



109年運動現況調查

報告單位：體育局全民運動科
楊萍端

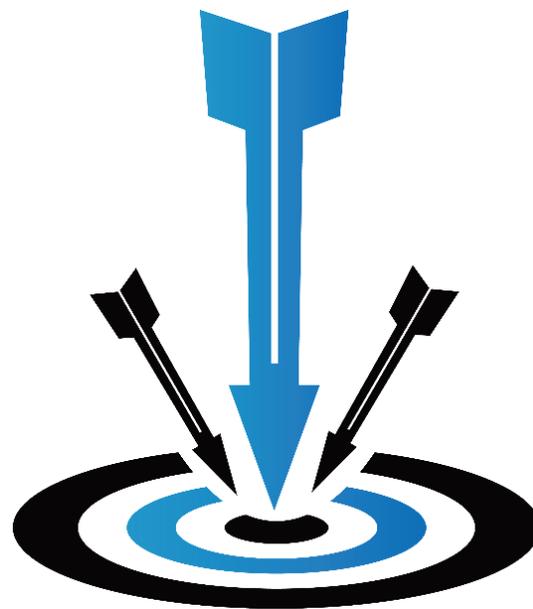


前言

調查設計與方法

評核指標分析

結論





前言

教育部體育署「運動現況調查」

為了充分瞭解全民運動推展政策或計畫的執行情形，教育部體育署每年都會進行「運動現況調查」，以量化的數據，具體呈現國人運動參與的實際情形，並比較國內各縣市全民運動的推展狀況與執行成果。

本次調查參考教育部體育署109年「運動現況調查」結果。

調查設計與方法^{1/2}

- 調查地區：全國22縣市。
- 調查對象：13歲以上國民。
- 調查日期與時間：109年8月至10月。週一至週日13:00~17:00、18:00~22:00。
- 樣本數：全國調查25,526份，臺北市調查2,816份（臺北市抽樣母數2,317,241，占全國比例11.0%，抽樣比例0.12%）。

年份	調查單位	調查方式
105	世新大學	市話、網路問卷
106	蓋洛普徵信公司	市話
107	世新大學	市話、手機、網路問卷
108	世新大學	市話、手機、網路問卷
109	世新大學	市話、手機、網路問卷





