軒





影響身體意象的主因



一、家人親友的影響

家庭是每個人出生後第一個接觸的生活環境，許多價值觀也在家庭中形塑，不僅會影響**個人對身體的看法**，也可能影響到生活的其他面向。

二、同儕的影響

青春期的青少年在同儕壓力下，為**尋求認同**，容易受**同儕或團體價值觀**的影響，產生**從眾效應**，進而調整自己的價值觀。

資訊站

從眾效應

是指人們受到多數人的一致思想或行動影響，而跟從大眾之思想或行為。有些人也可能因為同儕的評價和對健康的覺察而產生動機，進行生活型態的調整。





影響身體意象的主因



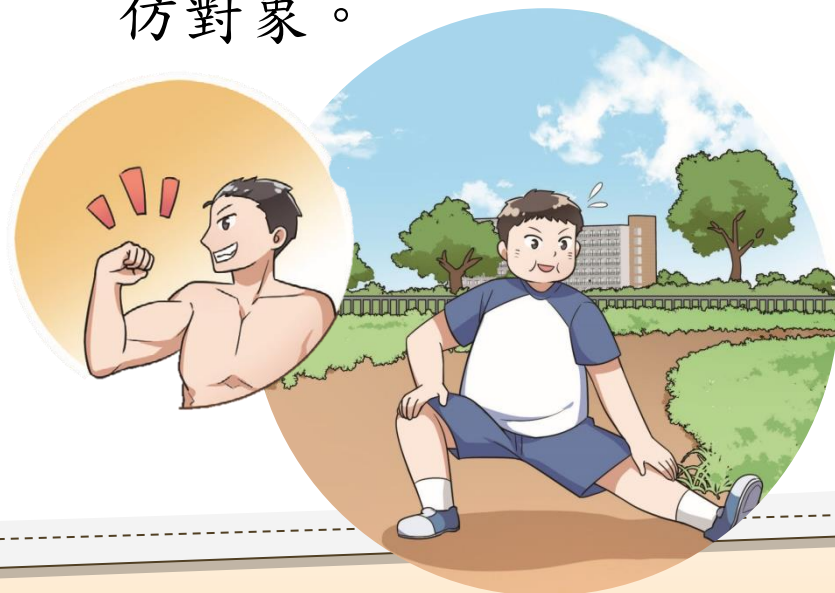
三、社會文化的影響

受到**文化差異**和**經濟發展**影響，不同時代與地區，看待外貌的標準會有差異。



四、媒體的影響

青少年對於身體、外貌的想法，易受**媒體**或**報章雜誌**刊載的**明星**、**模特兒**或**電視媒體**塑造的**偶像形象**影響，並將其視為**模仿對象**。





如何建立正確的身體意象



★何謂〈身體意象〉：

個人對自己身體的看法

★影響〈身體意象〉的因素

1. 性別

2. 年齡(發展階段)

