

「國小四年級生愛的抱拉量－小小健康管理師」活動

(正面)

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內！量好後，填寫背面的家庭腰圍記錄單，並完成腰圍糾察隊小測驗與家長簽名喔。

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

一粗

男性腰圍 ≥ 90公分
女性腰圍 ≥ 80公分

二高

空腹血糖 ≥ 100mg/dL
收縮壓 ≥ 130mmHg
舒張壓 ≥ 85mmHg

血脂異常

三酸甘油酯 ≥ 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，利用紙尺幫2位18歲以上家人量腰圍，並將數值填寫於背面記錄單中

暑假最後一週再幫這2位家人量一次腰圍，觀察是否有改變，並完成腰圍糾察隊小測驗

抱

抱著對方

手拿量尺
雙手環抱住家人腰圍

拉

拉開量尺

雙手將量尺從腰圍拉開
找到正確量腰位置或肚臍
*被量者雙手自然垂下
放鬆吐氣（不可以吸氣）

量

量出腰圍

量尺保持水平
檢視刻度即是腰圍數值（公分）

看註

動靜下降
腰圍位置（約20公厘）
數值上移

未完全量找不到正確位置
故權衡量測肚臍處

(背面)

「愛的抱拉量，小小健康管理師」親子學習單

開學後學校統一收齊繳回衛生局，分析學生學習狀況，請務必妥善保管本單勿遺失

家庭腰圍記錄單

請填寫基本資料				暑假開始測量（月 日）				暑假結束測量（月 日）			
稱呼	性別	年齡	身高 (23.5)	體重 (23.5)	腰圍 (23.5)	超標勾選	身高 (23.5)	體重 (23.5)	腰圍 (23.5)	超標勾選	
勸勞 爸爸	男	41	175	83	92	☒ 超標	175	82	91	☒ 超標	
						☐ 超標				☐ 超標	
						☐ 超標				☐ 超標	
學生本人											

腰圍八九十，健康常維持，18歲以上成人健康腰圍，女性應≤80公分；男性應≤90公分

腰圍糾察隊小測驗（是非題）

() 1. 腰圍是富貴的象徵，所以腰圍越大身體越健康。

() 2. 「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90公分。

() 3. 每天攝取適當份量的蔬菜水果，營養均衡，可以遠離代謝症候群。

() 4. 養成運動的好習慣，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，增加營養無負擔。

請家長簽名並勾選回答下列問題

1. 孩子是否依照背面抱、拉、量的方式正確量您的腰圍？	☐ 正確	☐ 不正確
2. 孩子幫您量腰圍後，您已了解目前自己的腰圍情況嗎？	☐ 了解	☐ 不了解
3. 男性不超過90公分，女性不超過80公分，您的腰圍有超過理想範圍嗎？	☐ 超過（腹部脂肪過多） ☐ 沒超過	
4. 腰圍過粗會增加罹患慢性病的風險，您知道嗎？	☐ 知道	☐ 不清楚
5. 控制體重最佳妙方是適量用油，無論自行料理或外食，以蒸、煮、滷、拌烤來烹調減油，可以盡量落實嗎？	☐ 早已這樣做 ☐ 無法做到	☐ 會落實

家長簽名

「腰圍糾察隊小測驗」
解答依序為X X O O O
請您和孩子一起了解正確答案囉

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心您的健康 印刷數量：110001-110004印

「國小五年級生幸福轉轉樂－小小健康管理師」活動

(正面)

彰化縣

「幸福轉轉樂，小小健康管理師」親子學習單

★開學後，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★

____年____班 座號:_____

姓名:_____性別:○男 ○女

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：

1. 暑假第一週寫下2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. 暑假關心家人與自己，少吃油炸品與含糖飲料、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. 暑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應維持在 $18.5 \sim 24\text{kg/m}^2$ 之間，體重過重或肥胖是糖尿病、心血管疾病與惡性腫瘤等疾病風險主因；過瘦則有營養不良、骨質疏鬆、猝死等風險！



兒童及青少年BMI建議

請家長勾選下列問題並簽名

1	請填寫孩子目前的身高_____cm 體重kg
2	孩子用轉盤幫您判定目前體位的情況，您已了解嗎？ ☐ 了解 ☐ 不了解
3	身體質量指數BMI不超過適中體位 24kg/m^2 ，您超過嗎？ ☐ 未超過 ☐ 超過
4	身體質量指數BMI如大於 24kg/m^2 以上會增加罹患慢性病的風險，看了單張的資訊後，您了解了嗎？ ☐ 了解 ☐ 不了解
5	控制體重最佳妙方是適量用油，無論自行料理或外食，以蒸、煮、滷、拌烤來烹調減油，可以盡量落實嗎？ ☐ 早已這樣做 ☐ 會落實 ☐ 無法做到
家長請簽名：_____ 我是 ☐ 女性 ☐ 男性	

請填寫基本資料					轉盤	轉盤	8月30日前再量一次		
稱呼	性別	年齡	身高(公分)	體重(公斤) (7月1日)	BMI	體重判斷	體重(公斤)	BMI	體重判斷
範例 爸爸	男	69	174	76	25.1	過重	72	23.7	標準體重

(背面)

身體質量指數BMI轉盤使用方法

此轉盤體位之判定適用於年齡高於18歲以上者

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，拿出BMI轉盤，開始轉轉看。

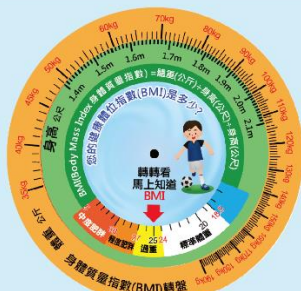
步驟二：先以身高174公分(1.74公尺)，體重76公斤為例試轉看看。

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。

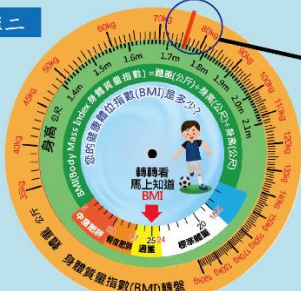
步驟一

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. 拿出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

先轉身高綠色圈找到1.74m的位置，對到體重黃色圈76公斤處

身高綠色圈1.74m處

體重黃色圈76公斤處

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。

BMI落在黃色區25.1的地方