

我家好健康



也可動動手上國民健康局網站瞧瞧喔！

<http://www.bhp.doh.gov.tw>

總局：台中市黎明路二段503號5樓 電話：(04)2259-1999
第三辦公室：台北縣新莊市長青街2號 電話：(02)2997-8616

健康體能 指引手冊

運動生活化，全家一起來！



行政院衛生署國民健康局

身體質量指數 (BMI)

目前國內肥胖標準是以身體質量指數 BMI 及腰圍來判定，BMI 的計算方法為「體重(公斤)÷身高平方(公尺)」，也就是說，如果您的身高為 160 公分，體重為 55 公斤，您的 $BMI=55/(1.62)=21.48$ ，理想體重範圍為 $18.5 \leq BMI < 24$ ，當您的 $BMI \geq 24$ 則代表「體重過重」，當 $BMI \geq 27$ 時就代表「肥胖」了。目前最新的全國營養健康調查資料顯示，國人代謝症候群危險性在 BMI 升到 24 以上時有明顯的增加。國內 BMI 27 以上的成人中約 85% 以上有肥胖相關的代謝症疾病。BMI 24 以上的成人中 65% 的女性、68% 男性有代謝症候群相關病徵，BMI 24 以下的成人中 70% 女性、68% 男性無此病徵。另外，我們也把腰圍列入判斷是否肥胖的標準，如果男性腰圍超過 90 公分，女性超過 80 公分，也稱之為「肥胖」。

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	$BMI < 18.5$	
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$	
異常範圍	過重： $24 \leq BMI < 27$	男性： ≥ 90 公分
	輕度肥胖： $27 \leq BMI < 30$	女性： ≥ 80 公分
	中度肥胖： $30 \leq BMI < 35$	
	重度肥胖： $BMI \geq 35$	

資料來源：衛生署



我家好健康

壹. 認識健康體能

- 一、甚麼是健康體能..... 01
- 二、「健康體能」的涵意..... 02
- 三、為甚麼要促進健康體能..... 03
- 四、健康體能的四要素..... 04

貳. 運動與健康的新觀念

- 一、運動與健康—事半功倍..... 05
- 二、輕鬆運動常保健康..... 06
- 三、開始運動永不嫌晚..... 06
- 四、運動生活化..... 07

參. 體能、健康與健康體能

- 一、體能與健康的關係..... 08
- 二、促進健康體能的方法..... 09

肆. 如何增加日常活動量

- 一、大家為甚麼不運動？..... 11
- 二、增加活動量的小秘訣..... 13
- 三、善用運動器材..... 14

伍. 運動須知

- 一、運動前的準備..... 17
- 二、運動傷害的預防與處理..... 20

陸. 附 錄..... 22

多動 1 分鐘 多活 2 分鐘

壹. 認識健康體能

1. 甚麼是健康體能

您可能會感到疑惑，以往聽過「體適能」，現在又有「健康體能」，二者究竟有何不同呢？「體適能」(physical fitness)是體育界沿用已久的名詞，事實上包含兩部分：「與運動競技有關的體適能」(Sport-related fitness)、「與健康有關的體適能」(Health-related fitness) 衛生署重視與健康有關的體適能，因此稱之為「健康體能」。

• 「與運動競技有關的體適能」

主要與參與運動競技有關，
通常需要嚴格的訓練。

• 「與健康有關的體適能」

與維持健康有關，只需達到基本的
活動量要求，在日常生活中就可從事，
對中老年人特別重要。



多動 1 分鐘 多動 2 分鐘

壹. 認識健康體能

2. 「健康體能」的涵意

所謂「健康體能」是指：

1.

人的器官組織如心臟、肺臟、
肌肉等都能發揮正常功能。

2.

身體具備抵抗疾病的生理機能。

3.

