

# 大專校院健康體位~「規律運動 動出好身材！」行動方案

## 緣起

近年來，國人的生活和飲食型態漸漸改變，除了易攝取高油、高糖、高鹽與精製化食物外，過度使用 3C 用品造成久坐且缺乏運動，都是造成代謝症候群及許多慢性疾病發生漸趨年輕化的原因。

依據衛生福利部國民健康署《2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查》之調查數據顯示，成人過重及肥胖盛行率，男性達 58.8%、女性達 42.8%；腰圍過大比率，男性達 47.2%、女性達 52.9%。身體活動量方面，成人未達運動建議量比率，男性達 60.6%、女性達 59.5%。對於剛邁入成年的大專校院學生，此時是非常重要的時期，種種生活習慣都易影響往後的人生。

在身體活動方面，若原本就沒有培養規律運動的習慣，更容易因課業壓力、娛樂休閒活動、3C 用品使用等影響生活作息養成長期久坐的習慣，進而忽略規律運動及良好體位。除此之外，不正確的體型意識、同儕影響、飲食和運動迷思，也會讓學生有錯誤的行為，反而讓身體更不健康。

透過針對規律運動、健康體位認知之衛生教育，可以幫助大專校院學生建立正確的健康觀念，培養良好的生活習慣，從而減少過輕、過重及肥胖等不良體位造成的後續疾病發生風險。本行動方案統整大專校院現有健康體位相關教學資源與推動建議，供各大專校院因應學校型態、資源等條件彈性組合運用，使學生將之實踐於生活中，以此培育學子們更健康的生活型態。

## 目標

希大專校院學生藉由本行動方案，建立規律運動習慣，以維持健康體位，目標如下：

- 1.建立大專校院學生運動相關知能。
- 2.鼓勵大專校院學生養成規律運動的習慣。

## 推動策略、行動方案及執行建議方式

參考世界衛生組織 ( World Health Organization, WHO ) 健康促進學校六大範疇，規劃不同的推動策略，以及大專校院推動本主題時，可同時運用不同策略，達到相輔相成的效果，故以「學校物質環境」、「學校社會環境」及「個人健康技能」等策略提出行動方案：

推動策略	行動方案	執行建議方式
學校物質環境	校園環境布置	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 張貼相關海報或文宣 將海報、立牌或布條，製成實體張貼或陳設於布告欄、走廊、電梯門、學生餐廳、宿舍門口等，讓學生、教職員了解正確的運動、飲食觀念。</li> </ul> <p>※相關海報 ( 見教學文宣品 ) 可至教育部學校衛生資訊網，健康體位、宣導資料，查詢、下載使用</p>
學校社會環境	規律運動享優惠	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 校內運動場館折扣 校內運動場館 ( 如健身房、泳池、球場 ) 可於離峰時段 ( 如早上 10 點以前 )，享入場費折價，促進學生早起運動的意願，並有效提升資源的使用率。</li> <li>➢ 與校外運動機構合作 可與校園周邊運動機構洽談合作成為特約學校，讓學生去該場館享有優惠，如：離峰時段入場 9 折、場地租借 9 折、報名課程優惠等，讓學生有多樣的場地可以選擇。</li> <li>➢ 舉辦校內活動 規劃多條校園健走路線，每條路線長約 2-3 公里，請學生下載跑步 APP ( 如：Adidas Running、Nike Run Club )，以 GPS 定位方式完成路線，經衛保組認證後，可以集 1 點，集滿 5 點後可換取早餐券。校方也能舉辦抽獎活動，當學生集滿 10 點後可換取一張摸彩券 ( 換取越多中獎機率越大 )，以促進學生運動之動機。</li> </ul>
	跨處室合作	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 聯合學校資源 請健康中心在每學期學生健康檢查中，篩選出不良體位 ( 過重、過輕 ) 的學生，並將名單提供給體育組、衛保組 ( 健康中心提供資料時需加註【本案個人資料予以保密，以維護權益】)，當有健康促進講座或活動時，能夠以 Email 或電話方式優先通知該等學</li> </ul>

