



110年運動現況調查 成果發表記者會

委託單位： 教育部體育署

執行單位： 世新大學
Shih Hsin University

110年11月24日

本年度運動現況調查重點提要

- ◆ **提要一**：民眾關注身體健康恢復運動習慣，規律運動人口提升。
- ◆ **提要二**：女性規律運動人口增加，帶動整體規律運動人口提升，兩性差距縮小。
- ◆ **提要三**：各族群運動政策與活動推動有成，企業職工規律運動增加。
- ◆ **提要四**：穿戴式裝置與線上訓練成為未來運動健身趨勢，科技體適能檢測支持度高。

調查背景

- 2010年起，推動為期六年的「**打造運動島計畫**」，期能促進「**潛在性運動人口**」成為「**自發性運動人口**」，期達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「**運動島**」目標。
- 2016年起的「**運動i臺灣**」計畫（至2021年）持續推動國民運動風氣，願景在於「**自發、樂活、愛運動**」，我國參與**運動人口**維持在8成以上，**今年為80.2%**；**7333規律運動人口**比例連續8年穩定維持3成以上，**今年為33.9%**，成果相當豐碩。
- 「**運動i臺灣**」**2.0計畫**將於2022年開始，協助地方政府推展縣市體育活動和發展地方特色運動，並強化質精量足的運動專業人力，營造友善運動環境服務，整合運動與健康促進，期能逐步落實「**運動健身、快樂人生**」之目標。

調查方法

★ 調查地區

運動現況調查以全國22個縣市為調查地區。

★ 調查對象

居住調查地區內年滿13歲以上的國民。

★ 調查方法

市話調查 25,598份；網路調查1,182份。

★ 調查日期與時間

民國110年8月至10月。下午13：00-17：00；晚上18：00-22：00

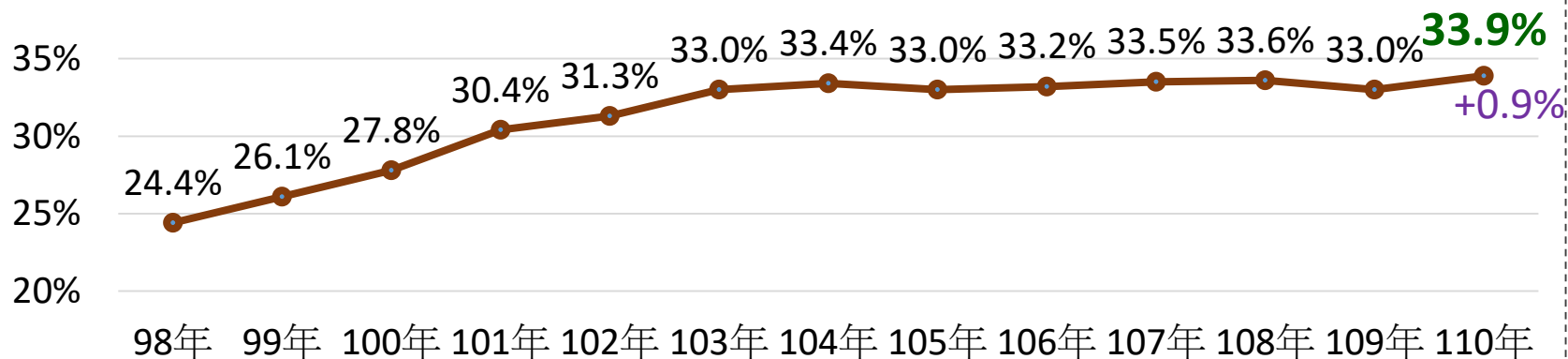
★ 抽樣方法與設計

分層隨機抽樣法：以縣市為分層單位，各縣市年滿13歲人口資料作為抽樣母體。

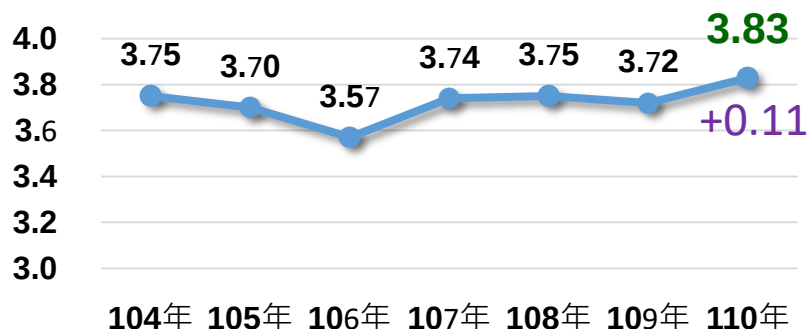
調查樣本數：六都至少完成1,510份，抽樣誤差不超過3%；金門縣至少完成620份，抽樣誤差不超過±4%；連江縣至少完成385份，抽樣誤差不超過±5%；其餘15縣市至少完成 1,067份，抽樣誤差不超過±3%(在95%信賴水準下)。

