

健康操書面說明

每天上下午各 15 分鐘，共做 30 分鐘可消耗約 100 大卡的熱量，持續進行健康操 1 年（每週 5 天）約可減掉 4 公斤體重，除了可以消耗多餘的熱量，更可以達到促進身體健康的效果。

國民健康局上班族健康操包含暖身運動、主要運動及緩和運動：
暖身運動

5 分鐘的暖身運動，讓身體溫度慢慢的提高，讓心跳緩緩增加，增加體內深層溫度，使關節活動更順暢、增加肌肉伸展，避免運動傷害的發生。

主要運動

5 分鐘的主要運動，循序漸進的增加運動強度並拉長運動時間，除了下肢訓練，也更重視上肢的活動，完整使用身體各大肌群進行活動，有效提升心肺功能。

緩和運動

5 分鐘的緩和運動可讓身體的肌力與柔軟度達到平衡，並讓運動後緊繃的肌肉達到放鬆的效果，同時也逐漸緩和運動生理反應，回到安穩狀態可以立即繼續工作。

四大特色：

- 一、 不受場地、服裝限制：無論穿裙裝或褲裝，都能夠方便的在辦公桌的周圍，隨時隨地站起來動一動。
- 二、 強調上肢的運動：整個肩頸部位的伸展，也平衡胸肌與背部肌力，減緩肩頸不舒適的情況。同時，也強化腕關節，以降低因為跌倒使用手腕撐地，造成骨折的機會。
- 三、 提升強度加強心肺訓練：從主要運動開始漸進的增加運動強度之外，在最後加入 2 次的加速跑步運動 10 秒鐘，再一次強化心肺耐力。
- 四、 簡單易學，輕鬆上手：配合輕快的音樂並有教學影片示範，動作內容簡易，可以簡單輕鬆的跟上運動節奏，幫助忙碌的上班族紓解工作壓力，避免長期精神緊繃。

