健康存摺ABC【學習單】

我的BMI值：\_\_\_\_\_\_\_

BMI值計算方式：BMI = 體重(公斤) / 身高2(公尺2)

|  |  |
| --- | --- |
| 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 ≧ |
| 18.5~24 | 24 | 27 | 18.5~24 | 24 | 27 |

1. BMI值在於正常範圍者請說明持之以恆的方法？BMI值過重者請說明改善方法？
2. 飯後約個三五好友校園散步，除了幫助消化外，也可增進彼此之間的情感。

校園散步執行時間\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_\_\_\_時(例：100年9月14日1900時)

好友1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 好友2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 好友3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

三、100年12/22學校將配合校慶舉辦聖誕校園路跑活動，以此目標，我該如何

訂定一個運動計畫準備參賽？