從運動促進妳／你我的性別友善城市

性別平等作為運動發展品質年之理念

撰文：致理技術學院休閒遊憩管理系　姜穎助理教授　　圖片提供：編輯部資料圖片

臺北市政府日前宣布 104 年為「運動發展品質年」，臺北市政府體育局洪嘉文局長宣示將透過 12 項主軸 31 項方案，推動「競技運動卓越化、運動場館優質化、運動產業產值化、全民運動普及化」與「國際及兩岸運動交流」。根據臺北市運動發展藍圖，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，對於一般市民來說，這三項可能也是最切身的運動政策願景。臺北市向來以城市的運動發展自豪，市內 12 個行政區均設置有運動中心，加上河濱自行車道、運動公園、各級校園運動場，為臺北民眾提供了「處處可運動、時時能運動」的空間基礎。然而，在這個運動資源豐沛的城市裡「究竟誰在運動？誰能運動？誰愛運動呢？」其中又蘊含了什麼樣的性別議題，這或許是思考城市運動發展與規劃時所不能忽略的。

現代運動的發源地—英國，其首府倫敦現正推動的「倫敦運動」（London Sport）計畫（https://londonsport.org/），乃是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。其中包含一項極為重要的行動乃是

不論性別，都應該能夠自由的享受運動生活

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」。顯示在國際城市的運動發展藍圖中，如何讓運動更加性別友善與平等是極為重要的工作。臺北市政府民政局統計數字顯示 104 年 3 月，臺北市人口共有 270 萬 5,958 人，其中女性人口佔了 140 萬 8,936 人，超過男性人口的 129 萬 7,022 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，女性在城市中的運動經驗應該是運動政策推動的重要關鍵。

根據臺北市政府體育局的性別統計資料，103 年臺北市公辦運動中心的使用者中，男性的比率佔了 54%（606 萬 1,702 人次）；女性則以 525 萬 7,648 人次佔了 46%，在目前臺北市運動中心中仍然呈現男性使用者略多於女性的性別圖像。然而，若從市民的自身經驗來解讀，則可發現更細緻的性別化運動現象。筆者也是臺北市行政區運動中心的忠實使用者，在某運動中心修習的瑜珈課程已經邁入第 6 年。課堂裡與愛好瑜珈的伙伴相遇，她們絕大多數都是女性，幾年下來印象中只和 5 位男性學員一起上過課。為何當運動中心使用者中男性佔多數的情況下，瑜珈課程裡卻總是「萬紅叢中一點綠」呢？又或是城市裡存在的「女性專用球場」，這些運動場上的「性別運動區隔化」持續存在，顯示運動場上的性別議題複雜且多樣。以下，且就本次「104 運動發展品質年」的內容來思考運動如何性別友善、運動如何催生一個性別友善的臺北城。

讓女孩愛上運動：催生「人人都愛運動」的城市

在「104 運動發展品質年」12 項主軸中，主軸一「卓越競技，登峰造極」第一項「健全基層三級培訓體系方案」中，預期能透過學校運動團輔導培養學生運動興趣，以厚植基層運動人口。主軸四「關懷品質，溫馨樂活」的「多元關懷健康運動方案」亦鼓勵青少年、兒童參與運動，強健身心，讓運動成為年輕學子熱衷的休閒運動。在運動的學習歷程中，校園往往是女孩男孩認識運動的起點，但校園中的「體育課」往往也是許多女孩離開校園後對運動興趣缺缺的主因。英國女性運動與體適能協會（Women's Sport and Fitness Foundation）2012 年針對 1,500 名學生進行調查，超過五成的女性學生因為學校運動與體育課經驗而排斥運動。英國國會「文化、媒體和體育委員會」（House of Commons culture, media and sport select committee）2014 年出版的「婦女與運動：2014-2015」（Women and Sport. First Report 2014-15）報告也呈現同樣結果。

