

運動好處多
快樂動的生活秘訣



操作說明

全文PDF下載





身體活動：任何形式的身體移動。

身體活動量：運動持續時間、運動強度及運動次數的乘積。

較簡單的概念是以**運動時間的累積**為主，以**每次運動至少持續10分鐘**為基準，累積的運動時間越長，身體活動量越高，能量消耗就越多，對健康的改善與促進越好。

身體活動的好處

- 1 控制體重。
- 2 增強骨骼與肌肉，增進健康體能。
- 3 改善疾病危險因子。例如減少膽固醇、鬆弛血管、降低血壓。
- 4 改善功能性能力。例如：走路、上下樓梯等。
- 5 降低罹患疾病的風險。例如：冠心病、中風、部分癌症、第二型糖尿病、骨質疏鬆、憂鬱等。
- 6 促進人類日常生活的能力，降低代謝症候群的風險。



02

生活型態的定義

階段五	每週保持運動 至少三次 ，且運動習慣已 維持六個月以上 。
階段四	每週保持運動 至少三次 ，但運動習慣還 維持不到六個月 。
階段三	想到的時候會運動一下，但 一週不超過三次 。
階段二	有想運動的念頭，但還沒開始。
階段一	完全沒有想運動的念頭。

若習慣於坐式生活型態，會因生理老化而逐漸喪失身體功能喔！



不同階段設定目標

階段五	恭喜您！已經成為規律運動俱樂部的一員！
階段四	您已經準備成為規律運動者，堅持下去，讓身體活動如呼吸一樣自然。
階段三	您已跨出邁向健康的第一步，繼續加油！
階段二	發揮您的創意，改變一點點生活方式，輕鬆向健康說嗨！
階段一	身體活動好處多多，心動不如馬上行動！

03



2/3



運動環境與設備

一、運動環境的考量條件

- 溼度：濕度高會影響身體排汗功能。
- 高度：高度增加，壓力變低，身體活動會變辛苦。
- 空氣：空氣品質不好可能造成呼吸系統的不適。
- 陽光：避免過強的紫外線，戶外活動須注意防曬。
- 熱環境：高溫及悶濕環境容易導致熱疾病。



二、輕鬆營造運動環境

- 工作：少搭電梯、多走樓梯，避免久坐。
- 通勤：提早一、兩站下車，走路前往目的地。
- 休閒：室內活動例如游泳、有氧舞蹈等，室外活動例如慢跑、騎腳踏車等。
- 社區：到公園散步、到社區民衆活動中心打球等。
- 家庭：伸展運動或居家簡易肌力訓練。



04

三、運動四大配備

衣服

- 容易排汗
- 鬆緊適中
- 易於活動
- 配合天氣狀況穿搭

運動裝備

- 合適的裝備能有效預防運動傷害。
- 功能性是最重要的考量。
- 帶毛巾擦汗與水壺補充水分。

運動鞋

- 支撐力佳、包覆性好、鞋墊軟硬適中。
- 質輕且抓地力好，防水透氣。
- 勿穿拖鞋運動。

襪子

- 吸汗
- 透氣
- 長短適中
- 舒適厚度
- 棉質



05



4/5



四、常見的運動項目及其配備

類型	配備
健走	<ul style="list-style-type: none"> 透氣排汗的運動服 走路鞋、布鞋
慢跑	<ul style="list-style-type: none"> 慢跑鞋 毛巾
爬山	<ul style="list-style-type: none"> 登山鞋、布鞋 登山杖 遮陽帽
游泳	<ul style="list-style-type: none"> 泳衣 泳帽 蛙鏡
騎腳踏車	<ul style="list-style-type: none"> 運動服 布鞋 安全帽 護目鏡 手套
球類運動	<ul style="list-style-type: none"> 籃球：運動服、籃球鞋、毛巾、護具 羽球：運動服、羽球鞋、毛巾、護具 棒壘球：運動服、棒壘球鞋、毛巾、護具



06

六大運動疑惑

Q1: 有哪些活動類型?

● Answer:

類型	說明
有氧適能活動	耐力運動、心肺運動或是心肺耐力活動。例如：跑步、健走、游泳等。
肌肉適能活動	改善或增進肌力與肌耐力的運動。例如：爬樓梯、走路、跳繩等。
柔軟度活動	透過伸展運動來改善或增進關節與肌肉的活動範圍。例如：伸展操、瑜伽等。
其他活動	例如：負重活動、平衡活動以及協調性活動等。

Q2: 多少活動量才夠?

● Answer:

每週應從事至少150分鐘的中度身體活動。



07



6/7



Q3: 要活動到什麼程度?

● Answer:

身體活動強度	說明	可否列入身體活動量
身體不活動	靜態生活。 例如：坐著工作、看電視。	×
輕度身體活動	不太費力的身體活動。 例如：散步。	×
中度身體活動	持續10分鐘以上，能夠與人對話，但無法唱歌的活動。 例如：健走、游泳等。	✓
費力身體活動	持續10分鐘以上，無法邊活動邊對話的活動。 例如：跑步、打球等。	✓

Q4: 一週應該運動幾天?

