

彰化縣縣民運動習慣概況

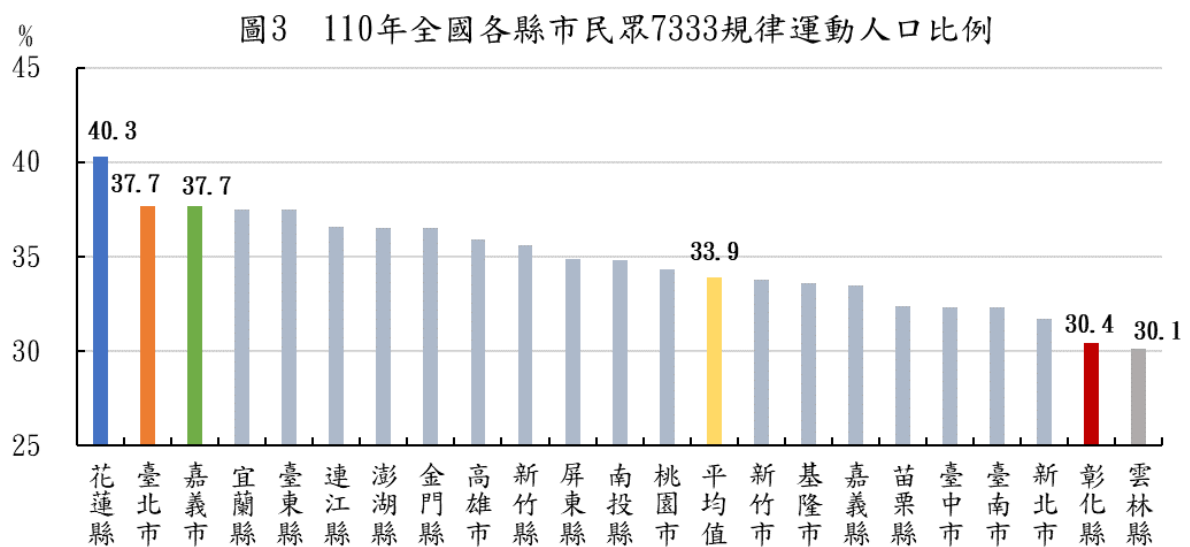
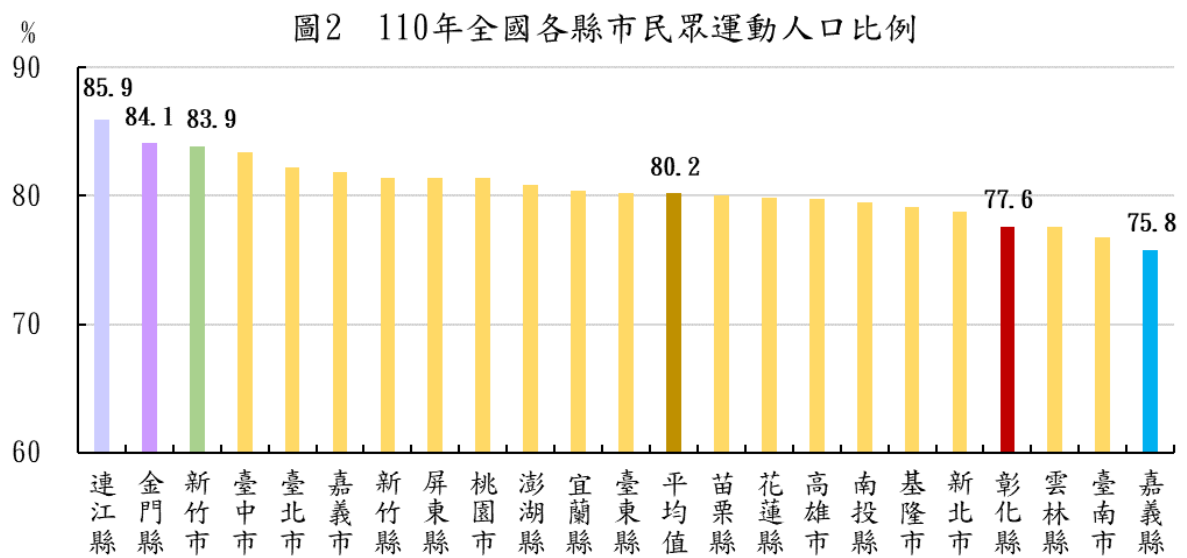
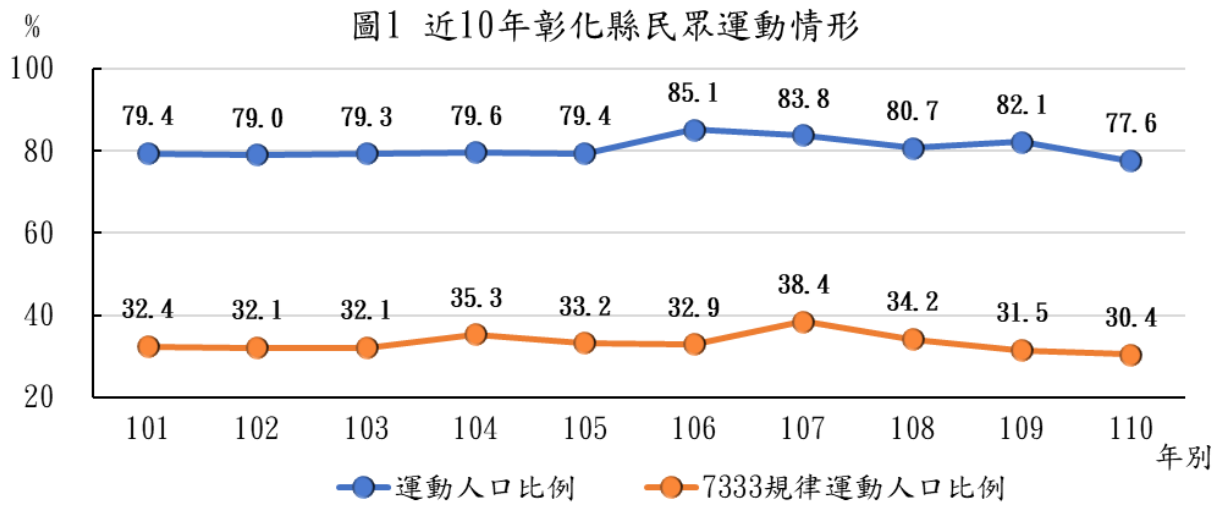
規律之運動習慣，除可維持身體健康外，亦可增加心靈幸福感。為提升全民運動風氣，本府刻正進行縣立體育館全面整修作業，並持續規劃興建和美等全民運動中心，以提供縣民更完善、多元之運動環境。本通報係就教育部體育署「運動現況調查」資料加以整理、分析，以利外界瞭解本縣縣民運動習慣概況。

