



悠遊文化大同 健康活力齊步走

健康飲食運動手冊

目錄

健走小常識

健走的起源	2
健走的好處	2
健走小叮嚀	3
健走姿態與撇步	4
運動傷害處置原則	5

健康生活

健康體能	6
健康飲食	7
每日飲食建議量	9
外食族的新主張	10

健走地圖 11

特色健走步道	12
捷運周邊健康步道	16
通學健走步道	20
校園操場健走步道	22
公園健走步道	24

自我成長紀錄

健走運動紀錄	41
--------	----

一、健走小常識

健走的起源

健走起源於歐洲，是介於散步和競走之間的一種運動方式，主要透過大步向前，快速行走，來提高肢體的平衡性能，它不受年齡、性別、體力等方面的限制，屬於低投入、高產出的有氧健身運動。

對於體重過重或有不適合高衝擊運動的健康問題，走路會比跑步更適合。且在同樣距離下，健走消耗的熱量較慢跑多。

健走的好處

健走時應選擇一條清淨的路線，在良好的環境中進行冥想，有助於身心放鬆。而規律且正確的健走能增加心肺耐力外，還能提升骨密度及鍛鍊脊柱的靈活性，也能改善久坐造成的疼痛，而飯後一小時後進行健走運動，可促進腸胃蠕動。

其他如防止關節退化、預防心血管疾病及老年癡呆等症狀，也是健走的好處之一。



健走小叮嚀

1. 健走的環境挑選

健走環境應注意安全、交通、照明和補給等因素，可以選擇自己喜愛的街道或公園健走，但健走時也要注意天氣的變化。

2. 健走流程

順序	項目	時間	說明
1	暖身	10分鐘	以簡單伸展使肌肉脫離僵直狀態，使身體舒展
2	起步緩走	5分鐘	先以比散步快一點的速度行走使身體習慣並活絡筋骨
3	健(快)走	至少30分鐘	保持健走速度，注意姿勢是否正確並調整呼吸，並於健走結束前放慢步伐，而非直接停步
4	緩和運動	5分鐘	藉由上下肢的放鬆運動，減慢呼吸心率，舒展肌肉，保持身體的柔韌性



健走姿態與撇步

1. **姿態**：體姿正直，眼看前方，兩臂自然前後擺動。
2. **步頻**：分為輕鬆走與快步走。
3. **放鬆走**：步頻約50-70步/分，每週3至5次。
4. **快步走**：步頻約150步/分，每週3至4次。
5. **腳步及步態**：腳跟著地，滾動到前腳掌，以腳指發力蹬離地面結束。要求每走出一步都要用腳趾發力蹬離地面。
6. **呼吸方法**：採用腹式呼吸法，以鼻慢慢吸氣，讓空氣停留3-5秒後，從口慢慢呼氣，呼吸要有節奏，一般是兩步一吸氣，兩步一呼氣。
7. **健走口訣**：
 - ① 抬頭挺胸縮小腹
 - ② 雙手微握放腰部
 - ③ 自然擺動肩放鬆
 - ④ 邁開腳步向前行

資料來源：衛生福利部國民健康署 www.hpa.gov.tw



運動傷害處置原則

1. 若出現運動過勞現象、疲勞或缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致，此時需減少運動強度與頻率，獲得足夠的休息。疼痛或不舒服則是另一個重要的警示，可能已經出現運動傷害的徵象。
2. 運動時若覺得身體不適，應立即休息並停止運動。休息可減輕身體不適，若發生運動傷害時應盡快尋求醫師協助。
3. 休息、冰敷、壓迫、抬高為處理急性運動傷害的四大原則。如運動時若發生急性挫傷、扭拉傷均應立即休息、停止運動，同時進行冰敷，然後再以彈性繃帶施以壓迫性包紮，並抬高患部降低運動傷害。

運動傷害之緊急處理 - PRICE原則 -



二、健康生活

健康體能

指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等能發揮正常功能，而使身體具勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。包含四大要素：

1. 心肺耐力

健康體能四大要素中最重要的一項，所涉及的範圍包括心臟、肺臟、血管及血液等器官組織系統的機能。

2. 肌力與肌耐力

肌力是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量，而肌耐力則是某一部位肌肉或肌群從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間。

