

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

班級	SG3B							
科目	體育科							
自習日期	10	/	2	/2020~	14	/	2	/2020

學習單元/主題	身體組成
學習目標	計算自己的身體組成； 評估身體組成，了解自己的身體狀況。

學習內容

1. 計算自己的身體組成：

1.1 身體質量指數 (Body Mass Index)

$$BMI = [\text{體重 Kg} / (\text{身高 m})^2]$$

例如：BMI = 76.8Kg / 1.77²m = 24.51

1.2 理想體重 (Ideal Body Weight)

男性 IBW = [(身高 cm - 80) X 0.7]

女性 IBW = [(身高 cm - 70) X 0.6]

例如：男性 IBW = (177 - 80) X 0.7 = 67.9Kg

女性 IBW = (160 - 70) X 0.6 = 54Kg

$$IBW \text{ 百分比} = [(\text{原體重 Kg} / \text{理想體重 Kg}) \times 100\%]$$

$$= (76.8\text{Kg} / 67.9\text{Kg}) \times 100\% = 113.11\%$$

1.3 腰臀圍比 (Waist Hip Ratio)

$$WHR = [\text{腰圍} / \text{臀圍}]$$

例如：WHR = 79cm / 94cm = 0.84

2. 利用上述計算結果，評估身體組成，了解自己的身體狀況。

2.1 身體質量指數 = 76.8Kg / 1.77²m = 24.51 (屬於過重)

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值：

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

*資料來源：

亞洲成年人請參考以下的指引：

體質指數	類別
< 18.5	過輕
18.5 - 22.9	適中
23 - 24.9	過重
大過或等於 25	肥胖

*資料來源：

https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_11012.html

2.2 理想體重百分比= (76.8Kg/67.9Kg) X100%=113.11% (屬於體重過重)

理想體重百分比評定標準：

- 1.低於標準體重範圍的 80%以下為消瘦(Marasmus)
- 2.標準體重範圍的 81~90%為體重過輕(Under weight)
- 3.標準體重範圍的 90~109.9%為正常體重(Normal weight)
- 4.標準體重範圍的 110~120%為體重過重(Over weight)
- 5.超過標準體重範圍的 120%以上為肥胖(Obesity)

*資料來源：

<https://wenku.baidu.com/view/0ab64b35b84ae45c3b358cf9.html?re=view>

2.3 腰臀圍比=79cm/94cm=0.84 (屬於稍肥胖)

腰臀圍比中央肥胖分類：

類別	男	女
正常	< 0.83	< 0.71
稍肥胖	0.83 - 0.88	0.71 - 0.77
中度肥胖	0.89 - 0.94	0.78 - 0.82
嚴重肥胖	> 0.94	> 0.82

*資料來源：http://www.hkpe.net/hkdsepe/fitness_nutrition/waist_hip_ratio.htm

總結：

根據上述計算結果及分析：

身體質量指數=76.8Kg/1.77²m=24.51 (屬於過重)

理想體重百分比= (76.8Kg/67.9Kg) X100%=113.11% (屬於體重過重)

腰臀圍比=79cm/94cm=0.84 (屬於稍肥胖)

本人屬於(過輕/正常/過重)狀態。

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	<p>報告提交檔案格式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以 WORD 文件形式提交； 2. 提交檔案名稱為” 班別_學號_姓名”，例如：SG3B_1_池勝堃_14022020 <p>報告提交內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用自己的身高、體重、腰圍及臀圍，計算自己的身體質量指數、理想體重百分比及腰臀圍比； 2. 利用計算結果，評估身體狀況； 3. 總結。 	14/02/2020	<p>電郵至：</p> <p>kklei@eslc.k12.edu.mo</p>

諮詢老師方式	<p>EMAIL：kklei@eslc.k12.edu.mo</p> <p>Wwechat：</p>
--------	--