

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 108 年 1 月

摘要

根據教育部體育署「運動現況調查」結果顯示，107年基隆市(以下簡稱本市)民眾有運動的比例為83.5%，規律運動比例為33.0%，每週平均運動次數為3.60次，平均每次運動63.39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」。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

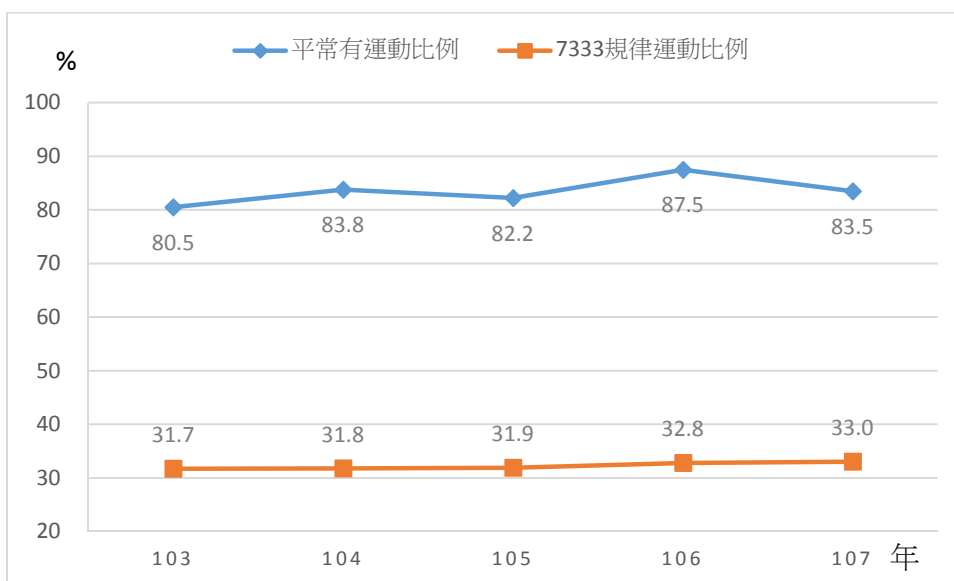
近年來路跑、自行車等活動盛行，顯示國人運動風氣愈趨興盛。當然保持良好規律的運動習慣，進而確保身體健康，是個人事業、人生的最佳基礎，且能夠提升身心靈的健康與幸福感；對社會而言，能夠促進社會和諧，帶動經濟繁榮；對國家而言，可以增進國人對國家的向心力並減少醫療健康負擔，更是國家永續發展的關鍵要素。

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上升 3.0 個百分點，每週運動次數減少 0.11 次，平均每次運動時間下降 9.82 分鐘。

貳、現況分析

本市市民107年平常有運動比例為83.5%，較103年80.5%上升3.0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103年31.7%上升至107年33.0%，上升1.3個百分點(詳圖1)。