● Answer:

- 不論是一天、兩天，只要有花費時間運動都是對健康有好處的。
- 若時間允許的話，建議可每週運動五天以上，天天運動最好。

5天

身體活動表

運動頻率較佳

星期一	游泳50分鐘
星期二	土風舞50分鐘
星期三	-----
星期四	游泳30分鐘
星期五	瑜珈課50分鐘
星期六	-----
星期日	爬山2小時

08

Q5: 每次運動應該持續多久?

● Answer:

每次運動應該要持續10分鐘以上，才可列入身體活動量計算！

1分鐘的費力身體活動 = 2分鐘的中度身體活動

國人每週應累積

150分鐘以上的中度身體活動量 = 75分鐘以上的費力身體活動量

Q6: 如何預防運動傷害? 發生後怎麼處理?

● Answer:

- 預防運動傷害
 - 運動「前」做足5~10分鐘的暖身運動或伸展運動。
 - 運動「時」使用適當的裝備。
 - 運動「後」續做緩和運動約10~15分鐘。



09



8/9

● 處理運動傷害：急性傷害&急救



急救

- 傷者沒有呼吸、脈搏，則必須立即實施心肺復甦術（CPR），並且打電話求救。
- 傷者沒有呼吸，但還有脈搏，則須立即實施人工呼吸，同時打電話求救。

身體活動紀錄表範例

確實紀錄並檢視運動狀況，打造健康身體！

日期	活動類型	活動程度	活動時間	可累計時間
星期一 (4/1)	跑步	中等 實力	60分鐘	60分鐘
星期二 (4/2)	游泳	中等 實力	60分鐘	60分鐘
星期三 (4/3)	跑步	中等 實力	60分鐘	60分鐘
星期四 (4/4)	打籃球	中等 實力	60分鐘	60分鐘
星期五 (4/5)		中等 實力		
星期六 (4/6)	爬山	中等 實力	60分鐘	60分鐘
星期日 (4/7)	騎腳踏車	中等 實力	30分鐘	30分鐘

合計本週共累積 330 分鐘中度以上身體活動

推廣運動的方法

形成團體

- 1 協助民衆組織小型團體，邀請相關召集人揪團。
- 2 藉由團體動力來驅策不喜歡運動的民衆參與團體活動。

衛生所最近要舉辦鄰里動起來活動...



規劃活動

與民衆規劃團體活動，以室內靜態伸展的運動為主，再發展戶外活動。

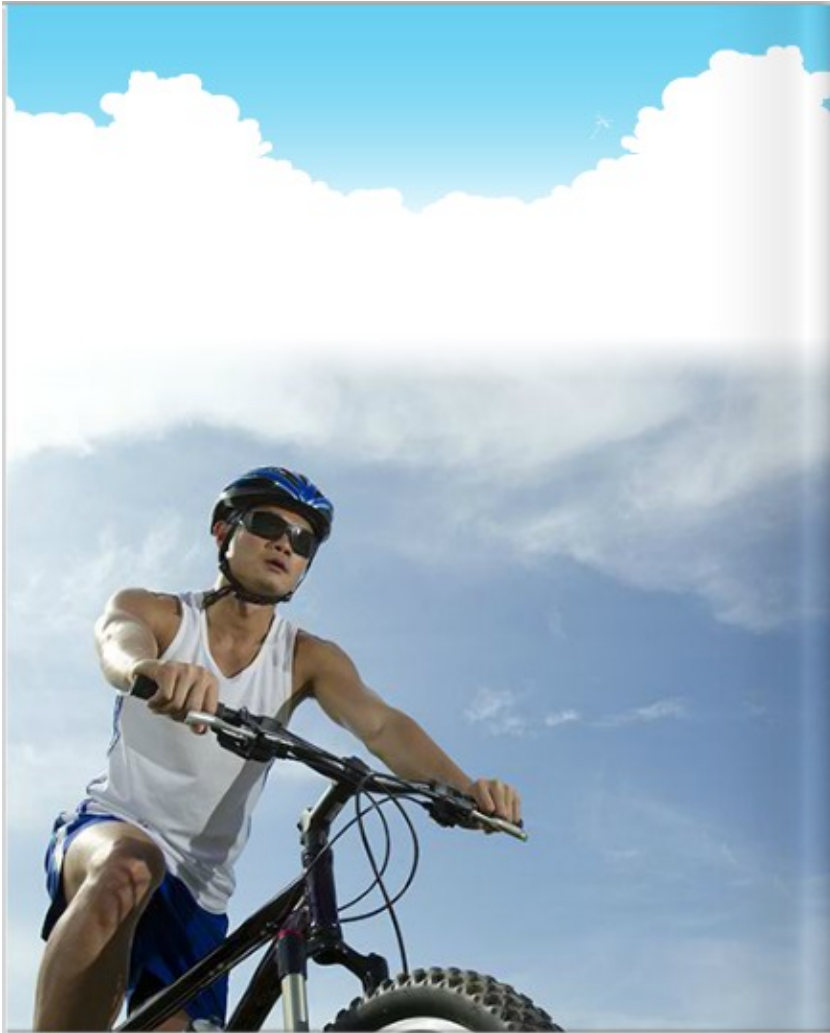
動態生活

教導民衆邊放音樂，邊進行原地踏階，邀約團體同伴一起散步，定期整理環境等活動。

運動課程

安排融入生活的運動課程，例如：騎單車、有氧舞蹈、瑜珈、太極拳、五行操等。





 HPA 衛生福利部
國民健康署



12