

台北市社區健走步道連結

健走衛教專區

二、健走暖身小要領

(一) 健走運動肌肉群: 股四頭肌、股後肌群、臀大肌、腓腸肌、腹直肌、肱二頭肌、三角肌、胸大肌、脊上肌。

(二) 健走要領:

上半身動作要領:
1. 手肘彎曲約90度, 前臂擺動加速, 可帶動加快腳步
2. 拳頭前擺不可高過肩, 後擺至腰側
3. 身體向上拉高, 不因加速而彎腰

下半身動作要領:
1. 腳跟先著地, 腳步要輕盈
2. 膝蓋保持彈性不僵硬, 不用刻意彎曲
3. 快步走非大步走, 一秒2步速率

(三) 健走前熱身運動:

1. 原地踏步

- 雙手半握拳, 手肘彎曲自然擺動
- 持續至少兩分鐘



2. 肩部旋轉

- 向後繞圈, 向前繞圈
- 前後各做約20-30秒



3. 腿部活動

- 腳跟輕輕向前點地, 雙腳交替進行
- 重複約30秒



(四) 健走後緩和伸展操:

1. 踏步擴胸

- 原地踏步, 雙臂平舉, 向左右側展開
- 配合呼吸, 反覆開合至少一分鐘



2. 肩部伸展

- 左手平舉伸向右手肩, 右手托手, 拉向自己的方向
- 每次約十秒, 左右交互各兩次



3. 大腿前側伸展

- 右腳掌向臀部勾, 右手握住腳尖
- 每次約十秒, 左右腳交互各兩次



(五) 加快健走速度, 小腿前側感覺酸痛屬正常現象, 10-20分鐘後應會逐漸好轉。

三、爬樓梯前暖身小要領

(一) 爬樓梯前, 先輕到中度伸展再活動身體的各個部位, 原則上從頭到腳, 能使身體事先獲得充分的活動並預防傷害。

(二) 運動肌肉群: 股四頭肌、股後肌群、臀大肌、腓腸肌、腹直肌

(三) 運動暖身步驟:

1 伸展全身-向上、向下、左右側伸展, 各10秒。 **2** 伸展腿部-股四頭肌、腿後肌、腓腸肌, 各10秒。



3 頸部左右擺動10次
4 肩關節旋前、後各10次
5 髖關節順、逆時鐘旋轉各10次
6 膝關節順、逆時鐘旋轉各10次
7 踝關節順、逆時鐘旋轉各10次

四、運動傷害處置的基本原則

(一) 運動時身體若感覺不適, 應立即休息並停止運動

1. 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, 應盡快找醫師就醫。

(二) 休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的四大原則

1. 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, 然後再用彈性繃帶予壓迫性包裹, 並抬高患部。

(三) 冰敷要領: 每次時間不超過15-20分鐘, 以免凍傷。但可重複多次使用。

五、健走記錄表

週次	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週
星期					
一					
二					
三					
四					
五					
六					
日					

體位衛教專區

一、維持健康體重的小秘訣

(一) 聰明飲食

1. 多喝白開水, 少喝含糖飲料。
2. 細嚼慢嚥。
3. 正常三餐。
4. 低脂少油炸。
5. 天天五蔬果。
6. 均衡飲食。
7. 睡前三小時不進食。
8. 每餐不過量 (8分飽)。
9. 多吃天然未加工食物。
10. 不吃零食宵夜甜點。

(二) 健康運動

1. 每天規律運動至少30分鐘; 或每次運動10分鐘, 每日累積至少30分鐘以上也很好。
2. 沒有機會固定運動者, 平時留意增加身體活動量。
3. 例如:
 - ✓ 上下班途中, 搭乘大眾交通工具, 爭取步行往返搭乘站的時間。
 - ✓ 上班期間, 上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操。
 - ✓ 步行去買午、晚餐; 或步行去用餐; 或利用午休時間步行去購買水果或日用品。
 - ✓ 上下樓層多走樓梯。
 - ✓ 到前一站或下一站倒垃圾。
 - ✓ 幫忙做家事。
 - ✓ 溜狗。
 - ✓ 步行前往超市、傳統市場、花市。
 - ✓ 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機。
 - ✓ 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。
 - ✓ 減少靜態活動 (看電視、上電腦及玩電玩) 的時間。

