

健康體位相關衛教素材一覽表

網站及衛教素材類型	內容	網址
一、衛生福利部國民健康署 --影片	1. 「我的餐盤」均衡飲食-成年篇	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=355&idx=10
	2. 6大類食物-全穀雜糧類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=443&idx=9
	3. 6大類食物-蔬菜類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=444&idx=9
	4. 6大類食物-乳品類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=445&idx=9
	5. 6大類食物-豆魚蛋肉類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=446&idx=9
	6. 6大類食物-水果類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=446&idx=9
	7. 6大類食物-油脂與堅果種子類	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?idx=10&nodeid=848
	8. 減糖動畫長版	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=350&idx=10
	9. 反式脂肪字卡	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=114&idx=10

網站及衛教素材類型	內容	網址
	10. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：介紹我的餐盤均衡飲食	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=519&idx=7
	11. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：維持健康體位的秘密	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=520&idx=7
	12. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：自助餐這樣吃 營養又均衡	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=521&idx=7
	13. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：營養師幫你搭配一週的營養午餐	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=522&idx=7
	14. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：夜市這樣吃 營養又均衡	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=523&idx=7
	15. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：滷味攤這樣吃 營養又均衡	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=524&idx=7
	16. 我的餐盤均衡飲食衛教影片：運動後這樣吃 營養又均衡	https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=848&vid=525&idx=7
二、衛生福利部國民健康署- 健康九九+ (一)多媒體	1. 健康體態三原則——一日營養師實作	https://health99.hpa.gov.tw/m7911
	2. 身體質量指數 BMI	https://health99.hpa.gov.tw/m5902
	3. 居家運動:居家運動新模式健康動起來(1)	https://health99.hpa.gov.tw/m8068
	4. 居家運動:居家運動新模式健康動起來(2)	https://health99.hpa.gov.tw/m8069
	5. 居家運動:居家運動新模式健康動起來(3)	https://health99.hpa.gov.tw/m8070
	6. 居家運動:居家運動新模式健康動起來(4)	https://health99.hpa.gov.tw/m8071

網站及衛教素材類型	內容	網址
	7. 居家有氧身體好 3分課程十分效	https://health99.hpa.gov.tw/m6903
	8. 燃脂運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6902
	9. 全年齡運動與健康 Let's Go	https://health99.hpa.gov.tw/m6794
	10. 我家也是健身房-年輕人篇	https://health99.hpa.gov.tw/m6481
	11. 我家也是健身房-故事篇	https://health99.hpa.gov.tw/m6483
	12. 疼痛緩和運動-坐姿運動系列-CH01-腹部運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6167
	13. 疼痛緩和運動-坐姿運動系列-CH02-臀部運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6233
	14. 疼痛緩和運動-坐姿運動系列-CH03-脊椎運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6234
	15. 暖身動作先做好 伸展收操都重要	https://health99.hpa.gov.tw/m6133
	16. 桃園市健康操分解動作教學帶	https://health99.hpa.gov.tw/m6135
	17. 健康體位管理計畫紀錄片	https://health99.hpa.gov.tw/m6136
	18. 下肢運動真有力	https://health99.hpa.gov.tw/m6148
	19. 如何鍛鍊核心肌群	https://health99.hpa.gov.tw/m5967
	20. 下肢運動(一)	https://health99.hpa.gov.tw/m6002
	21. 下肢運動(二)	https://health99.hpa.gov.tw/m6003
	22. 核心運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6004
	23. 上肢運動	https://health99.hpa.gov.tw/m6005