隨時保持足夠的儲備能力，使身體具有勝任日常工作、
享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。



多動 1 分鐘 多動 2 分鐘

壹. 認識健康體能

3. 為什麼要促進健康體能

事實上，一個人的體能狀況與生活品質和健康有密切的關係。體能的衰退對個人有雙重的影響：

第一

年紀愈大，體能會逐漸衰退，如不足以應付日常活動所需，將無法獨立生活，影響生活品質。

第二

體能不佳者通常缺乏運動，而缺乏運動與糖尿病、高血壓、肥胖、心臟病及大腸癌密切相關，是危害健康的重要危險因子。

因此，促進健康體能不但可以改善體能及生活品質，還可以減少慢性病的發生，降低死亡率。



多動1分鐘 多活2分鐘

壹. 認識健康體能

4. 健康體能的四要素

一 心肺耐力：

心肺耐力是健康體能要素中最重要的一項，代表心臟、肺臟的功能及肌肉利用氧氣的能力，是體能評量重要的指標。

二 肌力與肌耐力：

肌力代表的是某一部位的肌肉或肌群收縮的能力；而最大肌力則是一次收縮可以產生的最大力量。肌耐力則是某一部位肌肉或肌群反覆收縮的一種持久能力；或是指肌肉持續用力的時間。

三 身體柔軟度：

身體柔軟度是人體關節可以活動的最大範圍。影響柔軟度的因素除了骨骼的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨等組織。

四 身體組成(身體脂肪比率)：

肥胖就是身體脂肪比率過高。隨著社會的進步和生活水準的提昇，身體活動的機會減少，而熱量攝取常超過身體所需，使肥胖者日漸增加。



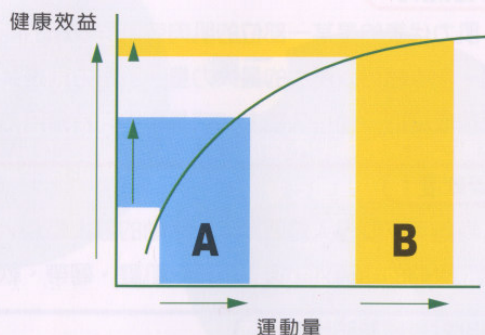
多動1分鐘 多活2分鐘

貳. 運動與健康的新觀念

1. 運動與健康 事半功倍

讓我們一同認識運動與健康的新觀念，一起多動一分鐘，多活兩分鐘：

事實上，促進健康只需要適量的運動，不必大量運動。很少運動的人，只要開始作一點運動，就可以得到大部份的健身效益(圖一)。所謂「事半功倍」，何樂而不為？



圖一、增加運動量對健康促進的效果。

A組是很少運動的人(在人口中佔多數)，B組是經常運動的人。

如果兩組都增加同樣多的運動量(如橫箭頭)，A組增加的健康效益最明顯(如縱箭頭)。

B組在原來的健康效益之外，能增加的卻不多。因此不運動的人只要增加一點活動量，對健康就有很大的好處。



50 1 30 2 30

貳. 運動與健康的新觀念

2. 輕鬆運動 常保健康

近年來，運動觀念較注重健康，因此不一定要從事劇烈的運動，而是鼓勵將運動生活化，以吸引大眾參與。運動是一種生活型態，只要多走路、爬樓梯、做家事等，就可以累積足夠的活動量，不一定要去運動場。

3. 開始運動 永遠不晚



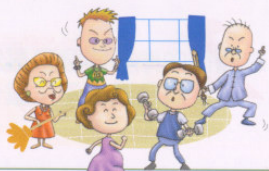
為什麼需要運動呢？原因有以下幾點：

- 1.事實上，中年以後的運動習慣較年輕時更重要。如果一個人年輕的時候是運動選手，但中年以後很少運動，得到冠狀動脈心臟病的機會與從不運動的人相差無幾。
- 2.年輕時從事的運動，並不能保障中年後的健康，除非持續運動。如果年輕時很少運動，中年後為了健康，常常運動，死亡率可以明顯降低。
- 3.即使是老年人，作一些輕鬆的運動(如散步)，也可以得到明顯的健身效果。

50 1 30 2 30

貳. 運動與健康的新觀念

4. 運動生活化



運動是可以累積的，讓我們了解運動生活化的新觀念：

傳統運動觀念：

- 傳統上認為運動要劇烈，持續三十分鐘以上，才有明顯的健身效果。

運動生活化新觀念：

- 但根據最近的研究顯示，運動量可以累積。一天三次，每次十分鐘，與連續作三十分鐘效果差不多。
- 對於生活忙碌的人，只要累積走路、爬樓梯、做家事等活動，一天很容易累積三十分鐘的運動。
- 週末假日有時間，再從事休閒運動、如球類活動、郊遊健行等。對生活忙碌的現代人而言，應該很歡迎這樣的觀念。

