

# 運動概況

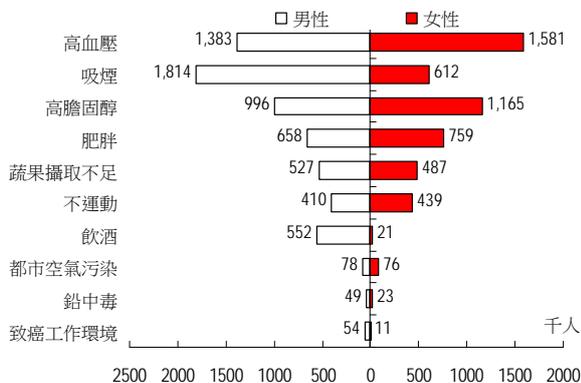
已開發國家 10 大危險因子中，「不運動」高居第 6 位，推展全民運動已蔚為世界風潮；我國亦致力強化整備運動環境之軟硬體設施，同時倡導全民養成運動習慣，期能擴增運動人口，提升國民體能。本文主要說明運動重要性、我國運動環境概況和國人運動參與情形，以及政府相關施政措施。

## 一、運動重要性

隨科技進步、所得提高，物美價廉的現代化設備日益普及，人類在享受便利舒適的生活環境之際，逐漸轉變為坐式生活型態，導致運動不足現象。而缺乏運動、飲食不當等不良生活習慣，往往導致心血管疾病、糖尿病等慢性病，不但降低生活品質，甚至危及生命。

依據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）估計，2000 年已開發國家 10 大危險因子中，因不運動而導致死亡人數高居第 6 名，其中男性除吸煙及飲酒致死人數之排名遠高於女性外，因不運動致死人數仍居其 10 大危險因子第 7 位。因此 WHO 於 2002 年第 55 屆世界衛生大會決議，敦促會員國重視全民運動，希望將運動習慣推廣至每個人的生活中。我國亦自 2002 年起積極推展運動人口倍增計畫，倡導全民運動，以期提升國民體能。

2000 年已開發國家 10 大危險因子兩性死亡人數



資料來源：WHO。

## 二、運動環境概況

提倡民眾運動風氣，落實運動融入生活，提升國民生命品質，為我國的重要體育政策。為達人人想運動，處處能運動目標，政府致力提供充裕優質的運動處所，並倡導招募運動志工參與，以期提升民眾休閒運動環境素質。

### (一) 闢建運動場館

2007 年底各類運動場館計 6 萬 3,560 座，較 2001 年底增 0.9%，其中學校運動場館 2 萬 5,580 座（占 40.2%）最高，餘依序為私人場館 9,947 座（15.6%）、民營事業所屬營利性場館 8,604 座（13.5%）、社區運動場館 6,759 座（10.6%），合占近 8 成。與 2001 年底比較，各類場館數量均有成長，以縣市立運動場館增加 7.8%，增幅最大，且其規模相對較大，提供服務人數亦較多；鄉鎮市區運動場館增 5.6% 次之；社區簡易運動場所增 1.9% 再次之；政府除致力闢建運動處所外，同時督促民間運動場館提升衛生安全及經營管理，以保障國人之運動權益。

運動場館數量

	單位：座、%		
	2001 年底	2007 年底	變動率
總計	63,001	63,560	0.9
學校運動場館	25,540	25,580	0.2
私人場館①	9,937	9,947	0.1
民營事業所屬營利性場館	8,502	8,604	1.2
社區運動場館	6,633	6,759	1.9
民營事業所屬非營利性場館	3,904	3,918	0.4
公營事業所屬場館	3,566	3,575	0.3
鄉鎮市區運動場館	1,979	2,090	5.6
縣市立運動場館	841	907	7.8
其他	2,099	2,180	3.9

資料來源：行政院體育委員會。

附註：①私人場館係指由個人而非企業擁有之運動場館。

### (二) 補助興整建運動設施

為提供國人優質運動環境，政府補助添置、更新運動設施及進行週邊綠化。1998-2007 年總計補助興整建運動設施 1,828 件，除民眾慣常使用的體育

場所、游泳池、運動公園外，尚包括自行車道 114 處，主要係依據綠色矽島建設藍圖，自 2002 年起推動全國自行車道系統計畫，以自行車道串聯各區域，建構區域內新興綠色休閒運動旅遊網絡，迄今完成自行車道長度總計 600 公里。

