

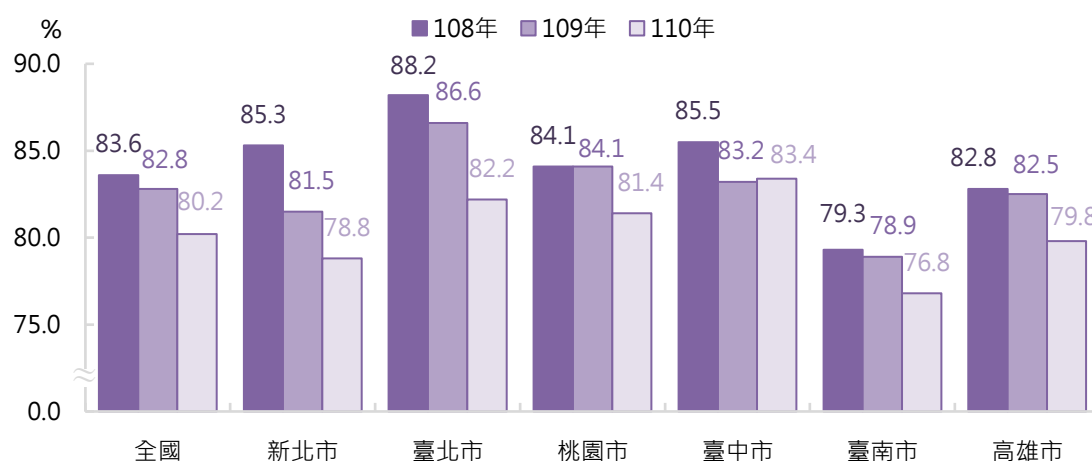
後疫情時代，市民運動推展情形

經濟統計科 賴俊伊

近年國內受嚴重特殊傳染性肺炎（以下簡稱 COVID-19）疫情影響，在多邊防疫措施及活動管制下，國人減少外出及避免人員移動，因此平時運動情形也受到影響及限制。為了解疫情下的國人運動變化情形，本文藉由教育部體育署運動現況調查資料，觀察 108 至 110 年間疫情發生前後之新北市運動人口及運動類型改變情形，以供市政參考運用。

一、受 COVID-19 疫情影響，110 年新北市及臺北市運動人口比率，較疫情發生前之 108 年分別減少 6.5 及 6.0 個百分點

108 年底 COVID-19 之首位確診案例在中國武漢出現，隨即疫情全球蔓延，我國於 109 年 1 月 15 日將此肺炎列為第 5 類法定傳染病¹，並於同年 1 月 20 日成立「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」（以下簡稱疫情指揮中心），並啟動多邊防疫管制措施，如 109 年加強入境管制及公眾集會活動等防疫措施。惟 110 年 5 月國內疫情升溫，疫情指揮中心將全國疫情警戒提升至第三級²，全國各級學校停止到校上課，關閉休閒娛樂場所，落實人流管制及保持社交安全距離等措施，以避免不必要之移動、活動及集會。為了解疫情下之國人運動影響情形，觀察 110 年全國運動人口³比率為 80.2%，較疫情發生前之 108 年 83.6%，減少 3.4 個百分點，其中以疫情嚴峻之雙北地區影響最為明顯，新北市由 108 年 85.3%，降至 110 年 78.8%，減少 6.5 個百分點最多，臺北市減少 6.0 個百分點次之，其他六都減少情形為高雄市 3.0 個百分點、桃園市 2.7 個百分點、臺南市 2.5 個百分點及臺中市 2.1 個百分點（圖一）。



圖一 108 至 110 年六都運動人口變化情形

資料來源：教育部體育署運動現況調查。

¹ 依據《傳染病防治法》，第 5 類傳染病，係指經中央主管機關認定其傳染流行可能對國民健康造成影響，有依本法建立防治對策或準備計畫必要之新興傳染病或症候群。

² 中央流行疫情指揮中心宣布 110 年 5 月 19 日至 7 月 28 日全國疫情警戒至第三級，同步加嚴、加大各地防疫限制，嚴守國內社區防線。

³ 平常或假日，除家事和工作外，有運動之人口。

二、疫情使市民更關注身體健康，逐漸恢復運動習慣，110 年新北市有規律運動人口比率 31.7%，較 109 年 30.1%，增加 1.6 個百分點

110 年下半年隨著國內 COVID-19 疫苗施打各劑次覆蓋率逐漸上升，以及疫情指揮中心宣布於 110 年 7 月 27 日起全國三級警戒調降至二級警戒，國人逐漸恢復運動習慣。觀察 110 年新北市有規律運動人口⁴比率為 31.7%，較 109 年 30.1%，增加 1.6 個百分點；若以性別觀察，110 年新北市女性有規律運動人口 30.5%，較 109 年 26.3% 增加 4.2 個百分點，相較於男性有規律運動人口較 109 年減少 1.2 個百分點，女性成長情形顯著；若以年齡別觀察，以 35 至 39 歲年齡組增加 25.0 個百分點最為明顯，其次為 18 至 24 歲之 9.1 個百分點及 30 至 34 歲之 8.1 個百分點（表一）。

