

每週運動150分鐘 ◯ 促進健康 · 遠離疾病



# 動動150 健康一定行

台灣健康體能指引  
使用者工具書



## 寫給第一線的您，如果...

- ✪ 您正在執行運動推廣的實務工作
- ✪ 您需要健康體能方面的資源
- ✪ 您想瞭解台灣健康體能指引教材



這本工具書將告訴您...

身為推廣者的角色功能  
可利用的資源有哪些

以及  
更多您可能需要的訊息

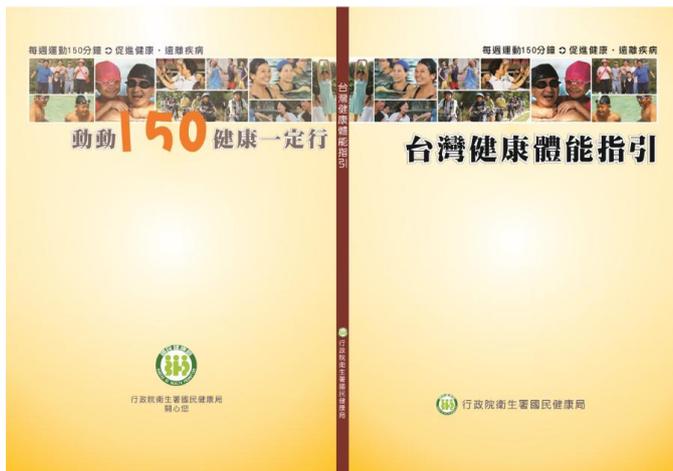
**趕快看看吧**

只要您對運動推廣有熱情與興趣，

歡迎加入我們的行列，讓我們攜手合作，

為國人的健康，共盡一份心力！

- 行政院衛生署國民健康局 -



### 溫馨小叮嚀...

- ◆ 使用本工具書的小秘訣：多留意溫馨小叮嚀
- ◆ 掌握關鍵要點，

就在這裡

## 概念篇

- P 4 動動 150 · 健康一定行
- P 6 身體活動有益健康
- P 8 推廣者的角色功能
- P 10 各族群的健康促進
- P 12 如何營造動態生活

## 行動篇

- P 14 台灣健康體能指引教材
- P 16 重要的推廣概念與訴求
- P 18 發展在地需求的推廣策略
- P 20 運用媒體宣傳媒介加速傳播
- P 21 其他參考資源

## 動動 150 健康一定行！

根據許多實證研究提供的證據基礎，

為達到促進健康的效益，

建議國人每週應從事

至少 150 分鐘的中度身體活動

## 概念篇 · 動動 150 · 健康一定行

以下這些運動菜單都是可行的喔！因為整週累積中度身體活動的時間有 150 分鐘～趕快跟您服務的社區民眾討論適合他的運動計畫吧！

星期一 慢跑 20 分鐘

星期二 健走 30 分鐘

星期三 慢跑 20 分鐘

星期四 健走 30 分鐘

星期五 慢跑 20 分鐘

星期六 騎腳踏車 1 小時

星期日 健走 30 分鐘

星期一 健走 15 分鐘

星期二 健走 15 分鐘

星期三 打羽毛球 1 小時

星期四 健走 15 分鐘

星期五 打網球 1 小時

星期六 ----

星期日 爬山 2 小時

星期一 游泳 50 分鐘

星期二 跳土風舞 50 分鐘

星期三 ----

星期四 重量訓練 30 分鐘

星期五 上瑜珈課 50 分鐘

星期六 ----

星期日 打棒球 2 小時

## 身體活動有益健康！

許多實證研究已指出運動有益健康，

民眾普遍也瞭解運動有益健康，

關鍵是...要確實動起來！

## 身體活動有益於...



## 身為推廣者，您應該對社區民眾做的是...

- (1)向社區民眾推廣「台灣健康體能指引」，  
並告訴他們實踐規律身體活動的好處。
- (2)提供社區民眾相關資訊，或教育他們，  
讓他們知道如何落實動態生活，  
以符合「動動 150 · 健康一定行」的目標！