7100

- 7天內運動1次
- 每次30分鐘
- 新加坡採用

7230

- 7天內運動2次
- 每次30分鐘
- 日本採用

7330

- 7天內運動3次
- 每次30分鐘
- 韓國採用

7333

- 7天內運動3次
- 每次30分鐘
- 心跳達130或運動強度會喘會流汗
- 教育部體育署採行 7333為規律運動人口定義。



評核指標分析^{1/7}

規律運動人口比例前5名比較表

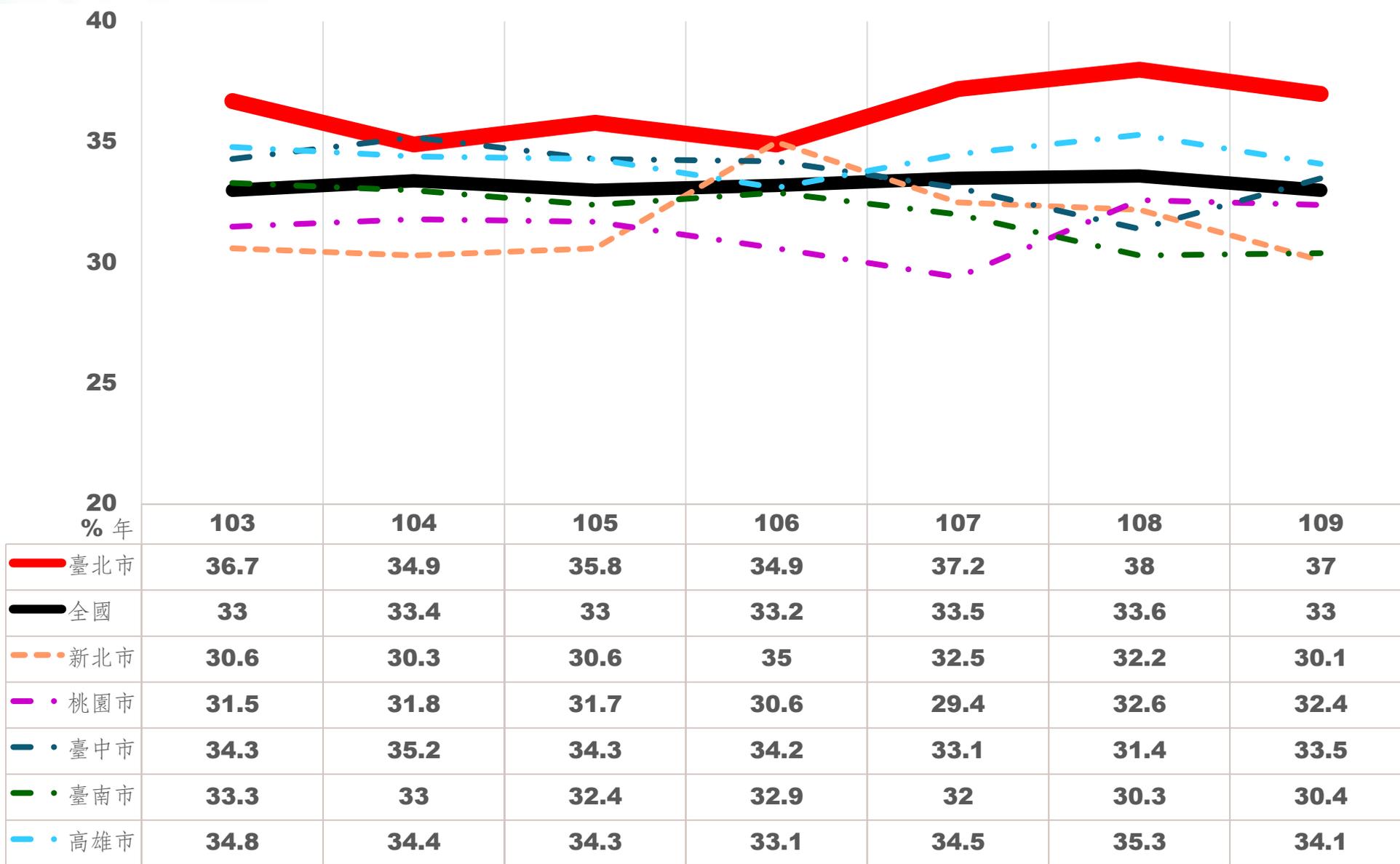
規律運動人口比例	109年	108年	107年	106年	105年	104年	103年
整體	33.0	33.6	33.5	33.2	33.0	33.4	33.0
第1名	嘉義市 39.7	連江縣 40.9	連江縣 41.0	嘉義市 38.1	連江縣 36.9	連江縣 38.5	臺北市 36.7
第2名	花蓮縣 39.4	花蓮縣 39.4	花蓮縣 40.5	澎湖縣 35.7	臺東縣 36.2	雲林縣 37.7	嘉義市 36.4
第3名	連江縣 37.8	臺北市 38.0	彰化縣 38.4	臺東縣 35.3	臺北市 35.8	澎湖縣 36.7	澎湖縣 36.0
第4名	臺北市 37.0	嘉義市 37.9	臺北市 37.2	新北市 35.0	花蓮縣 35.8	花蓮縣 36.1	臺東縣 35.8
第5名	臺東縣 36.8	臺東縣 36.3	嘉義市 37.1	臺北市 34.6	澎湖縣 35.5	南投縣 35.5	花蓮縣 35.6
						臺北市 34.9	





評核指標分析^{2/7}

規律運動人口比例全國及六都折線圖





五大指標	全國	六都平均	臺北市	 排名序位1
規律運動人口比例	33.00%	32.91%	37.00%	嘉義市39.7%
運動人口比例	82.80%	82.80%	86.60%	連江縣88.3%
運動強度 (會喘會流汗)	42.80%	43.20%	46.10%	臺北市46.10%
每週運動次數(次)	3.72	3.67	3.69	澎湖縣4.28
每次運動時間(分)	62.73	63.1	67.97	臺北市67.97



