

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 109 年 2 月

摘要

根據教育部體育署「運動現況調查」結果顯示，108年基隆市(以下簡稱本市)民眾有運動的比例為83.1%，規律運動比例為33.8%，每週平均運動次數為3.71次，平均每次運動69.15分鐘。除此之外，本市民眾平常做運動最主要目的為「為了健康」，最常從事的類型為「戶外休閒運動」，沒有運動的主要原因為「沒有時間」。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」意願最高。

壹、前言

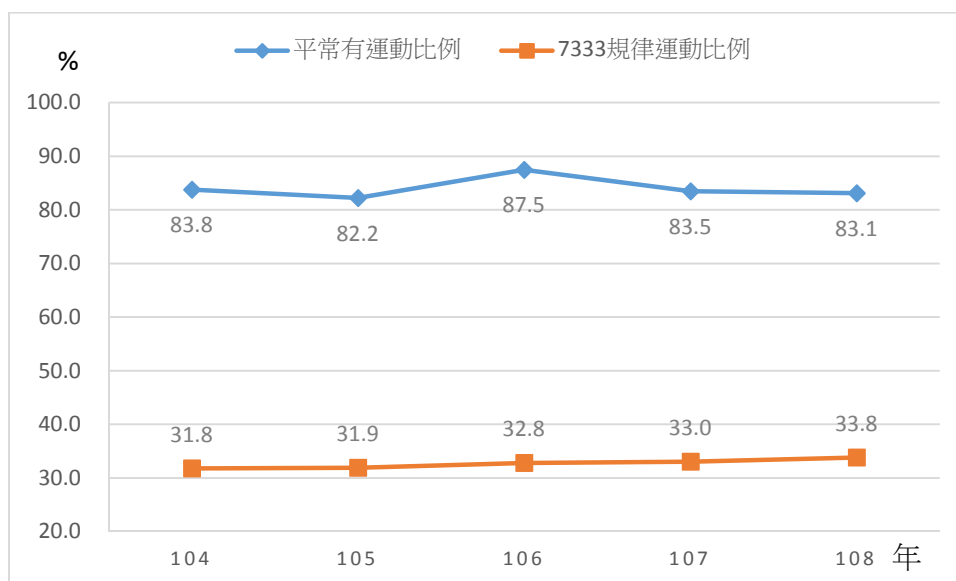
近年來路跑、自行車等活動盛行，顯示國人運動風氣愈趨興盛。當然保持良好規律的運動習慣，進而確保身體健康，是個人事業、人生的最佳基礎，且能夠提升身心靈的健康與幸福感；對社會而言，能夠促進社會和諧，帶動經濟繁榮；對國家而言，可以增進國人對國家的向心力並減少醫療健康負擔，更是國家永續發展的關鍵要素。

本文就本市近五年市民運動狀況做分析，近五年本市市民平常有運動比例下降 0.7 個百分點，每週運動次數增加 0.21 次，平均每次運動時間下降 1.53 分鐘。

貳、現況分析

本市市民108年平常有運動比例為83.1%，較104年83.8%下降0.7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104年31.8%上升至108年33.8%，上升2.0個百分點(詳圖1)。