網站及衛教素材類型	內容	網址
	24. 快樂運動 531 樂活健康 999	https://health99.hpa.gov.tw/m6006
	25. 勇敢挑戰馬甲線	https://health99.hpa.gov.tw/m6007
	26. 揮別鮪魚肚 你也能成為肌肉型男	https://health99.hpa.gov.tw/m6008
	27. 間歇訓練也能幫助減脂	https://health99.hpa.gov.tw/m6009
	28. 小腹瘦身操	https://health99.hpa.gov.tw/m6010
	29. 極致燃脂阻力訓練 (一、二、三)：線條基礎版、線條升級版、線條完美版	https://health99.hpa.gov.tw/m6022
	30. 天天運動腰圍不超標	https://health99.hpa.gov.tw/m5876
	31. 動動通勤	https://health99.hpa.gov.tw/m5742
	32. 我有輕度到中度肥胖，該選擇何種方式減重？(國語版)	https://health99.hpa.gov.tw/m5737
	33. 懶人激瘦！上肢、下肢訓練	https://health99.hpa.gov.tw/m5637
	34. 馬偕活力運動操	https://health99.hpa.gov.tw/m5636
	35. 每天至少運動 15 分鐘 可延長 3 年壽命	https://health99.hpa.gov.tw/m5439
	36. 健康飲食系列:均衡飲食-我的餐盤(1)	https://health99.hpa.gov.tw/m8056
	37. 健康飲食系列:均衡飲食-我的餐盤(2)	https://health99.hpa.gov.tw/m8057
	38. 健康飲食系列:均衡飲食-我的餐盤(3)	https://health99.hpa.gov.tw/m8058
	39. 健康飲食系列:均衡飲食-我的餐盤(4)	https://health99.hpa.gov.tw/m8059
	40. 均衡飲食，營養健康跟著來 Full cereals lifestyle brings you healthy life	https://health99.hpa.gov.tw/m7969

網站及衛教素材類型	內容	網址
	41. 餐餐呷穀物 營養更豐富 (動畫)	https://health99.hpa.gov.tw/m7907
	42. 飲食營養-健康飲食	https://health99.hpa.gov.tw/m7130
	43. 纖維知多少	https://health99.hpa.gov.tw/m7165
	44. 營養有訣竅，健康跟著來	https://health99.hpa.gov.tw/m7191
	45. 健康飲食－膳食纖維好處多	https://health99.hpa.gov.tw/m7196
	46. 醣類	https://health99.hpa.gov.tw/m5952
	47. 蛋白質	https://health99.hpa.gov.tw/m5953
	48. 脂肪	https://health99.hpa.gov.tw/m5954
	49. 維生素	https://health99.hpa.gov.tw/m5955
	50. 膳食纖維	https://health99.hpa.gov.tw/m5957
	51. 礦物質	https://health99.hpa.gov.tw/m5956
	52. 均衡飲食是什麼	https://health99.hpa.gov.tw/m5945
	53. 均衡飲食要留意 食物份數知多少	https://health99.hpa.gov.tw/m5947
	54. 我吃的熱量足夠嗎？	https://health99.hpa.gov.tw/m5946
	55. 健康素食怎麼吃？	https://health99.hpa.gov.tw/m5948
	56. 選對油 用好油	https://health99.hpa.gov.tw/m5941
	57. 食在好營養－我的餐盤顧健康	https://health99.hpa.gov.tw/m7086
	58. 我的能量餐盤/My energy plate	https://health99.hpa.gov.tw/m6770
	59. 植化素	https://health99.hpa.gov.tw/m5926
	60. 反式脂肪酸	https://health99.hpa.gov.tw/m5924

網站及衛教素材類型	內容	網址
	61. 中鏈脂肪酸	https://health99.hpa.gov.tw/m5925
	62. 健康加減顧 酸鹼要平衡	https://health99.hpa.gov.tw/m5949
	63. 提高吸收鐵質的撇步	https://health99.hpa.gov.tw/m6001
	64. 迷甜控	https://health99.hpa.gov.tw/m6711
	65. 減糖生活新主張，蔬菜水果好健康	https://health99.hpa.gov.tw/m6729
	66. 營養篇-減糖技巧-糖糖的危機宣導影片	https://health99.hpa.gov.tw/m6122
	67. 減糖宣導-正確飲食營養	https://health99.hpa.gov.tw/m5988
	68. 天天 5 蔬果 健康又樂活	https://health99.hpa.gov.tw/m5866
	69. 減肥計畫	https://health99.hpa.gov.tw/m6757
	70. 我的餐盤聰明吃-健康飲食篇	https://health99.hpa.gov.tw/m6780
	71. 防疫宅在家 吃得好健康	https://health99.hpa.gov.tw/m6762
	72. 營養大考驗	https://health99.hpa.gov.tw/m6707
	73. 我的餐盤均衡吃	https://health99.hpa.gov.tw/m6125
	74. 健康新食代「無糖 0 卡無腹擔」	https://health99.hpa.gov.tw/m6190
	75. 健康飲食五步驟	https://health99.hpa.gov.tw/m5883
	76. 健康飲食紀錄片	https://health99.hpa.gov.tw/m5616
	77. 營養動滋動(藝起燃燒健康魂設計競賽得獎)	https://health99.hpa.gov.tw/m5484
	78. 長肌肉!!門諾醫院營養師，告訴您如何一日三餐活力增肌!!(健康飲食)	https://health99.hpa.gov.tw/m7101

