

111年樂齡運動課程計畫 性別統計分析

報告機關：臺北市政府體育局

報告日期：111年12月5日

1 計畫緣起

2 通路規劃

3 辦理成果

4 性別分析

5 未來方向

計畫緣起



- 臺北市65歲以上人口老化指數為162.97（統計至111年10月），高居六都之冠，在本市市政白皮書中，已將「銀髮族照顧」列為重點。本市爰自105年度起首創**樂齡巡迴運動指導團**，推動樂齡運動課程計畫，希透過建置**樂齡社區據點**，提供銀髮族正確運動及體能保健觀念，提升本市**銀髮族規律運動人口**。
- 服務對象：本市65歲以上銀髮族市民與即將邁入（55歲以上）銀髮行列的退休人員。

計畫 \ 年度	105	106	107	108	109	110	111	112	113
樂齡巡迴運動指導團	試辦				戶外公園	數位科技			

資料來源：臺北市政府民政局、新北市政府民政局、桃園市政府民政局、臺中市政府民政局、臺南市政府民政局、高雄市政府民政局

通路規劃 – 整個城市都是我的運動場



樂齡巡迴運動指導團

通路規劃 - 智慧服務 居家運動



樂齡巡迴運動指導團

7400 位訂閱者 · 111 部影片
因為疫情悶壞了嗎? 7/5開始, 每週五天各有3堂直播課程, 帶大家舒展筋骨、增強體力! 週一至週五9:00、14:00、16:00各1小時完整...

訂閱



中高齡心肺適能訓練 | 站姿有氧運動 | 增強心肺能力

觀看次數: 25萬次 · 1 年前

樂齡巡迴運動指導團

居家運動系列 | 站姿有氧運動重輪登場! 想要接受標準燃脂還有心肺能力的挑戰嗎? 趕快跟著邊邊老師和文文老師跳起來吧! 指導...



中高齡心肺適能訓練 | 坐姿有氧1

觀看次數: 8.9萬次 · 1 年前

樂齡巡迴運動指導團

居家運動系列 | 坐姿有氧運動1 坐著也能瘦! 簡單的椅子有氧運動讓你開心坐著, 只要20分鐘就能燃脂! 指導老師: 臺北市樂齡巡迴...



中高齡體適能訓練 | 有氧+核心肌力訓練

觀看次數: 1.5萬次 · 7 個月前

樂齡巡迴運動指導團

居家運動系列 | 有氧及核心肌力訓練針對中高齡設計的10分鐘簡易居家運動, 幫助您增強肌力及心肺耐力趕快把屁股離開椅子, 站起來...



臺北市政府體育局: 長者運動教學part4放鬆伸展

觀看次數: 1307次 · 1 年前

樂齡巡迴運動指導團

Part 4: 座椅fun鬆伸展展目的: 利用靜態動作來放鬆運動時身體所使用到的大肌肉群, 進行運動時請注意身體狀況並量力而為, 如有高...