推動策略	行動方案	執行建議方式
		<p>生參加。</p>
	<p>將運動融入生活 培養好習慣</p>	<p>➤ 成立運動相關社團</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過建立社團，如籃球社、排球社、慢跑社、減脂減重社團、增肌社團等，將運動融入生活，鼓勵學生、教師們養成規律運動習慣。</li> <li>2. 聚集對養成規律運動習慣有興趣的教職員生，於早晨時間舉辦團體活動，如：一起晨間運動後，一起吃早餐等，藉由同儕之間的影响協助校內規律運動推廣活動，並且可以在社團內自行發起小規模活動，如：校內擺攤、發傳單、張貼海報等。</li> </ol>
<p>個人健康技能</p>	<p>單向宣導活動</p>	<p>➤ 辦理講座、衛教網站、線上運動影片</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調查學生感興趣的主題，邀請健身教練或營養師舉辦運動及營養相關講座，如：減重飲食概念、如何突破增肌減脂卡關、運動前中後的營養補給、運動傷害處置等。或請體育老師在課堂中，傳遞營養與運動知識。藉由以上課程，讓學生了解，除了均衡飲食外，也要配合運動，以維持健康體位。過程中能夠提升學生對運動的興趣與知識，並避免大學生使用不正確的方式達成健康體位。</li> <li>2. 於校內官網成立運動專區，或在校園社群（如：FB、IG、LINE）提供運動相關知識、定期發布線上運動影片（需事先評估影片適合性），以利學生提升運動知能，讓學生也能在健身房以外的地方做運動。</li> </ol>
	<p>團體運動課程</p>	<p>➤ 開設團體運動課程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請教練或體育老師開設一學期免費團體運動課程，如：拳擊有氧、游泳、肌力健身訓練課、瑜珈提斯等。於中午或課後時段進行，每週上課 1~2 次，採自由參加方式，若全勤則提供小禮物。透過每週運動、比較前後測方式，促進學生運動之意願，養成規律運動習慣。 ※校方可自行安排課程舉辦時間</li> <li>2. 搭配校內減重班，將運動融入課程內（依學生狀況），每週有不同的運動主題，讓學生了解不同運動的技巧，從中發掘自身興趣，有利於學生自發性運動。</li> </ol>

推動策略	行動方案	執行建議方式
	舉辦比賽	<p>➤ 舉辦減脂、增肌比賽</p> <p>舉辦為期 2 個月的比賽，邀請學生 3 人為一組參加，比較該小組在期間內，總和「減最多體脂」、「提高最多肌肉量」、「走路步數最多」(可配合使用計步器 APP 如：Google Fit，將數據回傳主辦單位)，前三名者能獲得禮卷或禮品。活動包含體位及體適能前後測，運動/營養相關講座，並在競賽結束後請前三名分享心得。透過此活動能促使學生互相激勵，也能透過講座傳遞正確減重知識，增加運動之動機。</p> <p>※若資源許可，校方能提供穿戴式裝置(如：運動手環)，並比較「中度以上身體運動時間」，更能了解學生運動狀況</p> <p>➤ 舉辦運動競賽</p> <p>每學期間舉辦系際盃的運動競賽，如籃球、桌球、羽球比賽、趣味競賽，使學生在練習過程中發掘及培養運動興趣，進而養成運動的習慣。</p>

## 教學參考資源

### 一、相關知識與知能

#### (一) 認識健康體位

維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，並會依每個人的年齡、性別、身高而異。衛生福利部國民健康署提出「身體質量指數 ( Body Mass Index · BMI )」為體重評估的方式之一，也是世界通用之計算方法；除了評估 BMI，亦需搭配測量自身「腰圍」，腰圍能反應腹部脂肪的多寡，堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致代謝症候群、心血管疾病和糖尿病等的風險。

#### 1. BMI = 體重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)：

表 1、18 歲 ( 含 ) 以上的成人 BMI

18 歲 ( 含 ) 以上的成人 BMI 範圍值 (kg/m <sup>2</sup> )	體位狀況
BMI < 18.5	「體重過輕」
18.5 ≤ BMI < 24	「健康體重」
24 ≤ BMI < 27	「體重過重」
BMI ≥ 27	「肥胖」

資料來源：衛生福利部國民健康署 ( 2020 )。成人健康體位標準。  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>

#### 2. 性別與理想腰圍範圍：

成人男性：小於 90 公分 ( 35 英吋 )

成人女性：小於 80 公分 ( 31 英吋 )

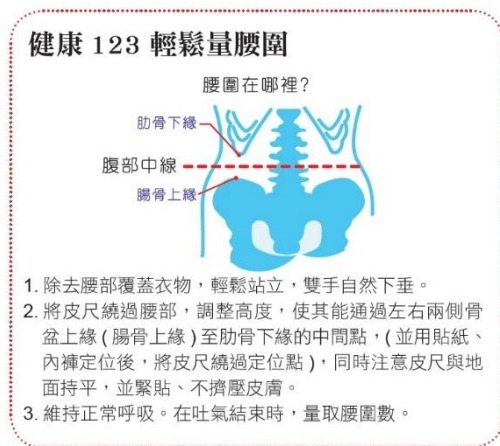


圖 1、輕鬆量腰圍

資料來源：衛生福利部國民健康署 (2020)。成人健康體位標準。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>

## (二) 體重過輕、過重或肥胖對健康的影響

1. 體重過輕 ( $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ) 的成人，容易出現的健康問題，如免疫功能低下、骨質疏鬆、月經失調、貧血 (衛生福利部國民健康署，2018)。
2. 體重過重 ( $24 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$ )、肥胖 ( $BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$ ) 的成人，容易造成的健康問題，如高血壓、心血管疾病、癌症、呼吸及睡眠問題、憂鬱等心理問題 (衛生福利部國民健康署，2018)。

