




衛生福利部國民健康署
健康九九網站



健康體能知識包

使用說明

中華民國 106 年 10 月

知識包內容分為手冊、單張、海報、多媒體等資訊，囿於檔案格式較大，為避免網路壅塞，故提供下載位置，點選後可直接開啟並下載，相關素材皆符合  授權原則，祝您使用愉快！

健康生活動起來-身體活動小手冊

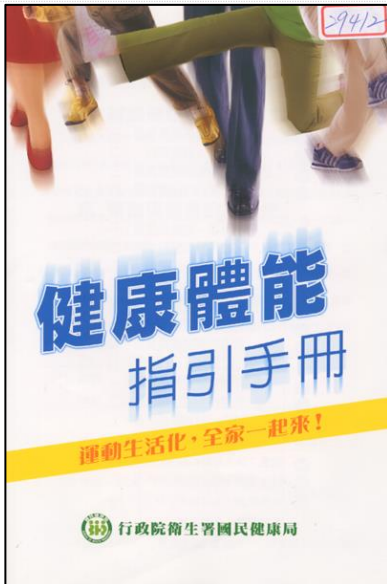


<https://goo.gl/QpAx2K>

對象：一般民眾

類別：[手冊](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

健康體能指引手冊



<https://goo.gl/sznRpL>

對象：一般民眾

類別：[手冊](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

健康生活動起來手冊



<https://goo.gl/8NVZau>

對象：一般民眾

類別：[手冊](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

臺灣健康體能指引套書



<https://goo.gl/23XAzf>

<https://goo.gl/3dMdek>

對象：一般民眾

類別：[手冊一](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

[手冊二](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

上班族愛運動手冊



<https://goo.gl/KSFYoy>

<https://goo.gl/zyPBey>

對象：一般民眾

類別：[手冊一粉領](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

[手冊二藍領](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

長者防跌妙招手冊



<https://goo.gl/a1bPPH>

對象：一般民眾

類別：[手冊](#) (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

健康添活力，工作更有勁 系列海報



<https://goo.gl/r6bX1U>

對象：一般民眾

類別：海報 (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

愈動愈健康，愈活愈開心-銀髮族的運動



<https://goo.gl/J9s9A9>

對象：一般民眾

類別：單張 (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

每日一萬步 健康有保固



<https://goo.gl/ceAVbD>

對象：一般民眾

類別：單張 (點選可另開視窗下載 PDF 格式)

每天至少運動 15 分鐘 可延長 3 年壽命(字卡)



<https://goo.gl/38xiSc>

對象：一般民眾

類別：多媒體

高齡者健康操



<https://goo.gl/3E5npW>

對象：一般民眾

類別：多媒體

15 分鐘上班族健康操-中文版 1050715



<https://goo.gl/mjdZMe>

對象：一般民眾

類別：多媒體