

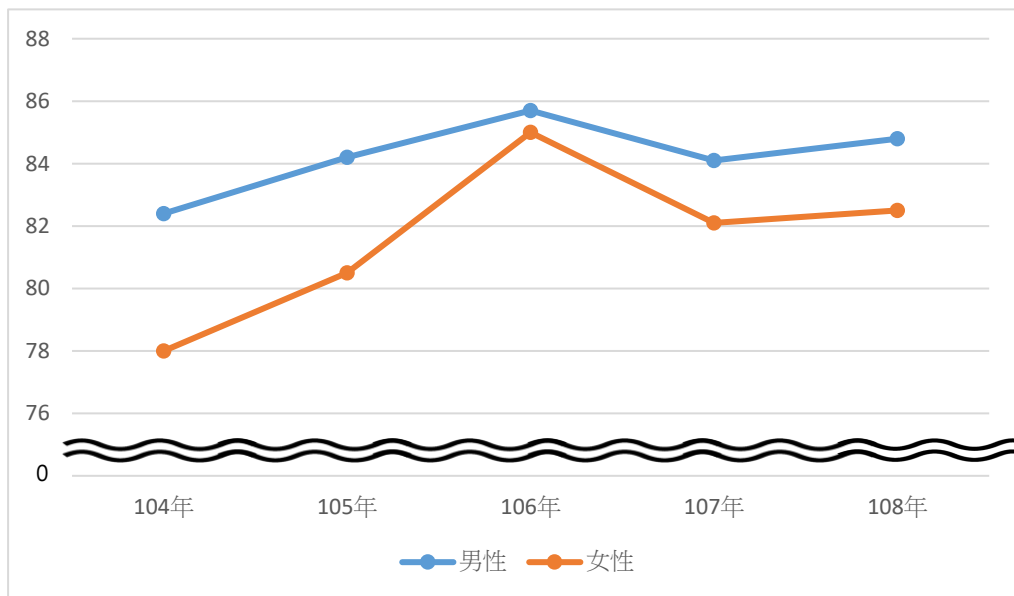
臺中市全民運動參與之性別分析

壹、前言

近十年隨著健康意識的抬頭，民眾對於運動的重視亦日益趨升，為充分瞭解各縣市全民運動推展政策或計畫的執行情形，教育部體育署每年進行「運動現況調查」，以量化數據具體呈現國人運動參與的實際狀況，並比較國內各縣市全民運動的推展狀況與執行成果，經調查結果可得，全台民眾運動人口比例間男女具顯著差異。

圖 1 全台民眾運動人口比例

(單位:百分比)



資料來源:教育部體育署 i 運動資訊平台

貳、臺中市運動推動概況

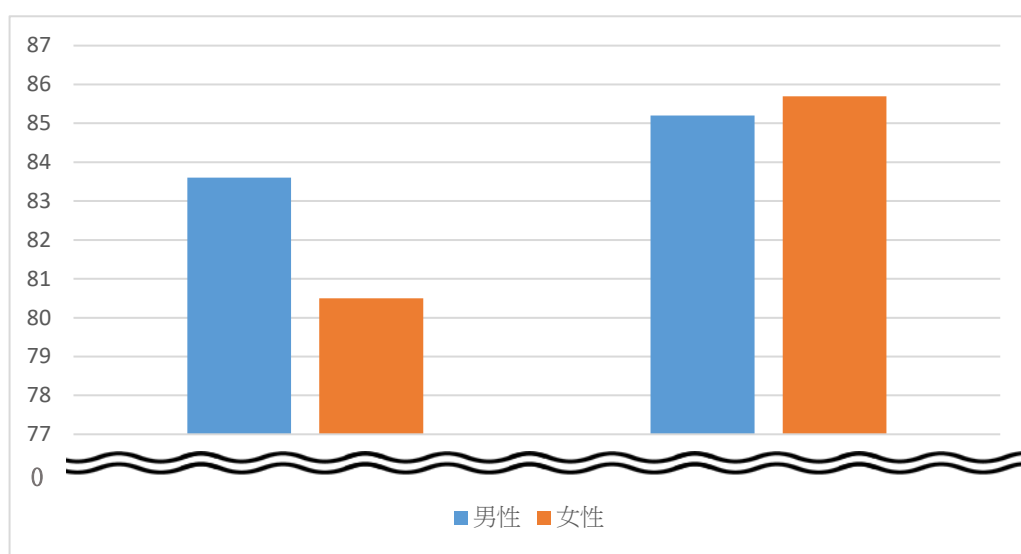
一、運動人口成長情形

經調查研究指出，臺中市運動人口比例從 107 年至 108 年均維持於 8 成以上，數據顯示本市全民運動已漸蓬勃，穩健地朝向運動島之目標前進。然，查 107 年本市女性之運動人口比例低於

