

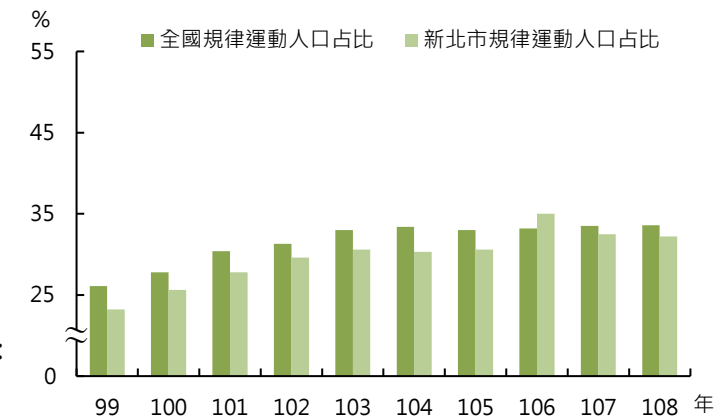
## 新北市運動概況－「疫」後動起來

公務統計科 曾昭華

基於聯合國運動促進與和平發展辦公室(United Nation Office on Sport for Development and Peace, UNOSDP)致力於通過運動強健身心，表達運動除了可以預防心血管疾病、骨質疏鬆及提升肌耐力等好處外，也可以幫助國人紓解生活壓力，強健大腦活化心靈，保護腦細胞維持最佳的運作。本文根據運動現況調查市民規律運動<sup>1</sup>參與及相較 107 年運動次數增長情形；學童是未來的規律運動的淺力股，進一步依據教育部統計處統計新北市學童體適能通過比率，而場館建設方面，在新型冠狀病毒衝擊下，分析新北市國民運動中心(以下簡稱國民運動中心)的運作概況，以作為新北市政府(以下簡稱市府)施政之參考。

### 一、108 年全國規律運動人口占比為 33.6%創歷史新高，近 10 年新北市規律運動人口增加 9.0 個百分點超越全國增幅

根據歷年運動現況調查結果，觀察近 10 年(99 至 108 年)全國參與運動人口<sup>2</sup>比率之變化，108 年我國運動人口比率為 33.6%，較 99 年之 26.1%增加 7.5 個百分點；自 96 年起，陸續推動全民運動計畫及專案(如：運動健身激勵專案、運動樂活島推廣專案等)，致使 108 年我國規律運動人口比率



圖一 全國及新北市規律運動人口占比

資料來源：教育部體育署。

來到歷史新高為 33.6%，相較於 99 年 26.1%增加 7.5 個百分點，此外，體育署正借鏡他國(如英國、美國以及日本等國)全民運動的優良體制，積極規劃下一階段的白皮書，希望通過運動健身來提高國人的快樂指數(圖一)。

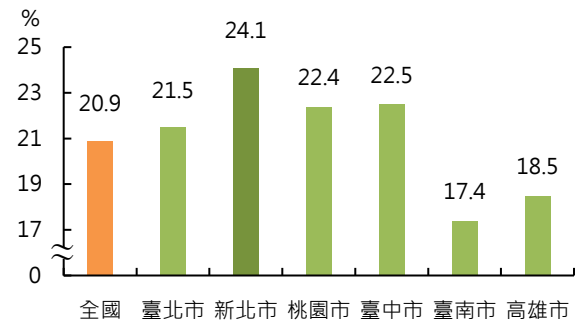
為響應全民運動普及化，市府更積極規劃各項親民且具新北特色的運動賽事，如國際自由車環臺公路大賽、新北市萬金石馬拉松路跑活動等，近年更增加溫馨的新北好孕動-準爸爸為愛挺孕肚及令人熱血沸騰的街舞大賽，打造全方位共享 Fun 時光的運動環境，爰此 108 年新北市規律運動人口比率為 32.2%，相較於 99 年 23.2%增加 9.0 個百分點，增加幅度超越全國；值得注意，市府藉由臺灣舉辦國際世大運的契機修建場館、建造選手村並配合世大運出借新莊棒球場、國民運動中心等，帶動市民參與賽事，爰此在賽事氛圍下，至此 106 年規律運動人口超越全國來到 35.0%為新北市歷年新高(圖一)。

<sup>1</sup> 規律運動係採 7333 至，每周至少運動 3 次、每次 30 分鐘、每分鐘心跳達 130 以上或是運動強度會喘會流汗。

<sup>2</sup> 運動人口係指年滿 13 歲(含以上)國民人口。

## 二、108 年相較 107 年運動增加比率以新北市 24.1% 最為顯著，且居六都之冠

108 年運動現況調查結果顯示，在「目前運動次數與去年比較是否增加」的調查項目中發現，新北市民 108 年相較於 107 年增加比率 24.1% 為六都最高，且高於全國 3.2 個百分點，其次臺中市 22.5%，高於全國 1.6 個百分點，反觀臺南市 17.4%，低於全國 3.5 個百分點，高雄市為 18.5%，低於全國 2.4 個百分點。以六都資料來看，北部直轄市民眾相較於前一年的運動次數皆有提升(圖二)。

