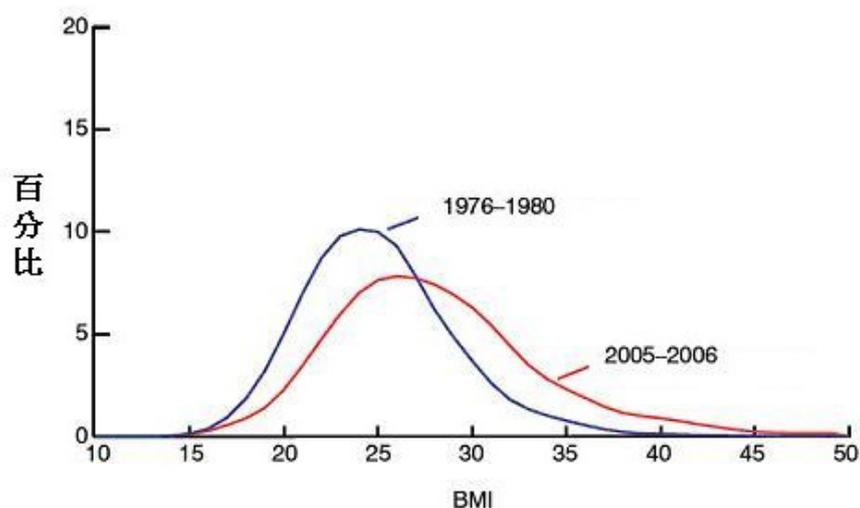


課業與工作紙 (3) - 健康體魄

(一) 根據以下資料回答問題:

下圖是美國全家健康與營養調查顯示1976-1980及2005-2006美國人口的身體質量指數(BMI)分佈：



資料來源 CDC/NCHS, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).

問題

1. 列出「身體質量指數」(BMI)的計算方式，並說明其用途。
2. 根據上圖資料，試描述於1979-1980 與 2005-2006 兩段時期，美國人口肥胖趨勢的變化。
3. 試以社會因素及經濟因素解釋問題2的肥胖趨勢變化。
4. 除BMI外，建議另一種能反映個人肥胖狀況的指標。

(二) 身體質量指數(BMI)、身體脂肪比例及腰臀圍比例是量度身體質量及健康風險的常用指標。試分別指出以上各指標的限制。

(三)

1. 控制體重的原則是甚麼？
2. 體能活動如何有助體重管理？
3. 除運動以外，建議一些可以在 i) 家中 及 ii) 工作地方進行的體能活動，以達至體重管理。

(四)

1. 指出並描述吸煙對呼吸系統的害處。
2. 香港特區政府採用甚麼反吸煙政策工具？

(五) 不健康的生活方式會引發許多常見疾病，影響我們的身體系統。試舉出身體系統常見疾病的例子，並提出可能與這些疾病有關的不健康生活方式。

(六) 建議兩種健康的生活方式，並解釋它們如何有助預防常見疾病。

本網站介紹的學與教資源由教育局開發，免費供教師在香港作非牟利的教育用途。本網站所有資源的版權均屬香港特別行政區政府，如未獲書面授權，不可複製、改編、分發、發布或使用本網站任何材料作商業用途。