男性 2 個百分點，男女運動人口比例間出現性別差異，關注到女性參與運動比例較低之情形，故本府從 107 年之各項數據調查中探究本市民眾運動行為性別差異，以利本府 108 年發展出提高女性參與運動比例之相關策略，進而剖析 108 年度的本市全民運動參與狀況。

圖 2 臺中市民眾運動現況性別差異-運動人口比例

(單位:百分比)



資料來源:教育部體育署 i 運動資訊平台

二、臺中市民眾運動行為性別差異

(一) 107 年臺中市民眾運動現況性別差異

根據調查結果顯示，本市民眾有運動比例為 82.0%，規律運動人口比例為 33.1%，每週平均運動次數為 3.73 次，平均每次運動 54.10 分鐘，有 47.4%的民眾表示運動時會喘會流汗。

表 1 107 年臺中市民眾運動現況性別差異

(單位:百分比)

	107 年		
	男性	女性	全體
		597	913
運動人口比例	83.6	80.5	82.0
7333 規律運動	38.8	27.6	33.1
運動強度	55.6	39.5	47.4
每週運動次數	3.81	3.65	3.73
每次運動時間(分鐘)	71.44	54.10	62.81

卡方檢定¹結果顯示，男性在規律運動人口比例、平均每週運動次數及平均每次運動時間，與女性有顯著差異。

(二) 臺中市民眾運動行為性別差異

表 2 臺中市民眾運動行為性別差異

(單位:百分比)

平常做運動的目的	選項百分比 (%)	為了健康	為了身材	興趣/好玩/有趣	生活習慣	打發時間/無聊
	全體		70.9	17.9	7.5	4.9
男性		66.5	15.8	10.4	6.4	5.6
女性		75.3	20.0	4.5	3.5	3.3
平常從事的運動類型	選項百分比 (%)	戶外活動	球類運動	武藝/伸展/舞蹈	室內運動	水上活動
	全體	80.0	24.6	16.2	12.3	8.3
男性		79.5	30.9	5.8	11.6	10.4
女性		80.6	18.3	26.7	13.0	6.2
沒有運動的原因	選項百分比 (%)	沒有時間	工作太累	懶得運動	沒有興趣	健康狀況不能運動
	全體	40.5	21.4	20.6	6.4	4.7
男性		41.2	25.4	17.2	4.0	4.2

¹ Chi-square test (χ² test):統計分析時，通常採用列聯表(contingency table) 以計次方式呈現類別尺度資料；卡方檢定為用以處理分類並計次資料的統計方法。

	女性	39.9	18.1	23.3	8.4	5.1
可能從事的運動類型	選項百分比(%)	戶外活動	球類運動	水上活動	武藝/伸展/舞蹈	室內運動
	全體	51.7	10.0	9.2	5.0	1.8
	男性	49.1	18.1	6.6	1.8	2.5
	女性	53.9	3.3	11.3	7.6	1.2

調查顯示，臺中市民眾平常做運動的目的為「為了健康」(70.9%)，最常從事的運動類型為「戶外活動」(80.0%)。不運動的主要因為「沒有時間」(40.5%)，爰如何協助主觀認知沒有時間的個人，透過目標設定等作為「撥出」時間參與運動，將是增進運動參與之關鍵。如果有機會運動，最可能從事的運動類型為「戶外活動」(51.7%)。

鑑此，本府期望透過提升市民對參與運動的動機與意願，以克服市民沒有時間、懶得運動、工作太累…等未參與運動之原因，故本府積極地辦理各項適合全民參與之體育活動，包括運動健康專題講座、運動課程教學、體適能定期檢測…等多元活動，以回應不同運動需求之市民。

(三) 臺中市民眾女性議題

表 3 臺中市民眾女性議題

(單位:百分比)

