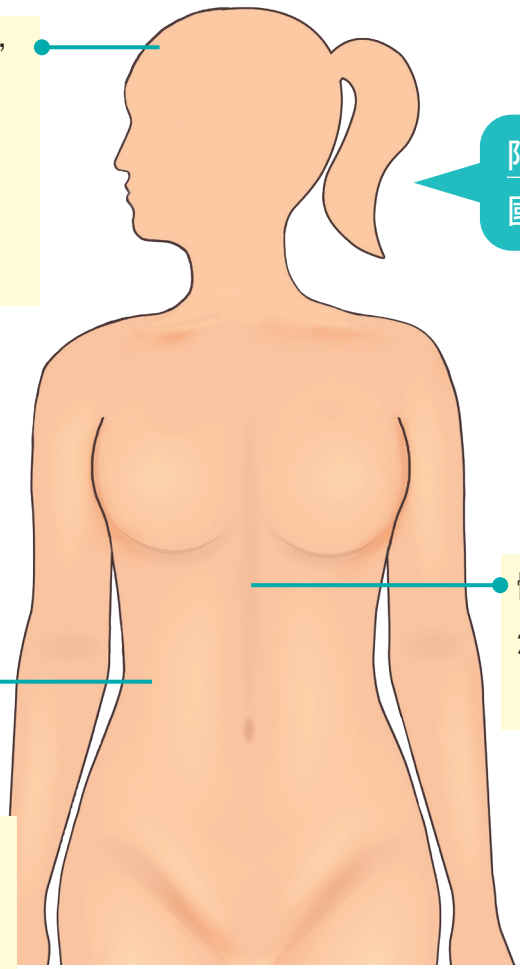
學習活動單

1-2 健康達人

＿＿年＿＿班＿＿號 姓名：＿＿＿＿＿＿

請協助阿依透過健康數據評估自己的健康狀態。

身高170公分，體重50公斤，
BMI=17.3。
1.是否符合健康狀態？
□過輕 □正常
□過重 □肥胖



阿依14歲，
國中二年級女生

體脂肪率28%。
2.是否符合健康狀態？
□是 □否

腰圍70公分，臀圍85公分。
3.是否符合健康狀態？
□是 □否

綜合評估：

（請就阿依的健康數據，整體評估可能的健康狀態，並給予健康建議。）