

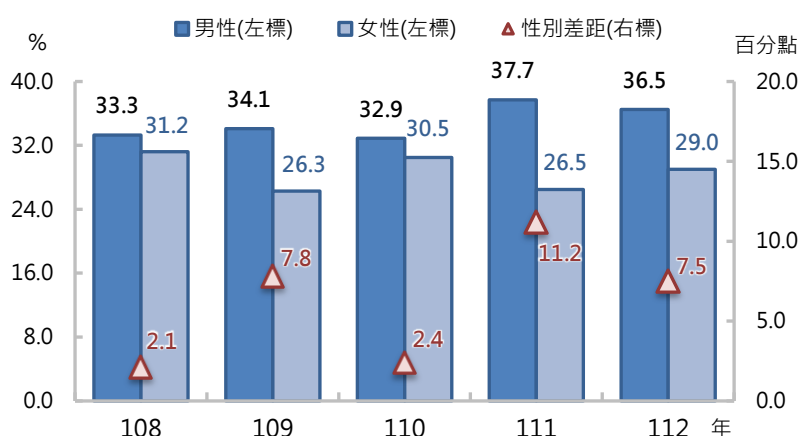
從運動現況調查看新北市推廣女性運動參與成果

公務統計科 吳昱廷

運動的價值不僅在於維護身體健康，透過參與運動所帶來的正向心理效益亦不容忽視。近年來隨著健康意識抬頭，民眾對於參與運動休閒活動的重視程度不斷提高，然而，受先天上生理差異與傳統性別角色分工影響，體育運動長期以男性為主要參與者，女性運動參與情形明顯低於男性。爰此，本文擬依教育部體育署按年辦理之運動現況調查結果¹，深入了解新北市市民運動情形，以供新北市政府(以下簡稱市府)未來推廣女性運動參與規劃施政參考。

一、112 年新北市男、女性規律運動人口比率分別為 36.5% 及 29.0%，另全國規律運動人口比率以女性 30 至 34 歲及 35 至 39 歲族群均為 16.4% 最低

觀察 108 至 112 年新北市 13 歲以上規律運動²人口變化情形，112 年新北市男性及女性規律運動人口比率分別為 36.5% 及 29.0%，較 108 年之 33.3% 及 31.2% 增加 3.2 個百分點及減少 2.2 個百分點，男性規律運動人口比率皆維持在三成以上，且皆高於女性；續觀察 108 至 112 年新北市不同性別規律運動人口比率差距³，以 108 年差距 2.1 個百分點最小，111 年差距 11.2 個百分點最大。進一步觀察 112 年全國各年齡層女性規律運動人口比率分布，以 30 至 34 歲及 35 至 39 歲族群均為 16.4% 最低，40 至 44 歲族群占 19.4% 次之，反映該年齡層女性需同時兼



圖一 108 至 112 年新北市規律運動人口比率及性別差距-按性別別
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

表一 112 年全國規律運動人口比率-按年齡別分

單位：%

項目別	男性	女性	性別差距
全國	38.7	31.5	7.2
13-17 歲	53.0	40.5	12.5
18-24 歲	43.8	23.1	20.7
25-29 歲	32.6	24.6	8.0
30-34 歲	29.0	16.4	12.6
35-39 歲	27.0	16.4	10.6
40-44 歲	21.2	19.4	1.8
45-49 歲	25.9	20.5	5.4
50-54 歲	24.9	26.4	1.5
55-59 歲	26.2	25.3	0.9
60-64 歲	55.7	55.1	0.6
65-69 歲	61.2	60.9	0.3
70 歲及以上	59.7	54.8	4.9
拒答	26.4	24.8	1.7

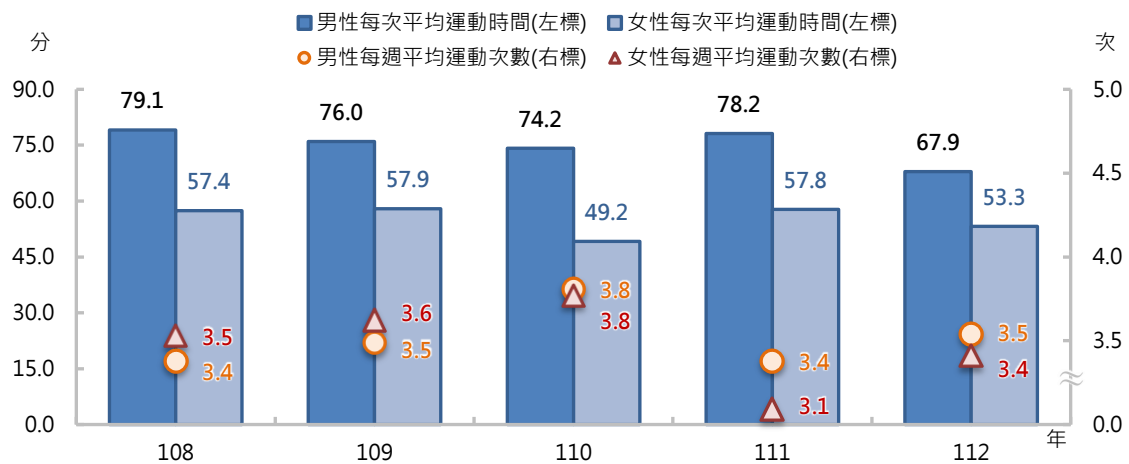
資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

