

學習活動單



2-2 你的健康我把關

8 年 16 班 24 號 姓名：楊國祺

量血壓是一個檢測身體狀況的好方法，請試著回家後協助家人測量血壓，並根據家人的血壓狀況與生活習慣給予建議，一起來幫家人的健康把關吧！

●測量對象：

爸爸

最高
血壓
(收縮壓)
mmHg

126

最低
血壓
(舒張壓)
mmHg

83

START

●測量結果

☐ 正常血壓☒ 高血壓前期☐ 第一期高血壓☐ 第二期高血壓

●給家人的建議：

多運動，早睡覺

●測量對象：

媽媽

最高
血壓
(收縮壓)
mmHg

109

最低
血壓
(舒張壓)
mmHg

74

START

●測量結果

☒ 正常血壓☐ 高血壓前期☐ 第一期高血壓☐ 第二期高血壓

●給家人的建議：

多運動

●測量對象：

爺爺

最高
血壓
(收縮壓)
mmHg

128

最低
血壓
(舒張壓)
mmHg

78

START

●測量結果

☐ 正常血壓☒ 高血壓前期☐ 第一期高血壓☐ 第二期高血壓

●給家人的建議：

早睡覺，多運動

●18歲以上成人血壓標準

血壓狀態	正常血壓	高血壓前期 (警示期)	第一期高血壓 (輕度)	第二期高血壓 (中重度)
收縮壓(mmHg)	< 120	120~139	140~159	≥ 160
舒張壓(mmHg)	< 80	80~89	90~99	≥ 100