## (三) 規律運動有助維持健康體位

根據教育部體育署，規律運動的定義為每週運動 3 次以上，每次運動 30 分鐘以上，且運動時會流汗也會喘。據統計，大專院校學生約有 7 成沒有規律運動習慣 (教育部體育署，2020)。依據 WHO《身體活動和久坐不動的行為指南》指出，久坐或缺乏身體活動的生活型態對於健康有不良影響，如：造成肥胖、增加罹患慢性病、癌症的風險。因此建議大學生應減少久坐時間，特別是使用 3C 產品時間。

而規律運動對健康能帶來許多好處，例如：有助維持健康體位、減少憂鬱與焦慮情緒、幫助放鬆增進睡眠品質、幫助學習記憶與專注力、預防慢性疾病等 (世界衛生組織，2020；Semeco, 2023)，詳述如下：

### 1. 維持健康體位，避免肥胖，維持肌肉量

據統計，國人過重與肥胖比率，男性約達六成、女性約達四成（衛生福利部國民健康署，2022）。而規律運動可以促進能量消耗、降低體脂肪及內臟脂肪、促進新陳代謝、幫助維持理想體態，避免肥胖、維持肌肉量。

除了規律運動外，有正確的營養觀念、均衡攝取六大類食物，對維持健康體位也非常重要！相關飲食建議，可參考本行動方案「教學文宣品」之內容。

## 2. 有助皮膚健康

隨著年紀增長、同儕比較、與社群媒體的影響，大專生更注重自己的外表（熊婉君等，2020）。規律運動能促進血液循環，將更多氧氣與營養送到皮膚，有助於皮膚細胞的更新與修復（Crane, 2015）。此外，規律運動能使皮膚角質層變薄，使皮膚更加光滑細緻（U.S. Dermatology Partners, 2020）。研究也指出，運動能夠改善壓力所導致的皮膚問題，如：青春痘、皮膚敏感問題（Semeco, 2023）。

## 3. 減少焦慮和抑鬱情緒

大專生由於未來生涯發展、經濟狀況、課業成績、身材外貌等因素，容易導致壓力、焦慮及憂鬱的情緒產生。研究指出，運動有助於舒緩壓力、調節情緒，並減少憂鬱、焦慮的發生（Basso et al., 2017）。此外，運動可以產生腦內啡，讓心情較為愉悅（衛生福利部國民健康署，2018）。

## 4. 有助於放鬆和增進睡眠品質

根據研究指出，大專生容易因為生活壓力、使用3C產品等因素容易導致睡眠不足與失眠（李佳龍等，2014）。規律運動（有氧運動、阻力訓練、伸展運動）有助於身體的放鬆，能夠減少入睡所需的時間、改善睡眠品質、增加睡眠持續時間，並改善慢性失眠（Banno et al., 2018）。

## 5. 促進學習、記憶、專注力

學習、記憶、專注力對於大專生相當重要。運動能增加心率，促進血液和氧氣流向大腦，促進腦神經生長、血管再生，以增強記憶穩固。此外，運動能夠增加多巴胺、血清素、正腎上腺素的分泌，以上激素能

提升學生認知功能、增強專注力、幫助學習表現 ( 李舒萍等，2016 )。

## **6.降低罹患慢性疾病的風險**

大學時期是培養規律運動習慣的重要階段。若能將此習慣融入個人生活型態，則可以預防疾病提早發生，而規律運動可以減少罹患慢性疾風險，如：降低心血管疾病及中風發生率、罹患第二型糖尿病的風險、預防高血壓 ( 衛生福利部國民健康署，2018、2020 )。並降低多種癌症的風險，如：食道癌、大腸癌、腎臟癌、膀胱癌、胃癌、乳癌、子宮內膜癌等 ( 世界衛生組織，2020；Patel et al., 2020 )。

### **( 四 ) 了解運動的建議量、強度、種類**

#### **1.運動的建議量**

依據世界衛生組織《身體活動和久坐不動的行為指南》指出，對於成年人，每週建議應至少進行 150 分鐘的中度身體運動，或至少 75 分鐘的費力身體運動。同時也建議每週至少 2 次中度/費力的肌力訓練，超過建議時間的身體活動量還可以獲得額外的健康益處。此外，擁有好的柔軟度能舒緩現代人忙碌生活所引起之肌肉緊繃。以下分別以運動強度、三大運動類型說明。



表 2、成年人運動建議

身體活動種類	有氧運動	肌力訓練	柔軟度訓練
頻率	每週運動 5~7 天	每週運動 2~3 天 (每次間隔 1 天)	每天都進行，特別是運動前、後
強度	呼吸加快，達可交談但無法唱歌。	器材重量可選擇，當動作重複第 12 次時，肌群會感到疲累之重量。	伸展至感覺緊繃，未達到疼痛的程度。
時間	每週至少累積 150 分鐘中度身體運動；或至少 75 分鐘費力身體運動。	每次可訓練 8-10 個肌群（從大肌群先進行，再到小肌群），各肌群進行 2-4 組、每組 8-12 次的訓練。	每次伸展運動約停 15 秒（應採取主動式伸展，避免他人壓迫進行）。
類型	徒手：慢跑、有氧舞蹈、開合跳等 需輔具：跳繩、球類運動等 需器材或場地：騎腳踏車、爬樓梯、游泳、登山等	徒手：弓箭步蹲、伏地挺身、仰臥起坐、平板撐等 需輔具：吊單槓、提重物深蹲、彈力帶坐姿划船、啞鈴握推等	徒手：運動前暖身、運動後伸展運動 需輔具：毛巾操、瑜珈、皮拉提斯等