運動不是男性的專利，男女都能在運動中得到健康

運動沒有女人味的觀點已經過時了，在運動中展現自信才是最新的美學標準

樂在運動中的男孩女孩，一樣充滿美麗的生命活力

隨著年齡成長，女孩與男孩在運動表現上出現越來越明顯的性別差異；英國教育標準局（Ofsted）在 2013 年發佈一份校園體育調查報告，發現國小階段男女生在體育的表現差異不大，但到了中學階段男性的體育表現開始較女孩優異。因此，當政策在思考如何「培養學生喜好運動之風氣」時，必須意識到學生並非同質，兩性有著差異的運動 / 體育經驗。英國女性運動與體適能協會 2012 年針對 1,500 名學生所進行的調查，顯示 45% 的女性受訪學生認為「運動太競爭」；48% 的女學生則認為「流汗一點都不女性化」；超過三分之一的男性學生也認為「愛運動的女孩不夠女人味」。

女孩認為運動「太過競爭」或是「流汗不女性化」；男孩認為「愛運動的女孩不夠女人味」這些都是社會建構運動的性別刻板化例子。英國國會「文化、媒體和體育委員會」建議校園應該鼓勵更多元的運動參與。今年當選女壘亞青賽國手的士林高商女壘隊球員巫婕瑜，是 103 年第二屆黑豹旗全國高中棒球大賽中首度站上黑豹旗打擊區的女生，同時也是首位登板投球的女生；2014 年威廉波特世界少棒賽場上投出完封勝的美國 13 歲女投手 Mo'ne Davis，均顯示了運動場域的傳統性別想像與分工應該面臨更深層的顛覆與改變。在「104 運動發展品質年」擘劃的藍圖中如何落實在青少年運動育樂營隊辦理、2017 年臺北世大運、城市棒球隊組訓中值得觀察。

正視樂齡女性的運動需求與困境

如同前面的文章所提及的，女性並非同質的族群，處在不同生命階段的女性，有著差異的生活方式，對於運動的參與及可能受到的阻礙也不盡相同。處於求學階段的女孩有其運動經驗與困境；邁入熟齡、老齡的女性臺北市民也有著對於運動與休閒生活的期待與挑戰。根據統計，臺北市高齡者比例在 102 年已高達 13.5%。到了 103 年 12 月，北市 270 多萬的市民中，年齡介於 60 至 84 歲的樂齡臺北市民已達到 50 萬 9,694 人，其中女性的比率超過五成五。換句話說，在高齡化的臺北市裡，樂齡女性的運動需求應是臺北城市運動政策的重要對象。

在「104 運動發展品質年」多項主軸與相關方案中均可見對於樂齡民眾進行的運動推廣規劃。如主軸項目四「關懷品質，溫馨樂活」的第一個方案「樂齡市民運動健身方案」就是針對樂齡民眾提供

認真的女人最美麗，健康體態唯有長期運動才能保持

符合需求的運動指導，提供銀髮族正確的運動方式，提升運動服務的品質，讓臺北樂齡市民動的健康、動的有樂趣。樂齡運動的推廣，正是理解到不同年齡階段、身體狀態的民眾都有運動的權利與需求。因此，臺北市運動發展品質年計畫舉辦樂齡運動指導課程，讓有行動能力的樂齡民眾參與團體運動指導課程；行動不便的長輩，也能享受居家運動指導的服務；「銀髮族運動會」推廣，則是提供樂齡民眾更大的運動的誘因與目標。