3. 社經地位

4. 重要他人反應

5. 社會文化與大眾媒體





猜猜以下

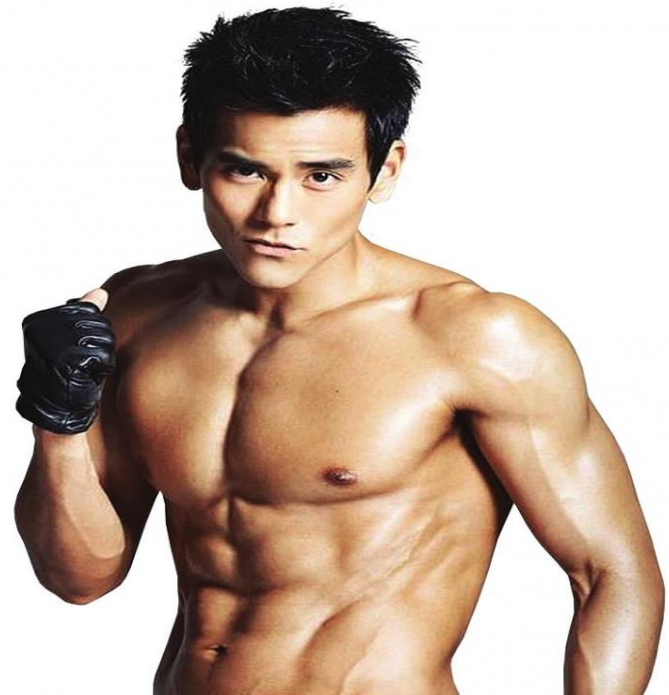
減肥前後落差粉大的藝人是誰





猜猜以下

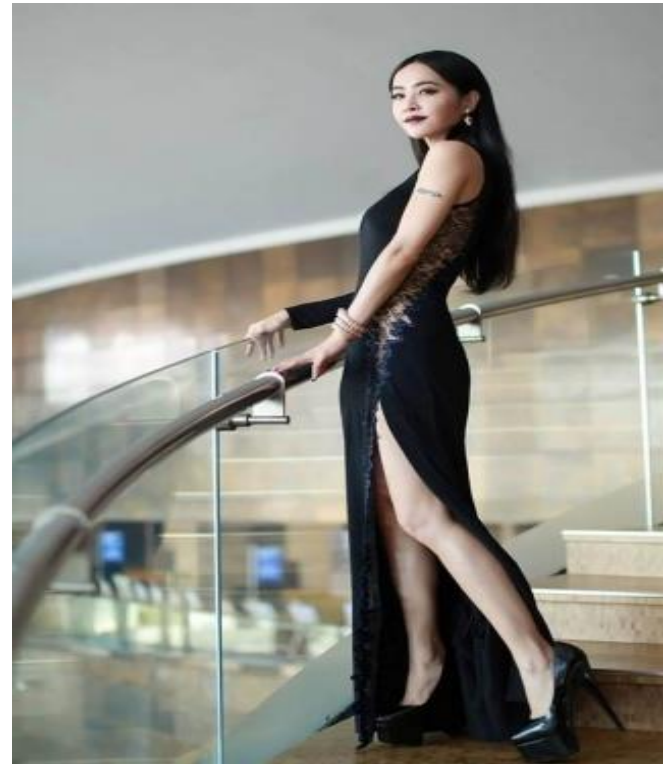
減肥前後落差粉大的藝人是誰





看看以下

減肥前後落差粉大的藝人





看看以下

減肥前後落差粉大的藝人是誰





看看以下 過度減肥後差粉大的藝人是誰





眼見不為憑



媒體傳播訊息及畫面時，常會置入**意識形態**或**特定商業目的**。青少年接收這些資訊時，如果不加以明辨，只是盲目跟從，容易**陷入過度的自我期待**，甚至產生**錯誤的觀念**或**迷失自我**。





眼見不為憑



媒體可能造成的迷思：

媒體創造流行趨勢

媒體為吸引大眾、刺激消費，致力於創造多元與多變的訊息，因此許多非健康的訊息透過媒體有大量曝光的機會，這些流行的概念容易對青少年產生影響。

媒體畫面並非真實

媒體為了創造流行的美感，可能透過電腦修圖、人工整形與化妝等技術加以美化，或是因為節目效果而編造追求「美」的錯誤故事。

媒體形塑刻板印象

媒體為短時間吸引大眾注意力，有時並非以產品特色作為訊息傳播重點，而是透過廣告主角的身體、外貌吸引大眾關注，也因大量散布於報章雜誌、電視電影，而深深影響民眾。



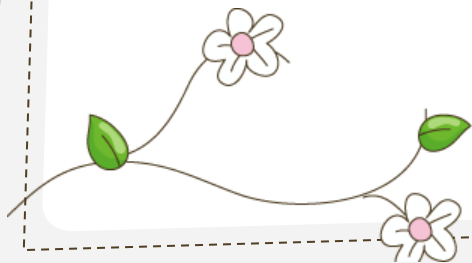


拒絕大眾媒體的錯誤暗示



★何謂〈物化〉

把單一性別看成是附屬品，或是只針對該性別的某項突出特徵，而忽略本質為人這個概念，就可以稱為物化





拒絕大眾媒體的錯誤暗示



★物化女性

物化女性？

有話好說整理

線上遊戲	以女性胸部為焦點、廣告殺很大
線上遊戲	低胸女工抖動胸部（開罰）
線上麻將	護士、女僕代言，挑逗說「不要碰、我要摸」（開罰）
豐胸廣告	傳遞錯誤兩性觀念（台視年代罰7.5萬、10萬）
汽車廣告	以女性胸部強調小車也有「魔術大空間」
瘦身業者	讓男人無法一手掌握的女人
北市府 《台商壹周》	「無論多冷，女生都是迷你裙、露半球…… 男生眼睛免費大吃冰淇淋」
中市府 大坑竹筍節	裸女竹筍餐
馬總統 520就職	要求女學生穿緊身旗袍高跟鞋， 以身材儀態為篩選禮儀小姐標準