## 身為推廣者，您應該與外界資源結合...

(1) 結合政府、民間機構與社區，

將「動動 150」的健康概念紮根社區。

(2) 善用「台灣健康體能指引」系列資源，

幫助民眾輕鬆營造動態生活。

## 一般性原則

有關身體活動的詳細說明或實證基礎，可參考本系列教材的「台灣健康體能指引」及「健康體能相關實證文獻」

### 兒童及青少年

- ❖ 年齡：6-17歲
- ❖ 建議每週150分鐘以上中度身體活動，如果體能不錯，累積至300分鐘更佳。
- ❖ 應適度從事衝擊性運動，強化骨質。

### 成年人

- ❖ 年齡：18-64歲
- ❖ 建議每週150分鐘以上中度身體活動。

### 老年人

- ❖ 年齡：65歲以上
- ❖ 建議每週150分鐘以上中度身體活動。
- ❖ 以功能性的健康狀況來調整活動內容。

## 特殊族群

### 懷孕及 產後婦女

- ❖ 懷孕婦女從事身體活動有益健康，唯須避免從事壓迫腹背的身體活動。
- ❖ 產後婦女從事身體活動有利於產後恢復。

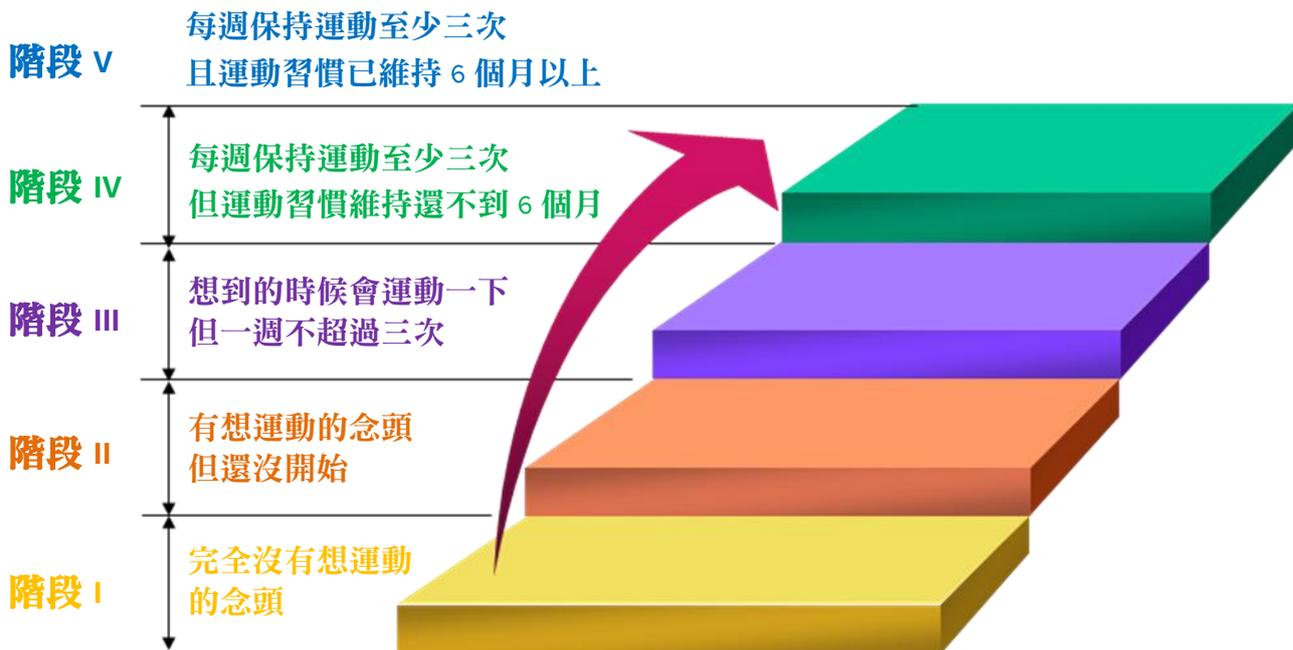
### 慢性疾病 患者

- ❖ 第二型糖尿病患者：規律的身體活動有助於治療糖尿病，惟運動時須注意血糖升降情形。
- ❖ 癌症患者：身體活動可預防特定癌症

### 失能者

- ❖ 須依可從事的活動能力範圍來調整。
- ❖ 部分肢體障礙者：可比照成人建議。
- ❖ 仍有部分行走能力，可選擇支撐部分重量的訓練；下肢完全受損則訓練上肢。

## 判斷民眾正處於何種運動行為階段？



## 根據民眾不同的生活型態，設定階段性目標

### 階段 V

民眾已經成為規律運動俱樂部的一員，鼓勵他維持下去！

- 常常運動、時時運動、處處運動 • 邀請親朋好友一同加入運動的行列 •

### 階段 IV

民眾已成為準規律運動者，鼓勵他堅持下去~

- 動態通勤 • 動態生活 • 培養更多運動興趣 •

### 階段 III

民眾已跨出邁向健康的第一步，繼續為他加油打氣！

- 週末和家人騎騎腳踏車、爬爬山 • 利用下班時間打打球 •

### 階段 II

與民眾討論，發揮生活創意，改變一點點生活方式，輕鬆向健康說嗨！

- 騎腳踏車上班 • 倒完垃圾順便散散步 • 打電腦時常常伸伸懶腰 •

### 階段 I

告訴民眾身體活動好處多多，心動不如馬上行動！

- 窈窕健身 • 心情愉快 • 身體健康 • 家庭和樂 • 廣結朋友 • 生活自在 •



### 台灣健康體能指引

針對兒童及青少年（6-17歲）、成人（18-64歲）、老年人（65歲以上）、懷孕及產後、失能的成人、有慢性病患者等不同族群，提供所需之身體活動量、安全注意事項，以及融入家庭、學校、社區及職場之相關策略及建議，以提供政策決策者及衛生專業人員使用。



### 運動小冊

以「台灣健康體能指引」為基礎，撰寫 18-64 歲成人健康體能小冊。包括如何開始運動、如何運用教材將健康體能融入日常生活、如何保持及逐步增加身體活動量，以及如何讓生活更活躍...