值得注意的是，此項方案預期達到萬人以上的樂齡民眾參與。然而，根據《臺灣婦女處境白皮書：2014 年》中〈臺灣照顧福利的發展與困境：1990-2012〉的調查結論顯示，臺灣地區的托育照顧責任配置仍然有的牢不可破的女性化、家庭化樣態。高齡化女性在這個結構中，仍然扮演了重要的家庭照顧者角色。若以 101 年臺灣地區未滿二歲人口約 42 萬來看，全國有超過 14 萬的老年女性照顧孫子女，這群高齡女性的運動休閒需求如何被照顧到，主政者應該予以思考。從另外一份調查來看，臺灣地區女性的運動休閒參與意識提升，根據中華民國 102 年國人旅遊狀況調查，國內旅次參與者女性人數比率超過五成（51.7%），顯示臺灣女性樂於享受休閒生活。然而，家戶內的性別分工不能鬆動，隨著臺北市育齡女性的勞動參與提高，家戶內照護責任無法由家庭移轉到國家或男性身上，而是在家戶內不同世代女性間重新分配，成為樂齡女性的運動休閒的阻礙。

在主軸四的「多元關懷健康運動方案」中，提及推展「青少年及親子運動」、「鼓勵婦女及幼兒參與運動」。如何正視臺北市中親子關係的多樣性，祖父母、父母與孫子女、子女如何透過親子運動參與來提升生活品質。更進一步，透過親子運動，如何促進更多元、更性別友善的親子關係與家庭內的育兒性別分工，也是此方案實際執行上應關照的。「104 運動發展品質年」主軸八「運動城市，健康生活」的「結合社區推廣運動方案」可見較具體的政策規劃，即由臺北市各區運動中心每年提撥營業額的 3% 辦理公益活動金額中，提列其中 25% 與各區體育會共同主辦各項大型全民運動，以及提列 50% 為自行主辦大型全民活動之用，預計將透過運動中心舉辦超過 24 場大型全民運動。透過運動中心連結地方鄰里社區，由下

運動可以減緩老化以及各種生理問題，
年長女性一樣不能忽略

與朋友相約一起運動，互相激勵堅持到底

女性在馬拉松活動上的表現日益突出，說明了女性的運動表現絲毫不會遜色於男性

而上的推廣運動，是此方案的特色。如何在這樣的過程中提供鄰里社區樂齡族群年齡友善、性別友善的運動參與形式，讓具有性別意識的政策初衷能夠落實，則仍有待相關單位性別培力課程的推廣。

讓臺北女人盡情奔跑

近年來臺灣路跑熱潮正興，根據媒體報導，臺灣 102 年全年共有約 305 場路跑賽；到了 103 年場次更超過 500 場，成長幅度驚人，其中在臺北市舉行的場次就突破百場，臺北市可謂國內最熱衷路跑運動的城市。臺北市亦是國內推廣路跑的先鋒城市，臺北國際馬拉松由 1986 年起跑迄今（當時約有 2,500 名國內外選手參賽），參與人數不斷增加，根據官方統計，2014 臺北富邦馬拉松總參加人數已達 10 萬人，創下國內史上人數最多、最快額滿的馬拉松賽事紀錄。面對連年增加的賽事，為了管控臺北市整體路跑品質，「104 運動發展品質年」主軸項目三「運動品質、健康無限」中的「路跑品質提升方案」將首度辦理「臺北市路跑活動執行審核試辦計畫」設定各級別總場次數上限；此外，亦定期召開路跑活動審查會議、成立臺北馬拉松及路跑活動規劃小組，檢視賽事定位及精進活動品質。臺北市已經是名符其實的路跑城市，欣見政策制訂者開始亟思精進臺北馬拉松賽事品質與品牌打造之道。

女性亦是這波路跑熱潮的重要參與者，根據歷史資料顯示 1947 年第二屆臺灣省運動會首度舉辦了男子馬拉松比賽；女子馬拉松賽事則是到 1983 年第 38 屆臺灣省運動會才列入競賽項目。至於開放全民參與的馬拉松比賽，則是 1979 年中華民國田徑協會主辦的第一屆金山國際馬拉松賽，臺灣女性跑者自此踏上馬拉松征途。到了去年 2014 臺北富邦馬拉松，根據官方統計，女性參賽者比例連續四年提升，並在 2014 年的賽事中首度突破三成；9K 競賽組女性參賽者達 51% 是首次出現女性超越男性的現象。越來越多女性臺北市民進入路跑的行列，然而，回顧女人參與路跑（馬拉松）的歷史卻並非一帆風順。