問項	選項百分比(%)				
	實施女性運動專區運動意願是否提升運動意願之情形	會增加	不會增加	不知道、拒答	
	65.3	28.3	6.5		
女性運動專區前兩個具吸引力的作法	女性有優先使用場地權利	女性場地租金較優惠	場地限定時段僅可女性進入	女性專屬運動課程	不知道、拒答其他
	48.0	38.3	20.0	66.1	17.8

i 運動資訊平台的 107 年運動現況調查中顯示，實施女性運動專區運動意願有 65.3%的臺中市民眾女性認為會提升運動意願之情形，其中以開設女性專屬運動課程之吸引力最高，達 66.1%。

故本府係與教育部體育署 107 年起合作推動「運動 i 臺灣」計畫，於運動文化紮根專案中推動女性運動專案計畫，以有效提升女性參與運動之意願。

二、 本府推動全民運動之執行方式

本府係透過與教育部體育署合作推動運動 i 臺灣計畫以推動全民運動參與，該計畫具備四項驅動作法，期透過「運動文化紮根」專案，形塑運動新文化，鼓勵市民踴躍參與運動；透過「運動知識擴增」專案，擴大推展運動管道，提升市民運動參與意識及知能；透過「運動種子傳遞」專案，培育專業人力資源，提升全民運動推展效能；透過「運動城市推展」專案，促使運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣扎根於基層。

然，為加強本府對女性運動參與的重視，並帶動女性運動風潮，以提升女性於運動中的價值與地位，本府從 107 年開始於運動 i 臺灣計畫之運動文化紮根中，特別開設推動女性參與運動之計畫專案類別，以確保性別運動推廣事項有足夠經費及資源落實執行，進而有效達成性別目標或回應性別差異之需求。

圖 3 運動 i 臺灣計畫專案之計畫專案類別項目

文化紮根專案	知識擴增專案	種子傳遞專案	城市推展專案
<ul style="list-style-type: none"> • 地方特色運動 • 國民體育日多元體育活動 • 銀髮族運動樂活 • 推廣女性參與運動 • 外籍移工運動樂活 	<ul style="list-style-type: none"> • 縣市輔導作業 • 水域運動樂活 • 單車運動樂活 • 原住民族傳統運動樂活 • 身心障礙運動樂活 • 社區體適能促進 	<ul style="list-style-type: none"> • 推動體育運動志願服務工作 • 巡迴運動指導團 	<ul style="list-style-type: none"> • 縣市體育會 • 鄉鎮市區體育會 • 社區聯誼賽 • 運動熱區

三、全民運動推廣成果

(一) 108 年運動 i 臺灣專案執行成果

經過 108 年一整年的運動 i 臺灣計畫執行下，為切確瞭解本市民眾參與運動之情形，本府統計運動 i 臺灣專案的各大專案不同性別群體差異進行統計：

圖 4 108 年度運動 i 臺灣專案之男女參與人數

(單位:人次)