★物化男性

物化男性？

有話好說整理

北縣消防局

消防英雄猛男月曆

提神飲料

男人不能只剩一隻嘴

提神飲料

喝了再上

提神飲料

畫面暗示喝完才夠力

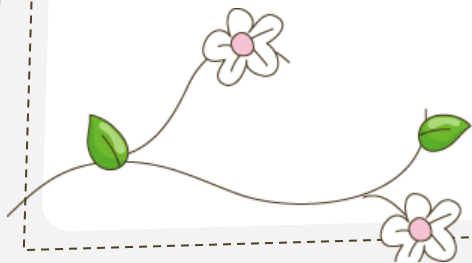
壯陽藥酒

馬得力充得飽 力頭才會飽



我傲驕..

因為我獨一無二...





選選看



選我

紙片人



身高165公分
體重27公斤

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 27 \div 1.65 \div 1.65 \\ &= 9.9 \end{aligned}$$

選我

白雲



身高170公分
體重92公斤

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 92 \div 1.7 \div 1.7 \\ &= 31 \end{aligned}$$

選我

水蜜桃姐姐



身高158公分
體重55公斤

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \\ 55 \div 1.58 \div 1.58 \\ &= 22 \end{aligned}$$

肥胖對健康的影響 (P22)



糖尿病

不雅的綽號

高血壓

乳癌

痛風

肺部疾病

關節疾病

心血管疾病

皮膚疾病

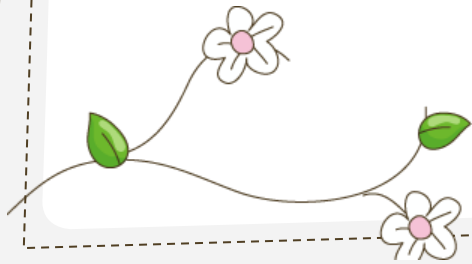


國內學童肥胖主因





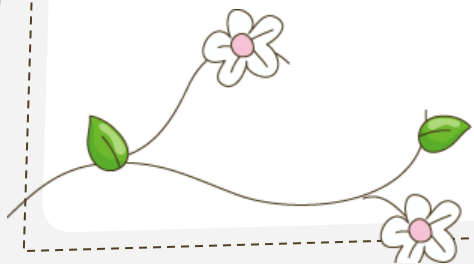
運動量不足



學童體重過輕原因



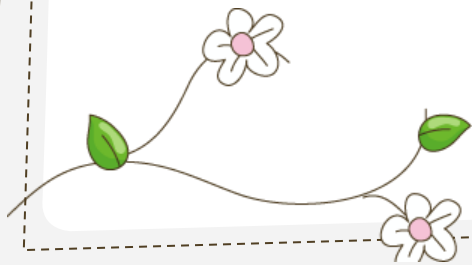
- 不良飲食習慣
- 營養吸收不良
- 食慾差



體重過輕對健康影響(P23)



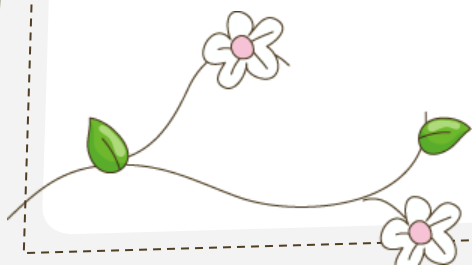
- 發育遲緩
- 體能較差
- 抵抗力下降
- 骨質疏鬆





我傲驕..

因為我獨一無二...





灰姑娘秘密日記

之五蔬果篇

話說某天，繼母又在虐待灰姑娘了…



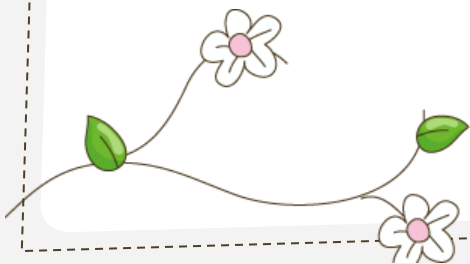
煮好了沒?!!