3. 柔軟度

柔軟度是指人體關節可以活動的最大範圍。而真正影響柔軟度的因素除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨組織等。

4. 身體組成(身體脂肪百分比)

肥胖是威脅生命的高危險因子，與心臟病、高血壓、膽囊疾病、糖尿病、肺活量減少、高脂血症及骨骼關節疾病都有很密切的相關。因此身體脂肪百分比也是評估健康體能的重要項目。

健康飲食

1. 我一天需要多少熱量？

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或 肥胖者所需熱量
輕度工作	35大卡×體重 (公斤)	30大卡×體重 (公斤)	20~25大卡× 體重(公斤)
中度工作	40大卡×體重 (公斤)	35大卡×體重 (公斤)	30大卡×體重 (公斤)
重度工作	45大卡×體重 (公斤)	40大卡×體重 (公斤)	35大卡×體重 (公斤)

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。例如：褓母、護士、服務生
重度工作	從事農耕、漁業、建築等重度使用體力的工作。例如：運動員、搬家工人

舉例

- BMI：**民眾身高160公分，體重65公斤，BMI是25.4 kg/m^2 ($=65 \div 1.6 \div 1.6$)，體重屬於「過重」
 - 所需熱量：**工作為坐辦公室，屬輕度工作，每天攝取熱量應在1,300至1,625大卡之間 ($=20\sim25\text{大卡} \times 65\text{公斤}$)
 - 體重管理建議：**多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加運動量多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤
- ※ 提醒您！每日熱量攝取不可低於1,200大卡

資料來源：衛生福利部國民健康署 www.hpa.gov.tw

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：每日均衡攝取六大類食物，三餐以全穀為主食提供身體適當熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。飲食三低一高(少油、少鹽、少糖、高纖)，並多喝開水，促進腸道健康，還有助於血糖與血脂控制。

六大類食物	份量單位說明
全穀根莖類	每碗：飯1碗(200公克)；雜糧穀粉80公克；中型饅頭1個；薄吐司2片(100公克)
豆魚肉蛋類	每份：肉或家禽或魚類一兩或成人半個手掌大小(約35公克)或豆腐1塊(100公克)；黃豆20公克或豆漿一杯(260c.c.)或蛋1個
低脂乳品類	每杯：低脂牛奶1杯(240c.c.)、低脂奶粉3湯匙(25公克)
蔬 菜 類	每碗：生重200公克，煮熟約為1碗。
水 果 類	每個：中型橘子1個、小型蘋果1個、小型香蕉1根、切塊水果1碗
油脂與堅果種子類	每茶匙油：5公克 每份堅果：7-8公克

資料來源：衛生福利部國民健康署 www.hpa.gov.tw

每日飲食建議量

不同熱量飲食建議量

食物分類 熱量	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果 種子類
1,200大卡	1.5碗	3份	1.5杯	1.5碗	2份	4茶匙
1,400大卡	2碗	4份	1.5杯	1.5碗	2份	4茶匙
1,600大卡	2.5碗	4.5份	1.5杯	1.5碗	2份	5茶匙
1,800大卡	3碗	5份	1.5杯	1.5碗	2份	5茶匙
2,000大卡	3碗	6份	1.5杯	2碗	3份	6茶匙
2,200大卡	3.5碗	6份	1.5杯	2碗	3.5份	6茶匙
2,400大卡	3.8碗	7份	1.5杯	2.5碗	4份	6茶匙
2,600大卡	4碗	8份	2杯	2.5碗	4份	7茶匙
2,800大卡	4.5碗	8份	2杯	2.5碗	4	8茶匙

適當鹽(鈉)攝取量

根據衛生福利部國民健康署建議，成人每日鹽攝取量以不超過6公克(相當於2,400毫克的鈉)為原則

食鹽與常用調味品鈉含量的換算

1公克食鹽 = 400毫克鈉

1茶匙食鹽 = 6公克食鹽 = 2,400毫克的鈉 = 2又2/5湯匙醬油
= 6茶匙味精 = 6茶匙烏醋 = 15茶匙番茄醬

資料來源：衛生福利部國民健康署 www.hpa.gov.tw



外食族的新主張

1. 選擇纖維含量較多的食物，如糙米飯。
2. 多吃新鮮蔬果取代甜點、含糖飲料。
3. 選擇少鹽、少糖、少油健康的烹調方式，以滷、蒸、煮、涼拌為主。
4. 吃各種肉類時，先去掉肥油與皮再食用。
5. 避免加工、醃製或煙燻食物。