做做兩分鐘快走測驗讓你更健康

如果沒有時間作持續十至十五分鐘步行，不妨試試兩分鐘快走。你可以找到許多機會作兩分鐘快走，如去餐廳用餐、上下班、工作前後。

快走時看一下手錶，然後用最快的速度步行，兩分鐘一到就停止，或改為一般速度。看看你走了多遠？在辦公大樓的走道、廣場或人行道都可以試試，你很快就會發現同樣時間可以走的更遠，同時也會覺得自己更有活力。

多動1分鐘多活2分鐘

參. 體能、健康與健康體能

1. 體能與健康的關係

一、體能好－可以益壽延年

規律運動所延長的壽命大部分來自心臟病、心臟衰竭和中風的減少，少部份來自糖尿病、大腸癌和其他慢性病的減少。

二、體能好－可以延緩慢性病的發生

因為營養及衛生醫療的改善，國人的壽命逐漸延長。如果老年時慢性病纏身，生活品質低落，延長的歲月也沒有甚麼意義。但是，運動不但可以延年益壽，還可以延緩慢性病的發生。慢性病發生後，通常要很長的時間，才會出現明顯的併發症。如果慢性病延後發生，晚年受慢性病所苦的日子減少，生活品質自然提高。

三、體能好－可以減少危險因子

許多慢性病有遺傳傾向，無法完全預防其發生，但至少可以多作些運動來減少發病的機會，或減少其危害。

四、體能好－可以提高生活品質

好的體能並不是只有運動的時候才需要，日常生活中的許多活動(如爬樓梯、搬重物)都需要很好的體能，且在高齡社會中，老人增加，而工作人口減少，中年人必須育幼養老，負擔沉重。維持日常生活獨立的能力，多做運動是不二法門。

五、體能好－節省醫療支出

體能差不但對個人的健康不好，也會消耗國家醫療資源。所以鼓勵每個人都從事適合自己的運動，是一個長遠的目標，值得大家共同努力。



多動1分鐘多活2分鐘

2. 促進健康體能的方法

大家都知道運動可以改善體能、促進健康、延緩慢性病或退化性疾病的發生。運動的次數(頻率)、時間、強度都會影響健身效果,要藉由什麼運動方法來改善各項體能要素,以及適當的運動頻率與時間,可以參考下表:

(一)促進健康體能之運動建議表

體能要素	運動種類	頻率	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動...等有氧運動	每週至少三次	每次至少20分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操...等	每週至少三次	每次肌肉伸展20至30秒
身體組成	有氧運動及重量訓練	每週至少三次	每次至少20分鐘每次至少一至三回合



多動1分鐘多活2分鐘

利用代謝當量(MET)將日常生活活動及常作的運動分級,中年以上的人適合選擇運動強度**3至5 MET**的運動,以下是日常體能活動強度分級表:

(二)日常體能活動強度分級表

METs	活動情形	活動類型
1	坐式活動	吃飯、閱讀、桌前的工作、看電視、高速公路開車
2	非常輕鬆	辦公室內的工作、市區駕駛、日常生活起居、生產線站立工作、公園散步
3	有點費力但呼吸正常	拖地、散步、逛街、打保齡球、掃地、整理花園、桌球、外丹功、站式氣功
4	中等程度費力且呼吸加深	走路、健行、徒手洗車、太極拳
4.5	中等程度運動	棒球、體操、排球
5	非常費力	慢跑、快走(每小時8公里)、打高爾夫(自己揹球具)、騎腳踏車(每小時16公里以上)、粗重園藝工作、揹行李步行
6	非常非常費力	快速中、長距離跑步、競賽性運動
7+	極度費力	短距離衝刺、快跑、跑上坡、激烈球類運動



多動1分鐘多活2分鐘

肆. 如何增加日常活動量

I. 大家為甚麼不運動？



人口中有運動習慣的大約只有三分之一，有三分之一的人幾乎都不運動，其餘三分之一的人則偶而運動。雖然缺乏運動與生活型態有關，但是不運動的人總能找出許多藉口，其中理由大約歸納如下。

我沒時間：	事實上，運動不一定要連續三十分鐘，在日常生活及工作中就可累積足夠的運動量（請參看 P13 增加活動量的小秘訣）。所以運動不一定要去運動場，沒時間不是理由。
我怕受傷：	輕鬆的活動不但不會造成傷害，還因肌力、柔軟度和平衡性的改善，可以減少意外傷害的機會。
我太累了：	如果你開始作一點運動，你的心臟、肌肉會更有力，大腦可以得到更多氧氣，精力會更旺盛，更能承受生活及工作的壓力。

