

臺南市 104 學年度高中職(含)以下學校健康體位活動

台南市永康區勝利國小



壹、運動的重要性

一個人的健康有 50~55% 受到生活方式的影響，15~20% 來自遺傳，10~15% 取決於醫療保健，由此可見，規律運動加上適當的營養對健康的影響及重要性。

國民健康局指出臺灣的中小學生有四分之一體重過重、五分之一體重過輕，而學童體重過輕可能會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，體重過重或肥胖則會造成未來罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升，因此學童的健康體位值得重視。

貳、考考你(妳)，BMI 如何計算？

你過重了嗎？

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3
18	19.2 ~ 23.7	23.7	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

我現在10歲，體重50公斤，身高145公分，我的BMI是多少呢？

$$BMI = \frac{50(\text{公斤})}{1.45(\text{公尺}) \times 1.45(\text{公尺})} = 23.78 (\text{肥胖})$$

參、我可以做哪些運動？



家長同意書

茲同意敝子弟 _____ 年 _____ 班 姓名：_____ 參加本校規劃的體重控制班，期望藉由活動養成學生體位自我管理及規律運動的習慣。活動期間(即日起至 105 年 6 月 30 日)將配合學校安排之運動進行減重計畫，並包含每週一次早自修時間進行健康體位課程。活動內容為至少每天第二節下課時間至操場進行跑走或跳繩運動，完成後可持活動護照蓋章。並於每週二升旗後至健康中心測量身高、體重。活動結束後將視體重控制成果發給獎品及獎狀。

永康區勝利國小學務處衛生組關心您

同意讓孩子參加體重控制班，並同時於家中配合飲食控制。

不同意讓孩子參加體重控制班。

家長簽章處：_____

緊急聯絡電話：_____

中華民國 105 年 5 月 5 日