











和群國中 學年度第 學期班級教室座位表
 班級: 3年7班 導師: 日期: 11/1

第2章 身體數字大解密 25

Go健康 做自己的生命管家
 請依據本章學習內容，完成以下健康數據，並從各面向分析自己的體位。

小叮嚀
 飲食指南可參考衛生福利部國民健康署網站。

307-9 葉元凱

身高: 170 公分
 體重: 53 公斤
 BMI: 18.3

體脂肪率: 11% (理想)
 腰圍: 69 公分
 臀圍: 90 公分
 腰臀比: 23.20 / 210.77

健康的身體意象
 對自己的身體感到滿意嗎?
 滿意 普通 不太滿意
 為什麼? 我一直都保持健康
 活健康

健康的飲食
 每天都有攝取六大類食物嗎?(六大類食物: 全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類)
 是 否
 三餐是否定時定量?(包含早餐、午餐和晚餐，且不暴飲暴食)
 是 否

規律的運動
 每天有運動習慣嗎? 是 否
 大約一週 6 次，一次 20 分鐘。

健康數據
 BMI指數標準嗎?
 過輕 正常 過重 肥胖
 體脂肪率在健康標準內嗎?
 是 否
 腰圍和臀圍比在健康範圍內嗎?
 是 否

其他觀察
 您是否有其他的發現，是上面四個面向未談到的呢?
 健康的心態，保持好心情

請綜合評估個人健康狀態及生活型態。

健康體位管理是為了讓自己從年輕開始就維持較好的身體健康

16	23	1
葉翊	苑娟	彥佑
19	30	18
舒	楷聖	安誼
8	10	4
員	子程	志翰
9	21	7
凱	翊甯	允佑
5	26	8
軒		柏扶
講台		育陞
學藝股長	風紀股長	
宜澄	平詠	
康樂股長	輔導股長	
子程	佳倫	

和群國中 學年度第 學期班級教室座位表
 班級: 3年7班 導師: 日期: 11/1

第2章 身體數字大解密 25

Go健康 做自己的生命管家
 請依據本章學習內容，完成以下健康數據，並從各面向分析自己的體位。

小叮嚀
 飲食指南可參考衛生福利部國民健康署網站。

307-5 林丞鈞

身高: 168.4 公分
 體重: 62 公斤
 BMI: 21.7

體脂肪率: 21%
 腰圍: 69 公分
 臀圍: 93 公分
 腰臀比: 0.94

健康的身體意象
 對自己的身體感到滿意嗎?
 滿意 普通 不太滿意
 為什麼? 若能更好

健康的飲食
 每天都有攝取六大類食物嗎?(六大類食物: 全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類)
 是 否
 三餐是否定時定量?(包含早餐、午餐和晚餐，且不暴飲暴食)
 是 否

規律的運動
 每天有運動習慣嗎? 是 否
 大約一週 次，一次 分鐘。

健康數據
 BMI指數標準嗎?
 過輕 正常 過重 肥胖
 體脂肪率在健康標準內嗎?
 是 否
 腰圍和臀圍比在健康範圍內嗎?
 是 否

其他觀察
 您是否有其他的發現，是上面四個面向未談到的呢?
 弟不重蛀牙，定期檢查牙齒

請綜合評估個人健康狀態及生活型態。

動、健康的飲食，相
 可以愈來愈健康。

脂肪率、
 (肥胖)

蓋不
 過重

然喜歡身材高大，但過於
 造成運動時容易感覺不
 占自己雖然有規律的運動
 可能因飲食未定時定量
 熱量，導致BMI顯示過
 體脂肪率顯示為肥胖，
 體位管理!

1		
彥佑		
18	13	
安誼	育城	
4	20	
志翰	佩綾	
7	21	
允佑	汶晏	
8		
柏扶		
育陞		
紀股長	衛	
詠	元鐘	
導股長	訓育股長	
翊	汶晏	

第2章 身體數字大解密 25 健康

GO健康 做自己的生命管家

請依據本章學習內容，完成以下健康數據，並從各面向分析自己的體位。

小叮嚀
飲食指南可參考衛生福利部國民健康署網站。

307.03 郭怡

健康數據
參考BMI、體脂肪率、腰臀比等。
BMI = 25.3(過重)
體脂肪率 = 29%(肥胖)

健康的體態
對自己的身體感到滿意嗎?
 滿意 普通 不太滿意
為什麼? _____

健康的飲食
每天都有攝取六大類食物嗎?(六大類食物:全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類)
 是 否
三餐是否定時定量?(包含早餐、午餐和晚餐,且不暴飲暴食)
 是 否

健康的運動
每天運動習慣嗎? 是 否
大約一週 0 次,一次 0 分鐘。

健康的數據
BMI指數標準嗎?
 過輕 正常 過重 肥胖
體脂肪率在健康標準內嗎?
 是 否
腰圍和腰臀比在健康範圍內嗎?
 是 否

其他觀察
你是否有其他的發現,是上面四個面向未談到的呢?
多喝水,助於代謝作用。

請綜合評估個人健康狀態及生活型態。

健康體位管理是為了讓自己從年輕開始就維持較好的身體健康狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。

第2章 身體數字大解密 25 健康

GO健康 做自己的生命管家

請依據本章學習內容，完成以下健康數據，並從各面向分析自己的體位。

小叮嚀
飲食指南可參考衛生福利部國民健康署網站。

307.01 郭怡

健康數據
參考BMI、體脂肪率、腰臀比等。
BMI = 37.3
體脂肪率 = 26%

健康的體態
對自己的身體感到滿意嗎?
 滿意 普通 不太滿意
為什麼? 體重太重

健康的飲食
每天都有攝取六大類食物嗎?(六大類食物:全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類)
 是 否
三餐是否定時定量?(包含早餐、午餐和晚餐,且不暴飲暴食)
 是 否

健康的運動
每天運動習慣嗎? 是 否
大約一週 4 次,一次 90 分鐘。

健康的數據
BMI指數標準嗎?
 過輕 正常 過重 肥胖
體脂肪率在健康標準內嗎?
 是 否
腰圍和腰臀比在健康範圍內嗎?
 是 否

其他觀察
你是否有其他的發現,是上面四個面向未談到的呢?
因為天氣季節身體會因為是較有變化性皮膚。

請綜合評估個人健康狀態及生活型態。

健康體位管理是為了讓自己從年輕開始就維持較好的身體健康狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。而健康體位管理不能單就主觀判斷自身狀態,以適應日常生活和挑戰。