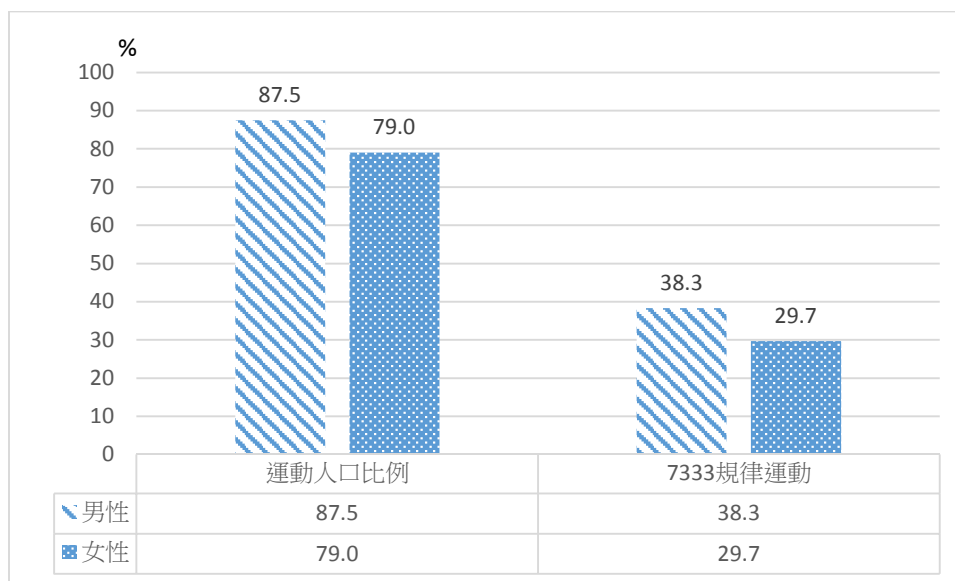
圖1、基隆市市民近五年平常有運動比例及7333規律運動比例



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

就男女性別觀察，108年男性運動人口比例為87.5%，女性運動人口比例為79.0%，男性高於女性8.5個百分點。而符合7333規率運動的男性比例為38.3%，女性為29.7%，男性高於女性8.6個百分點(詳圖2)。

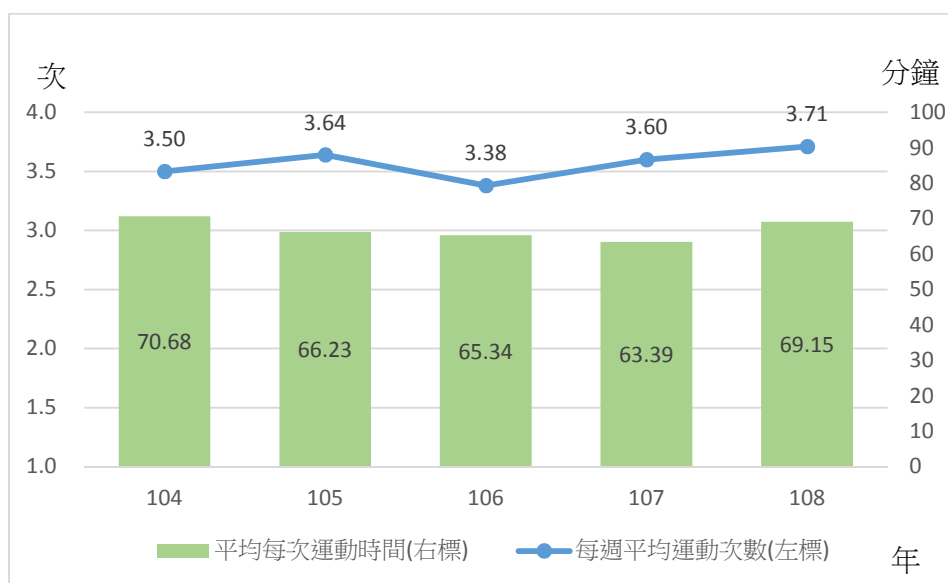
圖2、108年基隆市市民平常有運動比例及7333規律運動比例-按性別分



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

每週平均運動次數方面，本市市民108年為3.71次，較104年3.50次增加0.21次。另每次平均運動時間108年為69.15分鐘，較104年70.68分鐘下降1.53分鐘(詳圖3)。

