

# 109 年四年級與五年級生學習單、轉盤、腰圍尺樣張

## 「國小四年級學生愛的抱拉量—小小健康衛教師」學習單 (彩色雙面一張)

**彰化縣——國小「愛的抱拉量，小小健康管理師」親子學習單**

年 班 班號： 姓名：

親愛的同學您好！  
這次暑假，請您擔任家庭健康管理師，利用發放的「腰圍量尺」幫家人量測腰圍，關心他們是不是在標準範圍裡。量好後，填寫背面的家庭腰圍紀錄單，並完成腰圍紀錄隊小遊戲與家長簽名吧。

**何謂代謝症候群**是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等慢性病危險因子。

**腰圍**：指腹部周圍，女性≥90公分  
空腹血糖≥100mg/dL  
收縮壓≥130mmHg  
舒張壓≥85mmHg  
三甘油酯≥150mg/dL  
高密度膽固醇：  
男性<40mg/dL  
女性<50mg/dL

**抱拉量 3步驟幫家人量腰圍**

暑假開始第一週，利用紙尺量3位18歲以上家人腰圍，並將數值填寫在背面紀錄單中。  
暑假最後一週再量這三位家人腰圍一次，觀察是否有改變，並完成腰圍紀錄小測驗。

**抱 拉 量**

- 抱住對方**：拉 拉開量尺
- 量 出腰圍**：量出腰圍
- 標 註**：標註

※量腰圍時要緊貼皮膚，拉直量尺，並保持水平，並確認量尺即刻歸零。(公分)

未免量尺找不到正確位置，請參考量尺社網站

**「愛的抱拉量，小小健康管理師」親子學習單**

開學後學校統一收回請回衛生局，分析學生學習狀況，請務必妥善保管本單勿遺失

**家庭腰圍紀錄單**

請填写基本資料		● 腰围測量(月 日)	● 腰围记录(月 日)
稱呼	性別 年齡 身高(公分) 體重(kg)	腰围(公分) 超標 尖峰 尖峰 體重(kg) 體围(kg) 超標	腰围(公分) 超標 尖峰 尖峰 體重(kg) 體围(kg) 超標
教師	姓名	41 175 83 90	175 82 91
		<input checked="" type="checkbox"/> 超標	<input type="checkbox"/> 超標
		<input type="checkbox"/> 超標	<input type="checkbox"/> 超標
		<input type="checkbox"/> 超標	<input type="checkbox"/> 超標
學生本人		—	

\* 標準八九十：健康常規帶 - 18歲以上成人健康腰圍：女性≤80公分；男性≤90公分\*

**腰圍紀錄隊小測驗(是非題)**

1. 腰圍是真實的腰圍，所以腰圍越低身體越健康。
2. 「腰圍八九」健康常規帶，成年男性腰圍標準為80公分、女性腰圍標準為90公分。
3. 每天攝取足夠份量的新鮮水果、營養均衡，可以遠離代謝症候群。
4. 運動運動的好習慣，可以增強肌力。
5. 選擇低糖或無糖豆漿或乳品取代含糖飲料，增加營養均衡。

**請家長簽名並勾選回答下列問題**

1. 孩子是否依循背面圖示，拉、量的方法正確量他的腰圍？ 正確 不正確
2. 孩子幫您量腰圍後，您已了解目前自己的體重情況嗎？ 了解 不了解
3. 男性不超過90公分、女性不超過80公分，您的腰圍 超標(腹部脂肪過多) 沒超過
4. 腰圍過粗會增加慢性病的風險，您知道嗎？ 知道 不清楚
5. 控制腰圍位置妙方建議簡單，無論自行料理或外食，以蒸、煮、燙、拌等烹調方式，可以盡量落實嗎？ 可以 無法做到

**家長簽名：** **腰圍紀錄隊小測驗**  
依序為 XXXXX  
請您和孩子一起了解正確答案喔。



## 「國小五年級生幸福轉轉樂—小小健康衛教師」學習單 (彩色雙面一張)

**彰化縣——「幸福轉轉樂・小小健康管理師」親子學習單**

年 班 班號： 姓名： 性別：男□女□

★開學後，學校統一收回本文衛生局備查，分析學生學習狀況，請務必妥善保管勿遺失或毀損 ★

各位同學：

今年暑假由您擔任家庭健康管理師，利用「BMI轉盤」關心家人的體重變化，請依循BMI轉盤步驟操作：

1. 著假第一週寫下3位年齡高於18歲的家人身高與體重。
2. 用轉盤，找出家人的BMI數值與體位等級。
3. 著假關心家人與自己，少吃油炸品與全糖飲料，天天五蔬果與規律運動30分鐘是擁有健康體重的好方法喔。
4. 著假結束前再幫家人量一次，記錄體位變化，同時請家長簽名。

**身體質量指數介紹 Body Mass Index, BMI**  
世界衛生組織建議成人BMI為體重在18.5~24kg/m<sup>2</sup>之間，體重過重及肥胖症指標，心臟疾病與惡性腫瘤等疾病風險增加；過瘦則有營養不良、骨質疏鬆、猝死等風險！

請填写基本資料

稱呼	性別	年齡	身高(公分)	體重(公斤)	BMI	體重判斷	
教師	爸爸	男	69	174	76	25.1	過重

8月30日前再量一次

體重(公斤)	BMI	體重判斷
72	23.7	標準體重

家長請簽名： 我是女性 男性