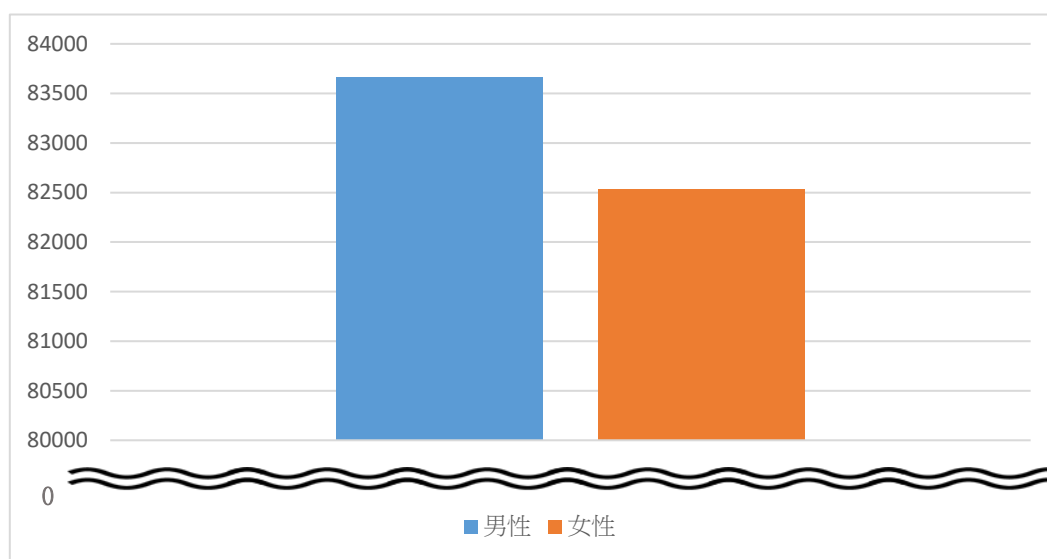
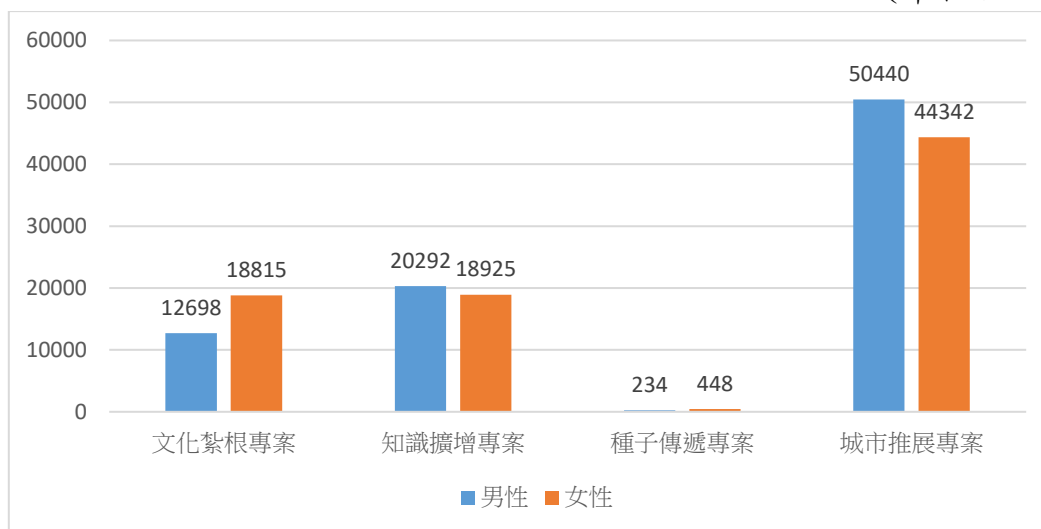


圖 5 108 年運動 i 臺灣各專案性別人次統計

(單位:人次)



本府在 108 年運動 i 臺灣專案共推動 197 案活動，其中文化紮根專案活動共計推動 4 案、知識擴增計畫共計 48 案、種子傳遞專案共計 1 案及城市推展專案共計 144 案，除了運動文化紮根專案中的推動女性參與運動計畫專案類別外，其他計畫專案皆無限制特定性別參與，以確實落實運動平權之概念。

本府以「自發、樂活、愛運動」的理念持續推動市民運動風氣，以下將細部分析各專案下類別項目之性別差異。

圖 6 108 年運動 i 台灣運動文化紮根專案參與人數之性別統計

(單位:人次)

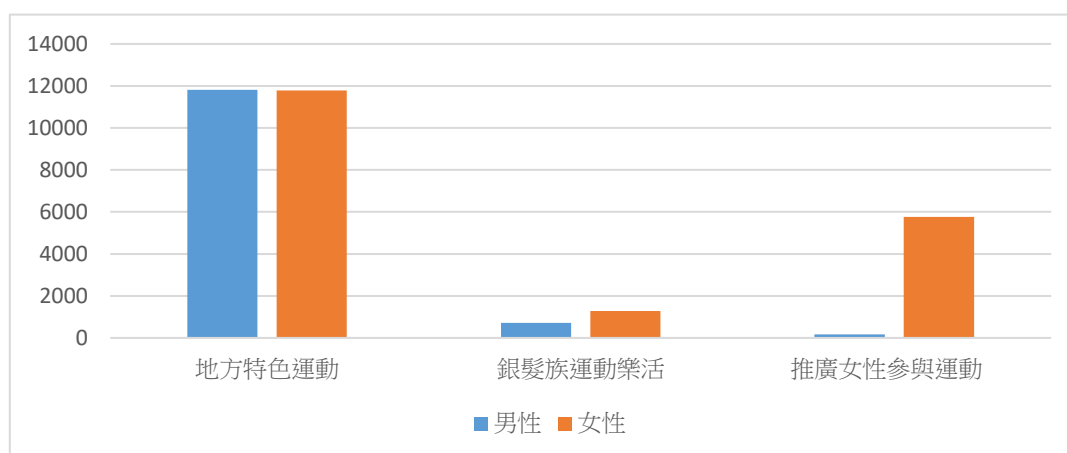


圖 7 108 年運動 i 台灣運動知識擴增專案參與人數之性別統計
(單位:人次)