遠距運動教學



運動智能穿戴裝置

繼續這樣做下去

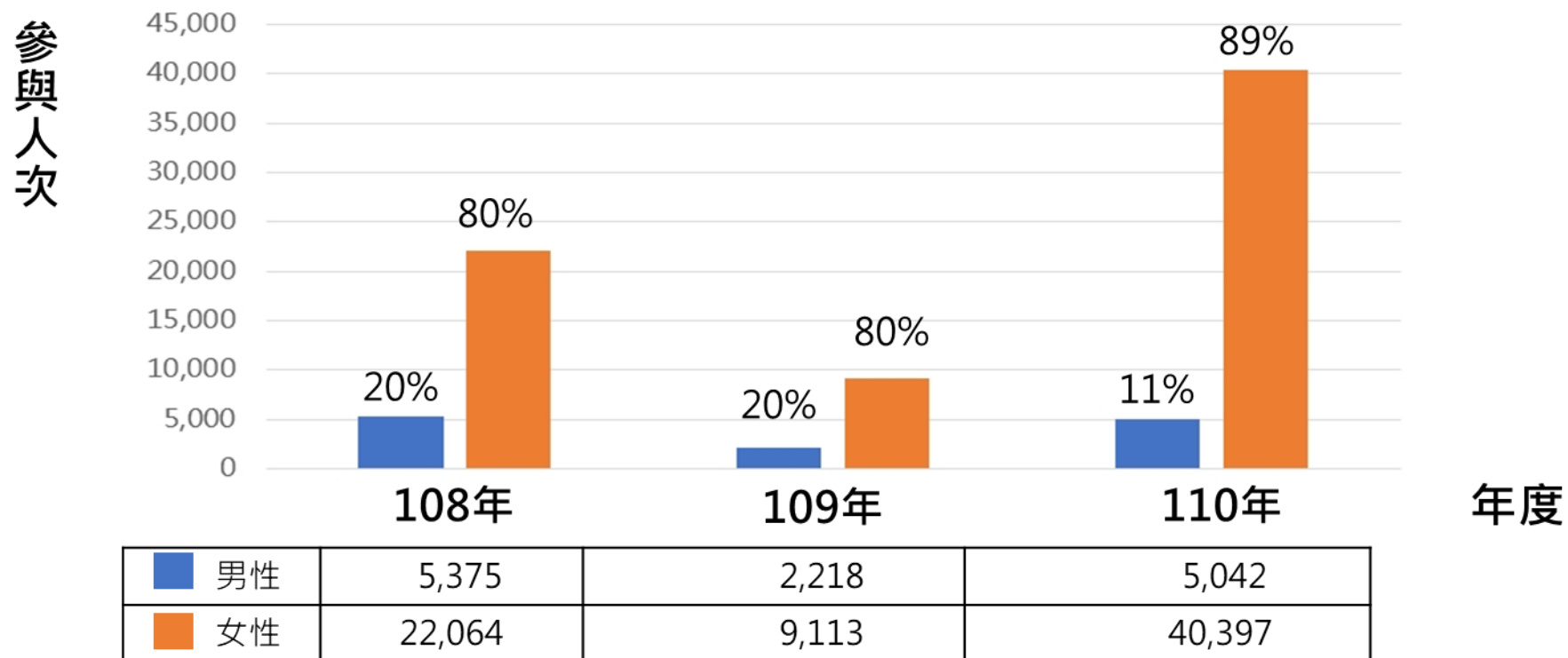
辦理成果



性別分析

111年執行情形（截至10月31日止），共辦理**372場次**課程，累計參與人次**5,754人次**，其中女性**4,930人次**（佔**85.7%**）、男性**824人次**（佔**14.3%**）。

108年至110年樂齡巡迴運動指導團參與人次



性別分析

課程	108					109					110				
	年度	據點	時數	男	女	總計	據點	時數	男	女	總計	據點	時數	男	女
主動出擊	19	76	14%	86%	2,363	35	52.5	20%	80%	2,324	35	52.5	16%	84%	1,550
廣納申請	30	120	12%	88%	4,020	15	60	17%	83%	1,256	18	68	13%	87%	1,140
樂齡據點	12	342	15%	85%	7,638	12	216	15%	85%	4,763	12	166	10%	90%	3,255
主題教室	2	78	21%	79%	2,990	2	120	21%	79%	1,460	2	80	10%	90%	651



