

111學年度彰化縣立溪湖國民中學公開觀課 健體領域/健康教育

第一篇健康體位行家 第2章《我形我塑》



教師：陳俊成

班級：三年級

第一節

※檢視自己每天活動量及

評估熱量需求

※健康體位量量看



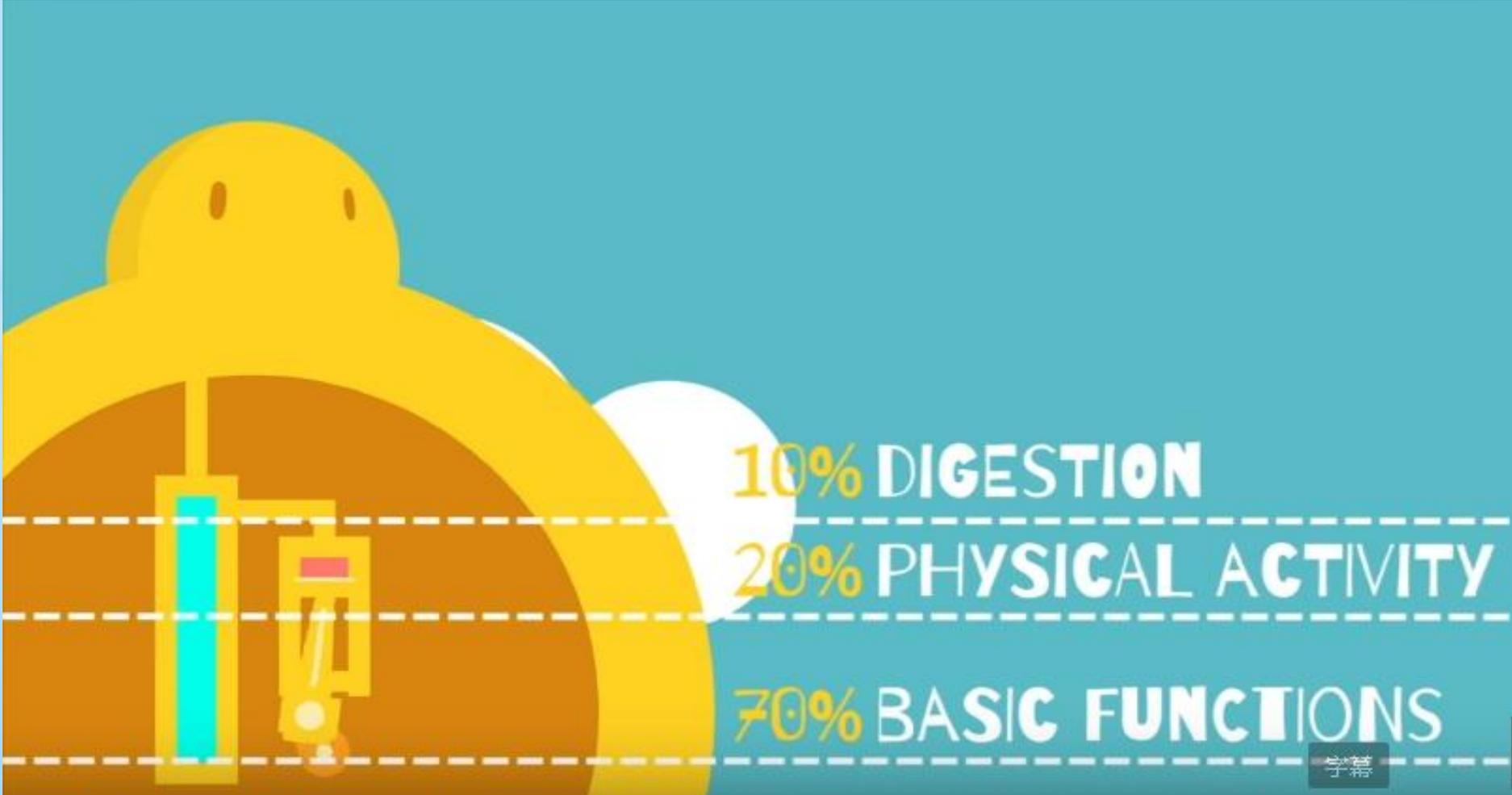


能量的平衡是維持健康的第一步
我們相信…

肥胖需要從能量平衡方面去理解和計算

- 正平衡：攝取超過需要，能量儲存(成長、懷孕、疾病恢復)
- 平衡：攝取等於消耗(成年期)
- 負平衡：攝取不足需要，體組織分解(癌症、重症)

人體對所攝取之營養素並非100%吸收，食物在消化吸收時會消耗熱量，因此人體實際可利用的熱量需扣除消化吸收過程中所消耗的熱量



10% DIGESTION

20% PHYSICAL ACTIVITY

70% BASIC FUNCTIONS

活動量表

每天活動量

活動種類

輕度工作

大部分從事靜態或坐著的工作。
例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...