疫情使民眾更關注身體健康 規律運動人口提升

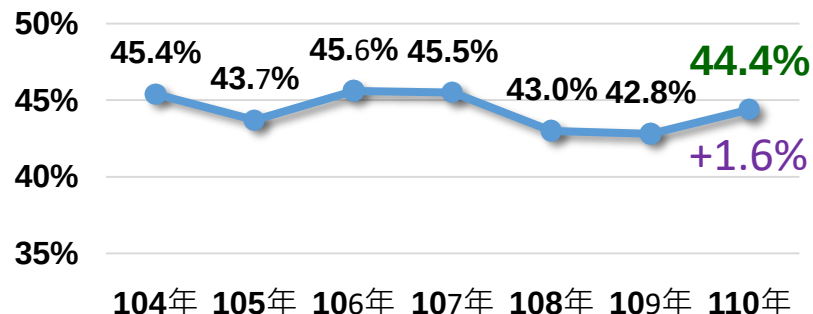
規律運動人口比例



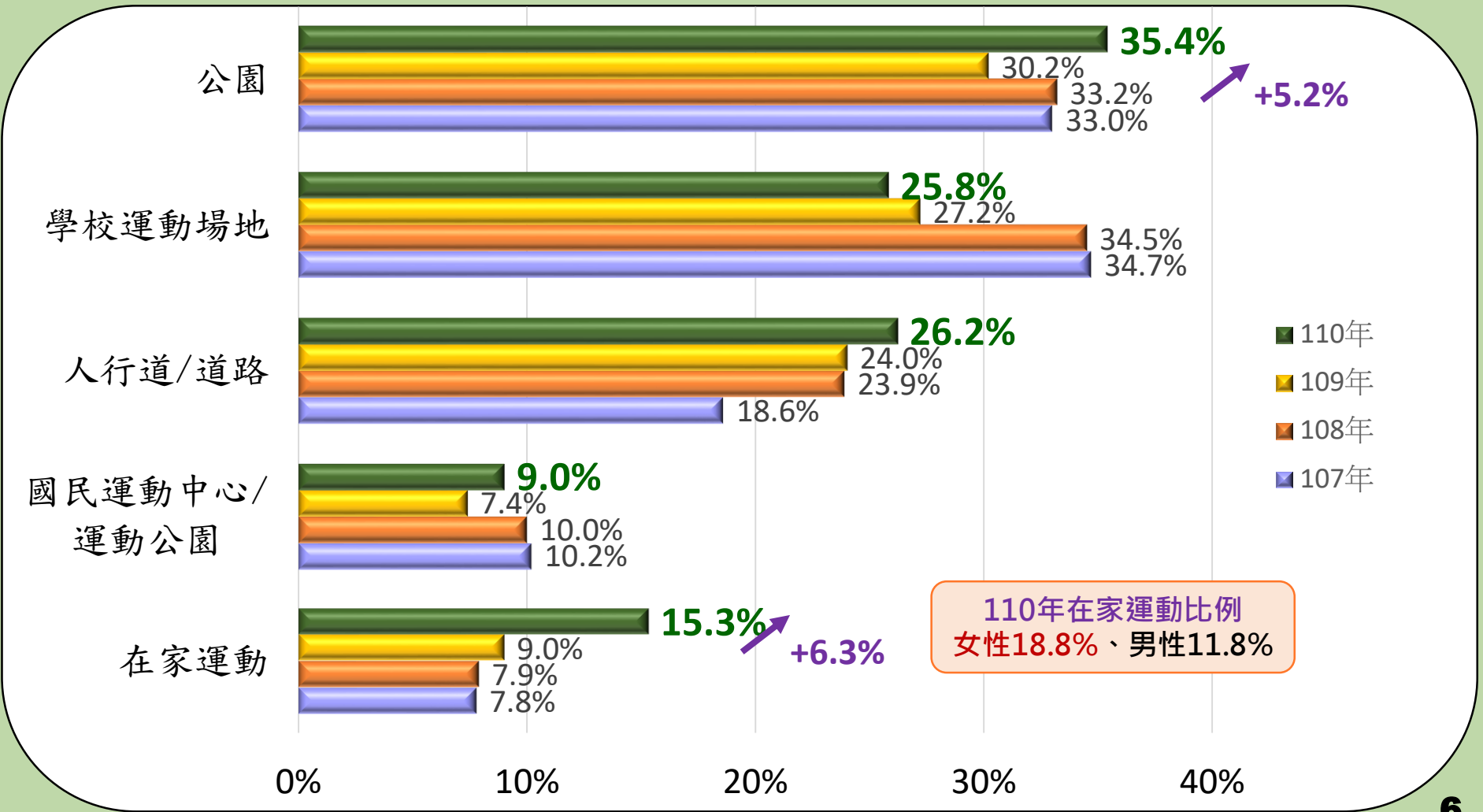
平均每週運動次數



運動強度(會喘會流汗)

