

統計應用分析報告

從運動現況調查看基隆市健康活力情形

基隆市政府主計處

民國 107 年 8 月

摘要

根據教育部體育署「運動現況調查」結果顯示，106年基隆市(以下簡稱本市)民眾有運動的比例為87.5%，規律運動比例為32.8%，每週平均運動次數為3.38次，平均每次運動65.34分鐘。除此之外，本市平常做運動的目的為「為了健康」，最常從事的類型為「戶外休閒運動」，最常運動地點則為「學校運動場地」。另對於提升女性運動頻率及意願，則以增設「女性專屬運動課程」最為有效。

壹、前言

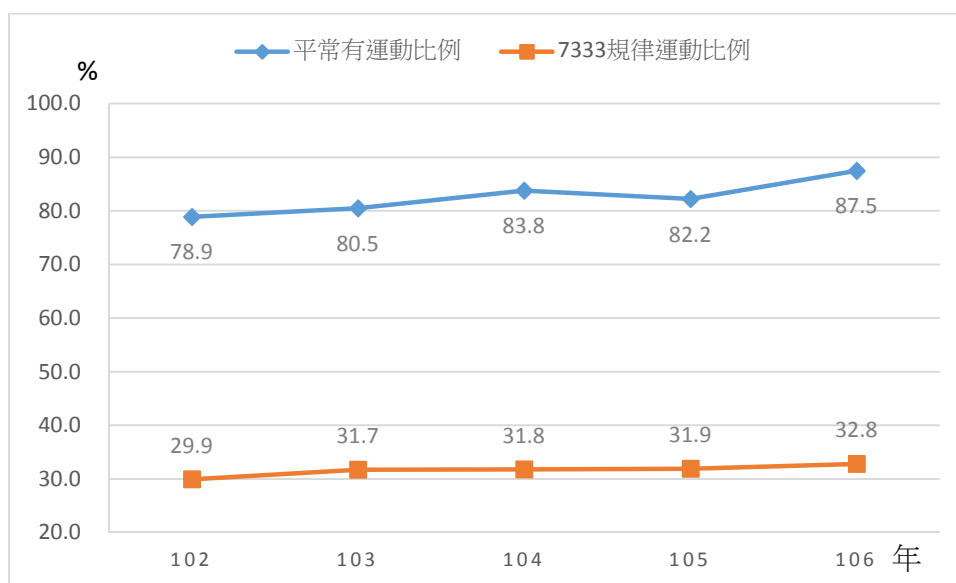
近年來路跑、自行車等活動盛行，顯示國人運動風氣愈趨興盛。當然保持良好規律的運動習慣，進而確保身體健康，是個人事業、人生的最佳基礎，且能夠提升身心靈的健康與幸福感；對社會而言，能夠促進社會和諧，帶動經濟繁榮；對國家而言，可以增進國人對國家的向心力並減少醫療健康負擔，更是國家永續發展的關鍵要素。

本文就本市近五年市民運動狀況做分析，近五年本市市民運動比例上升 8.6 個百分點，每週運動次數增加 0.14 次，但平均每次運動時間下降 4.01 分鐘。

貳、現況分析

本市市民106年平常有運動比例為87.5%，較102年78.9%上升8.6個百分點，而符合7333規律運動(每週至少運動3次、每次30分鐘、心跳達130或是運動強度會喘會流汗)比例從102年29.9%上升至106年32.8%，上升2.9個百分點(詳圖1)。

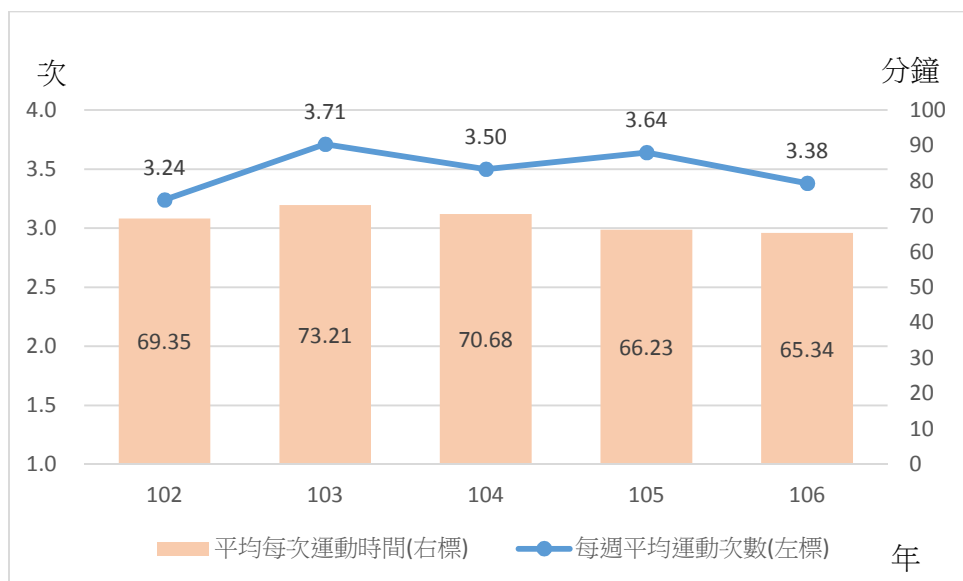
圖1、基隆市市民平常有運動比例及7333規律運動比例



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

本市市民每週平均運動次數從102年3.24次提升0.14次至106年3.38次，雖然平均每週運動次數略微增加，但是每次平均運動時間卻從102年69.35分鐘下降4.01分鐘至106年65.34分鐘(詳圖2)。