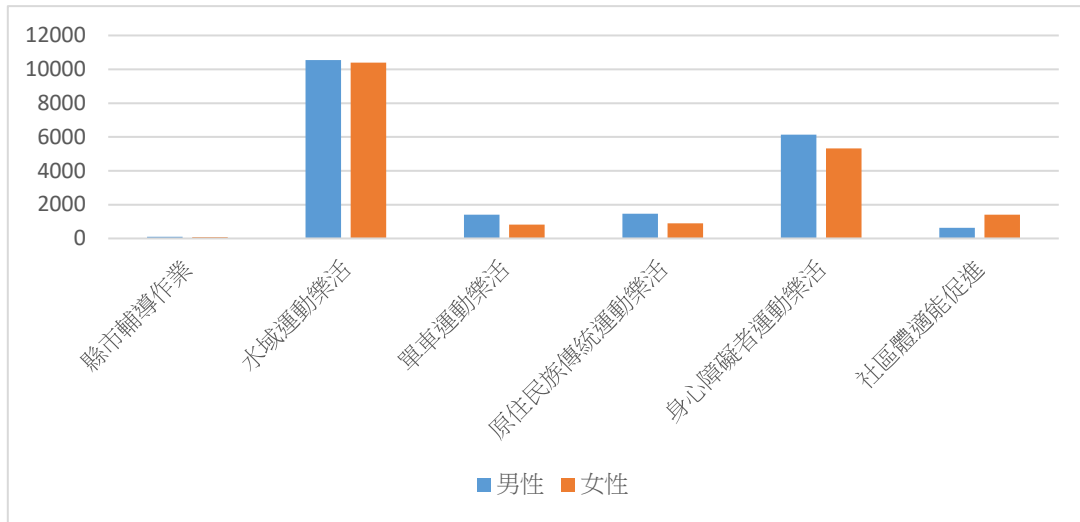


圖 8 108 年運動 i 臺灣運動種子傳遞專案參與人數之性別統計
(單位:人次)