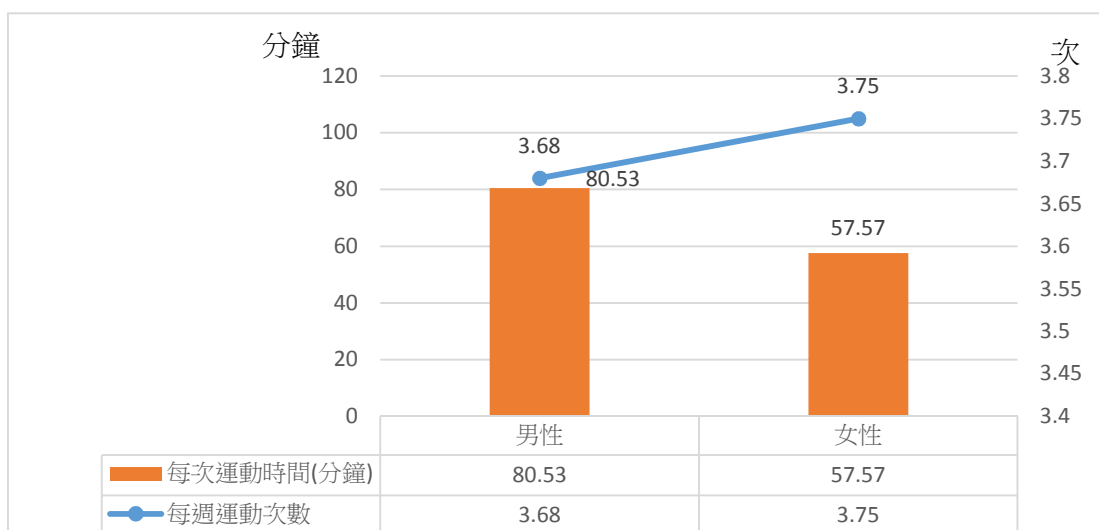
圖3、基隆市市近五年民每週平均運動次數及平均每次運動時間



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

就男女性別觀察，108年男性每週運動次數為3.68次，女性則為3.75次，男性比女性少0.07次。每次運動時間男性為80.53分鐘，女性為57.57分鐘，男性多於女性22.96分鐘(詳圖4)。

圖4、108年基隆市市民每週平均運動次數及平均每次運動時間-按性別分



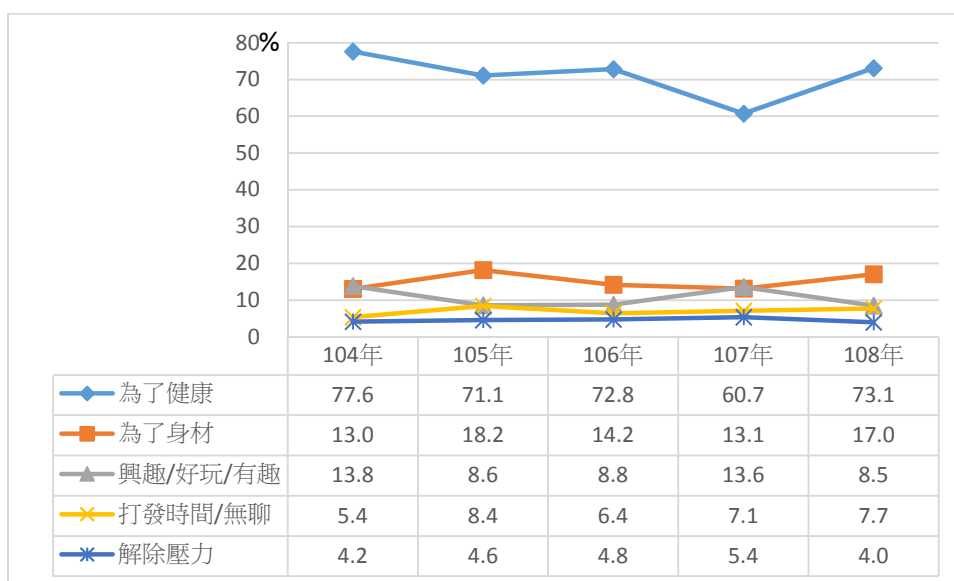
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