### 政府補助興整建運動設施

單位：座、處

年	縣市立運動場館	鄉鎮市區運動場館	鄉鎮市區游泳池	鄉鎮市區運動公園	社區簡易運動場所	運動場館夜間照明	自行車道	其他	合計
1998	12	5	5	6	313	201	-	0	542
1999	11	4	5	6	246	79	-	0	351
2000	20	15	17	6	133	55	-	0	246
2001	13	4	0	2	0	0	-	25	44
2002	30	12	4	2	37	1	13	9	108
2003	14	22	4	5	23	1	16	14	99
2004	26	19	1	5	6	4	21	4	86
2005	14	13	6	4	11	2	15	8	73
2006	27	6	1	9	33	1	9	17	103
2007	13	35	12	19	48	1	40	8	176
1998-2007	180	135	55	64	850	345	114	85	1,828

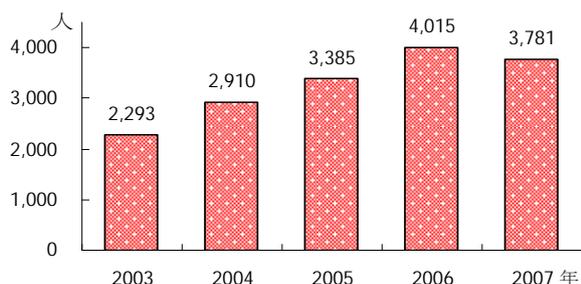
資料來源：行政院體育委員會。

附註：其他包括靶場及各縣市運動休閒推廣中心等。

### (三) 培育運動志工

在運動場館設施的量與質提升下，場館服務及運動指導人力需求亦隨之擴增。鑒於先進國家之運動志工制度盛行，為整合國內社會資源，鼓勵熱心人士支援推動全民運動，包括協助提供民眾體育知能諮詢以及推廣休閒運動等，政府積極輔導運動休閒中心廣為招募運動志工，加以民間團體也大力推展，運動志工人數呈增加趨勢。

### 運動志工人數



資料來源：行政院體育委員會。

此外，政府於 2006 年推動學校運動志工樂服計畫，募集並培訓大專運動志工，第 1 階段先以大專以上體育相關科系為主，協助輔導中小學運動性社團及課後照顧；第 2 階段則擴及一般院校。2007 年止總計培訓 16 所大專院校、987 名運動志工，提供學校運動服務，增進運動學習品質。

### 三、運動參與情形

政府積極布建完善運動環境，國內愈來愈多人參與運動，以下分別說明國人運動人口比率、運動時間及從事運動種類，同時探討不運動者之原因。

#### (一) 運動人口比率及時間

2007 年 18 歲以上人口有運動者占 77.6%，較 2005 年增 4.4 個百分點，其中男性 79.8%，高於女性之 75.3%，與 2005 年比較，男、女性分別增加 5.2 及 3.6 個百分點；按年齡別分析，18-29 歲為 76.1%，30-39 歲降至 73.5%，其後漸次回升，50-59 歲達 78.6% 最高，60 歲以上復降至 74.8%，顯示工作年齡層之運動比率相對較低，而 60 歲以上人口受體力衰減及健康狀況影響，運動比率亦隨之降低。有運動者平均每週運動時間為 146.8 分鐘，亦較 2005 年增 3.8%，也同樣呈現男多於女，以及 30-39 歲之運動時間相對較少的現象。

### 國人運動概況

單位：%、分鐘

	運動人口比率		平均每週運動時間	
	2005 年	2007 年	2005 年	2007 年
總計	73.2	77.6	141.5	146.8
性別				
男性	74.6	79.8	161.5	175.4
女性	71.7	75.3	121.7	119.0
年齡別				
18-29 歲	75.3	76.1	114.0	114.8
30-39 歲	68.0	73.5	92.3	92.2
40-49 歲	72.3	76.8	132.6	123.7
50-59 歲	75.5	78.6	182.7	182.7
60 歲以上	75.4	74.8	205.5	194.6