喝杯珍珠奶茶要走75圈
才能消耗



食物	單位重量	大卡	200公尺要走幾圈	
			50公斤	60公斤
薯條	大包	600	68.2	57.1
速食麵	1碗	580	65.9	55.2
炸雞排	1個	500	56.8	47.6
炸鹽酥雞	1份	450	51.1	42.9
炸臭豆腐	5塊	350	39.8	33.3
奶油蛋糕	1塊	320	36.4	30.5
布丁	1個	167	19.0	15.9
甜甜圈	1個	150	17.0	14.3
珍珠奶茶	700cc	660	75.0	62.9
炸排骨便當	1份	1055	119.9	100.5

註 50公斤▶ 以每小時4公里速度，200公尺約3分鐘，1圈約消耗8.8大卡
60公斤▶ 以每小時4公里速度，200公尺約3分鐘，1圈約消耗10.5大卡

三、健走地圖

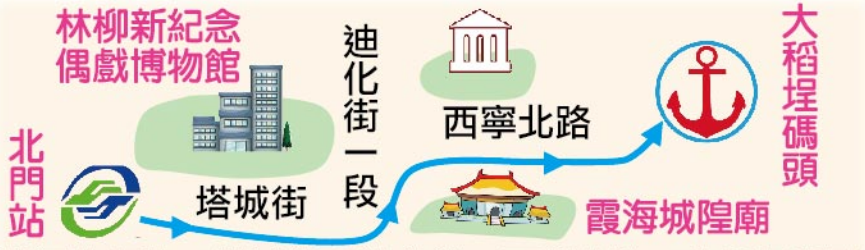
大同區健走步道



本中心結合專業團隊，共同規劃設計鄰里公園、歷史人文、河濱美景及通勤、通學健走步道共29條，邀請您一同運動保健康！

健走步道 名稱	孔廟健走步道
健走範圍 (圖示)	
健走公里數	每圈0.34公里，建議每次健走6圈約2公里
健走時間 及步數	每圈時間約5分6秒，建議每次健走6圈約30分鐘
健走消耗 熱量	每圈消耗約14.8大卡，每次健走6圈約消耗88.8大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	環境清幽，且無交通安全之顧慮，孔廟內人潮較少，建議結伴同行增加安全，距離較短，可視個人情況增減圈數
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	歷史人文踏查步道 (捷運圓山站-孔廟-保安宮-大龍峒-迪化運動公園)
健走範圍 (圖示)	   捷運圓山站→庫倫街→哈密街→重慶北路→迪化休閒運動公園
健走公里數	單趟1.32公里，建議每次來回健走1趟約2.6公里
健走時間 及步數	單趟時間約22分13秒，步數約1,561步，建議每次來回健走1趟約45分鐘，共約3,122步
健走消耗 熱量	每趟消耗約64.3大卡，每次來回健走1趟約消耗130.5大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	大龍峒商圈一帶號稱「十步一舉，五步一秀」，走過孔廟、保安宮、哈密老街等名勝到迪化休閒公園後，也別忘了享受夕陽隱沒的淡水河美景
健走小叮嚀	① 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 ② 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 ③ 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 ④ 腳跟著地，膝蓋放鬆 ⑤ 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	浪漫踩線體驗步道 (捷運北門站-霞海城隍廟-林柳新紀念偶戲博物館-大稻埕碼頭)
健走範圍 (圖示)	   北門站 → 塔城街 → 迪化街一段 → 西寧北路 → 大稻埕碼頭 林柳新紀念偶戲博物館 霞海城隍廟
健走公里數	單趟1.01公里，建議每次來回健走1趟約2.02公里
健走時間 及步數	單趟時間約16分11秒，步數約1,513步，建議每次來回健走1趟約33分鐘，共約3,026步
健走消耗 熱量	每趟消耗約46.9大卡，每次來回健走1趟約消耗95.7大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	徜徉在迪化老街中，依循各種古蹟人文思古幽情時，也走入全國最重要的南北貨集散地之一，見證另類的經濟奇蹟
健走小叮嚀	① 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 ② 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 ③ 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 ④ 腳跟著地，膝蓋放鬆 ⑤ 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	淡水河濱美景飽覽步道 (大稻埕碼頭-國順疏散門)
健走範圍 (圖示)	  大稻埕碼頭 → 淡水河濱 → 國順里疏散門
健走公里數	單趟1.33公里，建議每次來回健走1趟約2.7公里
健走時間 及步數	單趟時間約14分31秒，步數約1,914步，建議每次來回健走1趟約29分鐘，共約3,828步
健走消耗 熱量	每趟消耗約42.1大卡，每次來回健走1趟約消耗84.1大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	河濱沿線步道規劃完整，風光明媚，白天有河岸風光，黃昏有夕陽西下，夜晚有城市光景，美不勝收
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道
名稱

