

由體育局 105 年策略地圖之「健康市民、卓越競技、運動城市」

思考臺北城運動實踐的性別主流化議題

文/致理科技大學休閒遊憩管理系助理教授姜穎

根據臺北市運動發展的藍圖，由運動臺北、健康市民到實現國際化健康優質城市的願景，「處處可運動、時時能運動、人人愛運動」是三個重要的城市運動發展階段。民國 104 年，臺北市政府更將其定位為「運動發展品質年」，期望透過運動，打造一個性別友善的城市。在即將邁入 105 年下半年之際，是我們再次檢視臺北城運動實踐性別主流化發展的重要時機。

何謂「性別主流化(Gender Mainstreaming)」，依據聯合國婦女署(UN Women)定義 (<http://www.un.org/womenwatch/osagi/gendermainstreaming.htm>) 性別主流化乃是一種普遍為國際接受之促進性別平等的策略。指的是性別觀點和對於性別平等的關懷成為各種活動的核心，這些活動包含了政策發展、研究、倡議、立法等。性別主流化本身並非目標，而是一種達至性別平等的策略、方法以及手段。如同行政院性別平等會 (<http://www.gec.gov.tw>) 的描述，1995 年聯合國第 4 屆世界婦女會議通過「北京行動宣言」，正式以性別主流化為達成性別平等之全球性策略後，性別主流化乃是希望所有政府計畫與法律應具有性別觀點，並在做成決策之前，對男性和女性的可能影響進行分析，以促使政府資源配置確保不同性別平等獲取享有參與社會、公共事務及資源取得之機會，最終達到實質性別平等。因此，當我們欲思考臺北城的運動實踐性別主流化時，便是將性別觀點與性別關懷置放在議題的核心，企圖透過性別化的運動論述與運動實踐去推動整體社會的性別平權。

● 臺灣運動實踐圖像：女人運動時間少、運動強度弱

臺北市政府 105 年策略地圖八項策略主題中「打造優質教育」包含之策略目標之一為「提高規律運動人口」。根據體育局 102 年的統計調查，臺北市規律運動人口已來到 107 萬人，若用人口比例來看，教育部體育署委託臺北市立大學所進行的「中華民國 103 年運動城市調查」顯示，若綜合運動頻率、運動時間及運動強度分析，以 7333 定義（每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下或運動強度達會喘、會流汗）的規律運動人口比例達到 33.0%。7330（每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘）的規律運動人口為 47.1%；若是每週至少運動 2 次、每次 30 分鐘的 7230 運動人口就有 61.6%，至於每週至少運動 1 次的 7100 運動人口比例則達到 79.8%。

整體來講，臺灣運動參與人口呈現逐年上升，7333 規律運動人口也有顯著成長。在「103 年運動城市調查」問卷中，第一題就詢問受訪者「平常或假日，除家事和工作外，有沒有做運動」，全臺各縣市民眾回答「平常有運動」的比例

達 82.4%，其中臺北市以 85.0% 的人回答平常有運動為全國最高。其中，臺北市民「規律運動」的比例從民國 96 年的 21.8% 到了 103 年增至 36.7%。然而，若以「性別主流化」的視角切入臺灣運動城市的想像，就應更進一步檢視性別在臺灣人運動實踐中扮演的意義。

在此調查中，全臺男性表示平常有運動的比例為 84.2%，較女性（80.6%）高。納入運動強度考量，由前述的 7330、7333 或是 7100 定義的規律運動人口比例來看，男性均多於女性，運動時間越長、強度越強，性別差異越大，以 7333 規律運動人口比例為例，男性為 37.7%，女性則僅有 28.2% 的比例，兩者相差 14.4%。

同樣思考運動強度，若從性別切入，男性（53.8%）會流汗且會喘的比例高於女性（37.4%）。以職業來分，學生有 70.1% 表示從事運動會流汗且會喘，而家庭主婦僅 30.7% 表示從事運動會流汗且會喘，比例最低。調查也包含了「各縣市民眾從事劇烈強度身體活動情形」，發現男性達 45.7% 的比例有從事劇烈身體活動，高於女性的 24.2%。若以職業來看，以藍領民眾（50.7%）比例最高，而家庭主婦（18.8%）最低。

運動時間方面，根據同一份調查顯示，全台各縣市民眾平均每次運動時間為 69.10 分鐘（臺北市民為 74.01 分鐘）。然而，男性平均每次運動時間達 78.04 分鐘；女性則為 59.64 分鐘，女性平均每次運動時間較男性少了 18.4 分鐘。以職業來看，學生（79.07 分鐘）平均每次運動時間最長；而家庭主婦平均每次運動時間最短，為 58.10 分鐘。整體來看，臺灣女性有運動、規律運動與劇烈身體活動的比例都比男性低，運動時間也較男性短，以職業來看，「家庭主婦」的運動強度與運動時間都是最低的，「學生」則是最常運動、運動強度最強的族群。站在推廣全民運動的立場，顯示臺灣社會未來的運動推廣不能僅從「體育」角度出發，才能使運動成為臺灣民眾終身的文化實踐。更進一步，性別化的運動推廣也是必要的，必須理解「女人不是同質的」，來自不同區域、社會位置的女性會有不同的運動實踐方式與阻礙，必須進行更差異化的運動推廣與賦權，這有賴更細緻的運動實踐圖像勾勒來開啟。量化調查報告雖然僅能描繪一個臺灣社會的運動實踐輪廓，但臺灣女人的運動時間、運動強度仍較男性為少且弱，而性別差異同時與居住區域、都市化發展差異與經濟資本等其他外在結構鑲嵌在一起，呈現出差異化的性別運動實踐模式，現在就讓我們更進一步由臺北城女人的運動實踐來談起。

