

## 高雄市立田寮國民中學體位未達適中率衛教通知單

### 一、BMI 的認識：

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) / 身高 (公尺) 的平方，下表依年齡、性別，以 BMI 值判別體重是否過重：

| 年齡 | 男生               |               |               | 女生               |               |               |
|----|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|
|    | 正常範圍<br>(BMI 介於) | 過重<br>(BMI ≥) | 肥胖<br>(BMI ≥) | 正常範圍<br>(BMI 介於) | 過重<br>(BMI ≥) | 肥胖<br>(BMI ≥) |
| 12 | 15.2-21.3        | 21.3          | 23.9          | 15.2-21.3        | 21.3          | 23.5          |
| 13 | 15.7-21.9        | 21.9          | 24.5          | 15.7-21.9        | 21.9          | 24.3          |
| 14 | 16.3-22.5        | 22.5          | 25.0          | 16.3-22.5        | 22.5          | 24.9          |
| 15 | 16.9-22.9        | 22.9          | 25.4          | 16.7-22.7        | 22.7          | 25.2          |
| 16 | 17.4-23.3        | 23.3          | 25.6          | 17.1-22.7        | 22.7          | 25.3          |
| 17 | 17.8-23.5        | 23.5          | 25.6          | 17.3-22.7        | 22.7          | 25.3          |
| 18 | 18.5-24.0        | 24.0          | 27.0          | 18.5-24          | 24.0          | 27.0          |

### 二、飲食方面的選擇：

均衡健康的三餐，以**五穀根莖類**為主食，每天攝取 3~5 碗五穀根莖類，多攝取全穀類；每天攝取**五蔬果**，3 份蔬菜 2 份水果，其中 1 份為深綠色蔬菜；適量攝取**奶類**食物，除特殊體質外，每天攝取 1~2 杯奶製品，過重或肥胖的學生可以選擇**低脂奶製品**；另外還需適量攝取**肉魚豆蛋類**，每天 2~4 份，其中至少 1 份是豆製品；**油脂類**多在菜餚中即可攝取，一天約 2~2.5 湯匙。(一份約為自己拳頭大小的量)

均衡飲食及健康生活型態，可以降低日後得心血管疾病與糖尿病等慢性病的風險。落實健康飲食習慣的方法，可從吃東西方式開始：

1. 規律的用餐：每天定時定量吃三餐
2. 慢慢吃：細嚼慢嚥，一口飯嚼 20~30 下，一方面增進食物消化，一方面避免攝入過多的熱量。
3. 選擇適合自己的食物份量：取用自己所需的食物，吃完再取。
4. 減少沙拉醬、巧克力等高油脂食物的攝取。
5. 多選擇清蒸、水煮、涼拌等菜餚；油炸食物若無法避免，須將外皮去除後食用。

### 三、運動方面的原則：

適度的運動，可提升腦啡，保持心情愉快、增加睡眠品質、刺激神經髓鞘生長及網絡發展，增加反應及專注力，並可促進腦部血液循環，使自己變聰明。中等費力運動可刺激生長板生長，讓自己長高。運動選擇原則上為：

1. 全身性運動：走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈。
2. 中強度運動：達最大心跳速率的 50~60% (最大心跳速率=220-年齡)。
3. 長時間運動：30~60 分鐘的運動，50% 的能量才能來自脂肪。
4. 運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上。

#### 四、活動等級選擇：

| 活動等級 | 中等費力活動                                                                                                                    | 費力活動                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身體感受 | 1. 舒展筋骨，促進代謝<br>2. 強度跟快走差不多<br>3. 做活動時，會讓你覺得有點費力<br>4. 呼吸較平常喘，可以舒服對話，沒辦法唱歌<br>5. 輕微出汗，或心跳快一點                              | 1. 會提升心肺功能<br>2. 強度跟慢跑差不多<br>3. 做活動時，會讓你身體覺得費力<br>4. 呼吸很喘，說話會上氣不接下氣，沒辦法一面活動一面輕鬆說話<br>5. 滿頭大汗，或心跳加快很多 |
| 活動舉例 | 快走、羽球、排球、桌球、網球雙打、棒球、壘球、登山健行、游泳、一般速度騎腳踏車、下樓梯、體操、一般速度溜冰、滑板、吊單槓、扯鈴、飛盤、遛狗、拿 4.5~9 公斤的東西走路（兩包 A4 的紙、兩瓶家庭號牛奶）、拖地、擦地、搬移教室桌椅、清洗窗戶 | 跑步、籃球、足球、網球單打、連續快速游泳、快速溜冰、跳繩、登山爬坡、爬樓梯、有氧舞蹈、街舞、快速騎腳踏車、搬運大於 10 公斤的重物（排骨便當 20 個）、柔道、跆拳道、攀岩              |

資料來源：教育部體育司

#### 五、分辨 100 大卡熱量的飲食：

| 類別 | 品名         | 市售容量/重量    | 100 大卡的份量 |
|----|------------|------------|-----------|
| 飲料 | 珍珠奶茶       | 500 毫升/杯   | 1/3 杯     |
|    | 連鎖飲料店之全糖飲料 | 500 毫升/杯   | 1/2 杯     |
|    | 包裝果菜汁      | 250 毫升/罐   | 1 罐       |
|    | 運動飲料       | 350 毫升/罐   | 1 罐       |
|    | 三合一罐裝咖啡    | 240 毫升/罐   | 1 罐       |
|    | 乳酸飲料       | 100 毫升/罐   | 1.5 罐     |
| 點心 | 太陽餅        | 55 公克/個    | 1/2 個     |
|    | 芋頭酥        | 55 公克/個    | 1/2 個     |
|    | 綠豆椪        | 78 公克/個    | 1/2 個     |
|    | 桂圓蛋糕       | 55 公克/個    | 1/2 個     |
|    | 紅豆車輪餅      | 93 公克/個    | 1/2 個     |
|    | 沙琪瑪        | 20 公克/個    | 1 個       |
|    | 鳳梨酥        | 25 公克/個    | 1 個       |
|    | 甜甜圈        | 20 公克/個    | 1 個       |
|    | 肉脯喜餅       | 20 公克/1 小塊 | 1 小塊      |
|    | 紅豆牛奶冰棒     | 89 公克/支    | 1 支       |
|    | 冰淇淋        | 55 公克/球    | 1 球       |
|    | 牛軋糖        | 14 公克/1 塊  | 1.5 塊     |
|    | 巧克力棒       | 50 公克/盒    | 1/2 盒     |
|    | 洋芋片        | 190 公克/罐   | 1/10 罐    |

以上資料來源：行政院衛生署國民健康局「學校健康體位教戰手冊」