

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 座號： 姓名：

親愛的同學你好：
這次學期，請你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內！量好後，填寫背面的家庭腰圍紀錄單，並完成腰圍和腰圍小測驗與家長簽名囉。

阿諾代謝症候群 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：男性 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分
- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dL
- 收縮壓 ≥ 130 mmHg，舒張壓 ≥ 85 mmHg
- 三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL
- 高密度脂蛋白：男性 < 40 mg/dL，女性 < 50 mg/dL

超標

腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、高血壓、腎炎、腎病

抱拉量 3 步驟幫家人量腰圍：

- 暑假開始第一週，利用紙尺幫 3 位 18 歲以上家人量腰圍，並將數值填寫於背面紀錄單中。
- 暑假最後一週再幫這 3 位家人量一次腰圍，觀察是否有改變，並完成腰圍紀錄單與家長簽名。

腰圍紀錄單 (是非題)

- 腰圍是富貴的象征，所以腰圍越大身體越健康。
- 「腰圍八九十」健康常維持，成年男性腰圍標準為 80 公分，女性腰圍標準為 80 公分。
- 每天攝取適量份量的蔬菜、水果，營養均衡，可以遠離代謝症候群。
- 養成運動的好习惯，可以增強肌力。
- 選擇低糖或無糖豆漿或乳品取代含糖飲料，增加營養均衡。

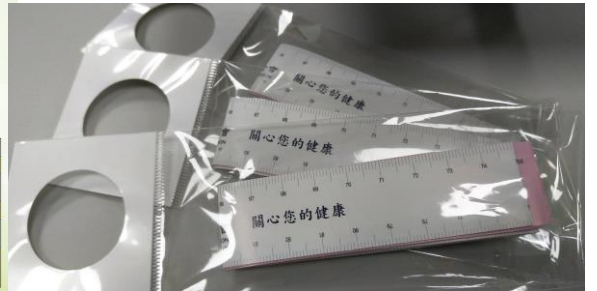
請家長簽名並勾選回答下列問題：

- 孩子是否依所背而抱，量腰圍的方法正確量腰圍的腰圍？ ☐ 正確 ☐ 不正確
- 孩子幫您量腰圍後，您已了解自己的腰圍情況嗎？ ☐ 了解 ☐ 不了解
- 男性不超過 90 公分，女性不超過 80 公分，您的腰圍 ☐ 超過 (腹部脂肪過多) 有超過理想範圍嗎？ ☐ 沒超過
- 腰圍過大會增加罹患慢性病的風險，您知道嗎？ ☐ 知道 ☐ 不清楚
- 控制腰圍最佳方法是適量運動，無須自行料理或外食，☐ 早已這樣做 ☐ 會落實以減、減、減，并尋求專業協助，可以盡量落實嗎？ ☐ 無法做到

「腰圍紀錄單小測驗」解答
依序為 XXXXX
請您和孩子一起了解正確答案。

家長簽名： _____

彰化縣政府 彰化縣衛生局 彰化縣政府教育處 關心您的健康



「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 座號： 姓名： 性別： ☐ 男 ☐ 女

★ 同學後，學校統一收回本單交衛生局備查，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：
今年暑假由您擔任健康管理師，利用「BMI 轉盤」關心家人的體重變化，請依背面 BMI 轉盤步驟操作：

- 暑假第一週寫下 3 位年滿 18 歲的家人身高與體重。
- 用轉盤，找出家人的 BMI 數值與體位等級。
- 暑假關心家人與自己，少吃油炸品與含糖飲料，天天五蔬果規律運動 30 分鐘是擁有健康體重的方法。
- 暑假結束再幫家人量一次，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 應維持在 18.5-24.9 kg/m² 之間，體重過重或肥胖是糖尿病、心臟血管病與慢性肺病等疾病的風險因素；過度肥胖有營養不良、骨質疏鬆、猝死等風險！

請填寫基本資料

稱呼	性別	年齡	身高(公分)	體重(公斤)	BMI	體重判斷	8月30日前再量一次
爺爺/爸爸	男	69	174	76	25.1	過重	72, 23.7, 標準體重

請家長簽名： 我是 ☐ 女性 ☐ 男性

此轉盤體位之判定適用於年齡高於18歲以上者

身體質量指數 BMI 轉盤使用方式：
步驟一：先寫下家人的身高與體重，身高以公尺，體重以公斤計算，算出 BMI 轉盤，開始轉轉看。
步驟二：先以身高 174 公分 (1.74 公尺)，體重 76 公斤為例試轉看。
步驟三：先轉身高綠色圈找到 1.74m 的位置，再對到體重黃色圈 76kg 處。
步驟四：對好身高體重後，對照下面紅箭頭處，以上面為例，BMI 落在 25.1 處，此為黃色區，判定為體位過重，再將數據填入學習單即完成。

步驟一： 1. 先寫下家人的身高與體重 2. 身高以公尺計算 3. 體重以公斤計算 4. 算出 BMI 轉盤 5. 開始轉轉看

步驟二： 1. 以身高 174 公分，體重 76 公斤為例 2. 先轉身高綠色圈找到 1.74m 的位置，再對到體重黃色圈 76 公斤處

步驟三： 1. 先轉身高綠色圈找到 1.74m 的位置，再對到體重黃色圈 76 公斤處

步驟四： 1. 對好身高體重後，對照下面紅箭頭處，以範例而言 BMI 落在 25.1 處，此為黃色區，判定為體位過重