表一 新北市有規律運動人口比率

單位：%、百分點

年度		108 年	109 年	較上年	110 年	較上年
新北市全體		32.2	30.1	-2.1	31.7	1.6
按性別分	男	33.3	34.1	0.8	32.9	-1.2
	女	31.2	26.3	-4.9	30.5	4.2
按年齡組別分	13 至 17 歲	43.1	48.2	5.1	38.0	-10.2
	18 至 24 歲	39.0	29.6	-9.4	38.7	9.1
	25 至 29 歲	20.0	20.6	0.6	18.6	-2.0
	30 至 34 歲	27.5	12.4	-15.1	20.5	8.1
	35 至 39 歲	21.2	4.2	-17.0	29.2	25.0
	40 至 44 歲	24.3	16.7	-7.6	20.3	3.6
	45 至 49 歲	15.2	28.6	13.4	16.0	-12.6
	50 至 54 歲	20.1	20.9	0.8	20.5	-0.4
	55 至 59 歲	23.6	20.6	-3.0	23.8	3.2
	60 至 64 歲	63.6	59.1	-4.5	48.2	-10.9
	65 至 69 歲	59.8	63.5	3.7	60.7	-2.8
	70 歲及以上	59.0	60.0	1.0	55.4	-4.6

資料來源：教育部體育署運動現況調查。

三、疫情改變市民運動類型，110 年新北市「室內運動」及「武藝/伸展/舞蹈」比率，較 108 年分別增加 2.7 及 2.5 個百分點

觀察 110 年新北市運動人口最常從事之運動類型⁵，主要以「戶外活動」⁶占 73.7% 最多，其次依序為「室內運動」⁷占 19.5%，「武藝/伸展/舞蹈」⁸占 19.0%，「球類運動」⁹占 14.2%，以及「水域活動」¹⁰占 4.5%。若以疫情發生前之 108 年比較，「水域活動」、「球類運動」及「戶外活動」分別減少 3.7、3.1 及 3.0 個百分

⁴ 指符合 7333 規律之運動人口：每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘且心跳達 130 或是運動強度為會喘會流汗之標準。

⁵ 本項分類為複選題，比率合計大於 100%。

⁶ 戶外活動：指散步/走路/健走、騎單車、爬山、慢跑、釣魚、飛行傘、飛盤、極限運動等，泛指室外運動扣除球類、水域、舞蹈活動之運動項目。

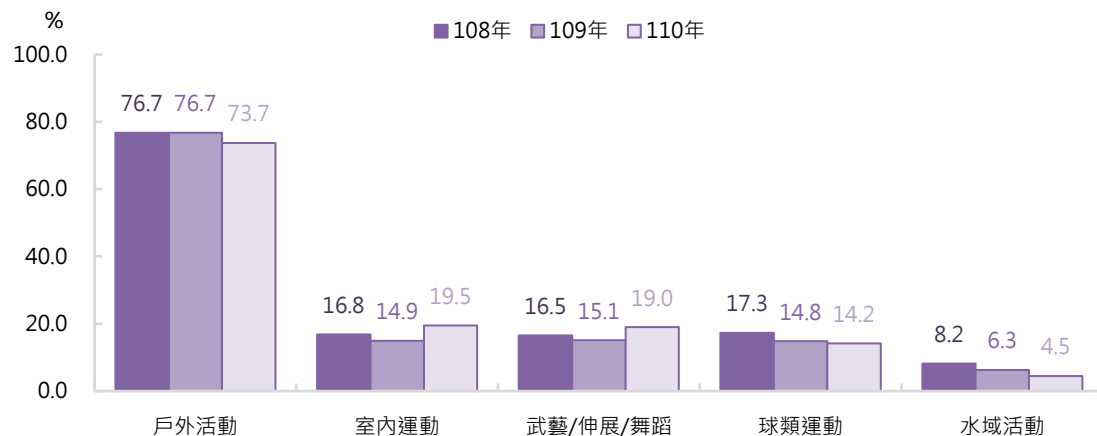
⁷ 室內運動：指在家健身、民間健身房、國民運動中心（含課程）等項目。

⁸ 武藝/伸展/舞蹈：指民間健身房與國民運動中心之運動課程外之活動，包含武術類、技擊類、民俗舞蹈、現代舞、有氧舞蹈、伸展操、瑜珈等項目。

⁹ 球類運動：指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目。

¹⁰ 水域活動：指游泳、潛水、衝浪、划船、滑水、輕艇、風浪板、泛舟等運動項目。

點，「室內運動」及「武藝/伸展/舞蹈」則分別增加 2.7 及 2.5 個百分點。綜上顯示，疫情改變市民運動類型，戶外活動減少，室內活動類型增加（圖二）。



圖二 108 至 110 年新北市運動人口最常從事運動類型

資料來源：教育部體育署運動現況調查。

四、後疫情時代，新北市積極推廣運動結合觀光創造經濟效益

為推展全民運動，新北市府持續打造「新北運動聚點」，包含運動中心、健身中心及天幕球場，至 111 年預計啟用至少 34 處聚點，108 年至 111 年 3 月已完成 33 處運動聚點，111 年底前將再完成 3 處健身中心及 8 處天幕球場。後疫情時代，市府結合觀光創造經濟效益方式推動全民運動，如於 111 年 8 月 1 日起連續 2 個月推出「有緣新北-公車 5 元走透透」活動，結合青春山海線的淡水漁人碼頭、紅毛城、野柳女王頭、福隆、水湳洞、金山、九份、猴硐、烏來等著名觀光旅遊景點，盼民眾在暑假期間用 5 元暢玩新北，並藉此帶動公車流量及旅遊產業，提升疫後經濟及鼓勵市民戶外活動。另持續以「環島自行車道升級暨多元路線整合推動計畫（109-112 年）」建構北海岸暨東北角自行車道路網，並串連周邊景點規劃低碳遊程，推動全民運動。