健康操書面說明



行政院衛生署國民健康局

1

暖身運動 頸部伸展-前後左右



- 頸部向前、後、左、右時，肩膀記得往後往下壓，輕鬆的伸展頸部肌肉

4個8拍~



2

暖身運動 臂腕伸展-前上左右



- 兩手手指交叉，掌心朝外，往前、上、左、右，身體要保持直立，伸展並放鬆全身

4個8拍~



3

暖身運動 立姿轉體-左右



- 兩腳開立，兩手叉腰，身體側轉就好，放鬆腰部的肌肉

2個8拍~



4

暖身運動 腰背腿後伸展



- 兩腳開立與肩同寬，膝蓋放鬆，慢慢從頸椎、胸口、肚子、大腿、小腿慢慢往下延伸

2個8拍~



5

暖身運動 肩膀下壓



- 雙腳開立，膝蓋放輕鬆，肩膀輕鬆往下壓，左右交替

4個8拍~



6

暖身運動 前後推肩



- 雙腳開立，膝蓋放輕鬆，將肩膀向前向後推

4個8拍~



7

暖身運動 向前(後)繞肩



- 雙腳開立，膝蓋放輕鬆，把肩膀抬起來向前(後)繞圈

4個8拍~



8

暖身運動 向外(內)畫圈



- 雙腳開立，膝蓋放輕鬆，把手臂抬起來平行地面，掌心朝外，向外(內)畫圈

4個8拍~



9

暖身運動 屈蹲



- 雙腳開立與肩同寬，眼睛直視前方，屁股像坐椅子一樣往後坐
- 記得膝蓋不要超過腳尖

4個8拍~



10

暖身運動 左右抬膝



- 雙腳開立與肩同寬，把膝蓋抬高，支撐腳的膝蓋要放輕鬆，左右腳交替

4個8拍~



11

暖身運動 雙手上推



- 延續著左右抬膝，再膝蓋抬起來時，加上雙手一起往上推

4個8拍~



12

暖身運動 左右踏併



□ 膝蓋放輕鬆，腳要記得要往左(右)併起來

4個8拍~



13

暖身運動 左右踩點



□ 膝蓋一樣放輕鬆，動作和踏併類似，腳不要收回來，在左(右)側邊點地

4個8拍~



14

暖身運動 單手上舉



- 延續左右踩點，在右(左)腳點地時，將右(左)手往上舉，手要記得伸直

4個8拍~



15

暖身運動 雙手上舉



- 和單手上舉的動作一樣，在右(左)腳點地時，雙手一同往上舉，手要記得伸直

4個8拍~



16

暖身運動 蹲伸擺臂



- 跟著音樂併膝蹲伸，雙手握拳，掌心朝內，前後擺動

4個8拍~



17

暖身運動 蹲伸屈肘



- 持續併膝蹲伸，雙手握拳，掌心朝上，手臂貼近身體，左右手肘交替彎曲

4個8拍~



18

暖身運動 蹲伸展翼



- 持續併膝蹲伸，雙手握拳，掌心相對，往兩側平舉

4個8拍~



19

暖身運動 蹲伸上出拳



- 持續併膝蹲伸，雙手握拳，手肘要高過肩膀，交互向前上方揮拳

4個8拍~



20

暖身運動 蹲伸擴胸



- 持續併膝蹲伸，雙手握拳，手肘彎起90度，上臂平行於地面，用力往內夾

4個8拍~



21

暖身運動 蹲伸手肘後夾



- 持續併膝蹲伸，雙手往側邊張開，手肘往斜後用力向內夾

4個8拍~



22

暖身運動 蹲伸手前推



- 持續併膝蹲伸，掌心向前，手往前推

4個8拍~



23

主要運動 踏步擺臂



- 跟著音樂像走路一樣，膝蓋要抬起來，雙手握拳，掌心朝內，前後擺動

4個8拍~



24

主要運動 踏步屈肘



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，掌心朝上，手臂貼近身體，左右手肘交替彎曲

4個8拍~



25

主要運動 踏步展翼



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，掌心相對，往兩側平舉

4個8拍~



26

主要運動 踏步上出拳



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，手肘要高過肩膀，交互向前上方揮拳

4個8拍~



27

主要運動 踏步擴胸



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，手肘彎起90度，上臂平行於地面，用力往內夾

4個8拍~



28

主要運動 踏步手肘後夾



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手往側邊張開，手肘往斜後用力向內夾

4個8拍~



29

主要運動 踏步手前推



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，掌心向前，手往前推

4個8拍~



30

主要運動 跑步擺臂



- 跟著音樂像跑步一樣跑起來，雙手握拳，掌心朝內，前後擺動

4個8拍~



31

主要運動 跑步屈肘



- 像跑步一樣跑起來，雙手握拳，掌心朝上，手臂貼近身體，左右手肘交替彎曲

4個8拍~



32

主要運動 跑步展翼



- 像跑步一樣跑起來，雙手握拳，掌心相對，往兩側平舉

4個8拍~



33

主要運動 跑步上出拳



- 像跑步一樣跑起來，雙手握拳，手肘要高過肩膀，交互向前上方揮拳

4個8拍~



34

主要運動 跑步擴胸



- 像跑步一樣跑起來，雙手握拳，手肘彎起90度，上臂平行於地面，用力往內夾

4個8拍~



35

主要運動 跑步手肘後夾



- 像跑步一樣跑起來，雙手往側邊張開，手肘往斜後用力向內夾

4個8拍~



36

主要運動 跑步手前推



- 像跑步一樣跑起來，
掌心向前，手往前推

4個8拍~



37

主要運動 10秒加速跑步運動



- 用最快的速度原地跑步！加油~

每次10秒鐘，要做2次喔!!



38

緩和運動(肌力與伸展)

伏牆挺身



- 可以找手邊的桌子或是牆壁，從頭到腳盡量成一直線，像作伏地挺身一樣
- 向下的時候記得背不要往下凹，要用力撐住

2個8拍~



39

緩和運動(肌力與伸展)

後點雙手後屈伸



- 雙腳交互往後點，支撐腳膝蓋要放輕鬆，手臂貼近身體，前臂往後伸直

2個8拍~



40

緩和運動(肌力與伸展)

後點雙手上抬



- 雙腳交互往後點，支撐腳膝蓋要放輕鬆，手肘要高過肩膀，雙手往斜上方屈伸

2個8拍~



41

緩和運動(肌力與伸展)

屈蹲側抬腿(左右)



- 雙腳開立與肩同寬，眼睛直視前方，屁股像坐椅子一樣往後坐
- 記得膝蓋不要超過腳尖，站起來的時候，腳交互往側邊抬高，抬腳的時候身體要站直

2個8拍~



42

緩和運動(肌力與伸展) 屈蹲後抬腿(左右)



- 雙腳開立與肩同寬，眼睛直視前方，屁股像坐椅子一樣往後坐
- 記得膝蓋不要超過腳尖，站起來的時候，腳交互向後抬高，抬腳的時候身體要站直

2個8拍~



43

緩和運動(肌力與伸展) 連續抬膝



- 雙腳開立，支撐腳的膝蓋放輕鬆，另一隻腳的膝蓋要盡量抬高，連續抬三次

2個8拍~



44

緩和運動(肌力與伸展) 連續前抬腿



- 雙腳開立，支撐腳膝蓋放輕鬆，另一隻腳的膝蓋抬起後，小腿往前伸直，兩隻腳相互交替

2個8拍~



45

緩和運動(肌力與伸展) 左(右)腳前伸



- 左(右)腳往前一小步，屁股往後坐，支撐腳的膝蓋要微彎
- 微彎的腳也要注意膝蓋不要超過腳尖，伸直的腳要記得把腳尖勾起來

2個8拍~



46

緩和運動(肌力與伸展) 左(右)腳後拉



- 支撐腳的膝蓋放輕鬆，而另一隻腳，用手抓住腳踝，膝蓋往後彎曲，且雙腳盡量靠攏

2個8拍~



47

緩和運動(肌力與伸展) 左(右)側肩膀伸展



- 右(左)手往左(右)側邊伸直，用另一隻手盡量往胸口方向往內推
- 注意推前臂或上臂，不要壓迫手肘，肩膀要往後往下壓放輕鬆

2個8拍~



48

緩和運動(肌力與伸展) 左(右)手肘後推



- 手往上伸直後手肘往下彎曲，可用另一隻手協助向後推

2個8拍~



49

緩和運動(肌力與伸展) 往後擴臂



- 兩手在背後手指交叉，往後往下拉，肩膀要往後往下壓放輕鬆

2個8拍~



50

緩和運動(肌力與伸展) 往前擴臂



- 兩手手指交叉，像抱球一樣，胸口和肚子往內縮

2個8拍~

