

新版上班族健康操

新版上班族健康操共15分鐘，分為三階段，包含：動態暖身2分鐘、主要運動10分鐘、靜態收操3分鐘。建議於上午及下午各做15分鐘健康操，累積30分鐘身體活動量。



一、影片連結：

(一)15分鐘完整版影片

網址：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8448>

QR code：



(二)3分鐘版影片

網址：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8458>

QR code：



(三)30秒版影片

網址：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8459>

QR code：