圖2、基隆市市民每週平均運動次數及平均每次運動時間



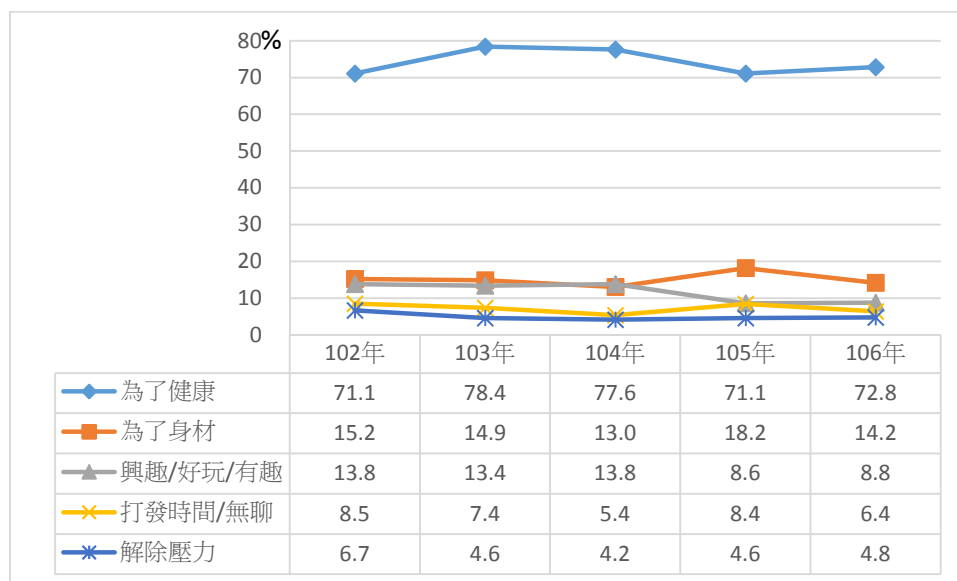
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

為瞭解本市市民運動狀況，茲就運動原因、運動類型、運動地點及對於實施女性運動專區增加女性運動頻率及意願之情形，探討本市市民運動狀況。

一、運動原因

本市市民 106 年做運動的原因，主要是「為了健康」占 72.8%，較 102 年 71.1% 降低 1.7 個百分點；其次是「為了身材」占 14.2%，較 102 年 15.2% 減少 1.0 個百分點；第三是「興趣/好玩/有趣」占 8.8%，較 102 年 13.8% 下降 5.0 個百分點（詳圖 3）。

圖 3、基隆市民眾近五年平常有做運動原因



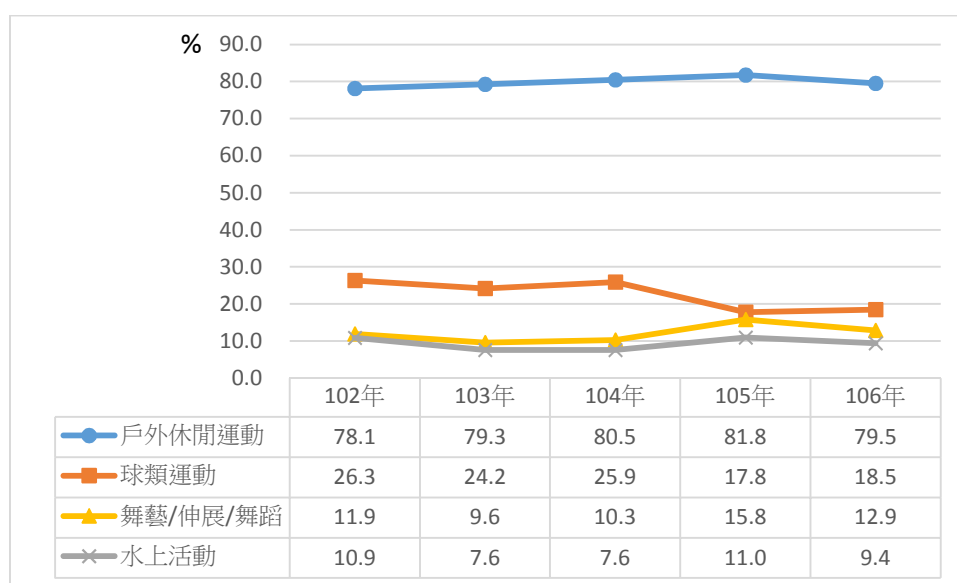
說明：本項為複選題。

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

二、運動類型

本市市民106年最常從事的運動類型為「戶外休閒運動」占79.5%，較102年78.1%上升1.4個百分點；其次為「球類運動」占18.5%，較102年26.3%下降7.8個百分點；第三為「舞藝/伸展/舞蹈」占12.9%，較102年11.9%上升1.0個百分點（詳圖4）。