資料來源：行政院體育委員會。

資料來源：行政院體育委員會。

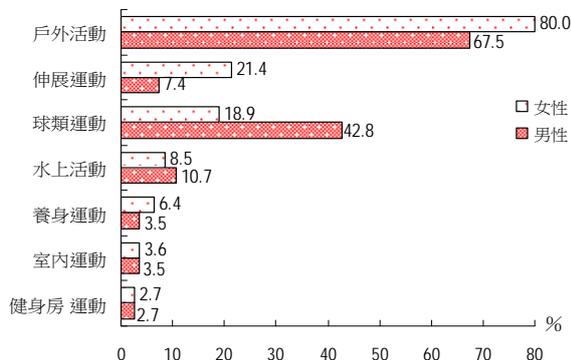
名詞解釋：

◎運動人口：係指 1 年內有參與運動之人數。

## (二) 運動種類

2007 年有運動國人最常從事的運動種類以戶外活動（占 73.5%）最高，餘依序為球類運動（31.3%）、伸展運動（14.2%）、水上運動（9.6%）及養身運動（4.9%）等，其中女性從事伸展運動的比率 21.4%，高於男性的 7.4%，而男性愛好球類運動比率 42.8%，則遠超過女性的 18.9%。

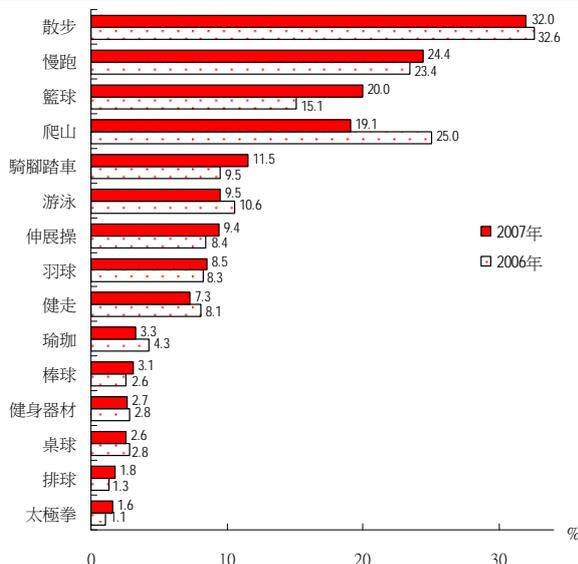
2007 年兩性運動種類



資料來源：行政院體育委員會。

按運動項目分析，以散步（占 32.0%）最多；其次是慢跑（24.4%）、籃球（20.0%）、爬山（19.1%）、騎腳踏車（11.5%）。與 2006 年比較，變動較明顯項目為爬山減少 5.9 個百分點，而打籃球及騎腳踏車則分別增加 4.9 及 2.0 個百分點。

國人最常從事的運動項目

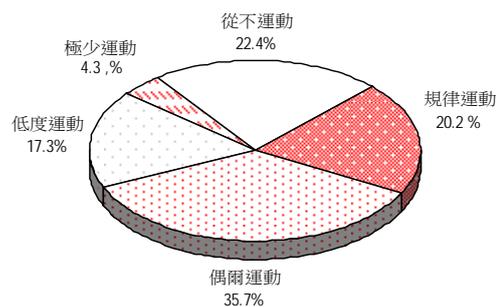


資料來源：行政院體育委員會。

## (三) 運動頻度

進一步觀察 2007 年國人運動頻度，除從不運動占 22.4%外，規律運動占 20.2%、偶爾運動占 35.7%、低度運動占 17.3%與極少運動占 4.3%；能保持規律運動習慣之人數仍有限。