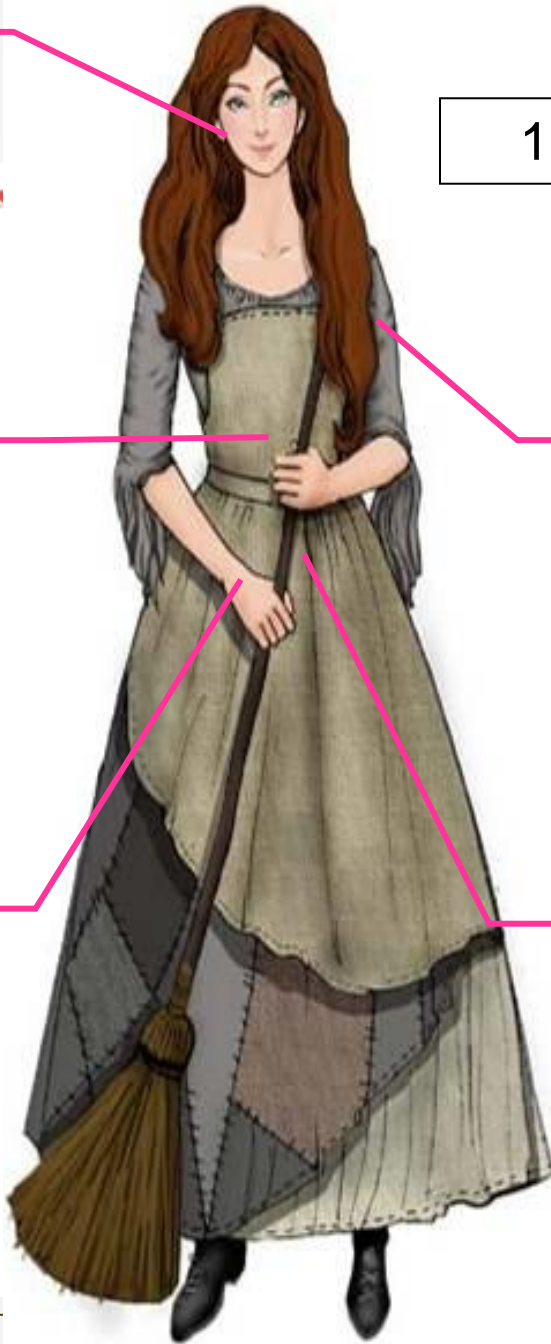
奇怪了~ 妳到底每天都吃什麼? 我每天給妳姐姐吃好料，為什麼還是沒有妳漂亮，快說到底妳是藏了什麼祕方，不說我就不讓妳去舞會!!!



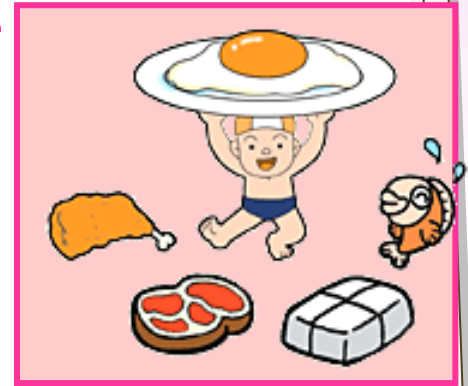
哼!媽媽跟姐姐們都太笨了~我健康美麗的秘密，憑他們的IQ 一定猜不到。

各位小朋友們，你們想知道我健康美麗的原因嗎？如果想要和帥氣體貼的王子結婚，麻煩請注意囉！
下頁就是我的健康日記，趕快準備紙筆抄起來啲！





160 cm



均衡飲食--六大類食物





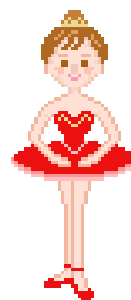
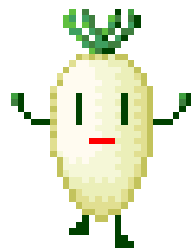
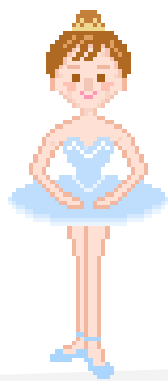
灰姑娘之