資料來源：衛生福利部國民健康署 (2018)。全民身體活動指引

[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8170/File\\_7719.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8170/File_7719.pdf)

若無法撥出一段時間特地去運動，可利用日常零碎時間進行生活化運動。可採分段累積方式，將每天運動 30 分鐘的建議量，拆成 3 次、每次 10 分鐘完成。例如 10 分鐘走路通勤、騎自行車 10 分鐘、10 分鐘爬樓

梯。

即便沒辦法一下子達到建議的運動時間或強度，只要開始運動，對健康就有改善，不用勉強馬上就要做到。只要踏出第一步養成動態的生活方式，再循序漸進逐漸增加運動的天數、時數及強度，持之以恆一定可以達到目標。

## 2. 身體活動強度說明

判別運動強度可利用說話測試以及最大心率方式評估。最大心率公式： $220 - \text{年齡} / \text{分鐘}$ ，以大專學生，最大心率約為 200 下/分鐘。欲測量心率，可在運動停止時，馬上測量手腕或頸部脈搏，建議計時 15 秒，再乘上 4，即可得到每分鐘心跳率（衛生福利部國民健康署，2021）。根據衛生福利部國民健康署《全民身體活動指引》不同強度之說話測試及最大心率判別如下，欲達到運動訓練效果，強度應達「中度身體運動」：

- (1) **費力身體運動 (High-intensity Exercise)**：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。此時的心律大約為 70~85% 的最大心率。以大專學生，達費力強度時心率約為 140~170 下/分鐘。
- (2) **中度身體運動 (Moderate-intensity Exercise)**：持續從事 10 分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。此時的心律大約為 50~70% 的最大心率。欲促進健康，建議身體活動強度應達到中度以上。以大專學生，達中度時心率約為 100~140 下/分鐘。
- (3) **輕度身體運動 (Low-intensity Exercise)**：不太費力的輕度身體活動，不能列入每週 150 分鐘身體活動累積量。

## 3. 身體活動種類說明

運動除了強度也有種類之分。根據衛生福利部國民健康署《全民身體活動指引》，可依據運動時使用到的肌群及程度作為區分，判別如下：

### (1) 有氧運動：

又稱「心肺耐力運動」，是以大肌群為主，進行具節奏性、且能

持續進行一段時間（至少 10 分鐘）的活動。進行此類活動時會讓心臟跳得比平常更快，主要用來增進心肺功能及消耗較多的熱量，並有助於降低體脂肪、內臟脂肪、預防慢性疾病。

### **(2) 肌力和肌耐力訓練：**

又稱阻力訓練或重量訓練，肌力訓練能夠促進肌力（肌肉產生的最大力量）與肌耐力（肌肉能持續用力的時間或反覆次數）。也能夠促進全身肌肉群的健康、支撐脊椎、使姿勢正確良好；也能增加肌肉量、提升基礎代謝率，有助維持健康體位。此外也能提升骨密度，預防骨質疏鬆。

### **(3) 柔軟度訓練：**

柔軟度是指關節、骨骼及肌肉所能夠活動的最大範圍。運動前的暖身操或伸展運動，能夠使運動時的動作更順暢、不易產生運動傷害。增進柔軟度訓練可透過徒手、毛巾操，或藉由瑜珈、皮拉提斯等課程來達成。

藉由以上介紹可了解有氧運動、肌力和肌耐力訓練、柔軟度訓練，對於身體各有不同好處，因此建議三大類型運動應互相搭配，並分別納入一週的運動計畫中，以充分獲得規律運動對於身體的好處。

## **(五) 運動的注意事項**

根據董氏基金會《動吃 150：讓你青春好活力！》手冊及衛生福利部國民健康署《全民身體活動指引》，針對運動前、中、後注意事項分述如下：

### **1. 運動前注意事項：**

#### **(1) 裝備選擇：**

選擇便於活動之衣物、鞋子、襪子。避免牛仔褲、帆布鞋、隱形襪等不易活動之衣物。

#### **(2) 環境確認：**

避免於高溫或密閉的空間運動；天氣太冷時，記得保暖。

#### **(3) 身體情況確認：**

**(a) 避免身體不適時運動：**如：感冒、發燒、疲勞時，請先暫停運動規劃，等身體狀況好轉時再開始。

- ( b ) **不要太餓**：空腹做運動容易體力不支、血糖太低而昏倒。
- ( c ) **不要太飽**：剛吃飽、喝太多液體時馬上運動，會造成消化不良、嘔吐等現象。