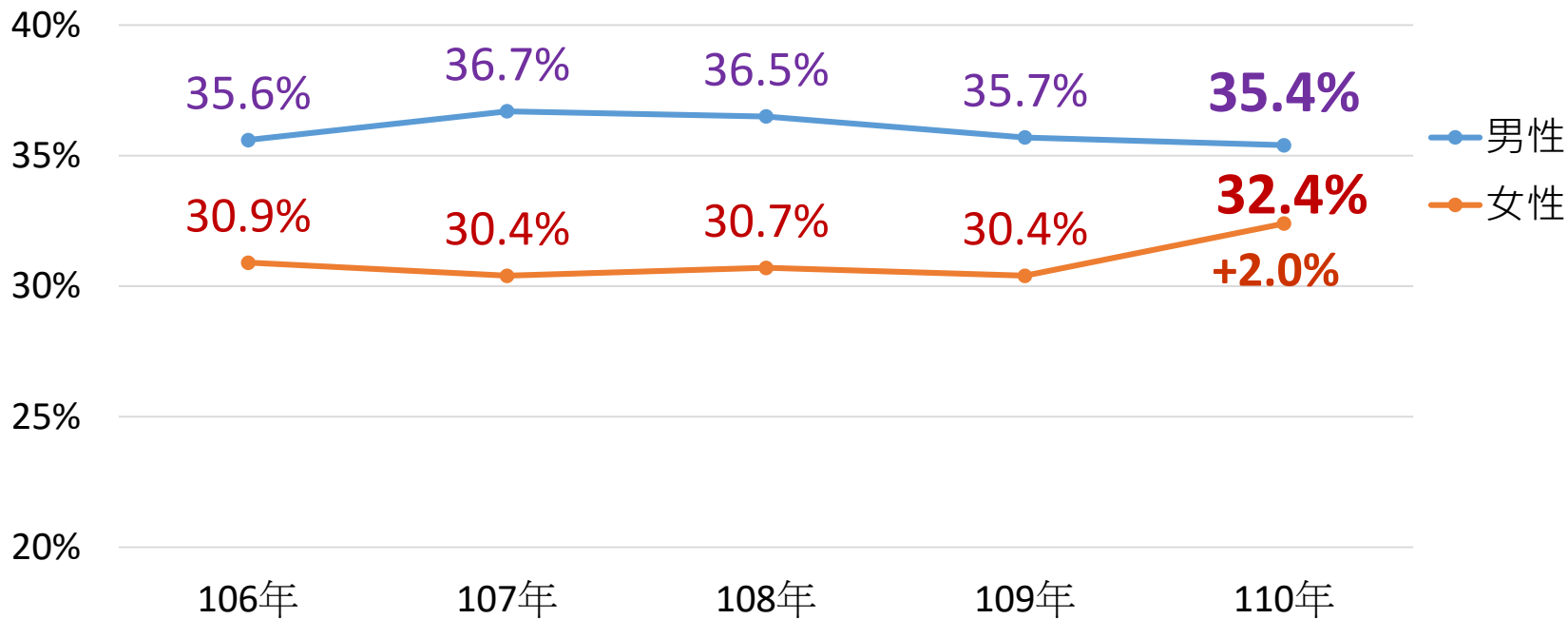


疫情改變民眾運動模式 在家運動比例大幅增加



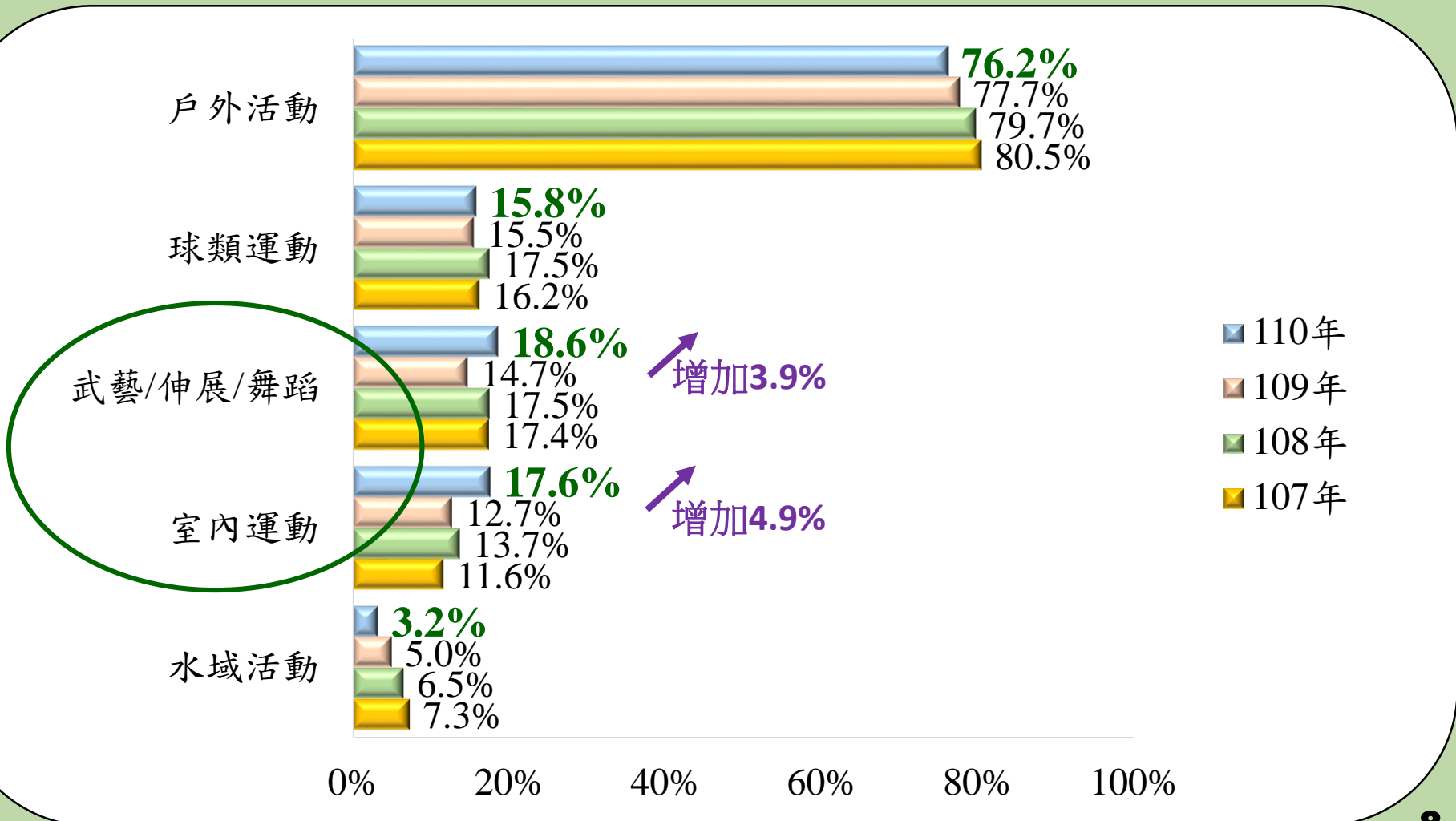
女性規律運動人口增加 帶動整體規律運動人口提升

- 男性：規律運動比例**35.4%**，比去年略降**0.3%**。
- 女性：規律運動比例**32.4%**，比去年增加**2.0%**，帶動整體規律運動人口提升。
- 差異：兩性差距僅**3.0%**，比去年差距**5.3%**進一步縮小。