天天



蔬果日記



大綱



1 灰姑娘～健康窈窕的秘密

2 蔬菜份量 這樣吃



3 水果份量 這樣吃



4 天天五蔬果 健康美麗跟著我

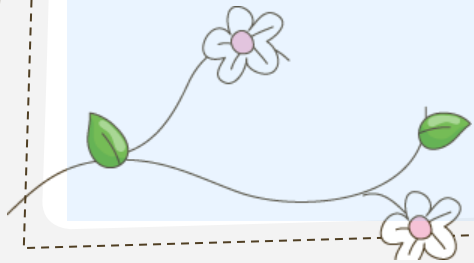




灰姑娘 健康窈窕的秘密



Q：灰姑娘，妳身材保持的這麼窈窕，請問妳每天都吃些什麼？



灰姑娘 健康窈窕的秘密

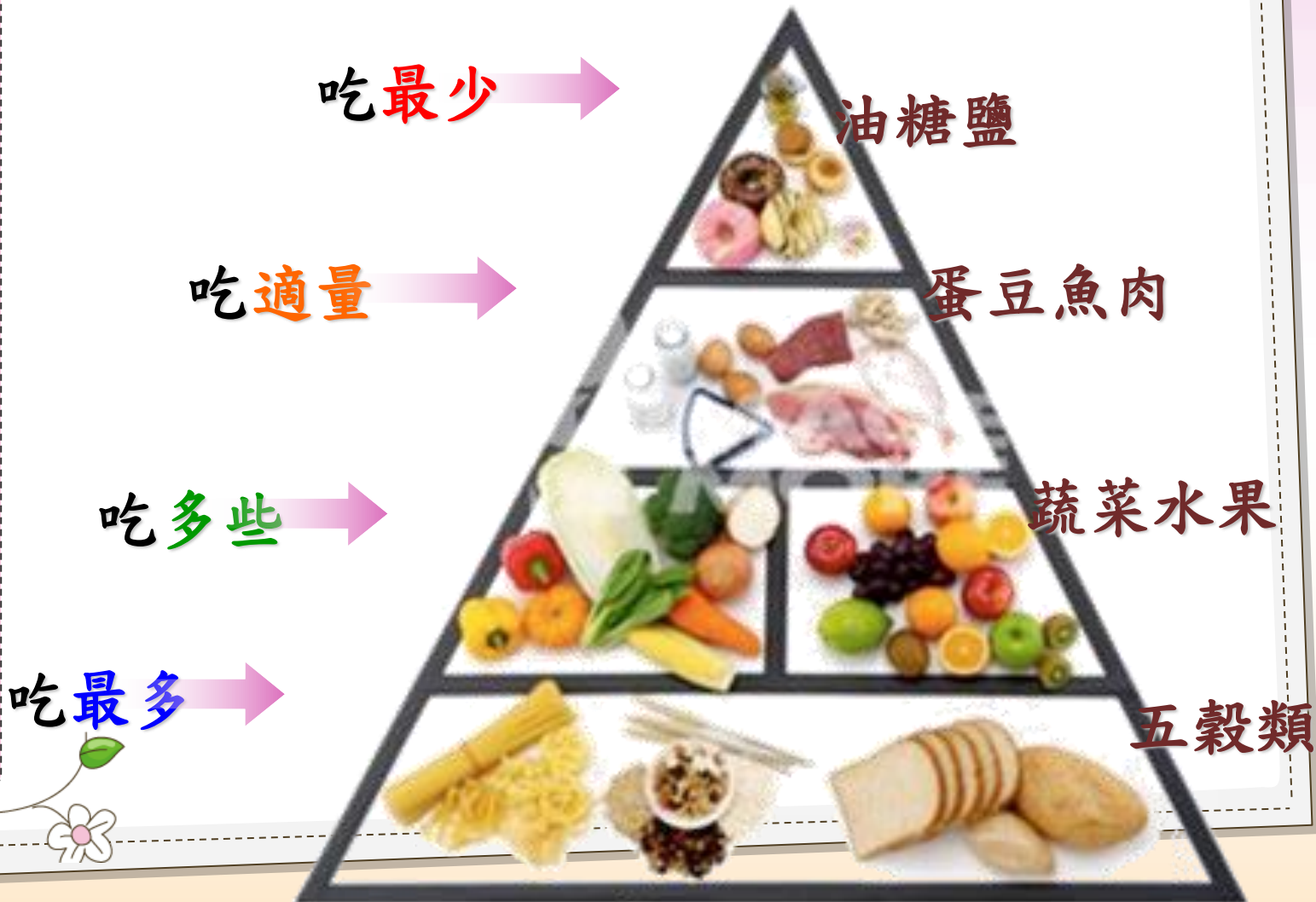


A：我每天都照著飲食金字塔的份量吃，而且一定吃3份蔬菜再加2份水果！

飲食金字塔



請
你
跟
我
這
樣
做



灰姑娘 的健康餐



黃金比例
3:2:1

有沒有吃最多的
五穀根莖類？

3

脆脆的
的蔬菜類，愈
吃愈好吃喔！

2

蛋豆魚肉類，
剛剛好就好！

1



教育部 鍾氏基金會 關心您的飲食！

無論大人或小孩，吃飯時掌握 黃金比例 3:2:1 原則，五穀根莖類：蔬菜類：蛋豆魚肉類的 體積比 看起來大約是 3:2:1，是很健康的飲食習慣呢！



蔬菜份量 這樣吃～每天3份

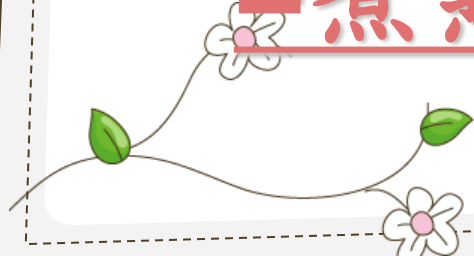


1份蔬菜的量

=生重100公克

=烹煮前(1碗)

=煮熟後(半碗)





水果份量 這樣吃 ~每天2份

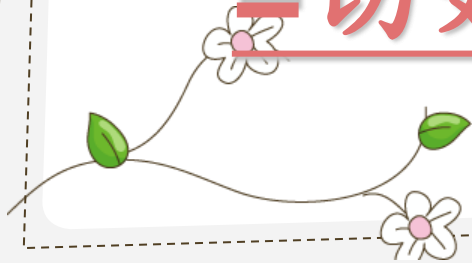