為瞭解本市市民運動狀況，茲就運動原因、運動類型、沒有運動原因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 108 年做運動的原因，主要是「為了健康」占 73.1%，較 104 年 77.6%降低 4.5 個百分點；其次是「為了身材」占 17.0%，較 104 年 13.0%增加 4.0 個百分點；第三是「興趣/好玩/有趣」占 8.5%，較 104 年 13.8%下降 5.3 個百分點（詳圖 5）。

圖 5、基隆市市民近五年平常有做運動原因



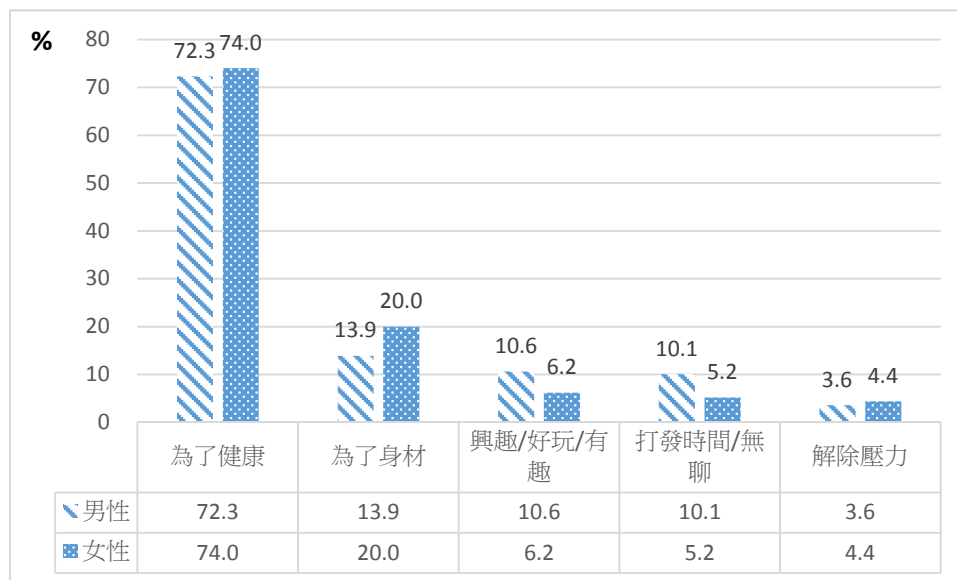
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為 100。

2. 僅列出百分比最高之 5 項原因。

另以男女性別觀察，108年男女兩性主要運動原因皆以「為了健康」的比率為最高，其中男性為72.3%，女性為74.0%，男性低於女性1.7個百分點；兩性次要原因皆為「為了身材」，男性為13.9%，女性為20.0%，男性低於女性6.1個百分點；兩性第三高原因為「興趣/好玩/有趣」，男性為10.6%，女性為6.2%，男性高於女性4.4個百分點(詳圖6)。

