體適能與運動處方

課後作業一

姓名：		身高：	（cm）
學號：		體重：	（kg）

	我的體型	理想體型-計算方式	
胸圍	（cm）	身高（cm）×0.53	
手臂	（cm）	手腕（cm）×1.7	
腰圍	（cm）	身高（cm）×0.38	
臀圍	（cm）	身高（cm）×0.55	
大腿	（cm）	身高（cm）×0.3	
小腿	（cm）	身高（cm）×0.2	
腳踝	（cm）	小腿（cm）×0.58	

測量方法：

1. 胸圍：測量最高部位的尺寸。
2. 手臂：測量上臂最粗處，在手臂放鬆時測量。
3. 腰圍：測量腰部最細的部位。
4. 臀圍：測量最突出的部位。
5. 大腿圍：測量臀部與大腿的交界處。
6. 小腿圍：測量小腿最粗的部位。
7. 腳踝：測量僅靠踝骨上面細小部位。

BMI＝_____

體重（kg）/身高（公尺）^{2}

（18.5～24）

日期繳交：_____