

【健康身體】學習單——我的身體密碼

一、 我已經學會計算自己的 BMI 了！

我的身高：_____ cm。

我的體重：_____ kg。

班級：

座號：

姓名：

計算式：_____

所以我的 BMI 是_____。

我的身材是屬於 過瘦 正常 過重 肥胖

(P S : 請對照 BMI 指數對照表 P.16)

二、 我的腰圍 v.s. 臀圍

我的腰圍：_____ cm。(腰圍男性 > 90cm ; 女性 > 80cm , 屬慢性病高危險群！)

我的腰圍是屬於 標準 擔憂

我的臀圍：_____ cm。

我的腰/臀圍比值：_____。

腰臀比	男性	女性
標準	< 0.92	< 0.88

我的腰臀比是屬於 標準 異常

三、 腰圍身高比

腰圍(cm)/身高(cm)=

<0.4 過瘦 ; 0.4-0.5 正常 ; 0.5-0.6 過重 ; >0.6 肥胖

四、 親愛的同學，大家的身體是健康的狀態嗎？！如果，有其中一項不符合標準，就是代表我們得好好關心自己的健康喔，想想看自己過瘦或肥胖，是什麼因素造成的呢？

五、 我可以怎麼做?讓自己的身體維持健康或更健康。(請列三項)