圖 6、108 年基隆市市民運動原因-按性別分

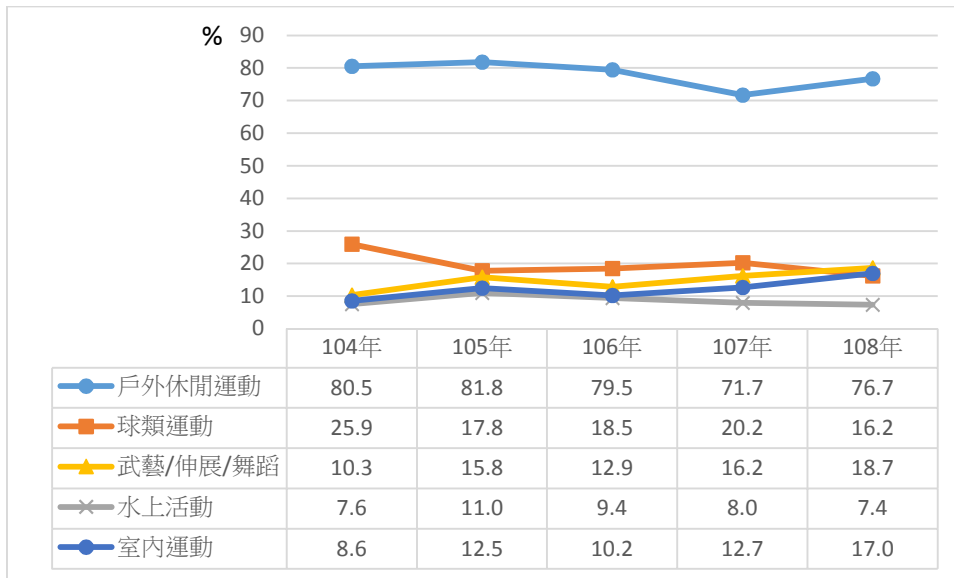


資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。
 說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為100。
 2. 僅列出百分比最高之5項原因。

二、運動類型

本市市民108年最常從事的運動類型為「戶外休閒運動」占76.7%，較104年80.5%減少3.8個百分點；其次為「武藝/伸展/舞蹈」占18.7%，較104年10.3%上升8.4個百分點；第三為「室內運動」占17.0%，較104年8.6%上升8.4個百分點（詳圖7）。

圖7、基隆市市民近五年最常從事的運動類型



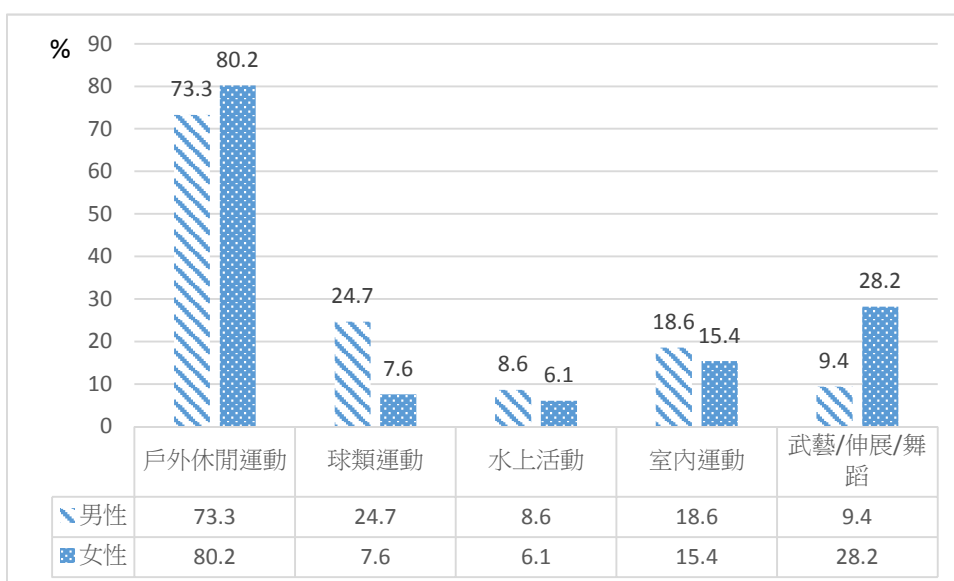
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為 100。

2. 僅列出百分比最高之 5 項類型。

若以男女性別觀察，108 年男女兩性主要運動類型皆為「戶外休閒運動」，其中男性為 73.3%，女性為 80.2%，男性低於女性 6.9 個百分點；男性次要運動類型為「球類運動」，占 24.7%，惟該類型以女性而言，則列為第四高運動類型，占 7.6%，男性高於女性 17.1 個百分點；女性次要運動類型則為「武藝/伸展/舞蹈」，占 28.2%，但相同類型以男性而言，則為第四高類型，占 9.4%，男性低於女性 18.8 個百分點(詳圖 8)。

