



健康體重管理APP
QR code (android版)



健康生活動起來

身體活動小手冊

衛生福利部國民健康署
關心您

衛生福利部國民健康署



這本小冊很適合您，如果您 ...

想知道每週多少身體活動量才夠？
想開始身體活動，但不知從何著手？
已開始活動，但想知道如何持續或加強

讓我們開始吧



這本小冊會告訴您 ...

如何設計適合自己生活型態的身體活動？
什麼是身體活動？一週要活動多少天？
如何選擇活動項目？每次要活動多久？
要活動到什麼程度？

健康體重管理諮詢服務專線

0800-367-100



衛生福利部國民健康署

1



關於 • 身體活動小手冊的適用對象

身體活動小手冊主要是針對 18 歲以上的成年人，
提供從事身體活動的相關建議

衛生福利部國民健康署發行





目錄 • 快速尋找您需要的資訊



基礎篇

- P 4 認識身體活動
- P 6 自評生活型態
- P 8 運動注意事項
- P 9 營造身體活動環境
- P 10 準備器材設備
- P 11 啟動你的身體活動

應用篇

- P 12 成年人需要多少身體活動量
- P 13 老年人需要多少身體活動量
- P 14 要活動到什麼程度
- P 16 還有哪些活動類型
- P 18 發生運動傷害怎麼辦
- P 20 開始記錄自己的身體活動





基礎篇 · 認識身體活動

世界衛生組織將「身體活動」定義為「任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作」。

包含體育運動及任何身體的動作

像是：遊戲、走路、騎自行車、工作、做家事
及娛樂性活動、打球、跳舞。

世界衛生組織並指出身體活動不足已成為影響全球死亡率的
第四大危險因子，大約 21-25% 乳癌及大腸癌、27% 糖尿病
與 30% 的缺血性心臟病，係因身體活動不足所造成。





身體活動的好處

- ▶ 控制體重
- ▶ 降低罹患心血管疾病的風險
- ▶ 降低罹患第二型糖尿病及代謝症候群的風險
- ▶ 降低罹患部份癌症（例如：乳癌、大腸癌）的風險
- ▶ 增強骨骼與肌肉
- ▶ 促進心理健康與情緒
- ▶ 促進老人日常生活的能力及預防跌倒
- ▶ 延長壽命

小叮嚀

身體活動對不同族群都有促進健康的效果。無論男女、老幼、失能者、懷孕或產後婦女通通有效喔！



衛生福利部國民健康署 5



基礎篇 · 自評生活型態

您正處於何種階段？

- 階段 I** 完全沒有想進行身體活動的念頭。
- 階段 II** 有想進行身體活動的念頭，但還沒開始。
- 階段 III** 想到的時候會進行身體活動一下，但一週不超過五次。
- 階段 IV** 每週保持至少五次的身體活動，且達到每週累積 150 分鐘中等費力身體活動，但運動習慣維持還不滿 6 個月。
- 階段 V** 每週保持至少五次的身體活動，達到每週累積 150 分鐘中等費力身體活動，且運動習慣已維持 6 個月以上。