網站及衛教素材類型	內容	網址
	79. 門諾營養師教您在家動手做「高纖低脂」美味便當	https://health99.hpa.gov.tw/m6746
	80. 運動前後該怎麼吃	https://health99.hpa.gov.tw/m5951
	81. 甩開油膩人生	https://health99.hpa.gov.tw/m5940
	82. 吃出營養穩固健康輕鬆遠離三高威脅	https://health99.hpa.gov.tw/m6126
	83. 健康好生活 營養師帶你逛超市	https://health99.hpa.gov.tw/m6139
	84. BMI 過輕的飲食配方	https://health99.hpa.gov.tw/m5903
	85. BMI 偏高的飲食配方	https://health99.hpa.gov.tw/m5904
(二)手冊	1. 成人肥胖防治實證指引	https://health99.hpa.gov.tw/m7971
	2. 臺灣肥胖防治策略	https://health99.hpa.gov.tw/m3395
	3. 肥胖 100 問+	https://health99.hpa.gov.tw/m3443
	4. 成人肥胖防治指引手冊-肥胖走 健康來	https://health99.hpa.gov.tw/m3349
	5. 我的餐盤手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m7491
	6. 每日飲食指南手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3309
	7. 全穀及未精製雜糧食民曆	https://health99.hpa.gov.tw/m8029
	8. 植物為主飲食手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m8033
	9. 穀動健康食戰演練	https://health99.hpa.gov.tw/m7551
	10. 我的健康餐盤~吃對了，健康就對了	https://health99.hpa.gov.tw/m7088
	11. 「疫」起吃出保護力	https://health99.hpa.gov.tw/m7100
	12. 食民曆	https://health99.hpa.gov.tw/m6884

網站及衛教素材類型	內容	網址
	13. 健康飲食秘笈手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m6503
	14. 飲食好簡單	https://health99.hpa.gov.tw/m6524
	15. 吃進健康 101 營養新時代	https://health99.hpa.gov.tw/m3445
	16. 與你一起吃健康-107 年最新版本每日飲食指南 隨身尋寶版	https://health99.hpa.gov.tw/m3412
	17. 彰化小吃醣類含量指南	https://health99.hpa.gov.tw/m3413
	18. ~飲食新煮張~輕鬆煮、均衡食、健康沒煩惱	https://health99.hpa.gov.tw/m3416
	19. 甜蜜人生~減糖手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3425
	20. 素食飲食指標手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3312
	21. 素食女士營養手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3329
	22. 素食男士營養手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3328
	23. 男士營養手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3318
	24. 女士營養手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3319
	25. 素食飲食指南手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m3311
	26. 高糖飲食對健康的影響	https://health99.hpa.gov.tw/m3270
	27. 油品的種類及使用原則	https://health99.hpa.gov.tw/m3271
	28. 減鹽秘笈手冊	https://health99.hpa.gov.tw/m2921
	29. 外食族如何吃出健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4739
	30. 食品與營養標示	https://health99.hpa.gov.tw/m4721
(三)海報	1. 拒絕大肚臍	https://health99.hpa.gov.tw/m4518

網站及衛教素材類型	內容	網址
	2. 有效減重 從培養五個生活習慣做起	https://health99.hpa.gov.tw/m4508
	3. 肥胖防治海報	https://health99.hpa.gov.tw/m4506
	4. 遠離肥胖 拒絕三高	https://health99.hpa.gov.tw/m4416
	5. 健康的隱形殺手-肥胖	https://health99.hpa.gov.tw/m4381
	6. 「太胖太瘦都不好 健康體位最理想」體位宣導海報	https://health99.hpa.gov.tw/m4380
	7. 維持健康體位 BMI 知多少?	https://health99.hpa.gov.tw/m4399
	8. 跑出健康人生	https://health99.hpa.gov.tw/m7235
	9. 動動生活 GO! 公園就是我的健身房	https://health99.hpa.gov.tw/m6496
	10. 動動生活 GO! 條條道路都是健身房	https://health99.hpa.gov.tw/m6497
	11. 動動生活 GO! 我家也是健身房(深蹲、模仿跑步機、坐式健身車)	https://health99.hpa.gov.tw/m4571
	12. 動動生活 GO! 我家也是健身房!(推推球、左右跳)	https://health99.hpa.gov.tw/m4572
	13. 運動好處多	https://health99.hpa.gov.tw/m4438
	14. 運動 i 健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4504
	15. GO 健康 每週運動 150 分鐘 走出戶外多動腦	https://health99.hpa.gov.tw/m4433
	16. 食物六大類-油脂與堅果種子類	https://health99.hpa.gov.tw/m4347
	17. 食物六大類-乳品類	https://health99.hpa.gov.tw/m4345