多動！多動！多動！

肆. 如何增加日常活動量



我不喜歡運動：	最近的研究發現即使是輕鬆的活動（如走路），只要持之有恆，對健康的益處與劇烈運動差不多。
我太老了：	運動的好處取決於相對運動量，而非絕對運動量。舉例來說，年輕人慢跑的相對運動量，等於中年人的快走。但是對高齡者，散步就可達到同樣的效果。老年人作一點輕鬆活動，可以達到年輕人從事運動同樣的好處。
我太胖了：	肥胖者可從輕鬆的運動開始（如走路），再作一點肌力運動。研究顯示，胖的人如果體能好，死亡率甚至比瘦而體能差的人還低。

多動！多動！多動！

肆. 如何增加日常活動量

2. 增加活動量的小祕訣



生活中其實有很多運動的機會，但是要懂得利用。每天把握機會走路或爬樓梯，很容易可以累積三十分鐘的活動。

下面舉一些例子：

- 上下班提前一個站下車，走一段路上班或回家。
- 停車時停遠一點，不要浪費時間找最近的車位。
- 五樓以下，等電梯不如爬樓梯。樓層高的話，可以提前出電梯，再爬幾層樓梯。
- 如果與附近辦公室的同事討論公事，不妨走過去，不要使用電話。
- 沒帶便當的話，中午走出去吃中餐，不要叫便當。
- 有空時自己洗車，少用機器洗車。
- 到大賣場購物時，先空手走一圈，看好要買的東西後再回頭推車，一次買齊，省時又可以達到運動的效果。
- 晚上陪家人散步，帶小孩去公園玩，少看電視。
- 晚上自己去丟垃圾。

1. 3. 5. 7. 9.

肆. 如何增加日常活動量



現代人上班及生活的空間比較狹窄，似乎很難運動。但是，如果懂得方法的話，小空間可以作肌力性的運動。養成習慣後，每天在工作中或居家時就可以累積足夠的肌力運動。

- 辦公椅如果有扶手，兩手抓住扶手作雙槓運動(屈伸手肘)，每次十下。
。腳不需離地，膝蓋可以稍微出力配合。
- 接電話或看電視時不要坐著，兩膝站高馬步，身體重心緩緩左右移動，一次做三分鐘。
- 如果身體在斜坐的姿勢(如坐飛機)，可將膝蓋打直，兩側大腿輪流用力收縮(等長收縮)，也有相同的效果。
- 站著時，可練習惦腳尖，做小腿肌肉的訓練。
- 兩臂平舉，雙掌合十，向內用力擠壓，維持五秒鐘再放鬆，每次作十下。
- 洗澡前後，手扶浴缸邊緣，作十下扶地挺身。肌力進步後可多作幾回。
- 坐著打電話或看電視時，一腳平放在另一張椅子上，上身慢慢前傾，將大腿後側肌肉繃緊(拉筋)，維持十秒鐘以上，兩側輪流作。

1. 3. 5. 7. 9.

肆. 如何增加日常活動量



下述為建議的動作，可增加活動量。自己想想看，還有沒有其他的動作可做？只要一些輕鬆的動作就可以幫你健康一生喔！

情 境	對 策
洗臉、洗頭	用半蹲姿勢，避免彎腰，一方面減少腰部壓力，一方面可訓練下肢肌力
刷牙	半蹲姿，身體重心左右移動
塞車	拉長肩頸部肌肉，下肢等長收縮，單手握力運動(可在車上準備握力器)
開會	下肢等長收縮，雙手伸直壓住椅子座墊兩側，將臀部略為抬起
騎摩托車去便利商店	走路或騎腳踏車
講電話、影印文件	半蹲姿、身體重心左右移動
使用電腦	膝關節伸直十次，兩側輪流作
看電視	舉啞鈴、伏地挺身、仰臥起坐、騎固定式腳踏車
溜狗	用繩子牽著狗散步，不要解開繩子

動！動！動！

肆. 如何增加日常活動量

3. 善用運動器材



不斷地做單一的運動容易使人厭煩，因此運動必須多樣化。快走、健行、爬樓梯、伏地挺身、仰臥起坐等運動，雖然不錯，但如果懂得擅用器材，可以讓運動更有變化，也比較有趣味。以下是利用日常生活物品即可快樂運動的方法喔！