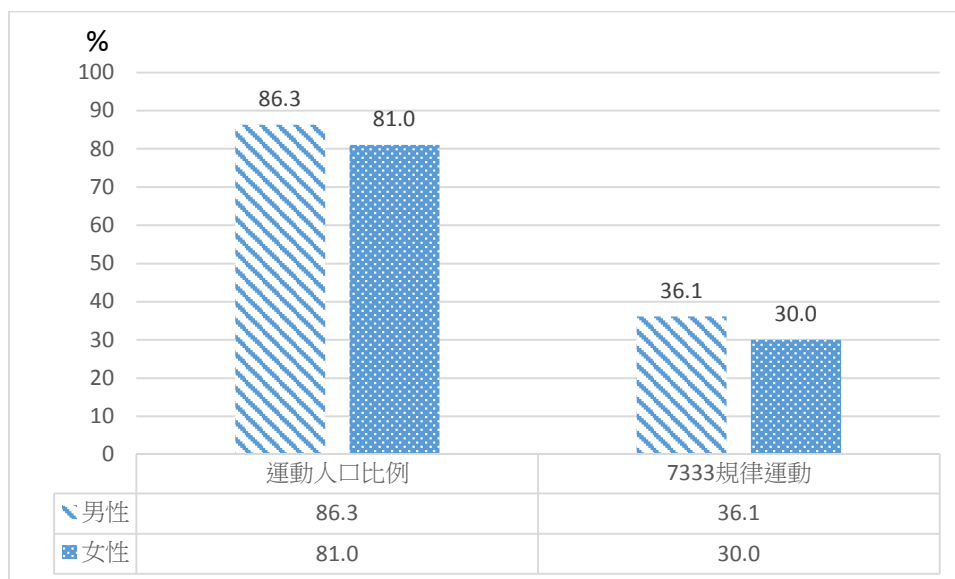
圖1、基隆市市民平常有運動比例及7333規律運動比例



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

就男女性別觀察，107年男性運動人口比例為86.3%，女性運動人口比例為81.0%，男性高於女性5.3個百分點。而符合7333規率運動的男性比例為36.1%，女性為30.0%，男性高於女性6.1個百分點(詳圖2)。

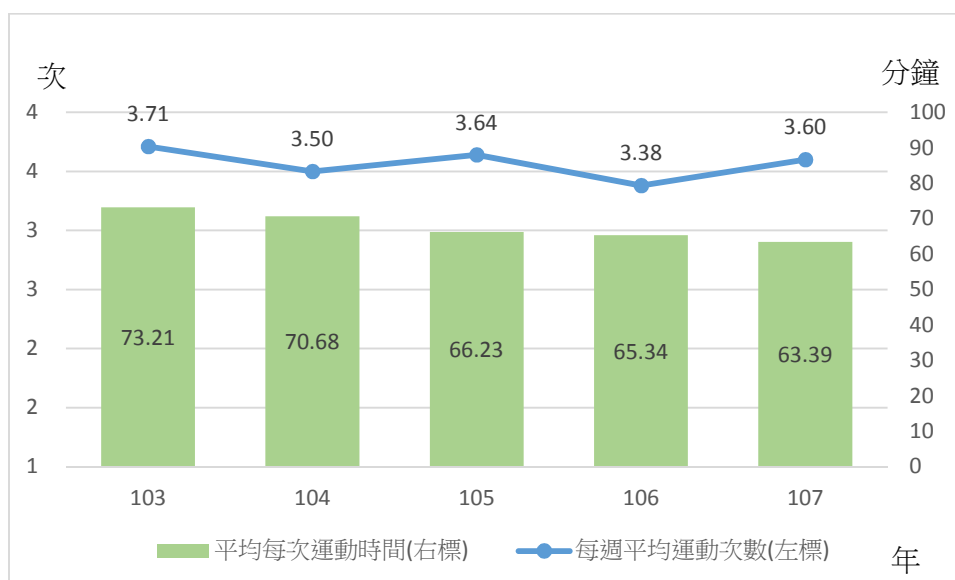
圖2、107年基隆市市民平常有運動比例及7333規律運動比例-按性別分



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107年為3.60次，較103年3.71次減少0.11次。另每次平均運動時間從103年73.21分鐘下降9.82分鐘至107年63.39分鐘(詳圖3)。