2007 年國人運動頻度比率



資料來源：行政院體育委員會。

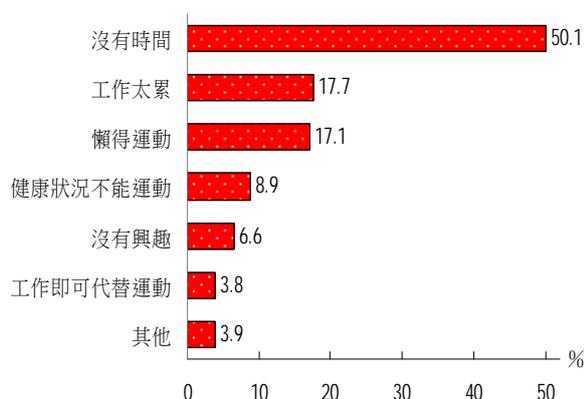
資料來源：行政院體育委員會。

### 名詞解釋：

◎運動頻度：觀察國人 1 年內參與運動情形，除從不運動者外；另針對有運動民眾，如果運動狀況是(1)每週運動 3 次以上(2)每次 30 分鐘以上(3)運動時會流汗也會喘(60 歲以上民眾會流汗也納入計算)，以上 3 項皆符合者屬於規律運動，符合 2 項者屬於偶爾運動，只符合 1 項者屬於低度運動，3 項皆不符合屬於極少運動。

分析不運動者之主要原因，以沒有時間（占 50.1%）最多，餘依序為工作太累（17.7%）、懶得運動（17.1%）、健康狀況不能運動（8.9%）及沒有興趣（6.6%）。若能倡導企業帶動職場運動風氣，增設簡易運動設施，除可增進員工身體健康，亦有助於提升工作效率及生產力；另由於我國已邁入高齡化社會，然而銀髮族透過適度運動可強化體能、保持健康，其生理功能之生理年齡不必然隨實際歲數增加，政府推動銀髮族運動養生計畫，積極推廣指導老年人適度運動，以增強其運動參與意願。此外，由於國人懶得運動及沒有興趣者合占逾 2 成 4，養成民眾規律運動的習慣仍有努力的空間，也為重要的課題。

### 2007 年未參與運動的原因

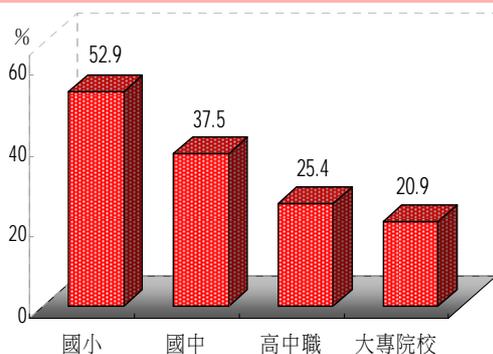


資料來源：行政院體育委員會。

運動對兒童及青少年的體適能有益，且部分心血管疾病等慢性病係根植於青少年時期，加以學齡階段的運動習慣通常會延續至成年階段，間接影響成年人之健康狀況。依教育部統計，2006 年學生在體育課外從事規律運動者占 39.5%，其中國小 52.9%、國中 37.5%、高中職 25.4%、大專院校 20.9%，隨年齡增加，規律運動比率減少。

為避免天候不良降低學生運動意願，同時為培養其終身運動習慣及善用少子女化多出的閒置教室，政府補助高中職以下學校設置樂活運動站，積極拓展校園室內運動空間、建構多元運動設施，以吸引不愛運動、體適能較差或無規律運動習慣學子參與；此外，在課外時間並開放供社區民眾親子使用，俾使資源共享，以達全民運動目標，進一步提升國民體能與生活品質。

### 2006 年各級學校學生規律運動比率



資料來源：教育部。

### 參考資料：

1. 行政院體育委員會，2007 年，運動城市排行榜調查。
2. 行政院體育委員會，彭臺臨，臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。
3. 教育部，95 年各級學校學生運動參與情形調查報告，<http://140.122.72.62/Census/census-5.pdf>
4. World Health Organization, 2002, World Health Report.
5. World Health Organization, Move for Health, <http://www.who.int/moveforhealth/countries/en/>
6. U.S. Center for Disease Control and Prevention, Physical Activity and Health <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/health/index.htm>
7. Australian Bureau of Statistics, 2007, Physical Activity for Health, Social Trends <http://www.patient.co.uk/showdoc/23068734/>