疫情改變民眾運動類型

武藝/伸展/舞蹈、室內運動增加

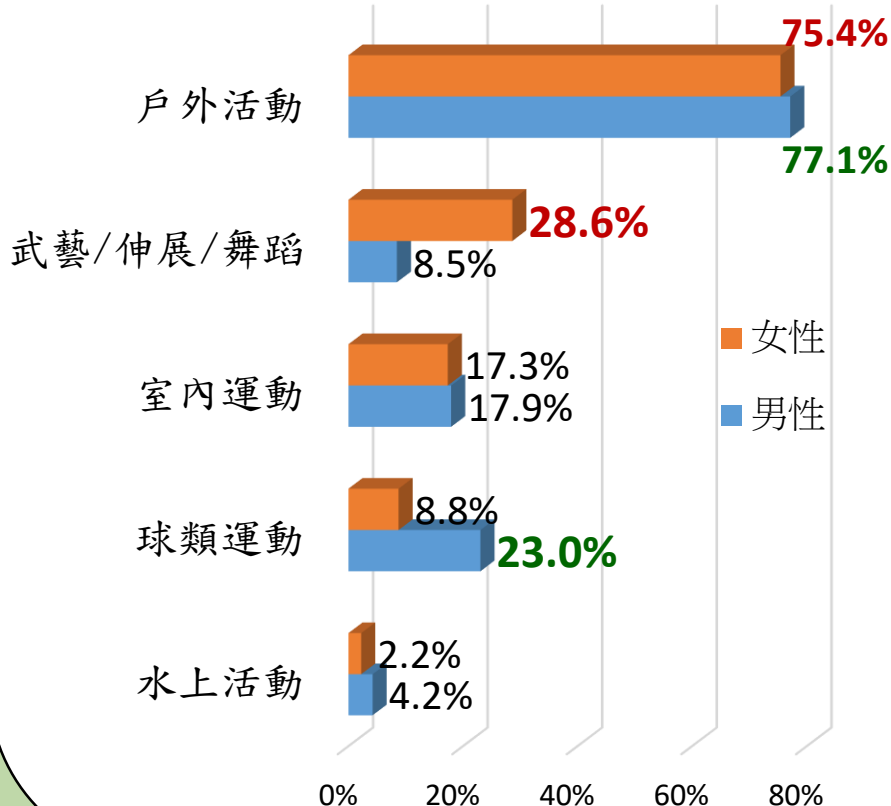


註：本題為複選題，加總超過100%

女性偏好武藝/伸展/舞蹈類，男性偏好球類運動

女性常做伸展操/瑜珈/皮拉提斯，男性經常慢跑

運動類別

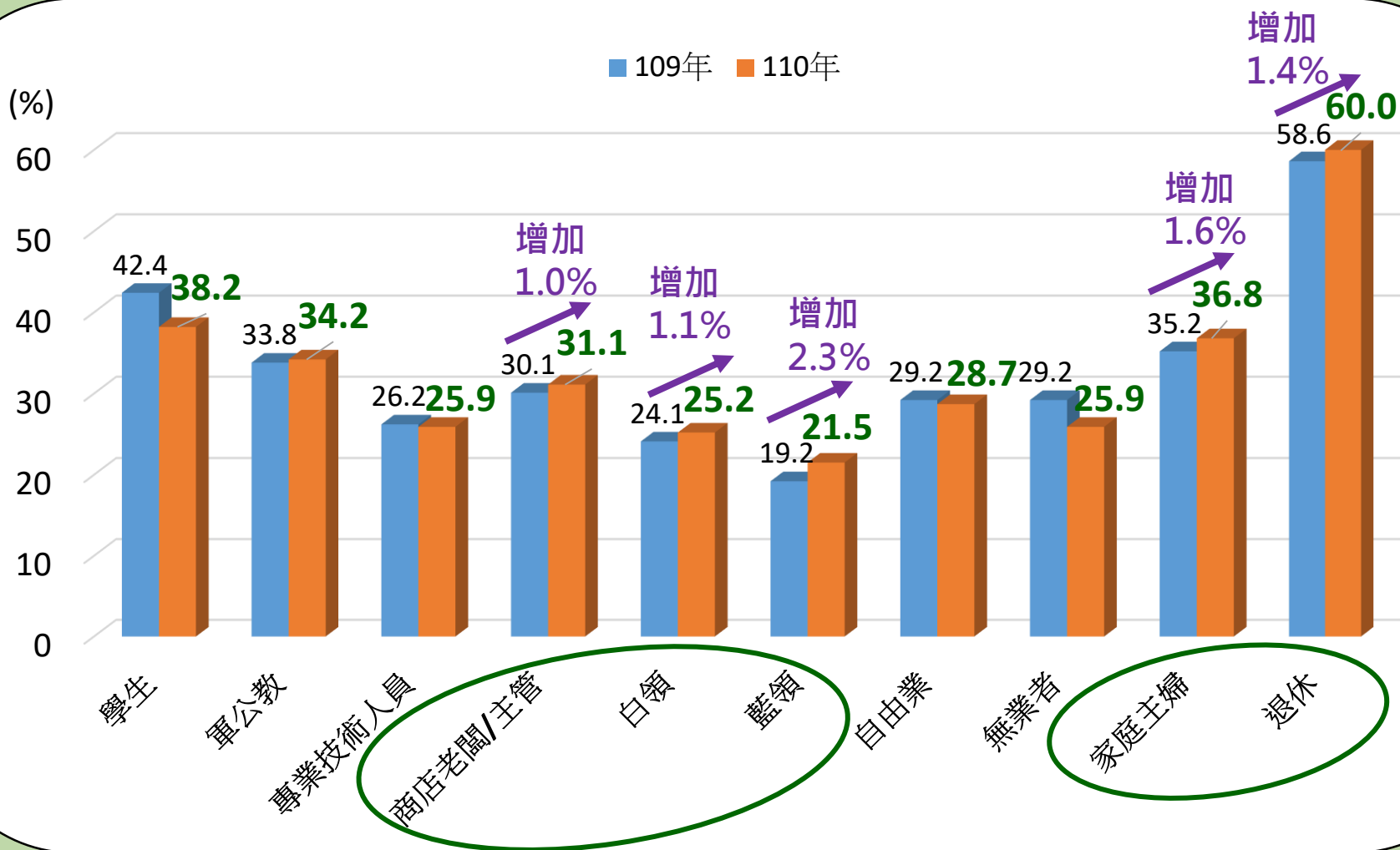


運動項目

性別	男性	女性
排序	運動項目 百分比	運動項目 百分比
1	散步走路健走 49.8%	散步走路健走 60.8%
2	慢跑 23.8%	伸展操/瑜珈/皮拉提斯 18.7%
3	在家健身訓練 12.7%	慢跑 12.3%
4	籃球 12.6%	在家健身訓練 12.2%
