雙面列印.背面尚有

健康體位

兒童及青少年版 BMI 計算機
https://km.hpa.gov.tw/ChildBMI/ChildBMI.aspx

兒童版BMI計算機

認識自己的體位

1. BMI= _____ 2. 體位:☐過輕☐適中☐過重☐肥胖

兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值

102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重（公斤）/身高^2（公尺^2）

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≧
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI)(kg/㎡)	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5<=BMI<24	
體位異常	過重：24<=BMI<27 輕度肥胖：27 <= BMI < 30 中度肥胖：30 <= BMI < 35 重度肥胖：BMI >= 35	男性：>= 90 公分 女性：>= 80 公分

$$BMI = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高}^2\text{（公尺）}}$$

雙面列印.背面尚有

健 康 促 進 評 量 紀 錄 表

親愛的家長：

您好！使用紀錄表能幫助養成良好的健康習慣，孩子可依該各項做到情形，在表情圖案☺上著色，並請您每週做一次總評，老師可視表現情形給予鼓勵。使用紀錄表初期須確實嚴格，等執行一段時間後，相信習慣養成後孩子就能習慣；孩子的健康需要有您配合關懷與指導，感謝您！

___月____日 ~ ___月____日　　___年 ___班 ____號　姓名_____

好習慣做多少?	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天吃早餐	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
吃飯不偏食、不挑食各種食物都會吃	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
天天多吃蔬菜、水果	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
零食、炸物不多吃	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
每天運動> 30分鐘	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
電視+電腦+電動<2小時	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
用眼30分鐘. 休息10分	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
多喝開水,少喝飲料	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
用餐或吃甜食後會潔牙	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
睡前、起床後會潔牙	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
每天10點前睡覺> 8小時	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

＊爸媽總評這週的表現：☺太棒了　😐再加油　☹再加強 (請在選擇的臉譜上著色)

＊這週表現最好的是：

＊下週要努力的是：

請家長協同指導天天紀錄、認證同學做到好習慣後，由老師給予貼紙鼓勵。

家長簽名	

※表格不足時，可自行影印，或向校方索取