圖4、基隆市民眾近五年最常從事的運動類型



說明：本項為複選題。

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

三、運動地點

本市與台北市市民最常運動地點皆為「學校運動場地」，本市為38.7%，台北市為26.3%，新北市在「學校運動場地」的比例為該市第二，佔28.3%；本市與台北市第二均為「公園」，本市占34.0%，台北市占20.2%，而新北市在「公園」運動的比例則為該市最高，占34.6%。

表1、北北基民眾運動地點

地點	公園	空地	人行 道/道 路	學校 運動 場地	公立體 育場 (館)	民間 健身 房	社區 健身 房	國民 運動 中心	公司 附設	其他
基隆市	34.0%	4.6%	15.6%	38.7%	5.6%	5.2%	1.7%	10.0%	0.5%	21.0%
台北市	20.2%	6.1%	18.3%	26.3%	10.7%	4.3%	3.2%	11.9%	0.5%	31.9%
新北市	34.6%	4.1%	10.3%	28.3%	6.6%	5.9%	2.0%	21.0%	0.4%	21.2%

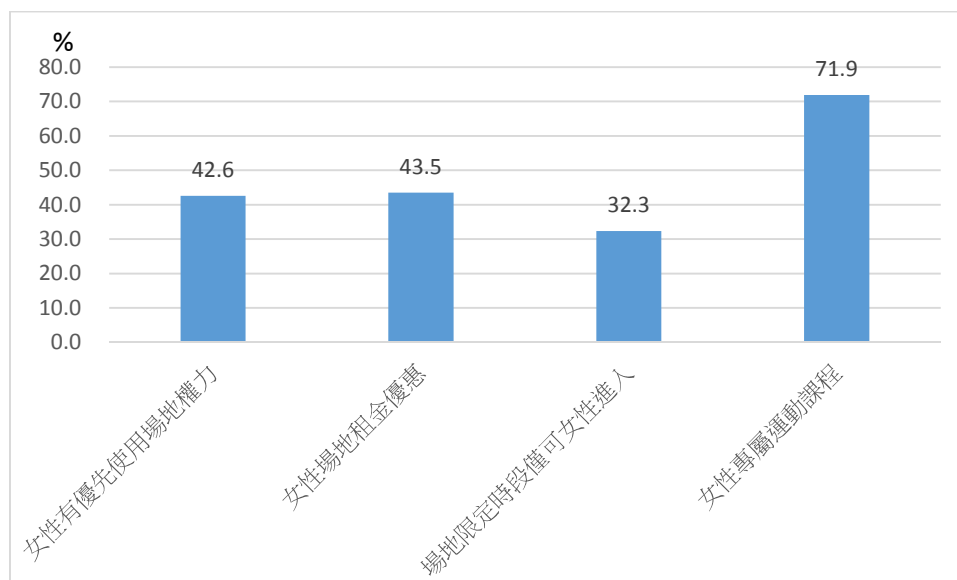
說明：本題為複選題。

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

四、實施女性運動專區增加女性運動頻率及意願之情形

對於提升女性運動頻率及意願，以增設「女性專屬運動課程」最為有效，占 71.9%，其次為「女性場地租金優惠」占 43.5%，第三為「女性有優先使用場地權力」占 42.6%(詳圖 5)。

圖 5、實施女性運動專區增加女性運動頻率及意願之情形



說明：本題為複選題。

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

參、 結論

本市民眾近五年有運動人口比例略為上升，平均每週運動次數也略為增加，惟平均每次運動時間卻減少。有鑑於此，政府應加強宣導，讓市民能夠瞭解每次運動時間達30分鐘且運動強度會喘會流汗才能達到運動效果，同時也能提高7333規律運動人口比例，達成健康市民，活力基隆的目標。另調查結果也顯示，如果要提升女性運動頻率及意願，以增設「女性專屬運動課程」最為有效。

本市教育處建置「基隆市運動地圖資訊網」網站(<https://jweb.kl.edu.tw/1264>)，內容不僅包含本市各類型運動的運動場所地點，同時還提供本市休閒步道、自行車道及社區公園等資訊，方便所有想運動的市民找尋適合的運動場所；除此之外，網站也提供基隆市運動團體資訊，讓大家可以找伴一起運動。