網站及衛教素材類型	內容	網址
	18. 食物六大類-豆魚蛋肉類	https://health99.hpa.gov.tw/m4346
	19. 食物六大類-水果類	https://health99.hpa.gov.tw/m4342
	20. 食物六大類-蔬菜類	https://health99.hpa.gov.tw/m4343
	21. 食物六大類-全穀雜糧類	https://health99.hpa.gov.tw/m4344
	22. 每日飲食指南海報	https://health99.hpa.gov.tw/m4353
	23. 減糖飲食保健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4424
	24. 避免攝取太多飲料	https://health99.hpa.gov.tw/m4482
	25. 減糖增健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4415
	26. 喝水多健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4418
	27. 減糖海報	https://health99.hpa.gov.tw/m4419
	28. 新減糖運動 喝的健康、遠離肥胖及慢性病	https://health99.hpa.gov.tw/m4422
	29. 減糖飲食保健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4424
	30. 減糖大革命 享瘦多健康	https://health99.hpa.gov.tw/m4434
	31. 糖量分級表	https://health99.hpa.gov.tw/m4376
	32. 3蔬2果-健康密碼	https://health99.hpa.gov.tw/m3951
	33. 健康五色蔬果	https://health99.hpa.gov.tw/m4483
	34. 健康飲食	https://health99.hpa.gov.tw/m7703
	35. 吃對全穀及雜糧 營養健康多更多	https://health99.hpa.gov.tw/m7592
	36. 三好一巧輕鬆吃海報	https://health99.hpa.gov.tw/m7135

網站及衛教素材類型	內容	網址
	37. 營養均衡這樣吃	https://health99.hpa.gov.tw/m7186
	38. 飲食不忌口 脂肪來減口	https://health99.hpa.gov.tw/m7204
	39. 六大營養超人	https://health99.hpa.gov.tw/m7223
	40. 食材聰明選 吃出營養軟食力	https://health99.hpa.gov.tw/m7024
	41. 我的健康餐盤	https://health99.hpa.gov.tw/m4477
	42. 我的健康餐盤-6 類食物聰明吃 牢記口角健康吃	https://health99.hpa.gov.tw/m4479
(四)懶人包	1. 運動生活化 隨時隨地動起來(懶人包)	https://health99.hpa.gov.tw/m6336
	2. 全穀及未精製雜糧懶人包	https://health99.hpa.gov.tw/m8034
	3. 植物為主飲食懶人包	https://health99.hpa.gov.tw/m8035
	4. 我的餐盤(懶人包)	https://health99.hpa.gov.tw/m7492
	5. 含糖飲料甜蜜的真相懶人包	https://health99.hpa.gov.tw/m6288
	6. 鈣質營養懶人包 真不是鈣的	https://health99.hpa.gov.tw/m6464
(五)其他	1. 互動遊戲模組-全穀跳跳 Tempo	https://health99.hpa.gov.tw/m8030
	2. 互動遊戲模組-全穀賓果樂	https://health99.hpa.gov.tw/m8031
	3. 我的餐盤(餐墊)	https://health99.hpa.gov.tw/m7490
三、本部體育署 i 運動資訊平台 (一)影片	1. 【減肥迷思】想要有效地減肥，這樣動才對	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=398
	2. 【減肥迷思】別以為瘦就可以任性，你	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&

網站及衛教素材類型	內容	網址
	該注意的是...	MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=397
	3. 【減肥迷思】汗流得越多，減肥就越有效嗎？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=395
	4. 【減肥迷思】還在相信體重機上的數字嗎？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=394
	5. 【就是要你動起來】不怕沒裝備運動，「背包」就是你的負重好幫手！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=393
	6. 【就是要你動起來】不怕沒裝備運動，「水瓶」就是你的好夥伴！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=392
	7. 【就是要你動起來】不怕沒裝備運動，居家運動 3 法寶報哩災！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=391
	8. 【就是要你動起來】間歇訓練	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=389