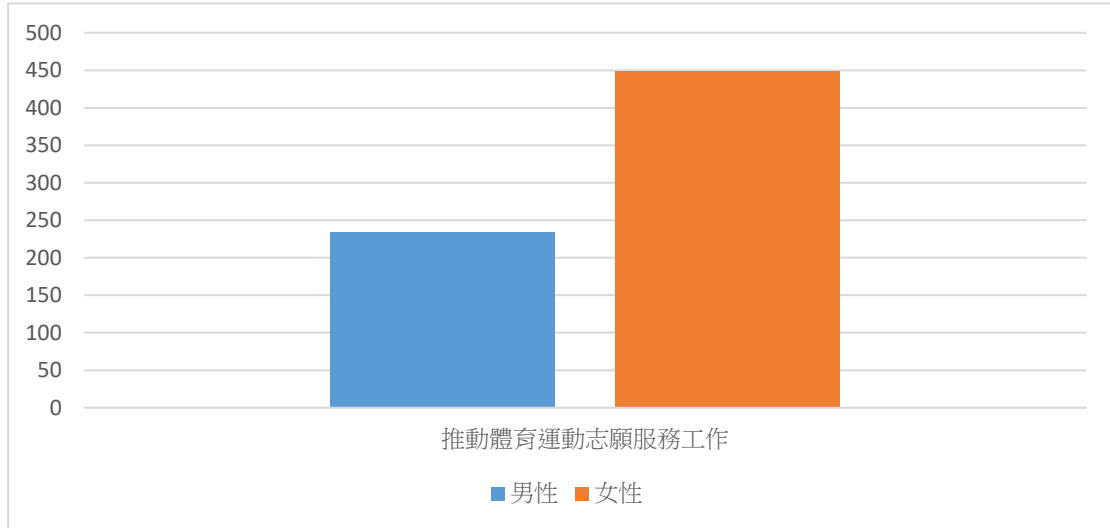
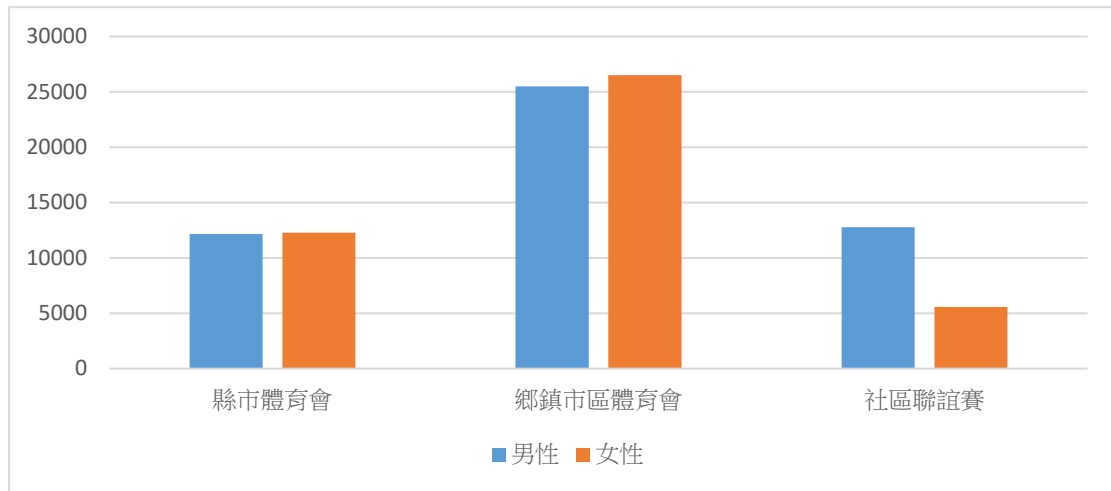


圖 9 108 年運動 i 臺灣運動城市推展專案參與人數之性別統計

(單位:人次)



資料來源:教育部體育雲全民運動資訊管理平台

(二) 運動 i 臺灣促進女性參與運動專案計畫之執行成果

108 年度本府共推動兩件專門針對女性運動之運動文化紮根專案—輕舞飛揚以及美力臺中~WOMEN 好漾計畫。

1. 輕舞飛揚計畫中，場次數為 473 場，女性之參與人數達 4,202 人。
2. 美力臺中~WOMEN 好漾計畫中，場次數為 27 場，女性之參與人數達 1,554 人。

108 年相較於 107 年「美力臺中~WOMEN 好漾」專案辦理情形，共增加 9 場次，人數亦提升 395 人。此外，108 年亦增加促進女性運動之新專案—「輕舞飛揚」計畫，以積極實施女性運動專區運動，進而有效地提升女性參與運動之意願。

(三) 108 年臺中市民眾運動現況性別差異

根據調查結果顯示，民眾有運動的比例為 85.5%，規律運動人口比例為 31.4%，每週平均運動次數為 3.56 次，平均每次運動 62.74 分鐘，有 47.0%的民眾表示運動時會喘會流汗。

表 4 108 年臺中市民眾運動現況性別差異

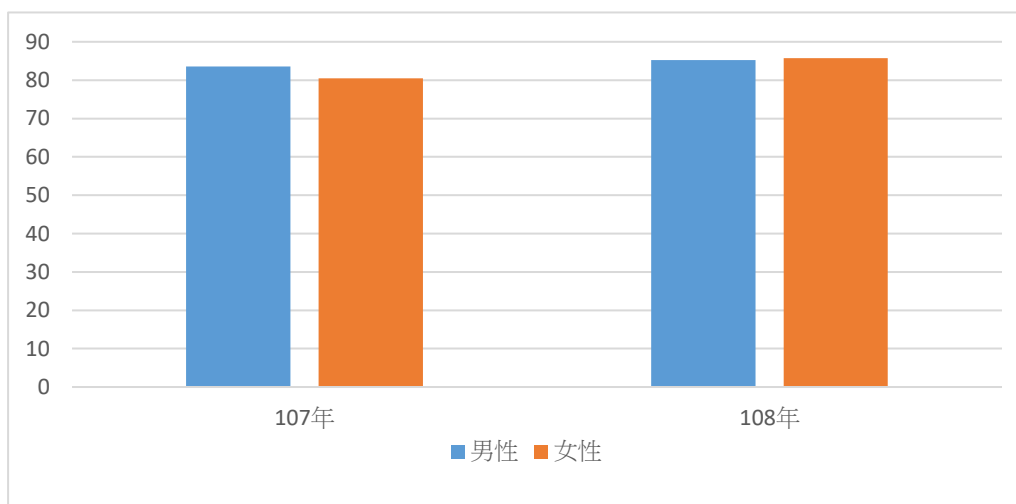
(單位:百分比)