捷運民權西路站-民族西路

健走範圍
(圖示)


健走公里數

單圈1.2公里，建議每次健走2圈約2.4公里

健走時間
及步數

單圈時間約17分30秒，步數約1,427步，建議每次健走2圈約35分鐘，共約2,854步

健走消耗
熱量

每圈消耗約50.8大卡，每次健走2圈約消耗101.5大卡

以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準

環境特色

清涼的樹蔭下，看著孩童嬉鬧也聽著長者在涼亭內講古，沿著線型公園健走，幽靜的社區小公園總能探索有趣的人文風情

健走小叮嚀

- ① 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整
- ② 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部
- ③ 維持2步/秒，1分鐘約120~150步
- ④ 腳跟著地，膝蓋放鬆
- ⑤ 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道名稱	圓山-捷運民權西路線型公園步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	單趟1.69公里，建議每次健走2圈約3.38公里
健走時間及步數	單圈時間約25分16秒，建議每次健走2圈約50分鐘
健走消耗熱量	每趟消耗約73.3大卡，每次健走2圈約消耗146.6大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	公園環境宜人，多處皆有樹蔭，部分路段人車較少，結伴同行可增加安全，距離較長，喜愛長時間健走民眾可多加使用
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道
名稱

捷運民權西路站-捷運大橋頭站

健走範圍
(圖示)