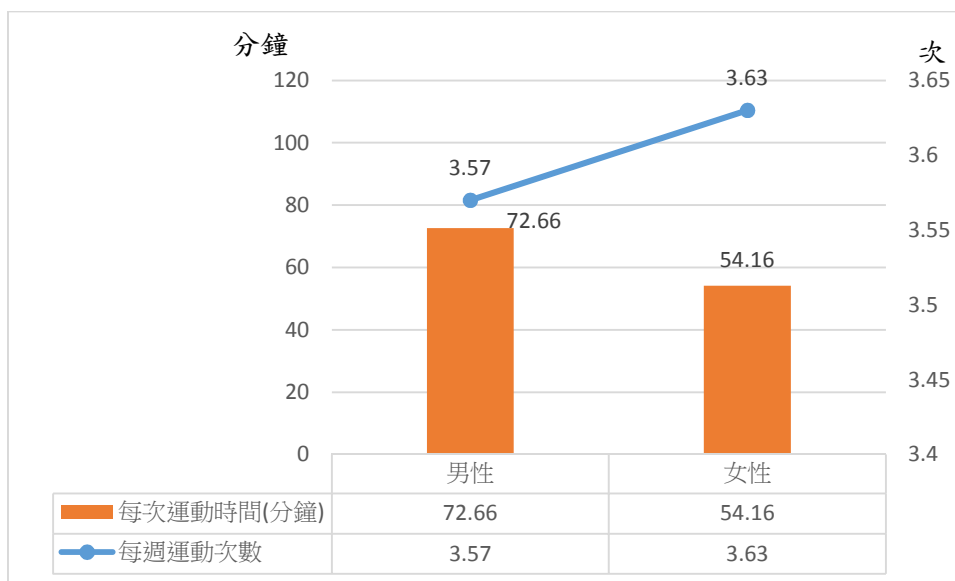
圖3、基隆市市民每週平均運動次數及平均每次運動時間



資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

就男女性別觀察，107年男性每週運動次數為3.57次，女性則為3.63次，男性比女性少0.06次。每次運動時間男性為72.66分鐘，女性為54.16分鐘，男性多於女性18.50分鐘(詳圖4)。

圖4、107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



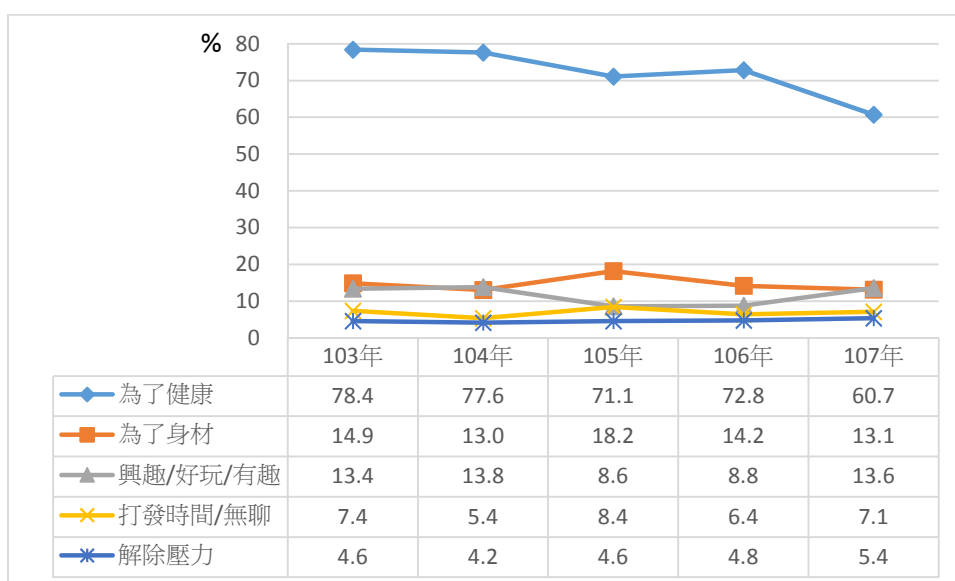
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

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 107 年做運動的原因，主要是「為了健康」占 60.7%，較 103 年 78.4% 降低 17.7 個百分點；其次是「興趣/好玩/有趣」占 13.6%，較 103 年 13.4% 增加 0.2 個百分點；第三是「為了身材」占 13.1%，較 103 年 14.9% 下降 1.8 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