5	爬山 12.0%	爬山 11.9%
6	騎腳踏車 11.5%	騎腳踏車 7.2%
7	羽球 7.5%	有氧舞蹈 7.1%
8	上民間健身房 5.1%	羽球 5.2%
9	伸展操/皮拉提斯/瑜珈 4.6%	上民間健身房 4.6%
10	游泳 4.2%	武術類 3.3%

各族群運動政策與活動卓有成效

企業職工規律運動增加



疫情期間有規律運動者自評生活快樂 高於非規律運動者

民眾自評生活快樂程度

快樂79.9% (非常快樂19.3%、快樂60.6%)

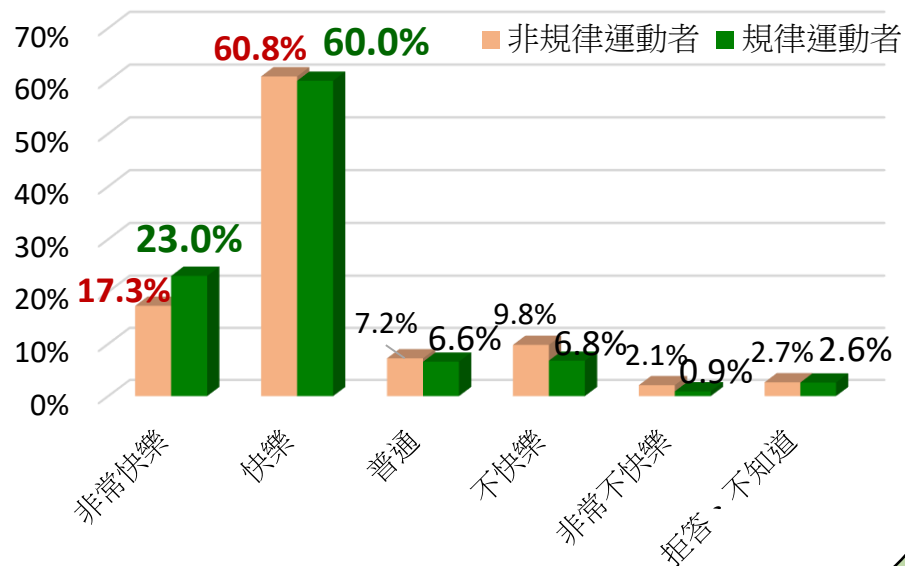
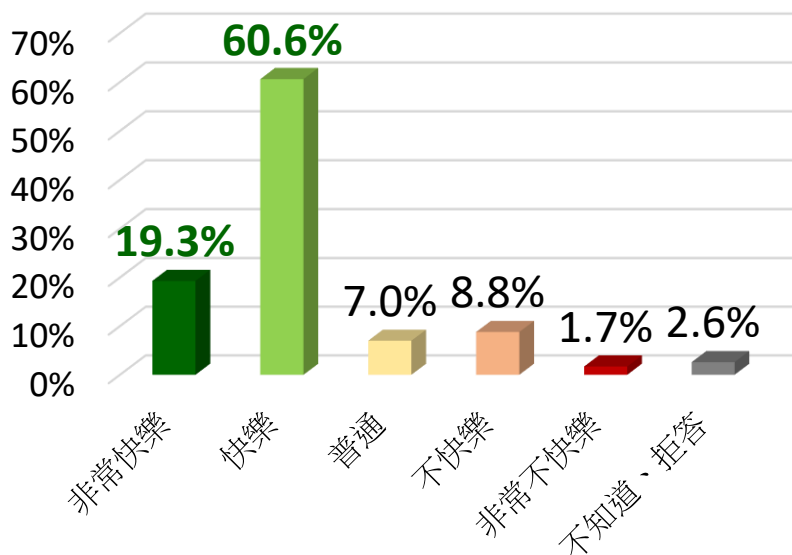
不快樂10.5% (不快樂8.8%、非常不快樂1.7%)