健走公里數

單圈1.45公里，建議每次健走2圈約2.9公里

健走時間
及步數

單圈時間約20分07秒，步數約1,730步，建議每次健走2圈約40分鐘，共約3,460步

健走消耗
熱量

每圈消耗約58.3大卡，每次健走2圈約消耗116大卡

以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準

環境特色

整條步道皆有人行道及騎樓，安全且好走，但在過馬路時仍需注意車輛，建議在逛完熱鬧繁華的民權西路商圈後，不妨健走到附近的延三夜市品嚐各式小吃美食

健走小叮嚀

- ① 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整
- ② 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部
- ③ 維持2步/秒，1分鐘約120~150步
- ④ 腳跟著地，膝蓋放鬆
- ⑤ 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	R4-雙連捷運站地下街 線形公園步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	來回每圈1.8公里，建議每次健走2圈約3.6公里
健走時間 及步數	每圈時間約27分，建議每次健走2圈約54分鐘
健走消耗 熱量	每圈消耗約78.3大卡，每次健走約消耗156.6大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	地下街線形公園有室內空調，僅須注意逛街人潮，安全舒適無交通疑慮，距離較長，喜愛長距離健走之民眾可多加利用
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	蘭州國中環校步道	
健走範圍 (圖示)	  	
健走公里數	每圈0.62公里，建議每次健走4圈約2.5公里	
健走時間 及步數	每圈時間約9分26秒，建議每次健走4圈約37分鐘	
健走消耗 熱量	每圈消耗約27大卡，每次健走約消耗108大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	環校步道規畫完整，多處皆有樹蔭，安全舒適，距離適中，可視個人情況增減圈數	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	雙蓮國小環校步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	每圈0.65公里，建議每次健走3圈約1.95公里
健走時間 及步數	每圈時間約9分45秒，建議每次健走3圈約30分鐘
健走消耗 熱量	每圈消耗約28.3大卡，每次健走約消耗84.9大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	環校步道規畫完整，多處皆有樹蔭，安全舒適，距離適中，可視個人情況增減圈數
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道名稱	蘭州國中操場步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	單圈200公尺，建議每次健走10圈約2公里	
健走時間及步數	單圈時間約3分鐘，建議每次健走10圈約30分鐘，共約2,010步	
健走消耗熱量	每圈消耗約10.5大卡，每次健走10圈約消耗105大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	操場步道規畫完整，安全且距離適中，可視個人情況增減	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	雙蓮國小操場步道
健走範圍 (圖示)	 The diagram shows an oval-shaped track with a green center labeled '操場' (Playground). The track is surrounded by four roads: '民權西路' (Minquan West Road) at the top, '承德路二段' (Chengde Road Section 2) on the right, '錦西街' (Jinxi Street) at the bottom, and '寧夏路' (Ningxia Road) on the left. Arrows indicate a clockwise walking direction around the track.
健走公里數	單圈200公尺，建議每次健走10圈約2公里
健走時間 及步數	單圈時間約3分鐘，建議每次健走10圈約30分鐘，共約2,010步
健走消耗 熱量	每圈消耗約10.5大卡，每次健走10圈約消耗105大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	操場步道規畫完整，安全且距離適中，可視個人情況增減
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	建成公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	每圈0.43公里，建議每次健走5圈約2.15公里	
健走時間 及步數	每圈時間約6分22秒，建議每次健走5圈約32分鐘	
健走消耗 熱量	每圈消耗約18.5大卡，每次健走約消耗92.5大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	公園步道規劃完整，部分路段無樹蔭，安全舒適無交通顧慮，距離較短，可視個人情況增減圈數	
健走小叮嚀	- 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 - 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 - 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 - 腳跟著地，膝蓋放鬆 - 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	玉泉公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	單圈563.6公尺，建議每次健走5圈約2.8公里	
健走時間 及步數	單圈時間約7分10秒，步數約800步，建議每次健走5圈約36分鐘，共約4,000步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約20.8大卡，每次健走5圈約消耗104大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	鄰近捷運北門站，內含豐富的植物物種並設有各種運動設施，一座兼具舒適、健康、休閒、運動、充滿自然生態運動環境	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	迪化公園健走步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	單圈138公尺，建議每次健走10圈約1.38公里
健走時間 及步數	單圈時間約1分24秒，步數約170步，建議每次健走10圈約14分鐘，共約1,700步
健走消耗 熱量	每圈消耗約4.1大卡，每次健走10圈約消耗40.6大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	鄰近於酒泉花市的迪化公園，公園內還設置簡易健身設備，除在公園步道健走外，也可以利用機會鍛鍊身材
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	哈密公園健走步道
健走範圍 (圖示)	  哈密街59巷38弄  哈密街59巷
健走公里數	單圈120公尺，建議每次健走10圈約1.2公里
健走時間 及步數	單圈時間約1分20秒，步數約150步，建議每次健走10圈約14分鐘，共約1,500步
健走消耗 熱量	每圈消耗約3.9大卡，每次健走10圈約消耗40.6大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	距離臺北孔廟不遠的哈密公園，除可在林蔭下涼快健走，公園偶有攤販販售新鮮魚貨與蔬果，不妨健走結束後也來瞧瞧，感受市井小民的活力
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道
名稱

至聖公園健走步道

健走範圍
(圖示)