● 市民運動中心裡的運動與性別

運動在臺灣都會地區已是普遍的休閒實踐。其中，運動中心成為都市地區重要的運動場域。2003 年 3 月第一座市民運動中心（臺北市中山運動中心）營運，

註解 [YC1]: 根據「中華民國 103 年運動城市調查」量化調查報告的定義，此處指的規律運動人口是針對平常有運動的民眾計算，如果運動狀況是（1）每週運動 3 次以上，（2）每次運動 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）。以上三項皆符合者屬於規律運動，符合二項屬於偶爾運動，符合一項屬於低度運動，三項皆不符合屬於極少運動，沒有運動民眾則歸於沒有運動。

2004年7月第二座臺北市北投運動中心啟用，直至2014年4月、8月臺北市大安運動中心、臺北市文山運動中心落成啟用，臺北市12個行政區設置的公辦市民運動中心自此全部完工（委外）營運（倪瑛蓮、施致平，2012）。臺北市市民運動中心均以「公辦民營」（operate and transfer, OT）的方式由市政府興建、委託民間企業經營，被視為具有公共、公益與多元性質的運動中心模式（張烽益，2014）。

在臺北市第12座市民運動中心（文山運動中心）開幕儀式上，時任臺北市市長的郝龍斌先生描述運動中心為「臺北市民最熱門的休閒場所，未來預估全市運動中心每月使用者將達100萬人次以上」（臺北市政府發言人室，2010）。前總統馬英九在2015年7月時也曾描述市民運動中心為「臺北市民生活的一部份」（賴于榛，2015）。根據臺北市政府體育局的統計資料，2016年5月的運動中心月使用人次就達101萬1,360人次，足見市民運動中心已是臺北市市民重要的運動/休閒空間，亦是理解臺北市民運動/休閒的重要場域，也是運動性別主流化議題必須探索的重要空間。

根據臺北市政府民政局的統計，2016年7月，臺北市人口共有270萬1,645人，其中女性人口佔了140萬8,749人，超過男性人口的129萬2,896人，女性市民佔全市人口超過52%。臺北市是一個女性多於男性的城市。然而，我們若檢視臺北市12個市民運動中心的性別統計，2015年臺北市市民運動中心使用者的性別統計顯示，男性使用者達592萬3,329人，佔54%；女性使用者則佔46%，為499萬5,293人次。換言之，在這個女性多於男性的臺北城中，市民運動中心的主要使用者仍然是男性。

若進一步檢視各區運動中心的性別統計，卻可以發現更多性別現象。在臺北市12區運動中心中，根據104年運動中心使用人次統計資料，文山、松山、信義、內湖與南港區的市民運動中心，女性的使用人次均高於男性。其中內湖區104整年的女性使用人次達58萬5,953人次，佔使用者近六成的比例（根據臺北市104年12月各行政區戶籍人口數、戶數統計，內湖區女性人數佔52%）。換言之，在這五個市民運動中心中女性是主要的使用人口。另根據臺北市政府體育局的統計，105年4月份北市12區運動中心辦理相關運動活動及賽事場次達1萬1,537場，總人數達17萬283人，女性就佔了10萬8,404人，比例達63%。顯示臺北女人對於市民運動中心所舉辦的活動與運動賽事具有高度參與的意願。

然而，另一方面，男性使用者比例較高的行政區則包含了大安、大同、士林、萬華、中正、中山與北投區，其中萬華區市民運動中心104年的78萬8,819使用人次中，女性僅佔25萬2,331人次，約為三成。在此脈絡下，臺北市政府相

關單位未來思考女性運動/休閒促進與賦權的政策上，除了整體性的性別統計成果外，可更細緻的去檢視不同行政區內的運動性別現況，進行更多元的運動性別政策規劃與執行，這亦是實現運動場域性別主流化的重要實踐。