	108 年			107 年
	男性	女性	全體	
	617	902	1,519	
運動人口比例	85.2	85.7	85.5	82.0
7333 規律運動	34.0	29.1	31.4	33.1
運動強度	50.8	43.5	47.0	47.4
每週運動次數	3.52	3.59	3.56	3.73
每次運動時間 (分鐘)	70.80	55.41	62.74	62.81

卡方檢定結果顯示，女性之運動人口比例高於男性 0.5 個百分點，惟男性在規律運動人口比例、平均每週運動次數及平均每次運動時間，則與女性有顯著差異。

圖 10 臺中市民眾運動現況性別差異-運動人口比例

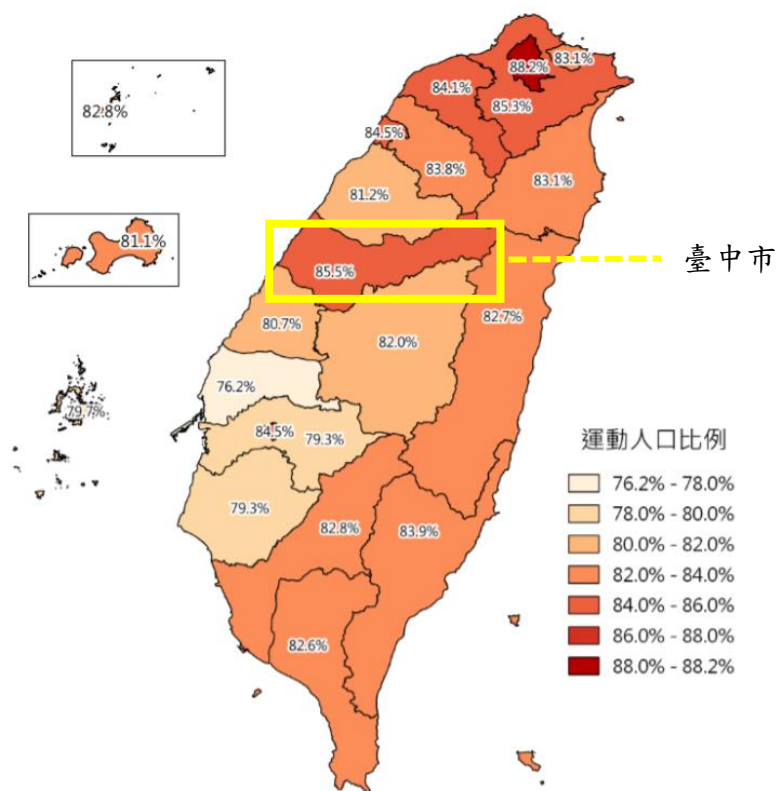
(單位:百分比)



資料來源:教育部體育署 i 運動資訊平台

參、結論

圖 11 22 縣市民眾運動人口比例 GIS 地圖



在教育部體育署 22 縣市民眾運動人口比例 GIS 地圖統計中，本市運動人口比例達全台第二高，僅次於臺北市。而在教育部體育署之統計中民眾運動現況性別差異-運動人口比例，107 年男性高於女性 3.1 個百分點，經本府一年之全民運動推展下 108 年已轉變成女性高於男性 0.5 個百分點，女性 7333 規律運動比例亦從 107 年 27.6%，108 年提升至 29.1%，可謂本府對於喚起女性運動參與意識達一定之成效，期望未來本市 7333 規律運動男女比例趨近平衡，本府將持續努力推動全民運動以及女性專案，以落實兩性平權之運動推廣。