承德路三段
208巷

承德路三段214巷



健走公里數

單圈140公尺，建議每次健走10圈約1.4公里

健走時間
及步數

單圈時間約1分25秒，步數約175步，建議每次健走10圈約14分鐘，共約1,750步

健走消耗
熱量

每圈消耗約4.1大卡，每次健走10圈約消耗40.6大卡

以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準

環境特色

座落在大公寓下的小公園，公園內喬木搭配灌木的層次感令人感到靜謐，公園還設有肩關節康復器材，有復健需求民眾可多加利用，但使用時仍需注意安全

健走小叮嚀

- ① 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整
- ② 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部
- ③ 維持2步/秒，1分鐘約120~150步
- ④ 腳跟著地，膝蓋放鬆
- ⑤ 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	大龍公園健走步道	
健走範圍 (圖示)		
健走公里數	單圈170公尺，建議每次健走10圈約1.7公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分50秒，步數約218步，建議每次健走10圈約19分鐘，共約2,180步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約5.3大卡，每次健走10圈約消耗55.1大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	設有豐富的兒童育樂設施，可帶著孩童在公園一邊健走，一邊看著孩童們在公園裡探索與嬉戲，運動健身也享受天倫之樂	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	大同公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	民族西路 延平北路三段113巷 大同公園 民族西路252巷	
健走公里數	單圈142公尺，建議每次健走10圈約1.5公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分31秒，步數約171步，建議每次健走10圈約15分鐘，共約1,710步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約4.4大卡，每次健走10圈約消耗43.5大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	被社區包圍的大同公園，加上本身的林蔭，幾乎不會有陽光直射的區域，同時公園內也有小型溜冰場，讓運動愛好者有不同的選擇	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	樹德公園健走步道
健走範圍 (圖示)	大龍街91巷 大龍街 樹德公園
健走公里數	單圈240公尺，建議每次健走10圈約2.4公里
健走時間 及步數	單圈時間約2分35秒，步數約318步，建議每次健走10圈約26分鐘，共約3,180步
健走消耗 熱量	每圈消耗約7.5大卡，每次健走10圈約消耗75.4大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	設有休憩的涼亭、特殊的拱門建築，樹德公園內有一顆樹齡60年的獼猴木，周邊也有許多神堂廟宇，為當地人休閒聊天的好所在
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

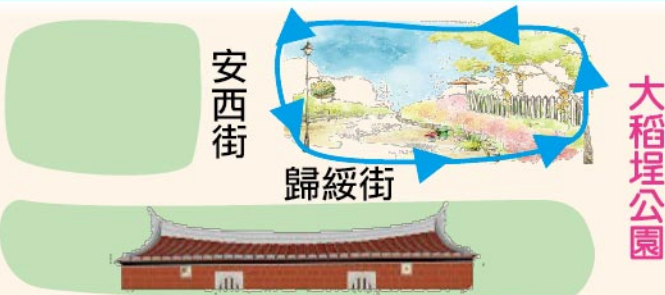
健走步道 名稱	景化公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	延平北路三段61巷  伊寧街6巷 景化公園	
健走公里數	單圈135公尺，建議每次健走10圈約1.35公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分30秒，步數約180步，建議每次健走10圈約15分鐘，共約1,800步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約4.35大卡，每次健走10圈約消耗43.5大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	除了花園、噴泉外還設置有涼亭、上肢牽引健身器等等，健走時可注意周邊環境，有機會在草叢樹蔭下看見黑冠麻鷺唷	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	蘭州公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	單圈166公尺，建議每次健走10圈約1.7公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分47秒，步數約215步，建議每次健走10圈約18分鐘，共約2,150步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約5.2大卡，每次健走10圈約消耗52.2大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	雖為巷內小公園，卻是附近學童最佳遊樂場，也是周邊社區長者泡茶談天的休憩處，健走時，建議靜下心來，仔細聽聽那隱藏在荷葉下的蛙鳴或雀鳥歸巢的啼聲	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	蔣渭水公園健走步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	單圈222公尺，建議每次健走10圈約2.3公里
健走時間 及步數	單圈時間約2分35秒，步數約300步，建議每次健走10圈約26分鐘，共約3,000步
健走消耗 熱量	每圈消耗約7.5大卡，每次健走10圈約消耗75.4大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	原名為錦西公園，為紀念蔣渭水先生，遂更名為蔣渭水公園，在充滿巴洛克式建築風格下健走及了解臺灣的歷史，別有一番意境
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	德鄰公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	民權西路160巷18弄 民權西路160巷 德鄰公園	
健走公里數	單圈145公尺，建議每次健走10圈約1.5公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分37秒，步數約200步，建議每次健走10圈約16分鐘，共約2,000步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約4.7大卡，每次健走10圈約消耗46.4大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	隱落在巷弄之中，週邊民宅充滿古樸氣息，小小的公園多為社區民眾茶餘飯後的聚集地，也是附近孩童最佳的遊樂場，同時園內所設的涼亭，更讓民眾在運動完還能避免日曬享受徐徐微風	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	歸綏公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	單圈120公尺，建議每次健走10圈約1.2公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分25秒，步數約170步，建議每次健走10圈約14分鐘，共約1,700步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約4.1大卡，每次健走10圈約消耗40.6大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	經由臺北市政府的改造計畫，如今的歸綏公園肩負發揚傳統戲曲等民俗的任務，公園展演場時常安排許多表演，健走經過時務必把握機會，欣賞傳統戲曲的演出	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	大稻埕公園健走步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	單圈190公尺，建議每次健走10圈約1.9公里
健走時間 及步數	單圈時間約2分50秒，步數約250步，建議每次健走10圈約29分鐘，共約2,500步
健走消耗 熱量	每圈消耗約8.2大卡，每次健走10圈約消耗84.1大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	鄰近著名的年貨迪化大街，同時園內也豎立臺灣一代詞人－李臨秋先生的雕塑，描繪過去李先生坐在淡水河畔創作如望春風、四季謠等歌曲時的神情，緊鄰的大稻埕碼頭，也能在健走完後順道欣賞夕陽隱沒的淡水河美景
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	忠和公園健走步道	
健走範圍 (圖示)	 	
健走公里數	單圈105公尺，建議每次健走10圈約1.1公里	
健走時間 及步數	單圈時間約1分15秒，步數約145步，建議每次健走10圈約13分鐘，共約1,450步	
健走消耗 熱量	每圈消耗約3.6大卡，每次健走10圈約消耗37.7大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準	
環境特色	在大稻埕碼頭燃放煙火期間，忠和公園為最佳的煙火觀賞點，此處鄰近迪化街，平常充滿南北雜貨中藥飄香氣味，而公園的寧靜彷彿讓人有置身外國的感覺	
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件	