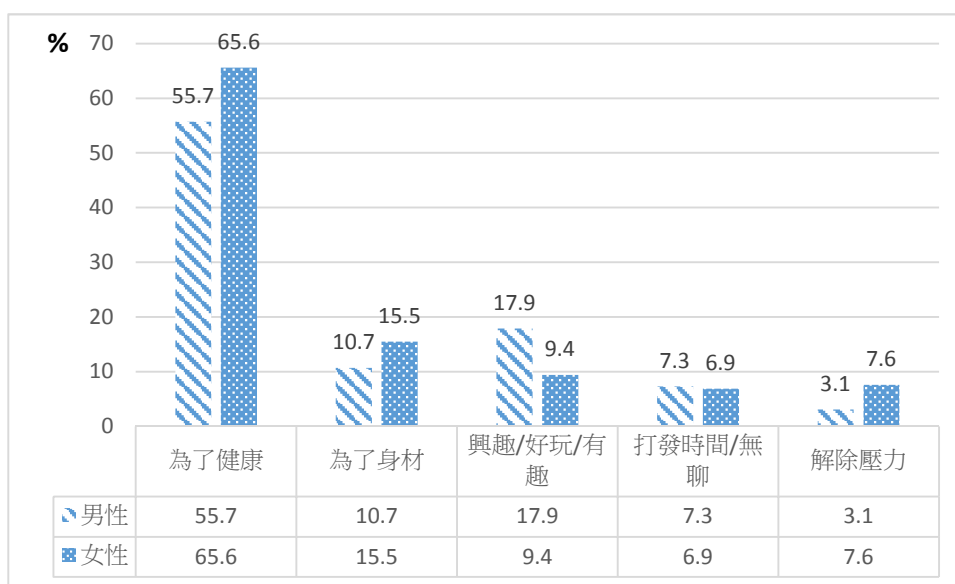


說明：本項為複選題。

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

另以男女性別觀察，107年男女兩性主要運動原因皆以「為了健康」的比率為最高，其中女性為65.6%，男性為55.7%，男性低於女性9.9個百分點；男性次要原因為「興趣/好玩/有趣」，佔17.9%，惟該原因以女性而言，則列為第三高原因，佔9.4%，男性高於女性8.5個百分點；女性次要原因為「為了身材」佔15.5%，但相同原因以男性而言，則列為第三高原因，佔10.7%，男性低於女性4.8個百分點(詳圖6)。

圖 6、107 年基隆市市民運動原因-按性別分



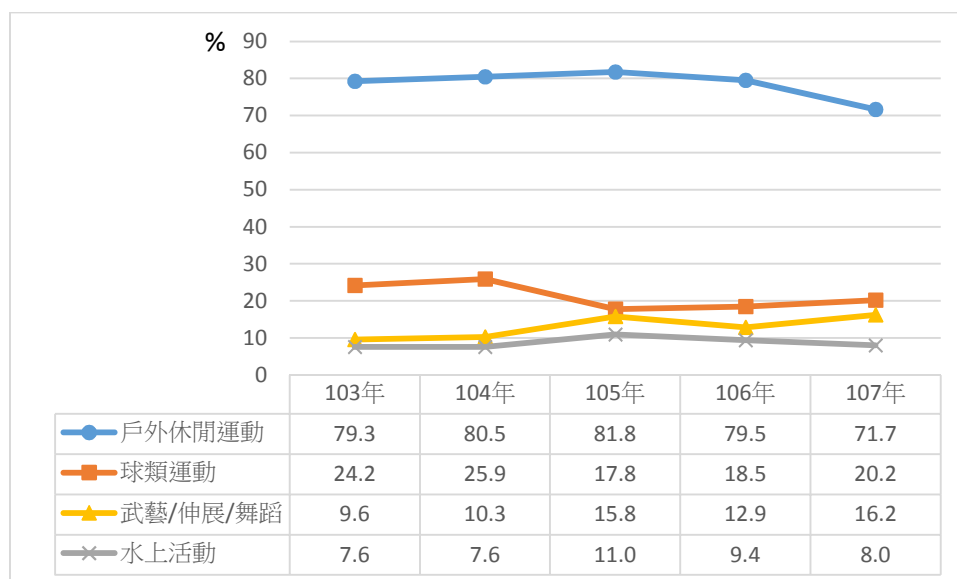
說明：本項為複選題。

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107年最常從事的運動類型為「戶外休閒運動」占71.7%，較103年79.3%減少7.6個百分點；其次為「球類運動」占20.2%，較103年24.2%下降4.0個百分點；第三為「武藝/伸展/舞蹈」占16.2%，較103年9.6%上升6.6個百分點（詳圖7）。