	共餐據點比例
主動出擊	100%
廣納申請	53.30%
樂齡據點	75%
主題教室	100%



面臨疫情考驗，「結合戶外公園」，在12個行政區各設立1個運動據點，運用公園既有健體設施、設計團體遊戲多元體能訓練法，並搭配使用彈力帶、踩盤、繩梯等專業運動器材。



性別分析

課程	108					109					110				
	據點	時數	男	女	總計	據點	時數	男	女	總計	據點	時數	男	女	總計
主動出擊	19	76	14%	86%	2,363	35	52.5	20%	80%	2,324	35	52.5	16%	84%	1,550
廣納申請	30	120	12%	88%	4,020	15	60	17%	83%	1,256	18	68	13%	87%	1,140
樂齡據點	12	342	15%	85%	7,638	12	216	15%	85%	4,763	12	166	10%	90%	3,255
主題教室	2	78	21%	79%	2,990	2	120	21%	79%	1,460	2	80	10%	90%	651



課程名稱	110							
	時數 總計	時數		人次 總計	人次		男性比例	
		實體	線上		實體	線上	實體	線上
主動出擊	52.5	52.5	0	1,550	1,550	0	16%	0
廣納申請	72	68	4	1,140	1,084	1,140	13%	13%
樂齡據點	216	166	50	33,356	3,255	34,159	10%	10%
主題教室	105	80	25	651	651	18,240	10%	11%

性別分析

臺北市民眾運動現況性別差異

題項	樣本數		110年
	男性	女性	全體
	578	935	1,513
運動人口比例	83.5%	81.1%	82.2%
7333規律運動	38.9%	36.7%	37.7%



- ➡ 臺北市規律運動人口比例37.7%
- ➡ 臺北市運動人口比例82.2%

臺北市民眾運動行為性別差異

平常 從事的運動 類型	選項 百分比(%)	戶外活動	室內運動	武藝/伸展/舞蹈	球類運動	水域活動
	全體	71.7	23.3	21.3	16.7	4.5
	男性	76.2	21.7	8.9	27.5	6.3
	女性	67.6	24.8	32.5	6.8	2.8
可能 從事的運動 類型	選項 百分比(%)	戶外活動	球類運動	室內運動	水域活動	武藝/伸展/舞蹈
	全體	55.6	9.8	6.6	5.7	5.3
	男性	59.1	11.4	1.4	9.8	0.0
	女性	52.9	8.7	10.6	2.6	9.3

資料來源：教育部體育署110年運動現況調查案結案報告

性別分析

110年民眾可能選擇從事的前三項運動類型 - 性別差異

從事的項目	男性(%)			女性(%)		
	戶外活動	球類運動	室內運動	戶外活動	武藝/伸展/舞蹈	室內運動
	77.1	23.0	17.9	75.4	28.6	17.3

110年**男性**民眾最常從事的運動項目 - 年齡差異

55~59 歲			60~64 歲			65~69 歲			70 歲及以上		
排名	項目	比例	排名	項目	比例	排名	項目	比例	排名	項目	比例
1	散步/走路/健走	68.3	1	散步/走路/健走	75.7	1	散步/走路/健走	78.8	1	散步/走路/健走	80.6
2	爬山	21.3	2	爬山	18.6	2	爬山	18.4	2	伸展操/皮拉提斯/瑜珈	11.2
3	慢跑	15.7	3	慢跑	13.8	3	騎腳踏車	9.4	3	爬山	9.1
4	騎腳踏車	12.1	4	伸展操/皮拉提斯/瑜珈	8.7	4	慢跑	9.4	4	武術類	8.8
5	在家健身訓練	8.6	5	騎腳踏車	8.7	5	在家健身訓練	8.4	5	騎腳踏車	8.0

資料來源：教育部體育署110年運動現況調查案結案報告

➤ 增加課程的多樣性，提升男性參與

1. 規劃動態（關節活動）暖身、肌力訓練、重量訓練、個人式運動課程等。

2. 年齡統計調整以5~10歲的級距（如65-75歲、85-95歲）及辦理地點細分，進行資料收集，更臻了解差異與提供精進之道。

➤ 跨局處合作

結合本府社會局社區照顧關懷據點。

➤ 加強行銷推廣

增加12區行政中心、各區運動中心、各里辦公處線上或實體等宣傳。



感謝聆聽
敬請指教