網站及衛教素材類型	內容	網址
	9. 【就是要你動起來】墊上肌力訓練	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=388
	10. 【就是要你動起來】基礎肌力訓練	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=387
	11. 【就是要你動起來】活力有氧	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=386
	12. 【就是要你動起來】熱血拳擊	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=385
	13. 【醫動就通】上交叉症候群是怎麼一回事呢？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=377
	14. 【醫動就通】下交叉症候群是怎麼一回事呢？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=381
	15. 【醫動就通】舒緩下交叉症候群看過來，請你跟我這樣動！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=381

網站及衛教素材類型	內容	網址
		79
	16. 【醫動就通】舒緩上交叉症候群看過來，請你跟我這樣動！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=378
	17. 【醫動就通】下背痛是怎麼一回事呢？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=376
	18. 【醫動就通】舒緩下背痛看過來，請你跟我這樣動！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=375
	19. 【醫動就通】手痛是怎麼一回事呢？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=374
	20. 【醫動就通】舒緩手痛看過來，請你跟我這樣動！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=373
	21. 【醫動就通】不再「腳麻跑不動」啦！這樣「動」就對了！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=361
	22. 【醫動就通】不再「腳麻跑不動」啦！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=361

網站及衛教素材類型	內容	網址
	這樣「動」就對了！	MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=361
	23. 【醫動就通】告訴你！腳麻到底是怎麼一回事？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=360
	24. 【醫動就通】頭痛麥擱來！請您跟我這樣「動」！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=359
	25. 【醫動就通】頭痛百百種您是哪一種？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=358
	26. 【一分鐘運動教室】膝蓋篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=308
	27. 【一分鐘運動教室】體側伸展導正篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=247
	28. 【一分鐘運動教室】轉腰篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=306

網站及衛教素材類型	內容	網址
	29. 【一分鐘運動教室】靠牆蹲篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=307
	30. 【一分鐘運動教室】開腿伸展篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=249
	31. 【一分鐘運動教室】大腿前側伸展導正篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=248
	32. 【一分鐘運動教室】肩膀伸展導正篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=246
	33. 【i運動小學堂】少吃就會瘦？了解基礎代謝率，控制體重有效率	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=297
	34. 【i運動小學堂】小時候胖到底是不是胖？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=276
	35. 【i運動小學堂】解除「微肌」，別讓肌少症找上您！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=3

網站及衛教素材類型	內容	網址
		25
	36. 【i 運動小學堂】到底為什麼會「鐵腳」	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=324
	37. 【i 運動小學堂】線在哪裡？	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=323
	38. i 運動 9453 痠痛自己救-下肢筋膜側線	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=310
	39. i 運動 9453 痠痛自己救-鬆一下~滾走下背痛	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=309
	40. i 運動 9453 痠痛自己救-足底筋膜與小腿	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=205
	41. i 運動 9453 痠痛自己救-肩頸痠痛	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=164
	42. i 運動體能教室-負重深蹲的三個好幫	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&

網站及衛教素材類型	內容	網址
	手	MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=152
	43. i 運動體能教室-雙人核心抗旋轉訓練	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=150
	44. i 運動體能教室-雙人運動趣－棒式	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=147
	45. i 運動體能教室-身體柔軟度的提升	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=140
	46. i 運動體能教室-心肺適能提升：跑步	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=122
	47. i 運動體能教室-心肺適能提升:腳踏車	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=121
	48. i 運動體能教室-肌力訓練動作第一部	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=126

網站及衛教素材類型	內容	網址
	49. i 運動體能教室-肌力訓練動作第二部	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=127
	50. i 運動體能教室-暖身運動：肌肉工作溫度提高	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=119
	51. i 運動體能教室-暖身運動：關節活動度提升 1.0	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=117
	52. i 運動體能教室-暖身運動：關節活動度提升 2.0	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=118
	53. i 運動達人會客室-認識筋膜	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=163
	54. i 運動達人會客室-伸展運動	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=139
	55. i 運動達人會客室-心肺適能	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=1