1份水果的量

=約3 - 4兩

=拳頭大小(1顆)

=切好(半碗)





天天



蔬果就對了！



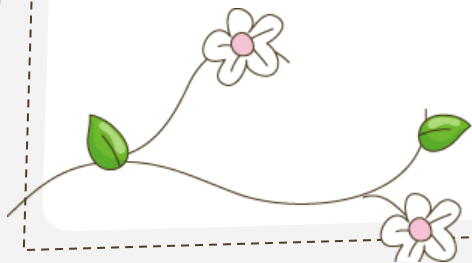
蔬菜

水果

每日份數

3 + 2 = 5 份

(熟菜1.5碗) (切好1碗)



3 蔬 2 果

● 健康密碼



『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。

● 3份蔬菜

● 2份水果



每天3蔬2果
就OK喔!



天天五蔬果 健康美麗跟著我



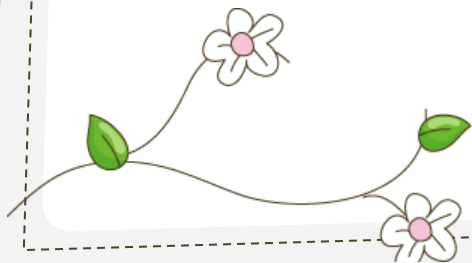
日常生活中如何做到天天五蔬果

- ✓ 減少肉類增加蔬菜
- ✓ 增加半葷素的菜
- ✓ 不可以水果代替蔬菜
- ✓ 以蔬菜水果當點心

<http://www.veryimage.com>



<http://www.veryimage.com>





健康改造 生活口訣



1. 早餐**蔬**果**果**汁爽口
2. 再吃**地**瓜和**水**果
3. 下課**果**乾當零嘴
4. 午餐**青**菜一定有
5. 午茶來根**紅**蘿**蔔**
6. 餐前**蔬**果不會錯
7. **生**菜沙拉不怕多
8. 份量不忘**5**蔬**果**
9. 拒絕檳榔和菸酒
10. 生活改造健康優