中度工作

從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。
例如：褓母、護士、服務生等...

重度工作

從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。
例如：運動員、搬家工人等...

生活活動強度

低		稍低		適度		高	
生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)	生活動作	時間 (小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6	步行	5
快走	0	快走	0	快走	1	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	1

低 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如:坐著看書、看電視...等)

稍低 站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，
例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦

適度 身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，
例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等

高 身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，
例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等

運動30分鐘消耗的熱量表

運動種類	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
慢走 	77	85	93	101	109
快走	112	121	132	143	154
腳踏車	124	137	149	162	174
有氧舞蹈 	126	138	150	162	177
羽球、排球	128	140	153	166	179
籃球	150	165	180	195	210
爬樓梯	199	219	239	259	279
跳繩 (60 ~ 80下/分鐘)	225	248	270	293	315
慢跑 	235	259	282	306	329
滑步機、划船機	237	261	284	308	332
游泳蛙式 	297	324	354	384	414
游泳自由式	435	480	525	567	612

* 熱量需求評估

建議熱量 = 理想體重 × 每公斤理想體重所需熱量



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)	20~25大卡 × 目前體重(公斤)
中度工作	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)
重度工作	45大卡 × 目前體重(公斤)	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)

* 理想體重/標準體重 Ideal body weight

* 理想體重 = $22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺}^2) \pm 10\%$

* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)

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

標準	• $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重	• $24 \leq \text{BMI} < 27$
肥胖	• $\text{BMI} \geq 27$



兒童及青少年生長身體 質量指數 (BMI)

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

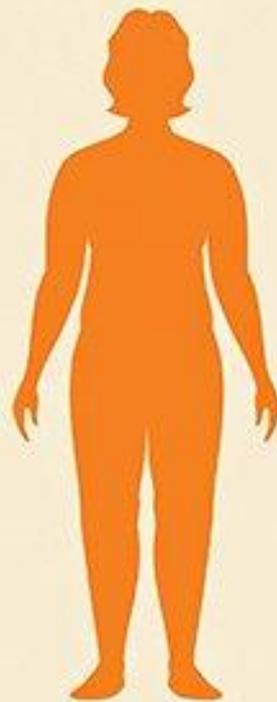
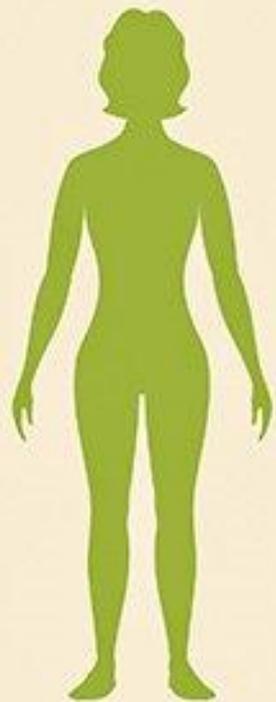
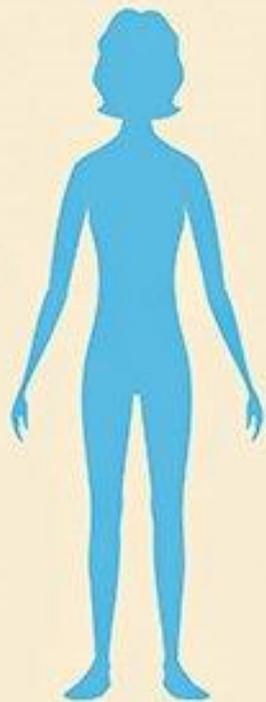
BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：

- 一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。
- 二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
- 三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐墊體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。
- 四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前後兩部份數據。