網站及衛教素材類型	內容	網址
		20
	56. i 運動達人會客室-身材很好的人還需要運動嗎?	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=131
	57. i 運動達人會客室-肌力訓練的認識與重要性	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=125
	58. i 運動達人會客室-無法持之以恆運動怎麼辦?	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=123
	59. i 運動達人會客室-暖身的重要性	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=113
	60. 肌力訓練動作-核心篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=401
	61. 肌力訓練動作-上肢篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=400
	62. 肌力訓練動作-下肢篇	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=400

網站及衛教素材類型	內容	網址
		MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=402
	63. 3 個訓練動作，讓你心肺 Up Up	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=399
	64. 滑盤運動-下肢肌力訓練	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=167
	65. 關於【上肢訓練】你該知道的事	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=390
	66. 【硬舉】硬舉練出好腳力 錯誤姿勢一次告訴你	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=351
	67. 背部強化改善【肩頸痠痛】秘笈！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=326
	68. 全民防疫居家「動」起來	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=298

網站及衛教素材類型	內容	網址
	69. 看過來!專家教您如何強化骨盆底肌	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=348
	70. 站、坐姿全身伸展	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=403
	71. 跑馬拉松秘笈 這樣做就對了	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=382
	72. 馬拉松小學堂	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=311
	73. 型男美女養成術-遠離駝背看過來!	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=380
	74. 跑步迷思大解惑	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=191
	75. 入門跑者必看!	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=1

網站及衛教素材類型	內容	網址
		90
	76. i 運動愛玩耍-田中高鐵運動熱區	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=189
	77. 「洗碗您做對了嗎？」 正確姿勢讓您不腰痠！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=335
	78. 「擦地您做對了嗎？」這樣擦地最有效率！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=334
	79. 「掃地您做對了嗎？」聰明打掃痠痛不再來！	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=3&PKNO=333
	80. 登山安全影片-行進間注意事項	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=168
	81. 登山安全影片-步行技巧	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=169
	82. 登山安全影片-登山杖的握法	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&

網站及衛教素材類型	內容	網址
		MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=170
	83. 登山安全影片-護具的選用	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=171
	84. 登山安全影片-登山新手必看 快樂登山平安回家	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=245
	85. 登山安全觀念教育影片-登山因為有你	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=362
	86. 登山安全觀念教育影片-山林間的勇氣	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=363
	87. 登山運動安全知識技能教學-登山機智王 EP1. 登山行前技巧	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=364
	88. 登山運動安全知識技能教學-登山機智王 EP2. 登山規劃與行進安全	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=365

網站及衛教素材類型	內容	網址
	89. 登山運動安全知識技能教學-登山機智王 EP3. 登山應變技巧	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=366
	90. 登山運動安全知識技能教學-登山機智王 EP4. 登山觀念教育	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=367
	91. 登山經典金句-EP1. 30 而 Lead 阿明奶爸	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=368
	92. 登山經典金句-EP2. 30 而 Lead 阿明奶爸	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=369
	93. 登山經典金句-EP3. 登山達人牛哥 (天氣篇)	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=370
	94. 登山經典金句-EP4. 登山達人牛哥 (裝備篇)	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=371
	95. 登山經典金句-EP5. 登山達人牛哥 (無痕登山篇)	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&PKNO=372

網站及衛教素材類型	內容	網址
		72
(二)手冊	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="656 397 1312 533">1. 運動百寶 LINE 體適能篇手冊 <li data-bbox="656 533 1312 684">2. 「愛運動 動無礙」運動知能手冊 <li data-bbox="656 684 1312 836">3. 型男亮女(一般國民)體適能健身寶典-中文 <li data-bbox="656 836 1312 987">4. 魅力女性體適能健身寶典-中文 <li data-bbox="656 987 1312 1139">5. 職場戰士體適能健身寶典-中文 <li data-bbox="656 1139 1312 1307">6. 登山運動安全知識教育手冊 	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Essay.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=2&ITEM_PRG_CD=8&PKNO=2074 https://isports.sa.gov.tw/Apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M07&ITEM_CD=T02&MENU_PRG_CD=5&ITEM_PRG_CD=1 https://isports.sa.gov.tw/apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M04&ITEM_CD=T02&MENU_PRG_CD=2&ITEM_PRG_CD=7 https://isports.sa.gov.tw/apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M04&ITEM_CD=T02&MENU_PRG_CD=2&ITEM_PRG_CD=7 https://isports.sa.gov.tw/apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M04&ITEM_CD=T02&MENU_PRG_CD=2&ITEM_PRG_CD=7 https://isports.sa.gov.tw/Apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M15&ITEM_CD=T12&MENU_PRG_CD=6&ITEM_PRG_CD=1&SUB_ITEM_PRG_CD=0

