

(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 kg/m²) 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 ≤ BMI < 27 kg/m²)、肥胖 (BMI ≥ 27 kg/m²) 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>