圖8、108年基隆市市民最常從事運動類型-按性別分



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

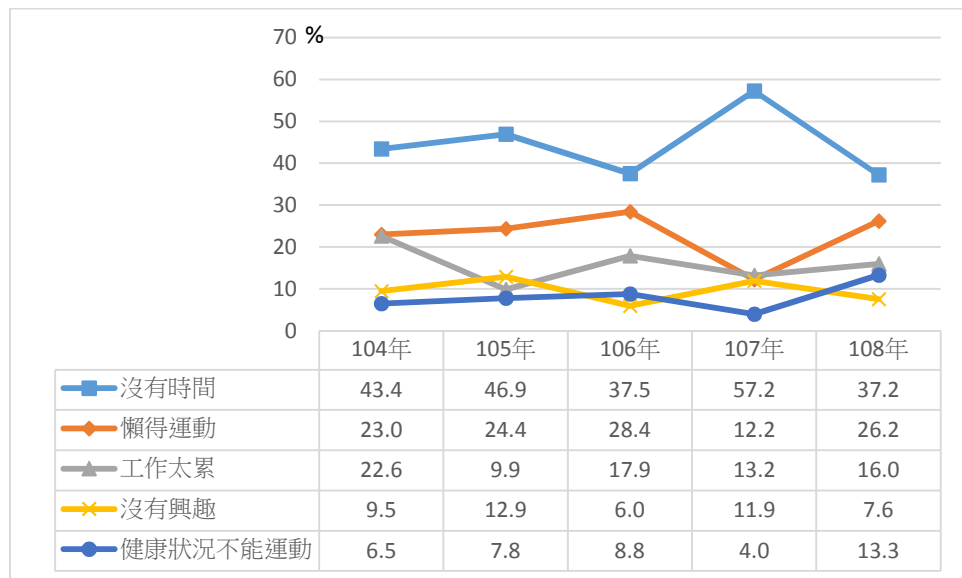
說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為 100。

2. 僅列出百分比最高之 5 項類型。

三、沒有運動原因

本市市民 108 年沒有運動的原因，主要是「沒有時間」占 37.2%，較 104 年 43.4% 降低 6.2 個百分點；其次是「懶得運動」占 26.2%，較 104 年 23.0% 增加 3.2 個百分點；第三是「工作太累」占 16.0%，較 104 年 22.6% 下降 6.6 個百分點（詳圖 9）。

圖9、基隆市市民近五年沒有運動原因



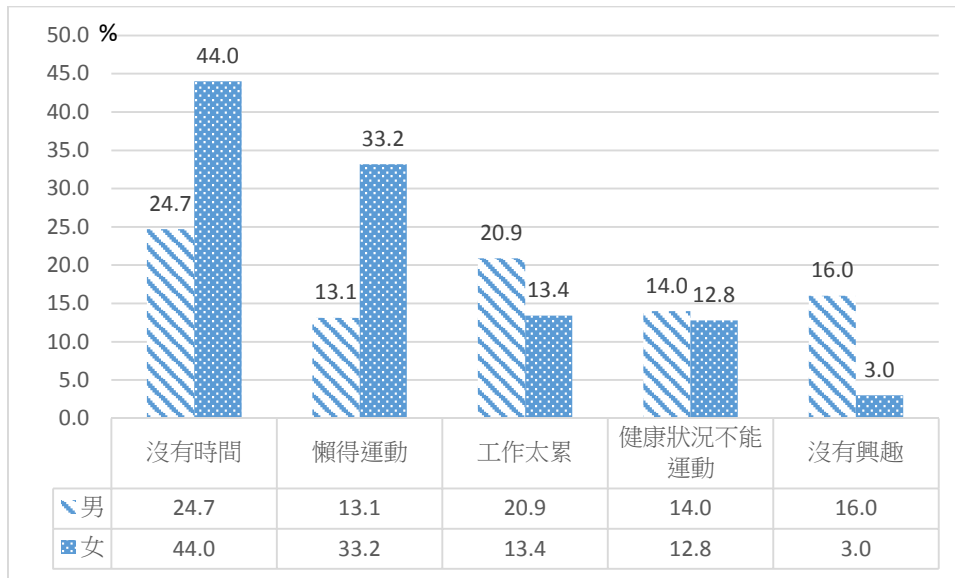
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為 100。