以甫舉行完畢的美國波士頓馬拉松（Boston Marathon）為例，波士頓馬拉松始於 1897 年，但 1972 年前只有男性可以參加比賽，直到 1972 年之後女性才獲得參加比賽的資格與權利。最為人所熟知的，就是 1967 年，女跑者 Katherine Switzer 以姓名縮寫報名參賽，主辦單位因無法從姓名縮寫判斷她的性別，因而使她成為首位取得參賽號碼並跑完全程的女性。但從今日仍保留的黑白影像資料畫面中，當她這位「賽場上唯一的女性」與教練、男友一同參賽，

在媒體車、其他參賽者及旁觀民眾的見證下，當時的賽事人員 Jock Semple 試圖強行撕掉她身上的參賽號碼，並有意將她逐出賽程。Katherine Switzer 最終仍堅持跑完全程，並在一生中多次重返波士頓馬拉松賽場，成為推展女性運動權利的重要推手。2011 年，波士頓馬拉松參賽者中女性比例達到 43%。回頭檢視波士頓馬拉松的歷史，1975 年女性完賽者只佔了所有完賽者比例的 2%；到了 2014 年在 3 萬 1,805 名完賽者中，女性比例佔了 45%，創下歷史上的最高紀錄。在路跑的道路上，女人起步比較晚，但已經越跑越穩、越跑越快。當臺北市政府欲積極提升路跑運動品質與國際化臺北馬拉松品牌之際，臺灣女性跑者將是愈發關鍵的重要參與者。

最後或許也是最重要的，如前文所述，英國國會「文化、媒體和體育委員會」調查，發現性別仍是運動差異的核心議題，多數運動仍未見顯著的女性參與提升。女性對於運動的參與主要受到媒體、制度化的性別差異、兩性差異意識型態等影響。女性並非天生不愛運動，而是對於外型的「評價」讓她們在運動場前卻步，或是讓運動僅成為「變瘦、變美」的工具。前文中提到的「女孩行」（This girl can）活動，即是期望讓所有女人、女孩「動起來」無論她們的外型、體型或是運動能力好壞，都能盡情流汗，享受運動、愛上運動以及那個運動的自己。

更重要的是，不友善的性別結構不僅對女性造成壓迫，男性也在同樣的性別權力關係中深受影響。不擅長運動的男人與男孩、不符合傳統男性氣概的男人與男孩，亦唯有在性別多元友善的運動場域裡才能透過運動獲得賦權。最後，Mike Thompson 在 1999 年為《底特律自由報》（Detroit Free Press）繪製的漫畫畫著世界盃的球場上，熱情球迷高舉寫有「你球踢的跟女孩一樣（好）！」（You Play Like a Girl）的海報，用來讚揚球場上球員優異的表現，漫畫角落兩個男性球迷正在閒聊回憶著「你記得當年這句話曾經是用來侮辱人的嗎？」。Mike Thompson 的願景尚未實現，願 104 年「運動品質發展年」是我們熱愛的城市在性別與運動多元平等發展的重要契機！

參考資料：
Gaby Wainer (2014). Sport, gender and dis/advantage - continued.
網址:http://www.labourwomenineducation.co.uk/2014/08/
Women and Sport. First Report 2014-15. 網 址：http://www.publications.parliament.uk/pa/cm201415/cmselect/cmcumeds/513/513.pdf
邱榮基、畢璐鑾(2005)。探討台灣馬拉松運動之發展。大專體育，80 期，54-61 頁。
教育部電子報（2014）。英國體育性別平等推動現況，教育部電子報第 645 期。網址：http://epaper.edu.tw/mobile/windows.aspx?windows_sn=13254

女孩，動起來吧！讓自己盡情流汗展現力與美