(三) 力行健康體重管理: 每天量體重, 可隨時提醒自已維持健康的體重。此外, 多運動和健康吃, 每天減少攝取500大卡熱量; 或減少攝取300大卡熱量, 增加體能活動多消耗200大卡, 就可以每週減重約0.5公斤。提醒您! 控制體重時, 每天攝取熱量不可低於1200大卡。

(四) 規律生活: 作息睡眠正常, 不致因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

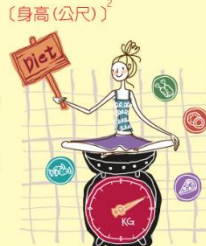
二、身體組成與體重控制

(一) 何謂肥胖與體重過重

肥胖是指體內脂肪過多的現象。一般而言, 男性體內脂肪量占體重10-20%, 女性為15-25%, 若男性超過25%, 女性超過30%, 則可稱為肥胖。體重過重則指體重超過正常體重10%以上者。

(二) 身體質量指數BMI

$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{(\text{身高 (公尺)})^2}$
指數介於18.5-24之間為理想範圍; 18.5以下表示體重過輕, 而24-27則有體重過重之現象, 大於27為肥胖。



參考資料: 臺北市政府衛生局/行政院衛生署國民健康局/北護校園導覽手冊
學務處健康中心編製2011

教學卓越計畫3
建置學生學習資源網絡—
全人、全程的領航與守護

北護健走GO

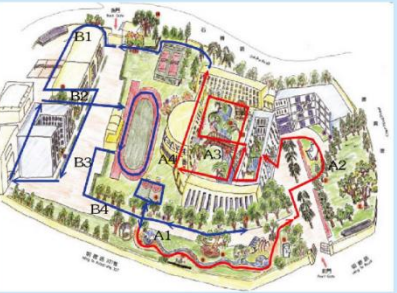
(健康樂活小徑導覽)



健康樂活小徑專區

一、校園小徑

地點	健走平均路程 (分/秒)	健走步數	樓梯階數	平面距離 (公尺)	消耗熱量 (卡)	路徑規劃
校園運動地圖	動植物生態步道	10分	1050	-	530	44
	運動休閒步道	20分	4450	-	2190	88
總合	30分	5500	-	2720	132	



備註：以60公斤消耗熱量計算
個人體重x運動消耗熱量估計值4.4x運動時間(分)/60

二、校園特色人文景觀

	全名「悲傷療癒花園」，是「園藝治療」延伸，園區規劃三個區域「自我照顧區」、「心靈諮商區」、「和解花園區」，每一區皆有獨具景觀，如：《淚痕》石雕、追思平台、心願池等...，每個景觀代表處理悲傷的過程，縱使無事閒來逛花園，也能享有一份寧靜優雅，體驗心靈悸動與美的喜悅！
	進入學校大門後，您是否急著衝往上課的教室而遺忘了您正經過的安靜草坪呢？草坪的中央豎立著《止於至善》石雕，是大地祥和的象徵，經過這邊不仿放鬆心情漫步在黑板樹下，吸收花綻放的香氣幽幽，與白頭翁、綠繡眼、珠頸斑鳩一起在這森林裡遊戲吧！
	柳韻曲橋由圖書館教學大樓、行政大樓所圍繞，彎曲的小橋建築在如意形狀的水池上，水池邊的垂柳迎風搖曳，別有一番古代風情，我們化為詩人，在「迎曦亭」裡吟詩作樂，入夜後，柔和浪漫的夜光亮起，相約與水池中的鯉魚與夜鷺一同賞月！
	連結圖書館左右兩側的出口為金色迴廊，總在清晨或午后佈滿燦爛的陽光而得名！迴廊內細細咀嚼著學校輝煌的成長史，各種展覽與成果展不停的輪替上演，經過這條迴廊，我們就是那閃亮的演出者與被感動的觀眾！

