

要參加請於 04/05 前繳回

國立曾文高級家事商業學校 112 學年度健康體位活動 家長同意書



壹、運動的重要性

一個人的健康有 50~55% 受到生活方式的影響，15~20% 來自遺傳，10~15% 取決於醫療保健，由此可見，規律運動加上適當的營養對健康的影響及重要性。

國民健康局指出臺灣的中小學生有四分之一體重過重、五分之一體重過輕，而學童體重過輕可能會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，體重過重或肥胖則會造成未來罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升，因此學童的健康體位值得重視。

貳、考考你(妳)，BMI 如何計算？ 你過重了嗎？

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3
※ 18	19.2 ~ 23.7	23.7	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

我現在10歲，體重50公斤，身高145公分，我的BMI是多少呢？

$$BMI = \frac{50(\text{公斤})}{1.45(\text{公尺}) \times 1.45(\text{公尺})} = 23.78(\text{肥胖})$$

參、我可以做哪些運動？



健走、慢跑



球類運動



騎自行車



跳繩



伸展運動

曾文家商衛生組 關心您

家長同意書回條

家長同意書

茲同意子女_____ (班級：_____ 座號：_____) 參加曾文家商學務處辦理之健康體位活動，並提供學生姓名、性別、出生年月日、身高、體重等基本資料於健康護照，以作為健康體重管理的依據。期望藉由活動養成學生體位自我管理及規律運動的習慣，活動期間(即日起至113年06月19日)將遵守學校規定。

註：個人資料蒐集、處理、利用同意聲明：本人同意本表所列之學生個人資料提供曾文家商學務處做為本次健康減重活動及建檔等相關業務使用。

此致

家長簽章處：_____

緊急聯絡電話：_____

中華民國 113 年 月 日