普通7.0%、不知道/拒答2.6%

自評快樂程度vs規律運動比例

規律運動者自評快樂的比例為83.0%

非規律運動者自評快樂的比例為78.1%



網路調查方式

★ 樣本數

本次網路調查總計有效樣本1,182份。

★ 調查方法

採用網路自填問卷調查法。

★ 調查對象

- 根據台灣網路資訊中心公佈之「2020年台灣網路報告」，12歲以上Facebook用戶約占94.2%，其次為Instagram，約占39.2%。
- 本次網路調查透過FB/IG，發送調查廣告連結至13歲以上用戶。

★ 調查主題

- 運動習慣、運動行為、運動推廣與運動環境、生活快樂與健康狀況
- 穿戴式裝置、科技體適能檢測、運動健身趨勢

戶外活動、線上訓練、穿戴式裝置 是未來運動健身趨勢

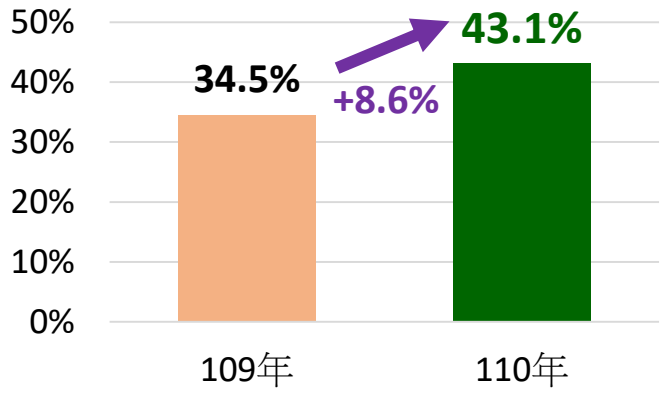
根據美國運動醫療協會(ACSM)所公布的20項運動健身趨勢項目，以網路調查台灣民眾的看法，並與2021年全球運動健身從業人員的調查結果進行比較。

運動趨勢項目	百分比(%)	臺灣排名	全球排名
戶外活動(Outdoor Activities)	37.1%	1	4
線上訓練(Online Training)	25.2%	2	1
穿戴式裝置(Wearable)	23.5%	3	2
減重運動(Exercise for Weight Loss)	21.0%	4	16
運動是良藥(Exercise is Medicine)	20.5%	5	7
體態訓練(Body Weight Training)	18.4%	6	3
個人訓練(Personal Training)	17.9%	7	10
虛擬實境訓練(Virtual Training)	11.2%	8	6
健康教練(Healthy/Wellness Coaching)	9.7%	9	11
瑜珈(Yoga)	9.1%	10	15
老人運動(Fitness Programs for Older Adults)	8.1%	11	9
功能性訓練(Functional Fitness Training)	7.9%	12	14
高強度間歇式訓練(HITT)	7.7%	13	5
生活型態醫學(Lifestyle Medicine)	7.7%	14	18