**( 4 ) 應進行暖身運動：**

運動前先做暖身運動 5 至 10 分鐘 ( 以動態熱身為主 )。暖身可增加體溫與肌肉柔軟度，可有效預防運動傷害。

**2.運動中注意事項：**

**( 1 ) 運動強度應循序漸進**

強度由低到高，時間由短到長。避免逞強做超出自己體能範圍的運動。如：沒有運動習慣者，避免做高強度間歇運動 ( 衛生福利部國民健康署，2018 )。

**( 2 ) 接觸不熟悉運動時，應有專人指導**

運動前應充分了解運動相關知識 ( 如：器材使用、動作指導、呼吸方式 ) 或是有專人指導，才能夠避免運動傷害。

**( 3 ) 運動時多補充水分**

運動時，身體會因為排汗而流失大量水分，應適時補充水分，避免脫水。不要用茶類、咖啡來取代白開水，因為咖啡因會利尿，反而更增加水分流失。

**( 4 ) 不一定要喝運動飲料**

此類飲品會添加糖及人工香料，容易攝取過多的熱量，並抵銷了運動的消耗。除非運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料。否則較緩和的運動，喝白開水就已經足夠。

**( 5 ) 當身體不適時，先停止運動**

運動時如有頭暈、氣喘、作嘔、胸悶或疼痛增加等情況，應立即停止及早求診。

**3.運動後注意事項：**

**( 1 ) 應進行緩和運動**

運動後應做 10 至 15 分鐘的緩和運動 ( 如走路或伸展肢體 )，讓呼吸、心跳緩和下來，讓身體回復至休息狀態。也可利用滾筒或按摩球，作為運動後緩和收操的輔助器材 ( 需專家指導 )。

**( 2 ) 需充分休息：**

過度鍛鍊會造成運動傷害、因此每次運動之間應有適度的間隔。

## (六) 啟發學生開始運動的動機及實踐技巧

偶爾運動對一般大學生並不難，但要養成每週多次的運動習慣則不容易。以下針對增加動機、實踐技巧分述如下，並提供大專生居家運動建議（衛生福利部國民健康署，2015、2016）。

### 1. 增加動機

#### (1) 找到自己運動的理由、訂定預期目標

無論是為了體態、健康、紓壓，可以想像自己達成目標的樣子，並找到運動的動力，更能夠持之以恆。

#### (2) 注意運動後所帶來的正面影響

用心體會運動所帶來的正面影響，如：放鬆緊繃的身體、舒緩緊張的情緒、睡眠品質提升、達成目標時對自我的肯定，都有助於提升下次運動的動力。

#### (3) 與朋友一起運動

與朋友約好一起運動，更能鼓勵自己出門，也能在過程中互相學習、督促、鼓勵，讓運動不孤單。

#### (4) 參加校內運動社團、系隊

如籃球社、排球社、慢跑社，每週可藉由社課時間、系隊練習時間，讓自己能規律運動。社團中有老師指導與同學陪伴，亦可增進人際關係，在團隊中找到歸屬感。

#### (5) 利用比賽來當作練習目標

假如喜歡跑步，可以鼓勵自己參加路跑比賽；假如喜歡打排球，可以鼓勵自己要打進系際盃冠亞軍賽。有了目標，運動也會更有動力。

#### (6) 獎勵自己

達成目標時，給予自己獎勵，使運動更有動力，能夠促使自己養成運動習慣。

### 2. 實踐技巧

#### (1) 選擇自己喜歡的運動

習慣的養成不是靠勉強，選擇自己喜愛的運動才能成為生活習慣。一開始能嘗試不同的運動類型，體會其中的樂趣，並找到自己喜愛的運動。此外，如果有多種可以從事的運動選項，除

了維持運動的多樣性與趣味性，也能避免天氣（如：下雨）的影響，以達成規律運動的習慣。

**(2) 將運動融入生活、增加活動量、避免久坐**

若無法一下子達到運動建議量與強度，只要從靜態生活轉變為動態生活，也能對身體帶來好處。可以將運動融入生活中，如：以爬樓梯代替搭電梯、通勤時提早一站下車走路到學校等。平時累積身體活動量，每天 30 分鐘就能達到動態生活。

**(3) 跟著運動影片一起動**

運動不一定要出門，在家也能進行，跟著網路影片做運動，能夠降低運動的門檻。但需做好暖身、評估運動強度，量力而為。

**(4) 監控自己的活動量**

可透過 APP 或穿戴式裝置，讓自己的活動量數據化，能幫助評估自己是否達成目標、是否逐漸進步，並從中獲得成就感。

**(5) 找專業人員評估身體狀態，規劃運動建議**

目標設定後，可尋求專業人士的協助（如：健身教練、營養師），能夠確認達成目標所需時間、運動的類型與建議。

**(6) 找尋居住附近之運動場館**

可查詢教育部體育署「全國運動場館資訊網」(<https://iplay.sa.gov.tw/>)，找到居住地附近適合運動之場所，或查詢「99 國民體育日」查詢免費開放場館。

