學校_____ **班級**_____ **座號**_____ **姓名**_____

標題	肥胖寧靜殺手
刊登日期	2025/04/21

一、根據好讀「聯合學苑閱讀任務」文章，回答下列問題

( ) 1. 根據文章內容，下列哪一個關係圖正確描述了印度肥胖問題的成因與影響？
(A)超加工食品 → 腹部肥胖 → 胰島素阻抗 → 糖尿病
(B)進化適應 → 腹部脂肪囤積 → 胰島素阻抗 → 糖尿病／心臟病
↑
現代食品豐富與久坐生活
(C)社經地位提高 → 腹部肥胖 → 身體健康 → 社會尊重
(D)運動不足 → 腹部肥胖 → 身體功能障礙 → 減少運動能力 → 更多腹部肥胖

( ) 2. 請閱讀以下健康機構的宣傳文案：「研究表明，腹部肥胖是健康殺手！印度研究顯示，所有南亞人都需每周至少300分鐘運動才能有效控制腹部脂肪，比西方人所需的運動量多出一倍。立即行動，增加運動時間，遠離慢性病！」請問該文案中與原文不符的資訊是什麼？
(A)腹部肥胖對健康有害
(B)南亞人需要比西方人更多的運動時間
(C)所有南亞人無論性別都必須每周運動300分鐘
(D)運動可以幫助控制腹部脂肪

( ) 3. 張老師在健康教育課上討論全球肥胖議題，他發現班上有兩位學生情況特殊：
小明：BMI正常，但腰圍偏大，家族來自南亞
小強：BMI偏高，但腰圍正常，家族是歐洲裔
根據文章內容，張老師在設計個人化健康建議時，最應該考慮的因素是：
(A)兩位學生的BMI數值，因為這是全球通用的健康指標
(B)兩位學生的家族飲食習慣，因為這決定了他們未來的體型發展
(C)小強的BMI偏高，說明他更需要立即接受體重控制建議
(D)小明雖BMI正常但可能面臨較高健康風險，需要更積極的干預

二、根據議題，說說看法

議題	小明體型豐腴，常因此被同學取綽號、開玩笑，他很想改變現況但不知從何開始。假設你是小明的好朋友，了解他面臨的困擾和心理壓力，**<u>想幫助他建立健康生活型態，同時保護他的自尊心</u>**。請思考如何在不傷害他感受的前提下，協助他改善健康狀況並面對同學的態度。

我的看法	