

### 上週肌肉適能案例回饋

回饋	實施方式	改善方式	主要訓練方式
非常好	加上與家庭與工作做結合	加上設計在家庭與工作時都可以進行的運動	加上一般體適能的要素
好	加上重量訓練	加上心肺耐力、柔軟度	加上有氧運動
普通	伸展	腹背肌群、改善坐姿	肌耐力為主、穿馬甲
結語	1. 可以多看一看補充相關資料 2. 若將大家的 FITT 結合，將會是一個很好的運動處方，想想看別人想到的你有想到嗎？ 3. 可試著分析他的需要與限制是什麼？		

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Video Time




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 身體組成

- 一 身體組成的概念
- 二 認識肥胖
- 三 體重管理的概念




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

🦆 測量腰部(waist ; W)最小腰圍處及臀部(hip ; H)之最大臀圍處，將結果代入公式(WHR = W/H)完成腰臀圍比的評估。

🦆 在一般的評估中，男性腰臀比若超出0.95，而女性超出0.85以上者，較容易罹患心血管疾病、高血壓、糖尿病、高血脂症等。透過規律運動的實施，可降低肥胖與腰臀圍比值，並減少疾病的發生。



### 腰臀圍比

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



(a)腰圍測量

(b)臀圍測量

圖 5-2 腰臀圍比的測量

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 🦆 皮脂厚測量法

🦆 身體脂肪分布於身體各處，其中一部分在身體的內臟周邊，另一部分儲存於皮下脂肪裡。

🦆 皮脂厚測量的部位是皮膚與皮膚下的脂肪。其優點是容易施行、不需要昂貴的器材與高額的花費、測量的時間快速。



### 評定身體組成的方法

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 **身體質量指數**

 身體質量指數(**body mass index ; BMI**)是依據體重和身高的關係，來說明體型的一種測量方法。由於身體質量指數與體脂肪比率有很高的相關性，是應用最廣泛的肥胖狀態指標。

$$\text{身體質量指數(BMI)} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m})}$$


**評定身體組成的方法**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

表 5-6 BMI 的相關標準

等級	標準值	世界衛生組織	行政院衛生署
過輕		< 18.5	< 18.5
正常		18.5~24.9	18.5~23.9
過重		25.0~29.9	24.0~26.9
第一級肥胖		30.0~34.9	27.0~29.9
第二級肥胖		35.0~39.9	30.0~34.9
第三級肥胖		≥ 40.0	≥ 35

資料來源：1. 行政院衛生署 (2004 年 1 月 2 日) · 掌握 BMI：健康向前邁，2007 年 8 月 1 日取自 <http://www.doh.gov.tw/>  
 2. 世界衛生組織 (2006 年 9 月 1 日) · Obesity and Overweight，2007 年 7 月 30 日取自 <http://www.who.int/>

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

 **肥胖(Obese)**是人體內脂肪過多的現象，**1986**年美國健康學會(**The National Institutes of Health**)正式宣布肥胖是一種疾病。



**認識肥胖**

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

 「過重」是指不考慮身體組成的部分，僅以體重超出正常範圍而言  
 「過胖」是指脂肪組織高於正常的範圍  
 「肥胖」則是指有更嚴重的脂肪比例的情況。男性體內脂肪量約佔體重**10~20%**，女性約為**17~28%**，若男性超過**25%**，女性約超過**30%**，便可稱為肥胖。



### 肥胖的定義

---

---

---


---

---

---

---

---

 運動、飲食控制與生活習慣的改變是減重的三個要素。正確減肥的策略應是少吃多動，而不是花大錢又冒險來使用減肥藥物，以求快速減重而影響健康。



### 體重管理的概念

---

---

---

---

---

---

---

---

### Video Time




---

---

---

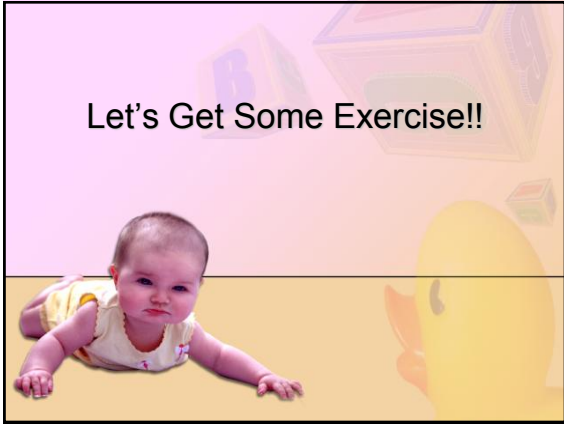
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---