*Body Mass Index, BMI



UNDERWEIGHT
<18,5

NORMAL
18,5 - 24,9

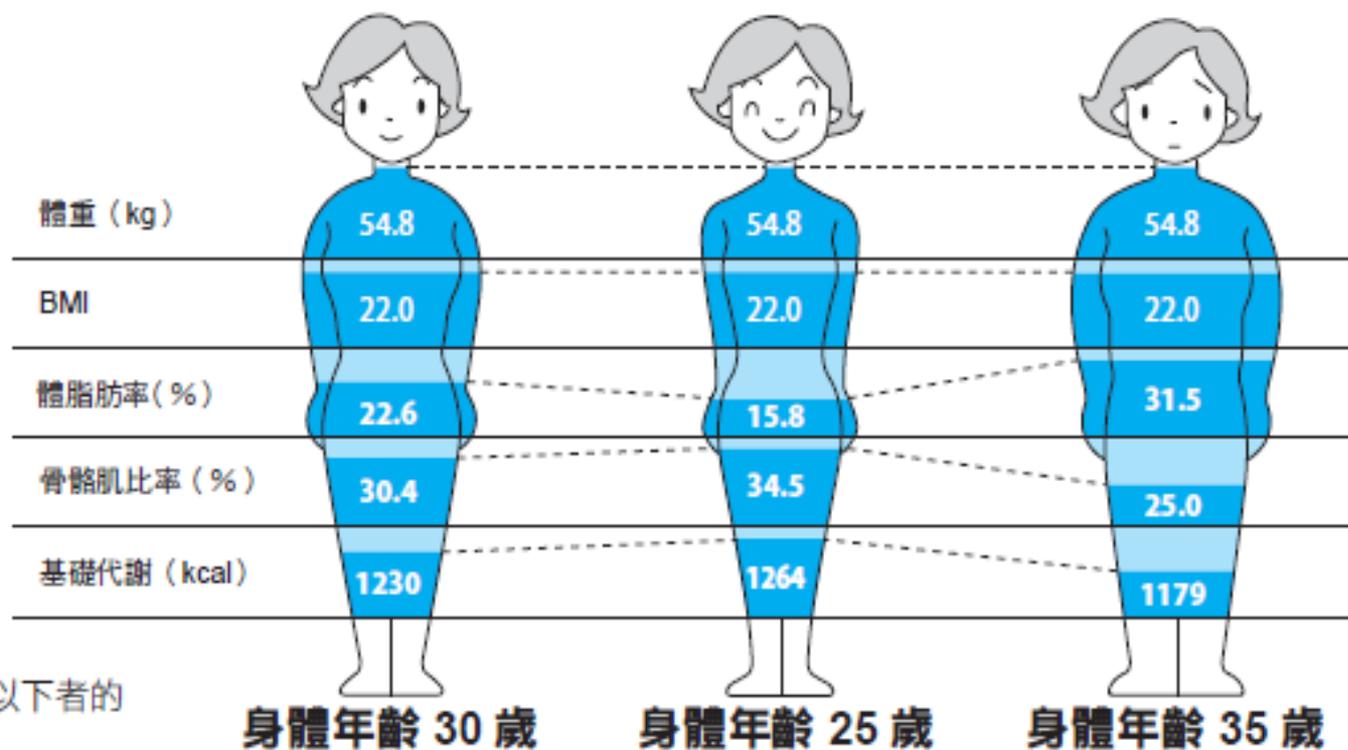
OVERWEIGHT
25 - 29,9

OBESE
30 - 34,9

EXTREMELY OBESE
35<

* BMI 之外，更要看體脂肪

(例) A 子小姐：
實際年齡 30 歲，
身高 158 cm、體
重 54.8 kg 時



※本商品不會顯示 17 歲以下者的
身體年齡。

B M I	標準	• $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
	過重	• $24 \leq \text{BMI} < 27$
	肥胖	• $\text{BMI} \geq 27$

體 脂 肪	♂ Obesity	
	<30歲	$\geq 20\%$
	>30歲	$\geq 25\%$

體 脂 肪	♀ Obesity	
	<30歲	$\geq 25\%$
	>30歲	$\geq 30\%$

Obesity : 肥胖

* 「腰臀比」怎麼計算？

$$\text{腰臀比} = \frac{\text{* 腰 圍 *}}{\text{臀圍 (臀部最寬的部份)}}$$

腰臀比	正常	肥胖
男性	< 0.92	≥ 0.92
女性	< 0.88	≥ 0.88

**Eat Less
Exercise More**

我們可以透過腰臀比了解體脂肪在身體的分布情形，例如：

1 泡芙型肥胖

活動量較低的女性，外表看起來纖瘦，但體脂肪比例相對高。



2 代謝型肥胖

腰圍在正常範圍內，但腰臀比大，可能較多脂肪累積在腹部內臟。



3 蘋果型肥胖

脂肪主要囤積在腹部、背部或手臂，而雙腳較為纖細，通常發生在男性。



4 梨子型肥胖

發生在久坐的女性，脂肪主要囤積在臀部及大腿，外表看起來就像是一顆西洋梨。



Q

我的體位健康嗎？

Eat Less
Exercise More

A green rectangular sign with rounded corners and a white border, mounted on two silver poles. The sign features the text "Eat Less" on the top line and "Exercise More" on the bottom line in a bold, white, sans-serif font. The background is a bright, cloudy sky with a sunburst effect in the upper right corner. There are several faint, repeating watermarks of a camera icon and the text "123RF" scattered across the image.

**Eat Less
Exercise More**

報告結束，謝謝大家的聆聽。