健走步道 名稱	朝陽公園健走步道
健走範圍 (圖示)	  重慶北路二段70巷 重慶北路二段 朝陽公園
健走公里數	單圈227公尺，建議每次健走10圈約2.3公里
健走時間 及步數	單圈時間約2分30秒，步數約300步，建議每次健走10圈約25分鐘，共約3,000步
健走消耗 熱量	每圈消耗約7.25大卡，每次健走10圈約消耗72.5大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	本區為茶葉主題公園，步道上有採收及處理茶葉的示意圖，公園內也設有籃球場、兒童遊樂區等等，同時鄰近街道為衣物材料街，提供喜好縫紉、編織的創作者尋寶可運動的好地方
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走步道 名稱	塔城公園健走步道
健走範圍 (圖示)	 
健走公里數	單圈175公尺，建議每次健走10圈約1.8公里
健走時間 及步數	單圈時間約2分15秒，步數約240步，建議每次健走10圈約23分鐘，共約2,400步
健走消耗 熱量	每圈消耗約6.5大卡，每次健走10圈約消耗66.7大卡 以上計算以輕鬆健走速度每小時4公里為計算基準，每公斤體重每小時約消耗熱量2.9大卡(Medicine, 2013)，體重以國人平均體重60公斤為計算基準
環境特色	周邊為臺北火車站、北門捷運站、關稅總局及關稅總局博物館，地處交通便利，且公園內特高的樹群，也讓社區民眾即使在臺北市中心也能感受到自然的氛圍
健走小叮嚀	1 健走路程及時間視自己的體能狀況漸進式調整 2 肩膀放鬆，手肘彎曲成90度，隨行進自然擺動，前擺置胸部，後擺置腰部 3 維持2步/秒，1分鐘約120~150步 4 腳跟著地，膝蓋放鬆 5 注意路況，預防跌倒意外事件

健走運動紀錄

健走運動紀錄

日期	距離	進行運動的時間	消耗熱量

[illegible]

[illegible]