	攀岩場啓用於九十八年七月十五日，坐落於體育館後門，結合課程及講座，讓師生體驗「不屈不撓、勇往向上」攀岩精神，是發洩精力最佳地點喔！
	兩棟宿舍之間搭起的白色花架形成「稽杏綠廊」，鋪著紅磚走道，入口處種滿四時開花的非洲鳳仙和紅豔招展的聖誕紅，入夜後還點起明亮燈火，是不少小情侶放閃光的絕佳地點啊！
	早晨的陽光煦煦照映在大道上，它就是位於本校宿舍及餐廳前的晨映大道，走在大道可一眼望去校園美麗的操場上，有學生們充滿活力的在操場上運動著，聽著同學們在操場司令台上的歡笑聲，綠綠的草皮更是讓人看了心曠神怡，走在大道享受輕鬆的時光。
	進入本校大門後左轉，就是本校的熾陽大道，走在這樟樹構成的綠色隧道內，就彷彿身在美國的鄉林道路上，不生澀的松鼠偶爾還會與您賽跑，在這充滿芬芳精與開滿紅紅綠綠花朵的競技場上。

三、校本部其他小徑

地點	健走平均路程 (分/秒)	健走步數	樓梯階數	平面距離 (公尺)	消耗熱量 (卡)	路徑規劃
行政大樓	(上樓) 2分27秒 (下樓) 2分3秒	450	48	270	9+6 =15	1樓(平面教室)→ 2樓(平面教室)→ 3樓(平面教室)
科技大樓	(上樓) 2分 (下樓) 1分38秒	383	72	210	9+4 =13	1樓(平面教室/處 室)→2樓(平面教 室/處室)→3樓(平 面教室/處室)→4樓(平面教室/處 室)
教學大樓	(上樓) 2分30秒 (下樓) 2分	478	68	267	9+6 =15	1樓(平面教室)→ 2樓(平面教室)→ 3樓(平面教室) →4樓(平面教室)
親仁樓	(上樓) 6分37秒 (下樓) 6分	1010	144	720	26+19 =45	1樓(平面教室/處 室)→2樓(平面教 室/處室)→3樓(平 面教室/處室)→4樓(平面教室/處 室)→5樓(平面 教室/處室)→6樓 (平面教室/處室) →7樓折返
樂育樓	(上樓) 2分42秒 (下樓) 2分30秒	-	70	-	13+6 =19	1-4樓樓梯
蘭心樓	(上樓) 3分40秒 (下樓) 3分26秒	-	120	-	18+12 =30	1-8樓樓梯
蕙質樓	(上樓) 3分40秒 (下樓) 3分26秒	-	120	-	18+12 =30	1-8樓樓梯

備註：以60公斤消耗熱量計算
個人體重x運動消耗熱量估計值(上樓4.4；下樓3.1)
x運動時間(分)/60

四、城區部/捷運其他小徑

地點	健走平均路程 (分/秒)	健走步數	樓梯階數	平面距離 (公尺)	消耗熱量 (卡)	路徑規劃
男生宿舍	(上樓) 45秒 (下樓) 40秒	-	70	-	4+3 =7	1-5樓(備衣場)
女生宿舍	(上樓) 45秒 (下樓) 40秒	-	70	-	4+3 =7	1-5樓(備衣場)
文教大樓	(上樓) 1分30秒 (下樓) 1分25秒	132	60	66	6+4 =10	1樓→2樓→3樓(右轉直走到底下樓梯)→4樓(左轉直走到底)
西門「石牌壳」	城區部-西門捷運8分	900	-	450	35	城區部校門口→內江街→漢中街→西門捷運第一出口
	城區部-西門捷運10分	1200	-	600	44	城區部校門口→內江街→昆明街→成都路→漢中街→西門捷運第六出口
	校本部-石牌捷連12分	1440	-	720	53	校本部後門校門口→石牌路二段→石牌捷連第一出口
	校本部-明德里捷連24分	2800	-	1400	105	校本部後門校門口→立農街二段→東華街二段→明德里捷連第一出口
	校本部-明德里捷連30分	3600	-	1800	132	校本部後門校門口→石牌路二段→東華街二段→明德里捷連第一出口
	校本部-明德里捷連20分	2400	-	1200	88	校本部正校門口→明德路→明德捷連第一出口
校本部-明德捷連24分	2800	-	1400	105		校本部正校門口→明德路→明德捷連第一出口