- 沒有啞鈴嗎？可用半加侖的牛奶空罐裝半滿的砂子或水，就可代替啞鈴。當肌力進步了，可將水量逐漸增加。
- 沒有砂袋嗎？可用厚塑膠袋裝砂子，密封後放入舊運動襪內，將襪口綁緊後就可取代砂包。
- 將摩托車綁東西的橡皮帶對折再對折，固定後即可練習上肢肌力(如擴胸運動)。下肢肌力訓練可用腳踏車舊內胎(如坐姿時，套住椅子腳與腳踝，可做膝關節伸展動作)。
- 跳繩是不錯的耐力運動，繩子要重一點，用粗棉繩較佳。一般的尼龍繩太輕，容易纏到腳。
- 準備一個三、四十公分高的木箱(穩定性要夠)，面對木箱作登階動作，兩腳輪流上下，與爬樓梯的效果差不多。

動！動！動！

伍. 運動須知

I. 運動前的準備

規律運動可促進健康、增加活力與生活品質。對大多數人而言，從事運動是安全的，但是慢性病患者或是老年人，在開始從事運動之前，應先詢問醫師意見，再開始運動，讓我們一同了解運動的正確觀念，以及藉由簡單的評估了解自己是否適合做運動。

(一) 運動的正確觀念

1. 定時定量、有恆心的長期規律性運動，才會有效果。
2. 確認自己運動的目的，遵循正確有效的運動方法。
3. 運動會受飲食、睡眠、疾病、壓力…等生理、心理因素影響，切勿逞強去做超出自己體能範圍的運動。
4. 運動時以脈搏數為調整指標，可以控制適當的運動強度。應學會自我測量脈搏的方法，以調整自己的運動強度。
5. 運動應選用正確器材、護具及適當場地。
6. 隨時注意運動相關的知識，身體力行，以得到最佳運動效果。



健康運動

伍. 運動須知

(二) 擬定運動計畫及自我評估

事先對身體狀況做自我評估我—可以運動嗎？

1. 是 ☐ 否 ☐ 醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？
2. 是 ☐ 否 ☐ 當您運動時或運動後，經常覺得胸口或左胸疼痛或緊壓感，或疼痛延伸到左頸或左肩？
3. 是 ☐ 否 ☐ 過去一個月是否有胸痛的情況？
4. 是 ☐ 否 ☐ 您是否曾因暈眩而失去意識或跌倒的情況？
5. 是 ☐ 否 ☐ 您是否在輕鬆的運動後會喘的很厲害？
6. 是 ☐ 否 ☐ 醫師是否建議您服用高血壓或心臟病的藥物？
7. 是 ☐ 否 ☐ 您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？
8. 是 ☐ 否 ☐ 您是否有其他醫療問題或身體問題，在參與運動時需特別注意(如胰島素依賴型糖尿病)？
9. 是 ☐ 否 ☐ 您是否體重超重十公斤以上？
10. 是 ☐ 否 ☐ 您是否為四十歲以上男性，或五十歲以上女性，從未運動，最近要開始從事劇烈運動？

- 如果您符合上述任何一項，開始從事運動前最好先與醫師討論。必要時需要作運動測驗或其他檢查，以確保運動時的安全。
- 若您因為感冒或發燒而覺得身體不太舒服時，請等到病情改善後再開始。
- 若您已懷孕，在增加活動量前應先看過醫師。



健康運動

伍. 運動須知

在請教醫師前，可以先填寫下面資料，以供醫師參考：

運動前健康狀況資料表

填表日期：____年____月

一、基本資料

姓名：_____ 出生日期：民國____年____月____日

性別：☐男 ☐女 血壓：_____毫米汞柱

體重：_____公斤 身高：_____公分

吸煙習慣：☐無 ☐有，菸量_____支/每日

規律運動：☐無 ☐有，(每週運動三次以上)