臺北人的運動競技與休閒空間不僅止於市民運動中心，各類路跑、健身、舞蹈等多元運動參與也是眾多臺北人生活的一部份，從其他運動休閒的參與中，我們也可以看見臺北女性熱情參與的身影。以 2016 元旦健走（花博園區）為例，在參與的 5,809 人中男性為 1,833 人，女性參與者則達 3,976 人，佔了 68%。樂齡女性部分，體育局 105 年策略地圖描述「建構銀髮樂齡運動圈計畫」的願景，以今年 4 月在大佳河濱公園舉辦的「爺奶 COLORWALK 結婚進行曲」健走活動為例，參與的女性長者就超過參賽者的五成，高達 1,800 位，顯示運動已然成為許多臺北女性的休閒活動實踐。然而，承前「中華民國 103 年運動城市調查」女性對於強度較強、較為劇烈的運動參與仍較男性為低。以路跑為例，2016 臺北渣打公益馬拉松總參與人數 2 萬 4,054 人中，女性參與人數為 8,523 人，僅佔 35%；此外，臺北市期望透過 2016 臺北市 FUTSAL 春季聯賽的辦理，推廣北市五人制足球運動，開放男、女共同組隊伍報名，只要符合各組別年齡資格市民即可參與。但據統計，參與總人數 1,530 人中，女性僅有 200 名，約佔參賽者的 13%。而為了推廣女性運動，105 市長盃排舞賽觀摩會吸引超過 500 位女性參賽。但男性參賽者僅 25 人。這顯示了臺北城裡的運動實踐仍存在著一種性別分工，相較於足球運動與馬拉松，女性更可能參與健走與舞蹈活動。我們必須理解，這樣的運動性別分工，絕非「理所當然」的兩性天賦差異。運動社會學家提醒我們，在運動的世界裡，有許多被當成理所當然的女性天性，例如女孩不喜歡被弄髒、女孩不愛踢足球、女孩不喜歡和男孩競爭，這些論點其實是一種迷思、一種偏見，女性特質不應與運動競爭格格不入。我們已經見到越來越多熱愛運動的臺北女人期望透過更多元的運動推廣，見證臺北女人運動的多樣性與可能性。

● 更多元的運動性別主流化可能

在本人去年為《臺北體育》撰寫的〈從體育促進你/妳我的性別友善城市〉一文，曾提及英國倫敦現正推動的「倫敦運動」(London Sport)計畫 (<https://london sport.org/>)，期望透過多元運動推廣達成 2020 年讓百萬倫敦客「動起來」(physically active)的目標。一年過去了，「倫敦運動」計畫進行了年度的成果回顧，發現運動實踐在種族、性別等方面仍然存在著差異。以種族而言，當 59%的白人英國人(White British)活躍地從事運動(active)時，黑人與其他少數族裔(BME, Black and Minority Ethnic)的比例則為 54%。由性別來看，62%的男性活躍地運動，女性則僅有 51%的人積極運動。

在由英格蘭運動協會(Sport England)所提出的全國性「女孩行」(This Girl Can)行動，鼓勵女人和女孩無論外表、體型和能力「動起來」。經過一年的推

廣，共提供超過400個女性獨享的運動相關活動。由參與這個活動的諸多團體中，我們可以看見更多元的女性運動推廣，服務更差異化的女性運動需求。其中「Full Figured Fitness」提供大體型的女性參與，提供運動環境與資源，包含個人運動教練、健身課程和健康生活指導，期望增進這些女性的精力、自信與愉悅。團體「A Mile in Her Shoes」則提供可能遭受無家可歸（homelessness）困境的女性運動機會，提供適當的運動服裝、鞋子與運動內衣等。「Hackney Laces」則鼓勵女性參與足球運動，宣傳口號寫著「妳無需擅長足球，我們只需要妳一點點的足球熱情（You don't need to be good at football - a little enthusiasm is all we're after.）」。正視女性之間的差異以及面臨運動時不同的阻礙與需求，這不僅是運動性別主流化的第一步，也是達至運動性別賦權與平權的關鍵。如何讓更多女人被納入運動的世界中，如何讓女人的運動實踐有更多不同的選擇與可能性，這正是臺北市未來推動運動性別主流化施政應予以關照的。

近期我們也可以看見臺北市體育局在多元性別意識的教育訓練上做出努力，開設「性別主流化、多元化」、「性別平等與運動中心」與「性別平等與友善同志」主題課程，邀請來自台灣同志諮詢熱線協會、財團法人現代婦女基金會等單位的講師授課，為臺北市政府體育局以及各行政區運動中心工作人員提供性別意識的培力，期望能打造一個性別多元、性別友善的運動城市，臺北城運動想像與實踐的性別主流化已然開始，期待妳/你的加入。

參考資料：

This Girl Can in London 取自 <https://londonsport.org/news/girl-can-london/>

London Sport 取自 <https://londonsport.org/>

倪瑛蓮、施致平（2012）。運動休閒新起點--探析臺北市運動中心之發展現況及未來契機。中華體育季刊，26（2）：215-222。

張烽益（2014年12月30日）。「路跑」的資本主義：台灣本地的初步觀察【線上論壇】。取自 <http://twstreetcorner.org/2014/12/30/changfengyi/>

臺北市府發言人室（2010年8月29日）。馬總統、郝市長共同出席文山運動中心開幕儀式，北市12座市民運動中心全部到位【新聞群組】。取自 <http://www.gov.taipei/ct.asp?xItem=1232749&ctNode=27993&mp=124011>

賴于榛（2015年7月21日）。65歲仍天天跑步、伏地挺身。馬英九：為處理重大的國事。東森新聞網。取自 http://www.ettoday.net/news/20150721/538208.htm?feature=superjunior&tab_id=196