不同的生活型態，設定不同目標

階段 I

身體活動好處多多，心動不如馬上行動！

至少寫下一項增加身體活動為您帶來的好處吧！（可參考第 5 頁。）

階段 II

發揮您的創意，改變一點點生活方式，輕鬆向健康說嗨！

以爬樓梯取代搭電梯、做家事、搭乘大眾交通工具取代開車上下班、飯後走路 10 分鐘。

階段 III

您已跨出邁向健康的第一步，繼續加油！

可分段身體活動，每次身體活動至少 10 分鐘，累積 30 分鐘。

例如：上班走路 10 分鐘、中午買午餐走路 10 分鐘、做操十分鐘。

階段 IV

您已經準備成為規律運動者，

堅持下去，讓身體活動成為你日常生活的一部份吧！

除了增加身體活動時間外，還可以增加身體活動的強度，像是從走路到快走！

階段 V

恭喜您！已經成為規律運動俱樂部的一員！

常常運動、時時運動、處處運動、熱情邀請親朋好友一同加入運動的行列！



衛生福利部國民健康署

7



基礎篇 · 運動注意事項

安全運動的注意事項

暖身運動 運動前要做暖身運動，至少做到心跳加速、稍微出汗的程度。

氣溫 天氣太冷時，外出要記得保暖；避免於高溫及悶熱的環境運動。

空氣 避免空氣品質不好的環境，如灰塵、二手菸、花粉等。

紫外線 隨時注意紫外線強度，從事戶外活動時要防曬。

環境 運動的場所需注意治安及環境安全。



記得一定要暖身以及選擇適當的天氣
和安全的環境從事運動喔！

小叮嚀



基礎篇 · 營造身體活動環境



處處可進行身體活動，輕鬆營造身體活動環境

辦公室

上下午各做 15 分鐘上班族健康操、以爬樓梯取代搭電梯、避免久坐、參加辦公室的運動社團。

通勤途中

搭乘大眾交通運輸工具、下午茶時間改為運動時間，走路到下一站上車、提早一站下車，走路或騎腳踏車上下班（學）。

運動場所

游泳、有氧舞蹈、羽球、排球、健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球。

社區

以步行或自行車前往市場購買日用品、溜狗、倒垃圾、走路去吃飯、參加社區的運動社團。

住宅

進行仰臥起坐、伏地挺身、幫忙做家事、做操、騎固定式腳踏車或跑步機。





基礎篇 · 準備器材設備

工欲善其事，必先利其器

- 帽子** 配合運動項目搭配，如：泳帽、安全帽、遮陽帽。
- 衣褲** 易排汗、鬆緊適中及易於活動，並配合運動項目穿搭，如：籃球服、排球服、登山服，天冷時須著外套禦寒。
- 襪子** 吸汗、透氣、長度應包覆腳踝、舒適厚度、方便關節活動。
- 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、購買前兩腳均須試穿，並保留腳尖到鞋尖間有一指寬。
- 護具** 各類身體活動項目都有其特殊性，合適的裝備能有效預防運動傷害，挑選裝備時最重要的考量是功能性。



10

當然別忘了隨時帶毛巾擦汗！還有水壺補充水份喔！

小叮嚀



基礎篇 · 啟動你的身體活動



破除障礙小撇步

- 找時間做運動，如：午休時間去走路、游泳，下午茶時間改為身體活動時間。
- 掃地、拖地時加大動作幅度，也是很好的身體活動。
- 選擇容易施行的運動，如：走路、慢跑、跳繩、毛巾操。
- 出差、旅遊時，可多走路、爬樓梯、逛當地的市集或大賣場，以累積身體活動量。
- 跟小孩一起運動，一起外出、散步、玩追逐跑的遊戲。
- 在家裡或辦公室附近找尋較便宜且方便的身體活動資源，如：社區太極拳班、土風舞社團、公司的運動社團等。



衛生福利部國民健康署 11



應用篇 · 成年人需要多少身體活動量

動動 150 健康一定行！

世界衛生組織建議

18-64 歲成年人身體活動量

- ◎ 每週至少五天
- ◎ 每次運動至少維持 10 分鐘
- ◎ 每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動或 75 分鐘的費力身體活動。
(註：1 分鐘費力身體活動 = 2 分鐘中等費力身體活動。)



達到此活動量的好處可以……

- ◎ 促進心肺與肌肉骨骼健康
- ◎ 降低非傳染性疾病及憂鬱的風險。





應用篇 · 老年人需要多少身體活動量



動動 150 健康一定行！

世界衛生組織建議

65 歲以上老年人身體活動量與 18-64 歲成年人相同，每週累積達 150 分鐘的中等費力身體活動。

達到此活動量的好處可以……

- ◎ 促進心肺與肌肉骨骼健康。
- ◎ 維持日常生活能力。
- ◎ 降低非傳染性疾病及憂鬱的風險。
- ◎ 預防認知能力下降。

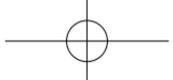
☆活動能力較差的老年人應該 ...

- ◎ 每週至少 3 天增強平衡能力和預防跌倒的活動。
- ◎ 每週至少 2 天肌力訓練活動。
- ◎ 若健康狀況不佳，在可負擔的限度內積極運動。

(註：老年人或慢性病患者，於身體活動前應先諮詢醫師，並選擇較適合的活動程度！)



衛生福利部國民健康署 13



應用篇 · 要活動到什麼程度

要活動到什麼程度 ... ?