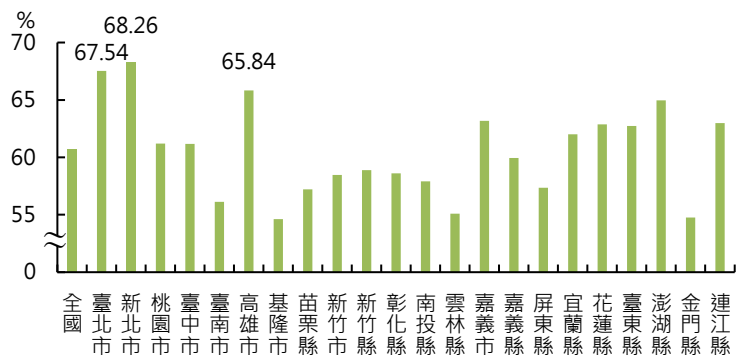


圖二 108 年與 107 年全國及六都運動人口運動次數比較

資料來源：教育部體育署。

## 三、新北市政府積極推動相關學童體育活動，致使 107 年新北市體適能通過率 68.26%，名列全國第 1

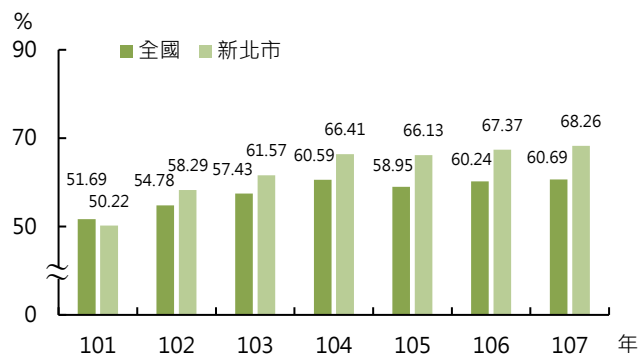
市府積極推動「運動 i 台灣」、「學校運動樂活系列活動」及「SH150」等基礎體育課程，提升學生的體適能通過率，107 年更以 68.26% 之體適能通過率名列全國第 1，相較於全國平均 (60.69%) 高出 7.57 個百分點，且相較 101 年 50.22% 高出



圖三 107 年全國體適能通過率

資料來源：教育部統計處。

18.04 個百分點，成效逐年上升且顯著；除了學校上述課程外，市府也積極參與辦理各項全國及國際賽事(110 年的全國性運動會及 2020 新北國際城市 U-18 棒球邀請賽等)，期盼藉由熱血的賽事運動能激發學童的參與運動的興趣，向下扎根，從小培養規律運動的好習慣(圖三、圖四)。



圖四 歷年全國及新北市體適能通過率

資料來源：教育部統計處。

## 四、「戶外休閒運動」最貼近新北市民的日常運動，而「室內運動」亦因市府積極建設國民運動中心致運動人數逐年上升

觀察新北市民最常從事的運動類型，108 年「戶外休閒運動」占比最多為 76.7%，其次為「球類運動」占比為 17.3%。108 年「室內運動」16.8% 相較於 104 年(9.3%)

增加 7.5 個百分點最多，其次是「武藝/伸展/舞蹈」為 16.5%，相較於 104 年 (15.2%) 增加 1.3 個百分點。進一步細分發現，108 年市民最喜愛的運動類型前 3 名分別為