網站及衛教素材類型	內容	網址
(三)海報	運動知能海報【四季順食而動，每天都是運動的好日子】	https://isports.sa.gov.tw/Apps/Essay.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=2&ITEM_PRG_CD=8&PKNO=3623
四、本部體育署 i 運動 youtube 頻道 --影片	<p>1. 2023i 運動線上教練</p> <p>(1) 桌球：5 集</p> <p>(2) 保齡球：7 集</p> <p>(3) 網球：5 集</p> <p>(4) 武術太極拳：4 集</p> <p>(5) 排球：4 集</p> <p>(6) 游泳：4 集</p> <p>(7) 羽球：4 集</p> <p>2. 94i 運動：47 集（足球、居家運動、核心訓練、有氧、滑板等運動）</p> <p>3. 【台南 JOSH 運動日記】</p> <p>(1) 極限直排輪：2 集</p> <p>(2) 極限單車：2 集</p> <p>(3) 飛輪：4 集</p> <p>(4) 游泳：4 集</p> <p>(5) 舉重：2 集</p> <p>(6) 跆拳道：2 集</p>	<p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLnIvrwIJM14z_4WEPiYzoH1FvEEHXd-NP</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4OeBfqz5ywo&list=PLnIvrwIJM14wfXnvrp4yWYQIGDaYUNFv6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=V42nW4of060&list=PLnIvrwIJM14xG3xaIpFxC7DxZFtd11DrK</p>

網站及衛教素材類型	內容	網址
	(7) 居家運動：4 集 (8) 網球：4 集 (9) 桌球：4 集 (10) 棒球：3 集 (11) 跑步：3 集 (12) 籃球 3 集 (13) 射擊：4 集	
	4. i 運動 LINE：76 集（與 i 運動平台影片相同）	https://www.youtube.com/watch?v=ILkh0BnQMOo&list=PLnIvrwIJM14zmX8NDshdbtLjEEX9sop__
	5. i 運動教練一對一 (1) 健身：4 集 (2) 登山：3 集 (3) 水域運動：5 集 (4) 舞蹈：4 集 (5) 水上活動：6 集 (6) 拉力帶：4 集 (7) 韓風瘦身舞：4 集 (8) 繩梯訓練：5 集 (9) 跑步機：4 集 (10) 兩人運動恰恰好：4 集	https://www.youtube.com/watch?v=boC1ZccCWF4&list=PLnIvrwIJM14yABNbVCk9nW83UO-NKH-rm

網站及衛教素材類型	內容	網址
	(11) 肌耐力：5 集 (12) isports 跑步肌耐力訓練：4 集 (13) isports 山林拍照教室：5 集 (14) 棒球：3 集 (15) 水上運動必備體育課：2 集 (16) 拳擊：4 集 (17) DANCE 派對：4 集 (18) 網球：3 集 (19) 自行車：2 集 (20) barre 綜合訓練：2 集	
	6. 【達人教你這樣玩】 (1) 桌球：5 集 (2) 健身：11 集 (3) 登山：9 集 (4) 水上運動(SUP)：6 集 (5) 藤球：4 集 (6) 舞蹈：4 集 (7) 戶外運動：9 集 (8) 壁球：4 集 (9) 運動修復：4 集	https://www.youtube.com/watch?v=1Y7H_7QK3uw&list=PLnIvrwIJM14zqgWYd-JQD1vywNfsab2Vn

網站及衛教素材類型	內容	網址
	(10) 滑冰：6 集 (11) 自行車：3 集 (12) 技擊：6 集 (13) 跑步：3 集 (14) 足球：3 集 (15) 鐵人三項：2 集 (16) 水域活動：5 集 (17) 攀岩：1 集	
	7. 【健康會客室】：58 集	https://www.youtube.com/watch?v=rKkR6SOjkZY&list=PLnIvrwIJM14xOZpAT3eCFLVnh720xigNN
	8. i 運動人物誌：14 集	https://www.youtube.com/watch?v=8-3PtwkHWHo&list=PLnIvrwIJM14xCimybzHL17s5ZCkV3lBqJ