¹ 運動現況調查對象為居住於調查地區，且年滿 13 歲以上之國民。

² 規律運動係依 7333 定義，意即每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下，或是運動強度達到會喘會流汗衡量之。

³ 即該年度「男性規律運動人口比率-女性規律運動人口比率」。

顧家庭與職場等責任，致規律運動人口比率低於男性，反觀 60 歲以上族群之規律運動人口比率則不分性別皆超過五成，亦反映中高齡族群對於健康越趨重視，進而提高運動意願。此外分析新北市不同性別之每週平均運動次數及每次平均運動時間，108 至 112 年男性與女性每週平均運動次數大致維持在 3.1 至 3.8 次之間，顯示不同性別在運動頻率上並無顯著差異，惟每次平均運動時間男性明顯高於女性(圖一、表一、圖二)。



圖二 108 至 112 年新北市每次平均運動時間及每週平均次數-按性別分

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

二、112 年新北市 13 歲以上未達規律運動女性受訪對象中，有 30.5%認為設置「女性專屬運動課程」能增加其運動頻率與意願，其次為「女性場地租金較優惠」(18.8%)及「女性有優先使用場地權利」(16.8%)

要提高女性規律運動人口比率，首要之務是提升未達規律運動女性的運動頻率與意願，根據教育部體育署「運動現況調查」，112 年新北市 13 歲以上未達規律運動女性受訪者中，有 30.5%認為設置「女性專屬運動課程」能增加其運動頻率與意願，其次為「女性場地租金較優惠」(18.8%)及「女性有優先使用場地權利」(16.8%)，顯見規劃女性專屬運動課程及提供友善運動環境，進而提升女性加入運動行列，實為首要政策。此外，傳統社會對女性的育兒與家庭照顧角色期待，限制了其兼顧家務與運動的可能性，因此提供「親子運動課程」(參與者僅限女性與幼兒，占 12.0%)及「臨時幼兒托育服務」(占 5.7%)等措施，不僅能促進親子互動並減輕育兒壓力，亦能進一步提升女性的運動頻率與意願(表二)。

表二 112 年新北市女性認為可增加其運動頻率與意願之方式

單位：%

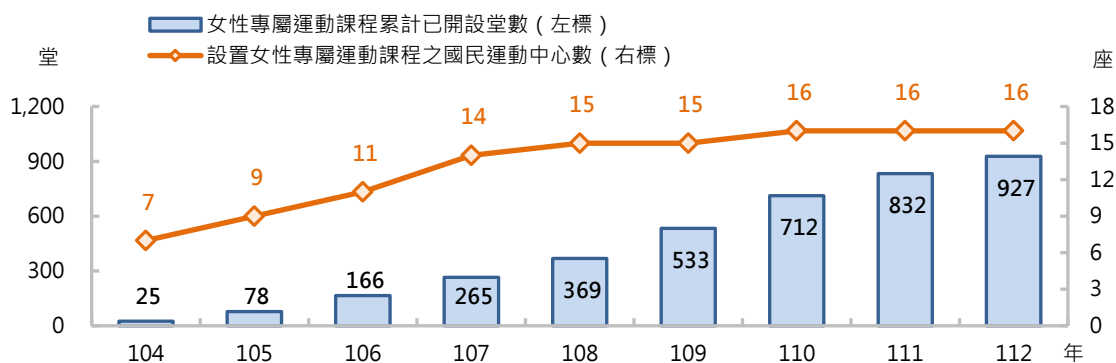
方式	占比
女性專屬運動課程(參與者僅限女性)	30.5
女性場地租金較優惠	18.8
女性有優先使用場地權利	16.8
場地限定時段僅可女性進入	15.1
親子運動課程	12.0
臨時幼兒托育服務	5.7
其他(含不知道、拒答)	1.1

資料來源：教育部體育署「運動現況調查」。

附註：本問項係針對女性未達 7333 者詢問。

三、市府為營造友善女性運動環境，截至 112 年底新北市已有 16 座國民運動中心提供女性專屬運動課程，累計開設 927 堂女性專屬運動課程

為帶動女性運動參與氛圍及維護女性健身權益，市府率先於新北市三重國民運動中心規劃女性專屬課程與運動空間，不僅提供自在舒適的運動環境，同時保障女性運動時的隱私性。此外，三重國民運動中心將每月最後一個星期三定為「女性運動日」，活動當日女性可免費使用游泳池跟體適能中心，並不定期舉辦免費女性體驗課程，藉以提升女性運動參與意願，截至 112 年底新北市已有 16 座國民運動中心提供女性專屬運動課程，累計開設 927 堂女性專屬運動課程，相較開辦初期(104 年)之 7 家、25 堂運動課程，分別增加 9 家、902 堂，增幅顯著。近年隨著全民運動風氣興起，市府積極推廣全民運動，並針對不同身分族群(如：親子、銀髮樂齡、女性、身心障礙及新住民等)規劃合適的運動課程，提供市民多元化運動選擇，期打造新北市成為性別友善多元運動的城市(圖三)。



圖三 104 至 112 年新北市設置女性專屬運動課程之國民運動中心數及累計開設堂數

資料來源：教育部體育署「運動現況調查報告」。