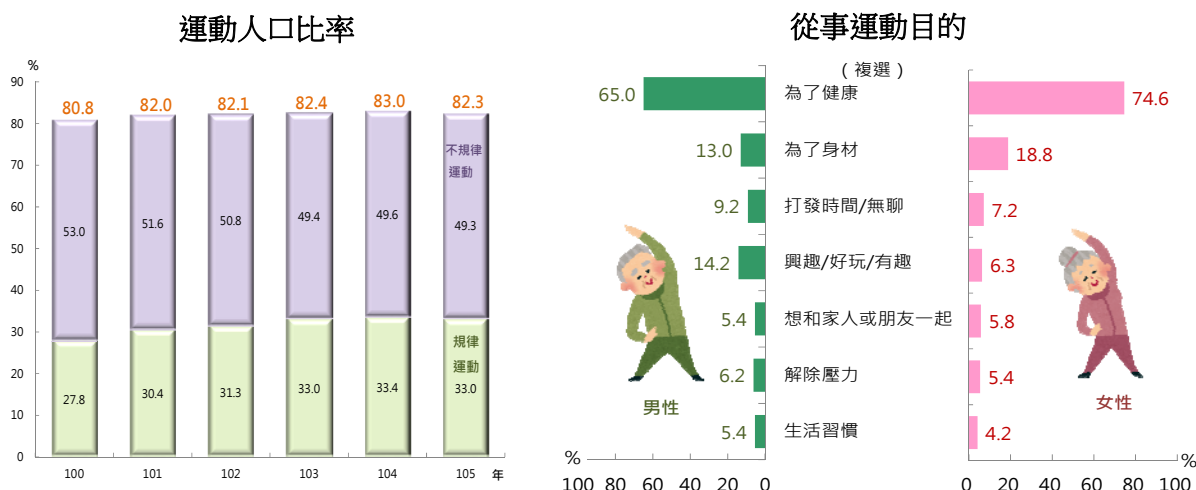


## 國人運動概況

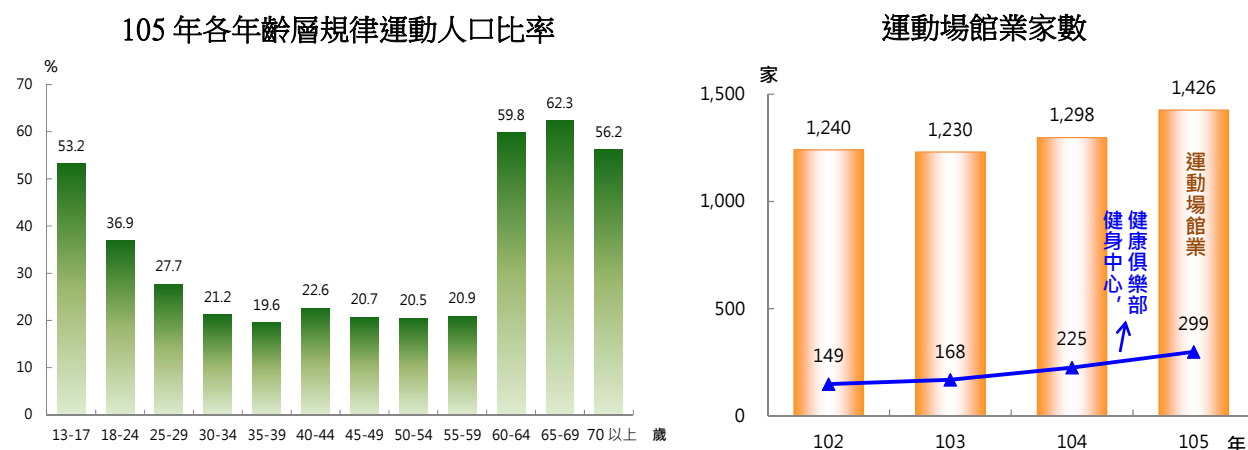
張鳳仁（主計總處綜合統計處專員）

一、隨著國人健康意識抬頭，運動風氣盛行，近年運動參與率逐漸提高，依教育部體育署「105 年運動現況調查」結果顯示，105 年 13 歲以上平常有做運動人口比率 82.3%，規律運動<sup>1</sup>人口比率 33%，分別較 100 年增 1.5 個百分點及 5.2 個百分點，每週平均運動 3.7 次，平均每次運動時間 62 分鐘。至於運動目的，兩性皆以「為了健康」最高，均逾 6 成 5，其次則女性及男性分別為「為了身材」（占 18.8%）及「興趣/好玩/有趣」（占 14.2%）。



二、觀察各年齡層規律運動人口比率，大致呈 U 型分布，60 歲以上者較注重養生，約 5~6 成有規律運動習慣，25~59 歲青壯年族群忙於工作及家庭，規律運動人口偏低，均不到 3 成。

三、隨國人逐漸養成規律運動習慣，運動場所也逐年增加，依財政部統計，105 年運動場館業<sup>2</sup>之營利事業 1,426 家，較 102 年增 186 家 (+15%)，其中健身中心、健康俱樂部家數成長迅速，105 年 299 家，較 102 年倍增。



資料來源：教育部體育署、財政部。

說明：1. 「規律運動」係指每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 或運動強度會喘會流汗的情況。  
2. 依財政部「中華民國稅務行業標準分類」（第 7 次修訂），運動場館業係指從事室內（外）運動場館經營管理之行業，如球類運動場館、室內（外）游泳池、拳擊館、田徑場、健身中心及賽車場等經營管理。以自有運動場所從事籌辦職業或業餘運動競賽之組織亦歸入本業。