**(7) 報名運動活動或課程**

可查詢教育部體育署「i 運動資訊平台」(<https://isports.sa.gov.tw/index.aspx>)，包含系列活動、運動課程及常態性課程等，找到自己感興趣的活動並報名。

### 3.大專生居家運動建議

衛生福利部國民健康署於《健康九九》網站提供 8 部增肌減脂影片，讓大專生能夠藉由影片，了解常見的肌力訓練動作、訓練的肌

群、訓練的頻率與每次的組數，並提醒常見的錯誤姿勢，避免運動傷害。讓家裡也能成為健身房。8部影片的主題與內容如下：

- (1) 下肢運動(一)：深蹲(基礎版、進階版)
- (2) 下肢運動(二)：硬舉(基礎版、進階版)、橋式
- (3) 核心運動：側棒式、彈力繩核心運動
- (4) 上肢運動：伏地挺身、彈力繩划船
- (5) 快樂運動531、樂活健康：弓箭跨步下蹲、正確跑步法
- (6) 勇敢挑戰馬甲線：肘撐平板熱身、死蟲式、捲腹
- (7) 揮別鮭魚肚、你也能成為肌肉型男：伏地挺身、啞鈴單手划船、啞鈴分腿蹲、啞鈴硬舉
- (8) 間歇運動也能幫助減脂：無影凳、踏凳、深蹲、三頭肌撐體



圖 2、大專生居家運動建議圖

資料來源：衛生福利部國民健康署(2018)。取自健康九九·找教材  
<https://health99.hpa.gov.tw/search?keyword=%E9%81%8B%E5%8B%95&startDate=2000-01-01&endDate=2023-05-12&tab=1&materialType=&releaseType=&releaseAgency=&ask=&sort=&page=7>



## 二、教學文宣品

### (一)「讓運動成為你的日常」海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生宿舍等。

預計使用方式：海報說明三大運動類型及建議、及說明運動的好處及不運動的壞處，並進一步提供開始運動的方法，最後提供運動相關網站之QRcode，讓學生能進一步參考。

# 讓運動成為你的日常

## 3大運動類型不可少

有 <b>氧</b>	肌 <b>力</b>	柔 <b>軟度</b>
30分鐘 每週五次	每種動作 2-4 組 每週兩次	10分鐘 每天、運動前後
慢跑、游泳、腳踏車、 籃球、排球、羽球、桌球	深蹲、伏地挺身 吊單槓、彈力帶訓練	伸展運動 瑜珈、皮拉提斯

**3大類型好處不同，搭配做更有用！**

✓ 規律運動好處多	✗ 不運動 小心危機找上你
降低體脂肪、提升肌肉量、 皮膚細緻、精神好體力佳、記憶力提升	肥胖、腰酸背痛、肌肉量不足 體能差易疲勞、易憂鬱及焦慮

### ◆想開始運動，你可以這樣做！◆

- 1 想像自己變好的樣子
- 2 報名課程、社團、系隊
- 3 跟著運動影片一起動
- 4 減少久坐，將運動融入生活！

全民身體活動指引 | 全國運動場館資訊網 | 體育署運動資訊平台 | 教育部 | 董氏基金會

諮詢單位：衛生福利部國民健康署

(二) 「拒當熊貓~活力從「早」開始！」海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機、宿舍等。或是老師講座時配合使用。

預計使用方式：要維持健康體位，除了運動，也需要飲食的配合。此海報能讓學生知道該如何選擇健康的早餐，避免高油鹽糖的早餐類型，建立正確的飲食觀念。

海報連結：[健康吃早餐](#)

**拒當熊貓 活力從早開始**  
活力由你決定 你的選擇是?

**Q 我每晚 11 點前睡覺?**  
NO YES  
早睡才有活力!  
且至少要睡足7小時  
**今天早點睡**  
運動表現UP↑ 減少飢餓素不變胖  
專注力UP↑ 遠離慢性病  
反應力UP↑ 穩定情緒  
免疫力UP↑ 增強記憶力  
PM11:00

**Q 每天起床後我會吃早餐嗎?**  
NO YES  
吃完早餐 腦袋才不會空空!  
最晚不超過10點 吃完早餐!

**Q 我在 9 點前吃完早餐?**  
NO YES  
**一早吃早餐**  
集中精神專注力UP↑  
幫助體控、學習力UP↑  
補足身體能量

**我會選擇什麼早餐和飲品?**

蔬菜蛋餅 鮮蔬烤雞三明治 雙蔬鮭魚御飯糰 葷菇燻雞漢堡  
鮮奶 無糖紅茶 白開水 無糖豆漿  
美式咖啡

薯餅蛋餅 燒餅油條 肉鬆御飯團 勁辣雞腿堡  
你的早餐食物油鹽含量偏高  
果汁、奶茶、甜豆漿 檸檬紅茶、榛果咖啡  
糖飲喝多對身體影響大可能會變胖、糖上癮、長青春痘等...