健走衛教專區

一、健走說明

- (一) 健走小觀念：「健走」是生活中最簡易，且最不受外在環境限制的體能運動。比慢跑安全，比散步有效，比游泳方便，是老少皆宜且隨時隨地都能做。
- (二) 健走有撇步：
1. 時間要足夠：每天持續或累積30分鐘。
 2. 理想的方式：每次健走維持心跳達每分鐘120下左右、微喘但仍可交談的程度。
 3. 鞋子要合適：一般布鞋或以有氣墊的運動鞋最佳。
 4. 隨時多喝水：健走前、健走時和健走後都應喝水，尤其是潮濕炎熱的天氣，水分補充更重要，別等口渴才喝水。

(三) 健走好處多：

1. 增加心肺功能
2. 增加活力
3. 預防心臟病
4. 預防心血管疾病
5. 預防腦中風
6. 控制體重
7. 強化骨骼
8. 減緩老化
9. 紓解壓力
10. 降低慢性疾病惡化

(四) 健走建議配備

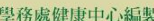
1. 穿著舒適透氣、吸汗的服裝，依據氣候變化，增添衣物。
2. 戴帽子健走，夏天防曬，冬天禦寒。
3. 可攜帶毛巾或手帕，以便流汗擦拭時使用。
4. 建議佩戴計步器。



代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
◎動物性:一般魚類	7	3	+	55
◎植物性:無糖豆漿				
◎動物性:35公克牛或羊排	7	5	+	75
旗魚、鮭魚				
◎植物性:1塊傳統豆腐				
35公克秋刀魚、50公克 梅花肉(五花肉)	7	10	+	120

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
全脂	8	8	12	150
低脂	8	4	12	120
脫脂	8	+	12	80

代表食物(一份)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (大卡)
◎1/3湯匙動物性、 植物性油脂	+	5	+	45
◎堅果類:花生、 1又1/2湯匙南瓜子				





選食有撇步

便利商店

1. 注意營養標示，多選擇低熱量高纖維食物
2. 蒟蒻是低熱量食物，想吃東西時建議來碗蒟蒻麵
3. 選擇低熱量輕食如關東煮(如杏鮑菇、白蘿蔔)
4. 早餐食品御飯糰較適合

綠食店

1. 不要加大分量
2. 吃油炸食物先用紙巾將油吸一吸
3. 少使用醬汁
4. 選低卡飲料
5. 攝食頻率應減少
6. 餐後或隔餐請補充蔬果

自助餐

1. 儘量選擇蒸煮烤涼拌食物
2. 多選擇蔬菜蒟蒻或豆腐等低熱量食物
3. 沾粉或勾芡菜式不要選
4. 碎肉加工製品(如獅子頭或香腸)不要選
5. 避免選油炸類或去皮後再吃



6. 清湯代替濃湯
7. 炒麵炒飯油量高
8. 選五穀雜糧飯最優，飯不要淋油汁

麵包店

1. 多選擇五穀雜糧或全麥麵包
2. 避免高熱量食物、高油脂起司、奶油或肉鬆，如波蘿麵包

麵食店

1. 燙青菜加醬油不要加肉燥
2. 滷製品或涼拌製品，少用沾醬或香油
3. 湯麵比乾麵好，減少油蔥及其他調味料
4. 單吃水餃、餛飩較健康，避免吃湯餃類如酸辣湯餃
5. 勾芡湯式不要選，如羹麵

中式早餐店

1. 熱量過高食物，如燒餅油條或飯糰少吃
2. 建議挑選饅頭加蛋+少糖豆漿或清漿(即不加糖)果汁

飲料

1. 小杯容量(250cc)
2. 半糖、少糖或不加糖
3. 口味越單純越好
4. 少添加固體食物(如珍珠、布丁、椰果、蒟蒻、咖啡凍、或QQ圓等)

5. 選擇脫脂或低脂取代全脂肪，代替奶精
6. DIY不加糖不含咖啡因飲料(如檸檬水、決明子麥茶、或洛神茶等)
7. 白開水、無糖茶品、健怡可樂、零卡沙士或可樂也是不錯選擇

素食

1. 多選擇新鮮食材少吃過度加工食品
 2. 「純素」及「蛋素」者，以豆腐、蛋類取代；而「奶素」及「奶蛋素」者則建議增加低脂或脫脂奶類的攝取
 3. 建議每日應攝取一份堅果種子類食物(如黑芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁等)
 4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全
 5. 水果正餐同食用，當季在地份量足
 6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖
- 火鍋簡餐**
- 大原則—低油高纖，加工火鍋料—少用
- 火鍋料—多選用魚雞肉或海鮮(限量)
- 沾醬—上層油脂撈掉—青菜可以多吃