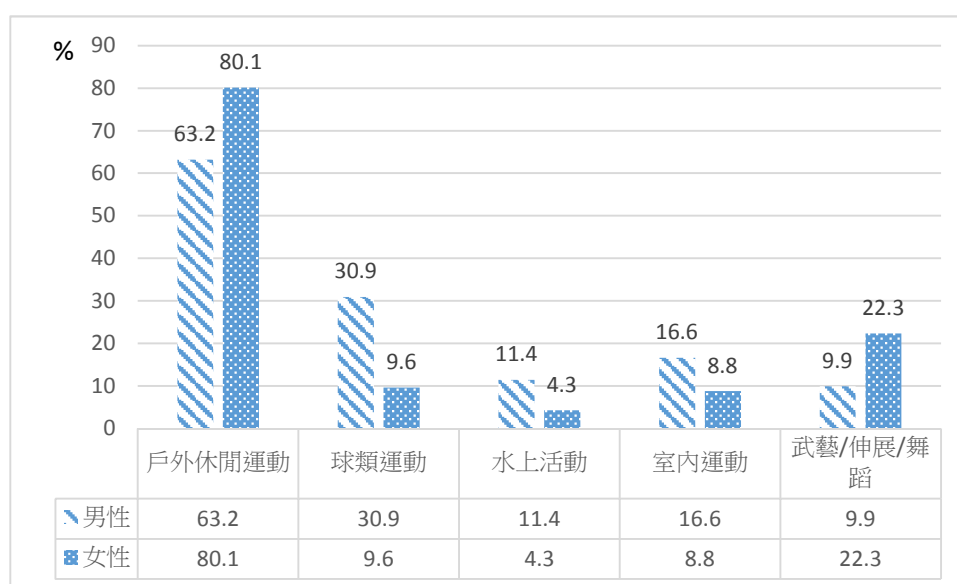
圖7、基隆市市民近五年最常從事的運動類型



說明：本項為複選題。
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

若以男女性別觀察，107年男女兩性主要運動類型皆以「戶外休閒運動」，其中女性為80.1%，男性為63.2%，男性低於女性16.9個百分點；男性次要運動類型為「球類運動」，佔30.9%，惟該類型以女性而言，則列為第三高運動類型，佔9.6%，男性高於女性21.3個百分點；女性次要運動類型則為「武藝/伸展/舞蹈」，佔22.3%，但相同類型以男性而言，則為第三高類型，佔9.9%，男性低於女性12.4個百分點(詳圖8)。

圖8、107年基隆市市民最常從事運動類型-按性別分

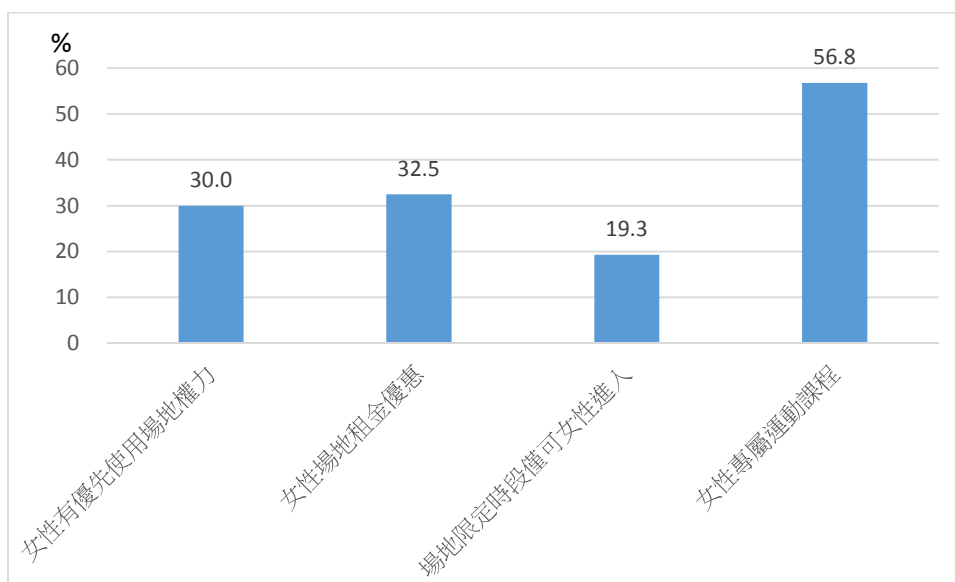


說明：本項為複選題。
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

三、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 56.8%，其次為「女性場地租金優惠」占 32.5%，第三為「女性有優先使用場地權力」占 30.0%(詳圖 9)。

圖 9、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，但平均每週運動次數及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。

就兩性性別探討，男性運動人口比例略高於女性，每周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。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。

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。