評核指標分析^{4/7}

臺北市民眾運動現況 年齡差異分析

年齡	規律運動人口比例 (%)	運動人口比例 (%)	運動強度 (%)	每週運動次數	每次運動時間 (分)
臺北市	37.0	86.6	46.1	3.69	67.97
13-17歲	47.1	100.0	77.1	3.42	79.42
18-24歲	24.7	89.6	68.1	2.77	74.49
25-29歲	20.9	85.4	62.2	2.37	70.36
30-34歲	44.6	91.1	64.8	2.95	70.64
35-39歲	23.2	73.5	51.4	2.93	81.48
40-44歲	21.7	86.5	51.2	2.67	63.24
45-49歲	15.3	83.2	40.5	2.73	61.62
50-54歲	17.3	80.3	44.3	3.34	62.81
55-59歲	21.3	83.9	38.1	3.82	67.64
60-64歲	53.3	87.6	30.7	4.18	71.63
65-69歲	65.7	93.5	36.3	4.69	66.30
70歲及以上	62.9	87.8	29.1	5.43	60.10



評核指標分析 5/7

臺北市民眾運動環境滿意度調查 性別差異分析

運動的目的	1.為了健康	2.為了身材	3.興趣	4.打發時間	5.解除壓力
全體比例%	73.5	11.5	7.1	4.5	2.9
男性	68.4	11.5	9.8	5.3	2.8
女性	78.5	11.5	4.5	3.7	3.0

沒有運動的原因	1.沒有時間	2.懶得運動	3.工作太累	4.沒有興趣	5.健康狀況不佳
全體比例%	36.7	18.8	17.7	14.6	12.6
男性	37.5	14.7	29.6	11.5	10.1
女性	36.2	21.4	10.1	16.6	14.1

有機會從事運動類型	1.戶外運動	2.武藝/伸展舞蹈	3.球類運動	4.水域運動	5.室內運動
全體比例%	54.4	9.9	5.9	5.0	4.8
男性	62.6	0.9	4.0	3.5	6.2
女性	49.2	15.6	7.1	5.9	4.0



評核指標分析 6/7

臺北市民眾運動環境滿意度調查 性別差異分析

運動地點	1.公園	2.人行道/ 道路	3.學校運動 場地	運動中心/ 運動公園	民間 健身房
全體比例%	40.4	21.8	20.9	11.9	9.7
男性	39.7	23.8	24.0	10.5	7.9
女性	41.0	19.9	18.1	13.2	11.3

住家附近運動場所設置情形	充足	不充足	沒意見	不知道、拒答
全體比例%	74.0	19.7	1.0	5.4
男性	73.3	22.3	0.3	4.1
女性	74.6	17.3	1.6	6.5

運動環境滿意度	滿意	不滿意	沒意見	不知道、拒答
全體比例%	64.7	21.2	2.9	11.2
男性	65.8	22.8	1.7	9.8
女性	63.8	19.8	4.0	12.5



評核指標分析 7/7

臺北市民眾運動環境滿意度調查 性別差異分析

因應新冠肺炎疫情 在運動的改變	1.沒有改變	2.次數改變	3.戴著口罩 運動	4.地點改變	5.時間長度 改變
全體比例%	66.9	12.5	10.0	8.1	3.0
男性	68.4	13.3	9.5	6.3	2.2
女性	65.4	11.8	10.6	9.9	3.8

因應新冠肺炎疫情 在運動的改變	6.不知道 、拒答	7.避開人潮	8.強度改變	9.類型改變	10.其他
全體比例%	1.5	1.2	1.0	0.3	0.2
男性	1.0	1.8	1.1	0.1	0.0
女性	1.8	0.6	1.0	0.5	0.4

結論

運動強度、次數及時間明顯上升

- 109年臺北市運動強度、每週運動次數及每次運動時間明顯上升，高於108年平均值。

以六都為比較基礎

- 樣本數：規律運動人口比例第1—嘉義市、運動人口比例第1—連江縣及每週運動次數第1-澎湖縣。
- 考量各縣市人口結構、抽樣母數比例、樣本數規模及整體發展情形，實務面應以規模較相近之六都為比較基礎。

運動首都，六都之冠

- 五大指標—規律運動人口比例、運動人口比例、運動強度、每週運動次數及每次運動時間均高於六都平均值。

簡報完畢

敬請指教