有獎徵答





Q1. 請問灰姑娘一天

吃幾份蔬菜水果？





Q2. 一份蔬菜的量
是多少？

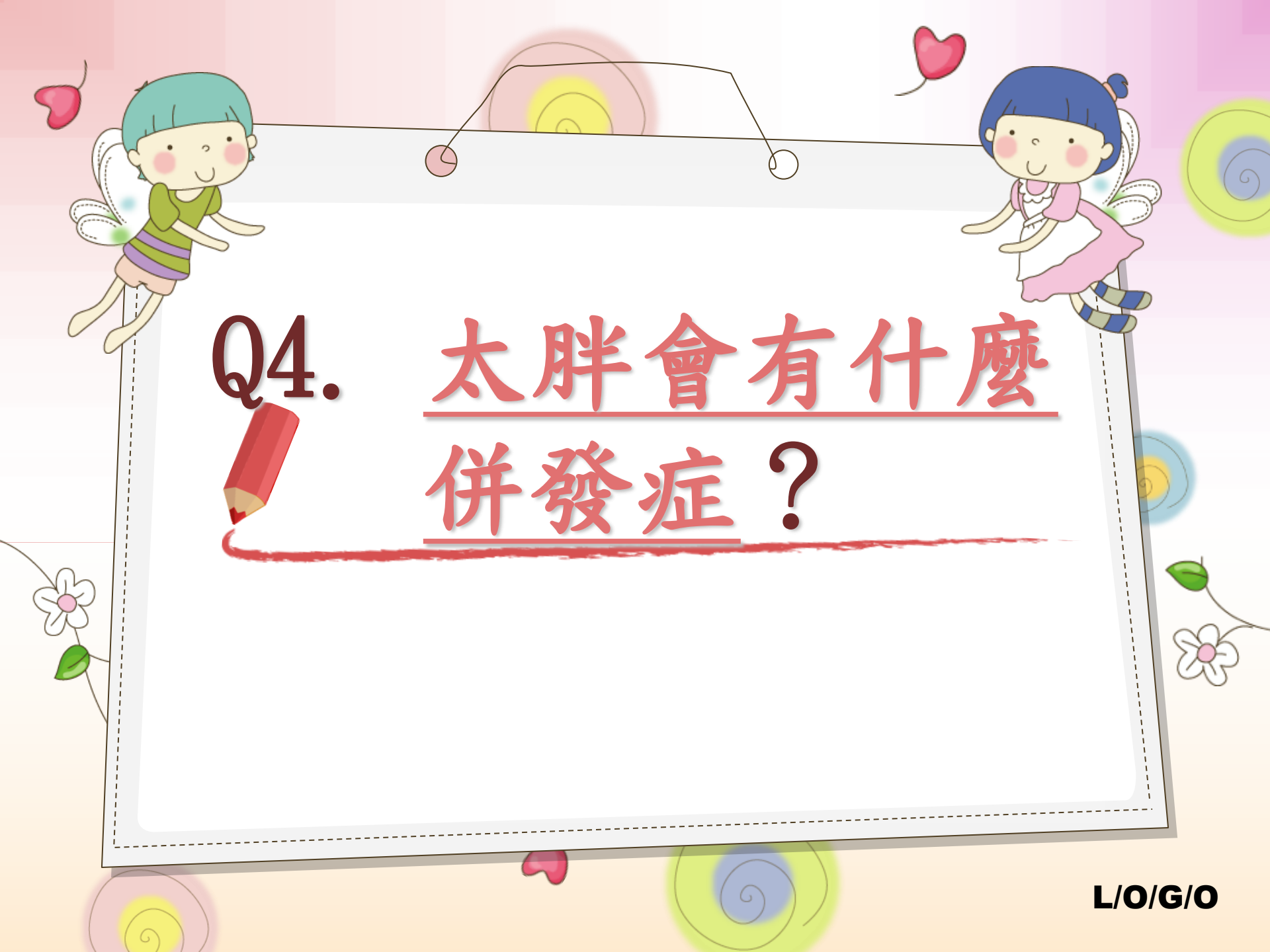


<http://www.veryimage.com>



Q3. 一份水果的量
是多少？





Q4. 太胖會有什麼
併發症？



Q5. 過瘦對健康有什麼不良影響?



謝謝聆聽!