### 使用者工具書

以「台灣健康體能指引」為基礎，撰寫適合組織、團體及社區相關單位推廣健康體能之使用工具書。

提供健康體能的益處及如何尋找社會資源、如何於社區營造健康體能議題及運用媒體加以推廣等相關資訊，



### 健康體能相關實證文獻

蒐集國內外健康體能相關實證發表資料，以供衛生專業人員及研究者參考使用。

## 為使民眾容易接受，推廣運動時應著重...

身體活動好處多多

～讓民眾感同身受～

強調  
健康效益

身體活動不是非得費力才好

～讓民眾感到有信心完成～

提升  
自我效能

發揮同儕影響力

～親朋好友一起動起來

增加  
社會支持

營造自己的動態生活

獨一無二的個人風格！

協助建立  
動態生活

**身為推廣者的您，可以透過一些簡單策略**

**提升社區民眾對規律運動的意識**

**～以下是一些例子～**

(1)與同業結合、聯繫社區周邊相關機構，

共同發佈訊息於公佈欄或任何傳播訊息的管道。

(2)張貼「台灣健康體能指引」教材的系列單張，

如宣傳海報、摺頁等。

(3)時常舉辦研習、講座、工作坊或說明會，

邀請社區民眾多多參與。

## 對內凝聚與向外連結...

(1)對內：透過設定電子郵件通訊群組，或利用社區通訊、海報、單張及佈告欄，定期並時常發佈訊息。

(2)對外：結合當地可能有意發佈相關訊息的媒體，與地方有力人士結合宣傳推廣，

如醫師、護理人員、教師...等。

## 與媒體合作...

(1) 準備期：與相關媒體及人員建立關係，

運用恰當媒介傳達訊息，如電話、電子郵件、  
報紙、廣告傳單或信件等。

(2) 行動期：與媒體長期合作，定期發布消息；

保持聯繫暢通，增加溝通速率與效率，

培養發言人，能夠合宜地對外發聲。

# 使用者工具書

User's Manual

動動 150 · 健康一定行！

書名	使用者工具書
出版機關	行政院衛生署國民健康局
發行人	邱淑媿
地址	台北縣新莊市長青街 2 號
網址	<a href="http://www.bhp.doh.gov.tw">http://www.bhp.doh.gov.tw</a>
電話	(02)2997-8616
審查委員	方進隆、林瀛洲、陳思遠、藍青（按筆劃順序排列）
編輯小組	台灣運動生理暨體能學會
承印者	東興印刷行
出版年月	99 年 5 月
其他類型版本說明	本書同時刊載於國民健康局網站，網址為 <a href="http://www.bhp.doh.gov.tw">http://www.bhp.doh.gov.tw</a>
定價	新台幣 150 元          ISBN 978-986-02-3331-5
著作財產權人	行政院衛生署國民健康局
說明	「台灣健康體能指引教材」包括台灣健康體能指引、運動小冊、使用者工具書及健康體能相關實證文獻等四冊，係由行政院衛生署國民健康局委託台灣運動生理暨體能學會執行撰擬。本書保有所有權力。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。



行政院衛生署國民健康局  
關心您

<http://www.bhp.doh.gov.tw/>