

(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²(m²)：

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 ²)	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)

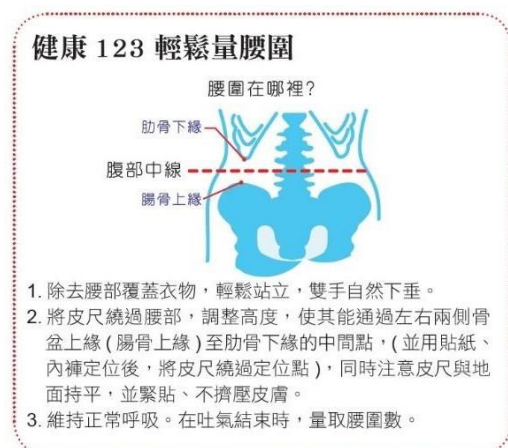


圖 1、輕鬆量腰圍

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病風險，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

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。此時的心率大約為 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。此時的心率大約為 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) 揮別鮪魚肚、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>

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。