謝謝自己讓身體更健康了  
別忘了早餐也能來份水果

教育部 董氏基金會

健康吃早餐  
海報連結



### (三) 「拒當熊貓」宣誓小卡

可印製成長寬為 9\*16.1 公分之小卡，於講座、園遊會或擺攤活動時搭配宣示活動或挑戰一起使用。

預計使用方式：於講座或活動時發放小卡給每個學生，讓學生能隨時提醒自己健康吃早餐、充足睡眠的重要性，並透過 21 天挑戰的方式，促使學生養成習慣，並有助於維持健康體位。

宣誓卡-單霧局-包折-90x161mm

封面



封底



相關教學資源下載連結



#### (四) 「如何睡得好？」海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機、宿舍等，或是老師講座時配合使用。

預計使用方式：由於身體疲累是學生不運動的主因之一，利用此海報能讓學生了解養成良好的睡眠習慣，可使一整天有精神，並能促進運動之意願。

海報連結：[如何睡得好](#)

如何睡得好  
海報連結



### (五) 「多吃含纖維食物，讓你健康每一天！」海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機、宿舍等，或是老師講座時配合使用。

預計使用方式：要維持健康體位，除了運動，也需要飲食的配合。此海報能讓學生了解增加纖維的飲食技巧，也讓學生知道多吃含纖食物具有增加飽足感，幫助體重控制、改善便秘、預防心血管疾病等正面功效。

海報連結：[多吃含纖維食物，讓你健康每一天](#)

增加飽足感，幫助體重控制

降低血中膽固醇，預防心血管疾病

預防或改善便秘

預防腸道疾病及相關病變

有助於血糖控制

## 多吃含纖維食物，讓你健康每一天！

**Point 1** 以全穀取代白飯  
未精製全穀雜糧含較多膳食纖維，如：糙米飯、紫米飯等

**Point 2** 適度以豆類取代肉類  
雖然兩者同屬豆魚蛋肉類，但豆類膳食纖維較多，如：黃豆、黑豆、毛豆及其製品等

**Point 3** 吃足蔬菜  
選擇多種顏色的蔬菜，每天至少吃足 3 份囉！

**Point 4** 攝取新鮮水果  
每天 2 份新鮮水果，不要用果汁取代囉！

**Point 5** 每天補充 1 湯匙堅果種子  
堅果種子雖然含有膳食纖維，但要注意勿攝取過量囉！

教育部學校衛生資訊網

大學校院特約增加膳食纖維食物教學資源參考手冊

教育部 董氏基金會 關心您

多吃含纖食物  
海報連結



## (六) 「外食營養滿分挑戰賽！」海報

可依學校所需大小製成實體海報、立牌或布條，張貼或陳設於走廊、電梯門、學生餐廳、自動販賣機、飲水機、宿舍等，或是老師講座時配合使用。

預計使用方式：要維持健康體位，除了運動，也需要飲食的配合。大專生三餐大多外食，此海報能讓學生了解均衡攝取六大類食物的原則，並舉例常見店家的餐點搭配，讓學生知道該如何挑選才能夠均衡，並有助於健康體位的維持。

海報連結：[外食營養滿分挑戰賽](#)

# 外食營養滿分挑戰賽

## 六大類食物，每日均衡攝取

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

## 你可以這樣吃～

<h3>早餐   中式</h3> <p>1  韭菜盒子+無糖綠茶</p> <p>2  高麗菜包+荷包蛋+豆漿</p>	<h3>午晚餐   自助餐</h3> <p> 全穀飯+烤雞腿+三樣蔬菜 (如油菜、杏鮑菇、高麗菜)</p> <p> 地瓜粥+荷包蛋+蒸魚+三樣蔬菜 (如青花菜、木耳、小白菜)</p>
<h3>西式</h3> <p>1  里肌肉鮮蔬三明治+優格</p> <p>2  起司蔬菜蛋餅+蘋果</p>	<h3>麵食小吃店</h3> <p> 陽春麵+滷蛋+滷傳統豆腐+燙青菜(如福山萵苣、地瓜葉)</p>
<h3>超商</h3> <p>1  御飯糰+嫩雞沙拉+豆漿</p> <p>2  茶葉蛋+香蕉+鮮奶</p>	<h3>滷味店</h3> <p> 蒸煮麵+豬肉片及豆干+三樣蔬菜 (如玉米筍、金針菇、空心菜)</p>
<h3>超商</h3> <p> 地瓜+雞胸肉+關東煮 (如白蘿蔔、海帶) +小番茄/芭樂</p>	