表一 新北市市民最常從事運動類型

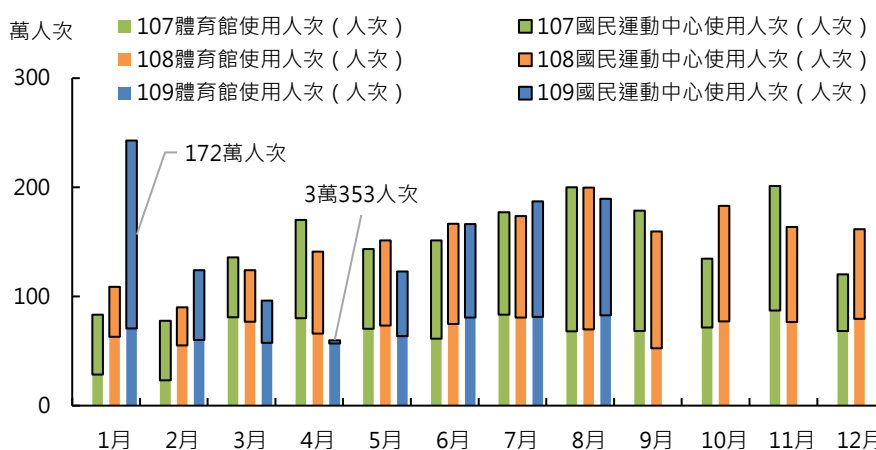
單位：%

運動項目	104	105	106	107	108
<b>戶外休閒運動</b>	<b>81.2</b>	<b>81.4</b>	<b>79.0</b>	<b>78.3</b>	<b>76.7</b>
散步/走路/健走	-	-	49.0	51.3	48.8
慢跑	-	-	24.5	22.9	23.6
爬山	-	-	10.4	13.5	14.3
<b>武藝/伸展/舞蹈</b>	<b>15.2</b>	<b>15.9</b>	<b>13.2</b>	<b>13.8</b>	<b>16.5</b>
伸展操/皮拉提斯/瑜珈	-	-	6.1	6.7	9.5
<b>球類運動</b>	<b>21.5</b>	<b>18.5</b>	<b>20.2</b>	<b>16.4</b>	<b>17.3</b>
<b>室內運動</b>	<b>9.3</b>	<b>11.5</b>	<b>10.8</b>	<b>13.8</b>	<b>16.8</b>
上健身房	-	-	-	4.4	8.4
<b>水上活動</b>	<b>9.5</b>	<b>9.1</b>	<b>9.9</b>	<b>9.0</b>	<b>8.2</b>

資料來源：教育部體育署。

「散步/走路/健走」(48.8%)、「慢跑」(23.6%)及「爬山」(14.3%)。108 年「上健身房」8.4%相較於 107 年(4.4%)增加 4.0 個百分點最多，其次是「伸展操/皮拉提斯/瑜珈」為 9.5%，相較於 107 年(6.7%)增加 2.8 個百分點(表一)。

市府積極建設運動場館起從 104 年 6 座國民運動中心，截至 109 年 8 月共有 15 座國民運動中心、4 個運動據點，致使室內運動人口逐漸增加。進一步分析近年場館使用情形，109 年 1 月國民運動中心使用人次(172 萬人次)來到歷史新高，其因林口、金山國民運動中心及板橋、新莊、泰山健身中心於 108 年底分別啟用，且 109 年 1 月逢寒假及春節連續假期，國民運動中心相當應景辦理寒假育樂營及「2020 新北新春運動 愛你價 20 元」等活動，增加國民運動中心使用人次，致使場館使用人次較 108 年 1 月(46 萬人次)增加 126 萬人次(增幅 273.91%)、108 年 8 月(130 萬人次)增加 42 萬人次(增幅 32.31%)；然 109 年 4 月國民運動中心使用人次(3 萬 353 人次)驟然下降，探其原因為新型冠狀病毒疫情嚴峻，基於市民自身及他人安全，市府決定防疫優先，暫時封館，爰此相較於 107 及 108 年國民運動中心使用人次平均(82 萬 5,000 人次)減少 79 萬 4,647 人次(減幅 96.32%)；而新北市在市民及市府確實落實防疫措施的努力之下，市府於 109 年 5 月 4 日公告開館並採行單一入口實名制登記入場，109 年 8 月國民運動中心使用人次來到 106 萬 7,390 人次，數據顯示市民逐漸於場館內動起來(圖五)。



圖五 新北市國民運動中心及體育館使用人次

資料來源：新北市政府教育局。

## 五、集結全國最有活力的運動家，「疫」起度過危機，營造安居樂業的新北宜居城市

1996 年登上「時代雜誌-年度風雲人物」美籍華裔病毒權威何博士大一在接受雜誌專訪時說到：「如果沒有公共健康(public health)，就不會有經濟健康(economic health)。」如何使民眾在這波新冠肺炎(COVID-19)的疫情中，將危機化為轉機，重新檢視自我的健康狀況，踏出運動的第一步，保持社交距離的相互合作，「疫」起度過危機，是市府持續為市民服務的目標。新北市將於 110 年主辦全國運動會，迎接全國 22 縣市的參賽隊伍及約 1 萬 2 千名的隊職人員參與賽事，並藉由「女王頭」聖火期望比賽「榮耀全臺灣，美在新北市」，更期盼在運動員青春活力的運動精神及新北市運動會籌備處於新北市各個運動中心辦理的運動市集巡迴趣味活動的帶動下，再次將新北市行駛回安居樂業、經濟繁榮的宜居城市。