2. 僅列出百分比最高之 5 項原因。

另以男女性別觀察，108 年男女兩性沒有運動原因皆以「沒有時間」的比率為最高，其中男性為 24.7%，女性為 44.0%，男性低於女性 19.3 個百分點；男性次要原因為「工作太累」，佔 20.9%，惟該原因以女性而言，則列為第三高原因，占 13.4%，男性高於女性 7.5 個百分點；女性次要原因為「懶得運動」，占 33.2%，但相同原因以男性而言，則列為第五高原因，占 13.1%，男性低於女性 20.1 個百分點（詳圖 10）。

圖 10、108 年基隆市市民沒有運動原因-按性別分



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

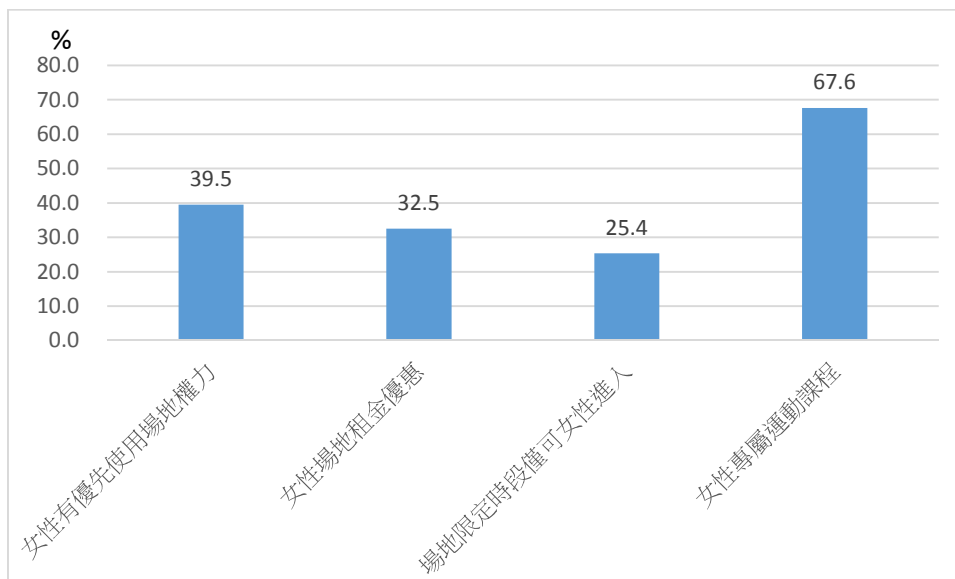
說明：1. 本項為複選題，故百分比加總不為 100。

2. 僅列出百分比最高之 5 項原因。

四、實施女性運動專區增加女性運動頻率及意願之情形

依據教育部體育署「運動現況調查」結果顯示，對於提升女性運動意願，以增設「女性專屬運動課程」意願最高，占 67.6%，其次為「女性有優先使用場地權力」占 39.5%，第三為「女性場地租金優惠」占 32.5%(詳圖 11)。

圖 11、實施女性運動專區增加女性運動頻率及意願之情形



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

說明：本題為複選題，故百分比加總不為 100。

參、 結論

本市民眾近五年平均每週運動次數增加，但運動人口比例及平均每週運動時間卻略為下降。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。

就兩性性別探討，男性運動人口比例略高於女性，每週運動次數男性略低於女性，平均每次運動時間則為男性高於女性。另依據教育部體育署調查結果顯示，如果要提升女性運動意願，以增設「女性專屬運動課程」意願最高。

最後，有關於政府在提供運動相關資訊方面，本市教育處目前已建置了「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。