**★你今天吃足了嗎?**

1. 乳品、堅果及水果等三類食物，在外食時，較難一次取得，建議可另外加購，或彈性調整至其他餐別補足。

2. 避免油炸、加工品、飲品選擇無糖。

教育部 董氏基金會

外食營養滿分挑戰賽  
海報連結



### 三、參考資料

世界衛生組織 ( 2020 )。身體活動和久坐不動的行為指南。

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014947-chi.pdf>

李佳龍、張力方、汪盛萱、林珣齡、溫柔、黃千容、簡銘宏 ( 2014 )。大學生生活壓力、電腦使用型態與睡眠品質之研究。華醫社會人文學報，30，1-20。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20151123001-201412-201511230002-201511230002-1-20&PublishTypeID=P001>

李舒萍、李信達 ( 2016 )。最新觀點：影響學習記憶鞏固的兩大關鍵因素 - 睡眠與運動。大專體育學刊，18(4)。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=15633470-201612-201701240027-201701240027-i-iii>

財團法人董氏基金會 ( 2019 )。動吃 150：讓你青春好活力！。

教育部體育署 ( 2020 )。107 學年度運動參與報告。

[https://srda.sinica.edu.tw/datasearch\\_detail.php?id=3085](https://srda.sinica.edu.tw/datasearch_detail.php?id=3085)

衛生福利部國民健康署 ( 2015 )。破除 5 大不運動理由 - 5 成以上的民眾表示沒時間運動。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-23018-1.html>

衛生福利部國民健康署 ( 2016 )。要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣。

<https://health99.hpa.gov.tw/article/129>

衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。全民身體活動指引。

[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8170/File\\_7719.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8170/File_7719.pdf)

衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。判斷自己是否屬於健康體重。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=166&pid=705>

衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。體重過重或肥胖對健康的影響。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=707&sid=706>

衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。體重過輕對健康的影響？

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=706&sid=705>

衛生福利部國民健康署 ( 2018 )。運動注意事項。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=9777>

衛生福利部國民健康署 ( 2020 )。成人健康體位標準。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9737>

福利部國民健康署。( 2021 )。促進健康體能的方法。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=882>

衛生福利部國民健康署 ( 2022 )。2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查成果報告。[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/15562/File\\_18775.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/15562/File_18775.pdf)

熊婉君、張震宇、戴沁琳、鄧碧珍 ( 2020 )。大學生身體意象之比較研究。淡江體育學刊。23，37-48。

<https://www.sports.tku.edu.tw/wp-content/uploads/2023/02/23%E6%9C%9F%E7%B5%B1%E6%95%B4%E6%8E%92%E7%89%88-20201125-%E5%AE%9A%E7%A8%BF-4-%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%BA%AB%E9%AB%94%E6%84%8F%E8%B1%A1%E4%B9%8B%E6%AF%94%E8%BC%83%E7%A0%94%E7%A9%B6.pdf>

臺灣健康促進學校 ( 2021 ) 。 WHO 健康促進學校的六大範疇 。

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/plan/major>

Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 2(2), 127–152.

<https://doi.org/10.3233/BPL-160040>

Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., Kataoka, Y., & Noda, A. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 6, e5172. <https://doi.org/10.7717/peerj.5172>

Crane, J. D., MacNeil, L. G., Lally, J. S., Ford, R. J., Bujak, A. L., Brar, I. K., Kemp, B. E., Raha, S., Steinberg, G. R., & Tarnopolsky, M. A. (2015). Exercise-stimulated interleukin-15 is controlled by AMPK and regulates skin metabolism and aging. *Aging cell*, 14(4), 625–634. <https://doi.org/10.1111/ace1.12341>

Patel, A. V., Friedenreich, C. M., Moore, S. C., Hayes, S. C., Silver, J. K., Campbell, K. L., Winters-Stone, K., Gerber, L. H., George, S. M., Fulton, J. E., Denlinger, C., Morris, G. S., Hue, T., Schmitz, K. H., & Matthews, C. E. (2019). American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(11), 2391–2402.

<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002117>

Semeco, A. (2023). *The top 10 benefits of regular exercise*.

[https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_3](https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise#TOC_TITLE_HDR_3)

U.S. Dermatology Partners (2020). Top 5 Benefits of Exercise for Skin Health.

<https://www.usdermatologypartners.com/blog/will-exercising-improve-my-skin/>



## 大專校院健康體位~「規律運動 動出好身材！」行動方案

發展者	:	教育部
總策劃	:	陳素艷
執行策劃	:	鄭淵全、王明源、張金淑、呂虹霖、林雅幸、林珈夙、林雅靚、羅淑虹
總編輯	:	許惠玉
編輯委員	:	莫雅淳、梁恩綺、蘇筱涵、楊登發、賴汶婷
編撰單位	:	財團法人董氏基金會
諮詢單位	:	衛生福利部國民健康署

本行動方案能夠順利完成，感謝各專家及大專校院代表給予寶貴意見。感謝之專家學者包含：中國文化大學林薇教授、輔仁大學曾明淑副教授、臺灣師範大學郭鐘隆教授、臺北市立大學劉德智主任、國立臺灣師範大學張少熙教授、國立虎尾科技大學廖尹華教授；感謝之大專校院代表包含：中原大學林蕙怡組長、國立台灣體育運動大學張珮芬護理師等。

版權說明：

未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心。