二、疾病史

1. 您是否罹患以下疾病：☐否 ☐高血壓 ☐糖尿病 ☐心臟病

☐其他_____

2. 對上述疾病目前的處理是：☐不管他

☐有，處理方法_____

3. 目前是否有服用藥物：☐否

☐是，藥物名稱_____



30 分鐘 30 分鐘 30 分鐘

伍. 運動須知

2. 運動傷害的預防與處理

規律適量的運動固然有益身心，但仍須有正確觀念與準備措施，才能避免不必要的運動傷害，這些觀念與措施包括：

(一) 避免運動傷害應注意事項

1. 運動前先作暖身運動(warm-up)並續做伸展運動5至10分鐘

- 暖身運動可促進血液循環，逐漸增加體溫與肌肉延展性，預防運動傷害。
- 伸展活動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，減少運動的傷害。
- 一般運動前僅做簡單伸展動作即可，但若要從事特別劇烈的運動，更需確實執行伸展運動。

2. 運動後應續做緩和運動(cool-down)10至15分鐘

- 運動後應留一些時間做緩和運動(如走路或伸展肢體)，讓身體回復至休息狀態。
- 活動量逐漸減緩，有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。



30 分鐘 30 分鐘 30 分鐘

伍.運動須知

3.運動時應使用適當裝備及護具

- 使用裝備首要考慮適用的鞋子，不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子，例如：慢跑、快走需穿著慢跑鞋。
- 運動時需要保護的身體部位包括頭部、牙齒、眼睛、膝蓋及肘關節等。

(二)運動傷害處置的基本原則

1.注意運動過勞現象

- 疲勞或缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致，此時，需減少運動強度及頻率，以獲得足夠的休息。疼痛或不舒服則是另一個重要的警示，可能是運動過量甚至已造成傷害的徵象。

2.運動時身體若感覺不適，應立即休息並停止運動

- 休息可有效減輕因活動所引起的身體不適，並避免傷害繼續加劇。有傷害時，應儘快找醫師。

3.休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的四大原則

- 運動時若發生急性挫傷、關節韌帶扭傷或肌肉肌腱拉傷均應立即休息、停止運動，同時對受傷部位進行冰敷，然後再用彈性繃帶施以壓迫性包紮，並抬高患部。

* 冰敷要領：每次時間不超過二十分鐘，以免凍傷。但可重複多次使用。



運動健康

國人日常生活身體活動量之熱量消耗

	男	女
活動項目	卡/公斤/分鐘	卡/公斤/分鐘
休息	15.5~18	14~18.5
上網	0~37	17~23
看報看電視	14~26	15~20
電腦遊戲/打字	20	19
擦拭家具	66	58
掃地	32~49	34~43
擦地板	45~67	30~49
洗車	53~61	40~65
開車	17~29	21~29
騎腳踏車	57~86	47~75
打網球	132~203	127~160
元極舞	74~117	55~85
登山健行	67~87	46~101
太極拳	47~102	34~85
上下樓梯	57~89	48~91
散步(約4公里/小時)	52~70 *體重(公斤)*運動分鐘數	
快走(約6公里/小時)	70~85 *體重(公斤)*運動分鐘數	
慢跑(約8公里/小時)	110~155 *體重(公斤)*運動分鐘數	
快跑(約12公里/小時)	180~220 *體重(公斤)*運動分鐘數	
游泳(中等速度)	105~140 *體重(公斤)*運動分鐘數	

例：體重 60 公斤的人，快走 30 分鐘，熱量消耗值為介於：126~153 千卡

算法：70~85 卡/公斤/分鐘*60 公斤*30 分鐘=126,000~153,000 卡

本表係因每個人身體狀況及基礎代謝率不同而訂定出熱量消耗範圍，

僅供參考。

資料來源：行政院衛生署國民健康局委託研究

多動1分鐘多活2分鐘

運動！就是這麼容易！

健康！生活充滿樂趣！

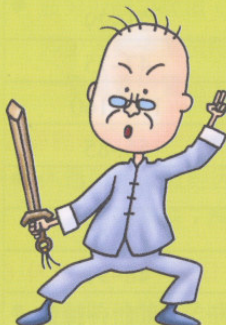


這樣的運動夠easy吧！

只要每天持續累積30分鐘的身體活動，

你就能有個健康的人生喔！

還不趕快起來動一動吧！



國家圖書館出版品預行編目資料

書名：健康體能指引手冊
著者：衛生署國民健康局
出版機關：行政院衛生署國民健康局
電話：(04)22591999
地址：台中市黎明路二段503號
網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw/>
出版年月：中華民國93年3月
版次：第1版第2刷
ISBN 957-01-6868-4 (平裝)



行政院衛生署國民健康局