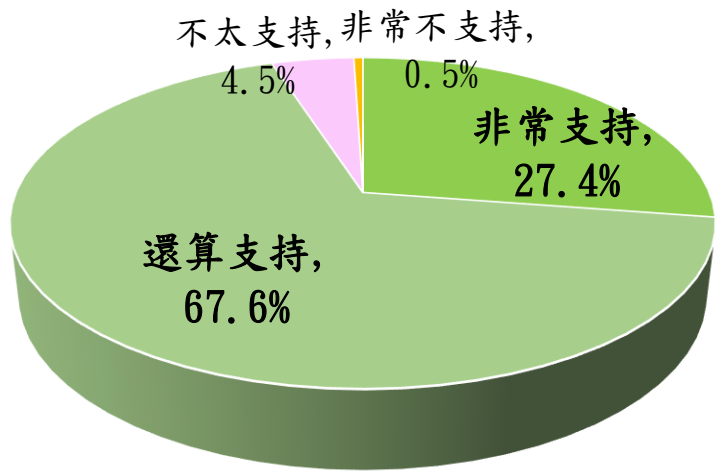
註：本題為複選題，加總超過100%

穿戴式裝置使用率提高 9成5民眾支持科技體適能檢測

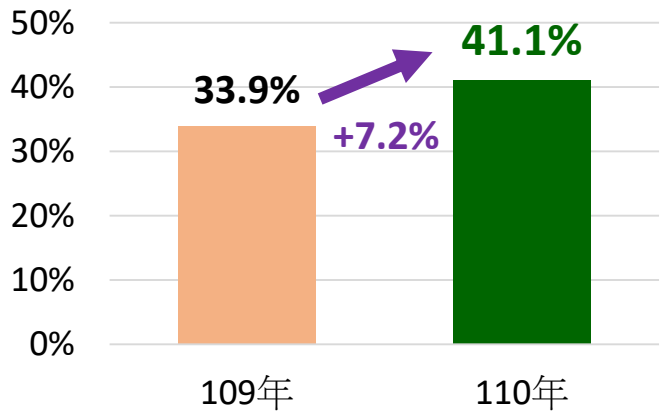
使用穿戴式裝置



科技體適能檢測支持度



聽過科技體適能檢測



- 【科技體適能檢測】**
1. 運動安全評估
 2. 檢測項目：
 - (1) 身體組成分析
 - (2) 握力 (肌力適能檢測)
 - (3) 護背式體前彎 (柔軟度適能檢測)
 - (4) 三分鐘原地抬膝 (心肺適能檢測)
 3. 數據上傳雲端登錄

本年度運動現況調查重點回顧

◆ 疫情使民眾更關注身體健康，規律運動人口提升

- 民眾關注身體健康恢復運動習慣，規律運動人口比例逆勢成長為33.9%。
- 因為疫情影響，改變民眾運動模式，在家運動的比例大幅增加為15.3%(比去年增加6.3%)。

◆ 女性規律運動增加，提升整體規律運動比例

- 女性參與運動政策見成效，女性規律運動比例增加為32.4%，比去年增加2%)，因而提升整體規律運動比例，兩性差距也縮小(差距3.0%)。
- 疫情改變民眾運動類型，武藝/伸展/舞蹈類型運動增加為18.6%(比去年增加3.9%)，其中以女性28.6%為主、男性僅8.5%。室內運動也增加為17.6%(比去年增加4.9%)。

本年度運動現況調查重點回顧

◆ 各族群運動政策與活動推動有成，企業職工規律運動增加

- 體育署推動各族群運動政策與活動卓有成效，藍領規律運動比例21.5% (比去年增加2.3%)，白領25.2%(增加1.1%)，商店老闆/主管31.1%(增加1.0%)，家庭主婦36.8%(增加1.6%)，退休者60.0%(增加1.4%)。
- 疫情期間規律運動者自評快樂的比例為83.0%，高於非規律運動者的78.1%，具體實踐「運動健身、快樂人生」。

◆ 穿戴式裝置與線上訓練成為未來運動健身趨勢

- 參考美國運動醫療協會(ACSM)所公布的20項運動健身趨勢項目調查，發現台灣網路民眾認為戶外活動(37.1%)、線上訓練(25.2%)、穿戴式科技(23.5%)是未來趨勢，與全球調查結果接近。
- 網路民眾使用穿戴式裝置有43.1%(比去年增加8.6%)，與前述結果呼應。
- 網路民眾支持科技體適能檢測有95.0%，未來可持續推廣。



謝謝聆聽