每日飲食指南



我每天需要的熱量

成人理想體重計算公式： $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$
熱量需求：理想體重(公斤) $\times$ 活動量

活動量	活動種類	所需熱量
輕度工作	一般家務、家庭主婦、售貨員	30大卡/體重(公斤)
中度工作	校母、護理師、坐辦公室人員、服務生	35大卡/體重(公斤)
重度工作	工人、運動員、搬家工人	40大卡/體重(公斤)

- 註：
1. 減重時，每日的熱量攝取不可低於1200大卡
 2. 若每日熱量減少500大卡，每週減重約0.5公斤
 3. 熱量計算網頁：行政單位→學生事務處→健康中心→健康中心最新消息→我的健康X檔案→進行帳號/密碼申請登錄<http://140.131.95.64/health/>

食物份量建議表

1200-2200大卡食物熱量份數代換建議表(單位：份)

食物分類	大卡	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200
乾飯(全穀根莖類)	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	
奶類	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	1.5	1	
豆魚肉蛋類	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5	5.5	5.5	6	6	
蔬菜類	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
水果類	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
油脂類	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6	



認識食物每一份的份量

一、碗的適用食物種類：



二、手掌的適用食物種類：



三、免洗湯匙的適用食物種類：



四、食物熱量(每份)

代表食物(一份)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
全穀類食物: 1/4碗米飯、1/2碗粥 根莖類食物: 1/2碗地瓜 種子類食物: 2匙綠豆(紅豆)、10顆菱角	2	+	15	70

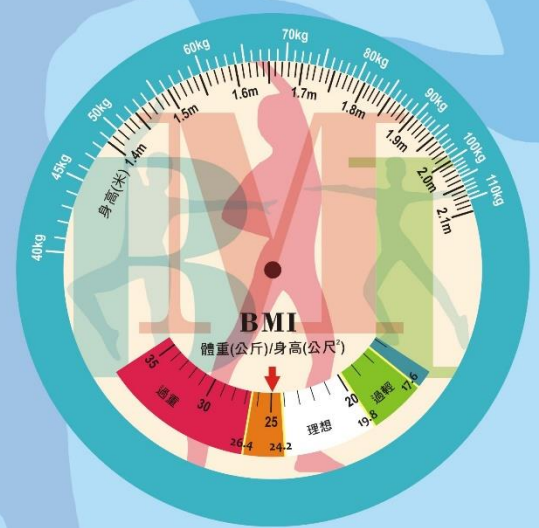
蔬菜類食物

代表食物(一份：煮熟1/2碗)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
各類葉菜類、瓜類、豆類、蒟蒻類	1	+	5	25

水果類食物

代表食物(一份：8分碗滿)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
各式水果。去皮可食	+	+	15	60





每日飲食建議量

食物分類

全穀根莖類

豆魚肉蛋類

低脂乳品類

蔬菜類

水果類

油脂與堅果種子類

3

6

1.5

2

3

6

碗

份

杯

碗

份

茶匙

分量分配

熱量 2,000 大卡

我的一日需求熱量

活動量表

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重或肥胖者 所需熱量
輕度工作 大部分從事靜態或坐著工作。 例如：家庭主婦、靜態的上班族、售貨員	35大卡×目前體重(公斤)	30大卡×目前體重(公斤)	20-25大卡×目前體重(公斤)
中度工作 從事機械操作、接待或家事等 站立活動較多的工作。 例如：保姆、護士、服務生	40大卡×目前體重(公斤)	35大卡×目前體重(公斤)	30大卡×目前體重(公斤)
重度工作 從事農耕、漁業、建築等的 重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人	45大卡×目前體重(公斤)	40大卡×目前體重(公斤)	35大卡×目前體重(公斤)

計算一日所需熱量

為了力行健康體重管理，我的一天建議攝取熱量：

我是 工作者，

我一天建議攝取熱量為

× (目前體重) = 大卡

貼心提醒：

聰明吃快樂動，肥胖者每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日熱量攝取不可低於1200大卡，並天天量體重。