有氧身體活動

又稱心肺耐力運動，以大肌群為主，持續較長時間（至少 10 分鐘）且有節奏的活動會使呼吸及心跳加快。依費力程度可再區分如下：

1. 中等費力身體活動

身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上，呼吸及心跳會比平常快一些。會讓人覺得有點喘，能說話，但無法唱歌。

2. 費力身體活動

身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。





中等費力身體活動

- 快走
- 登山健行
- 普通速度騎自行車
- 舞蹈 (不含慢舞)
- 健康操
- 網球雙打
- 洗車
- 拖地
- 整理庭院

費力身體活動

- 跑步
- 登山爬坡
- 上樓梯
- 快速騎自行車
- 有氧舞蹈
- 快速持續游泳
- 網球單打
- 球類運動 (不含保齡球)
- 鏟土
- 搬 10 公斤以上重物

(註：此身體活動程度的建議項目僅供參考，實際身體活動程度應視自身是否能正常說話為判斷標準。)





應用篇 · 還有哪些活動類型

還有哪些活動類型 ... ?

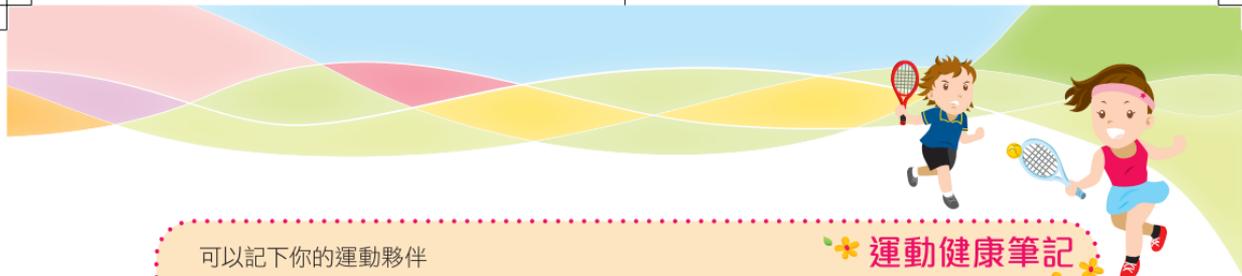
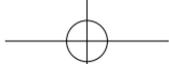
肌力訓練活動

- 增強骨骼肌力量、耐力和體積的身體訓練活動。
- 主要肌群包括：腿部、臀部、背部、肩膀、胸部、腹部及手臂。
- 每個肌群的訓練，每次應重複 8-12 次，且完成既定的反覆次數後，應略感疲勞、痠或僵硬的感覺。

肌力訓練類型

- 徒手：伏地挺身、仰臥起坐、抬腿等。
- 輔具：彈力帶、啞鈴、踝部加重器等。
- 機械式器材：腿部彎舉機、胸部前推機、背部伸展機等。





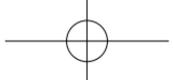
可以記下你的運動夥伴

運動健康筆記

A large rectangular area with a red dotted border, containing several horizontal dotted lines for writing notes.



衛生福利部國民健康署 17



應用篇 · 發生運動傷害怎麼辦

發生運動傷害怎麼辦 ... ?

發生運動傷害時，切記保持冷靜及鎮定

先判斷傷勢，並進行必要的緊急傷害處理

如有需要，立即聯繫 119 或就近的專業醫療單位





急性運動傷害的處理原則 (PRICE)

保護 ... 保護受傷的部位，防止進一步的傷害 **Protection**

休息 ... 讓受傷處好好休息，避免不舒服或腫脹 **Rest**

冰敷 ... 降溫以消腫、緩解疼痛及減輕發炎 **Icing**

壓迫 ... 間斷或持續加壓受傷處，減少腫脹情形 **Compression**

抬高 ... 儘量抬高受傷的部位，使其高於心臟 **Elevation**



衛生福利部國民健康署 19



應用篇 · 開始記錄自己的身體活動

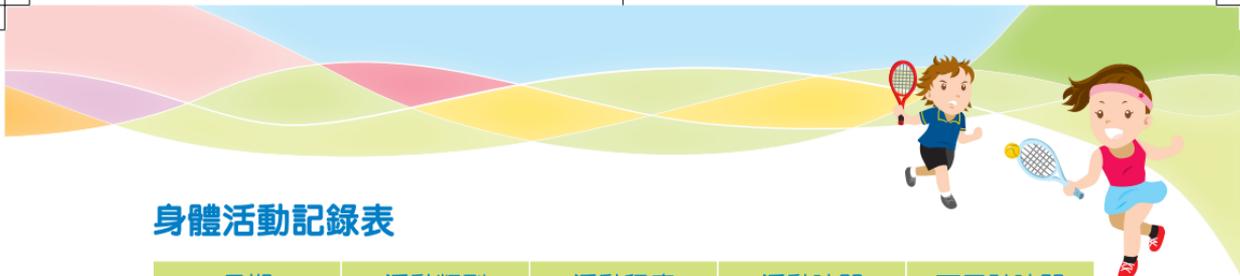
身體活動記錄表 (範例)

| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|-----------|----------|-------|-------|----------------|
| 星期一 (4/1) | 健康操 | 中等 費力 | 30 分鐘 | 30 分鐘 |
| 星期二 (4/2) | 快走 | 中等 費力 | 30 分鐘 | 60 分鐘 |
| 星期三 (4/3) | 普通速度騎自行車 | 中等 費力 | 15 分鐘 | 75 分鐘 |
| 星期四 (4/4) | 打籃球 | 中等 費力 | 30 分鐘 | 135 分鐘 |
| 星期五 (4/5) | 土風舞 | 中等 費力 | 20 分鐘 | 155 分鐘 |
| 星期六 (4/6) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期日 (4/7) | 登山健行 | 中等 費力 | 30 分鐘 | 185 分鐘 |
| 合計本週共累計 | | | | 185 分鐘中等費力身體活動 |

備註：1. 累計時間指換算成中等費力身體活動之時間。

2. 活動程度視自身是否能正常說話為判斷標準。





身體活動記錄表

| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|-----------|------|-------|------------|-------|
| 星期一 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期二 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期三 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期四 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期五 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期六 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期日 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 合計本週共累計 | | | 分鐘中等費力身體活動 | |

備註：1. 累計時間指換算成中等費力身體活動之時間。

2. 活動程度視自身是否能正常說話為判斷標準。



衛生福利部國民健康署 21



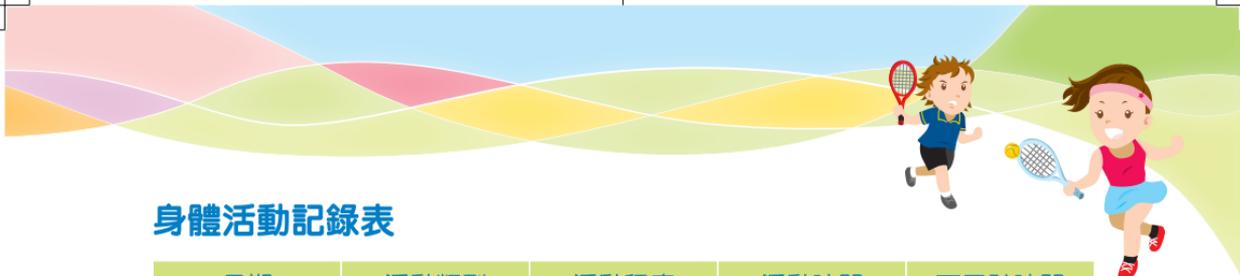
應用篇 · 開始記錄自己的身體活動

身體活動記錄表

| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|-----------|------|-------|------------|-------|
| 星期一 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期二 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期三 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期四 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期五 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期六 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期日 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 合計本週共累計 | | | 分鐘中等費力身體活動 | |



- 備註：1. 累計時間指換算成中等費力身體活動之時間。
2. 活動程度視自身是否能正常說話為判斷標準。



身體活動記錄表

| 日期 | 活動類型 | 活動程度 | 活動時間 | 可累計時間 |
|-----------|------|-------|------------|-------|
| 星期一 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期二 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期三 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期四 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期五 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期六 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 星期日 (/) | | 中等 費力 | 分鐘 | 分鐘 |
| 合計本週共累計 | | | 分鐘中等費力身體活動 | |

備註：1. 累計時間指換算成中等費力身體活動之時間。

2. 活動程度視自身是否能正常說話為判斷標準。



衛生福利部國民健康署 23



身體活動小手冊 Physical Activity Guidelines for Adults

| | |
|----------|---|
| 書名 | 健康生活動起來 - 身體活動小手冊 |
| 出版機關 | 衛生福利部國民健康署 |
| 發行人 | 邱淑媿 |
| 地址 | 新北市新莊區長青街 2 號 |
| 網址 | http://www.hpa.gov.tw |
| 電話 | (02)2997-8616 |
| 其他類型版本說明 | 本書同時刊載於衛生福利部國民健康署網站，網址為 http://www.hpa.gov.tw |
| 著作財產權人 | 衛生福利部國民健康署 |
| 說明 | 欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。 |