一、本縣 110 年運動人口比例 77.6%、7333 規律運動人口比例 30.4%，又受嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)影響，前兩項比例皆為近 10 年最低，另本縣 7333 規律運動人口比例為全國 22 縣市第 2 低。

本縣110年民眾運動人口比例【即受訪前一個月內有做過運動】為 77.6%，至有運動習慣之7333規律運動人口比例【每週至少運動3次、每次30分鐘、心跳達130或運動強度會喘會流汗】為30.4%。又有規律運動習慣者，每週平均運動3.73次，每次58.70分鐘，運動時44.5%之民眾會喘會流汗。觀察近10年資料，本縣運動人口比例介於77.6%至85.1%之間，7333規律運動人口比例則在30.4%至38.4%左右，另受COVID-19疫情影響，110年之比例皆為近10年最低。

觀察各縣市資料，本縣110年運動人口比例及7333規律運動人口比例，均較全國22縣市之平均值低，茲分述如下：

- (一) 運動人口比例:本縣77.6%，較全國平均值80.2%低2.6個百分點，又各縣市以連江縣85.9%最高、金門縣84.1%次之、新竹市83.9%再次之，本縣排名第19位(即第4低)，最低為嘉義縣75.8%。
- (二) 7333規律運動人口比例:本縣30.4%，較全國平均值33.9%低3.5個百分點，又各縣市以花蓮縣40.3%最高、臺北市及嘉義市皆為37.7%次之，本縣排名第21位(即第2低)，最低為雲林縣30.1%。



資料來源:教育部體育署

二、本縣 110 年運動人口比例於「13 至 39 歲」階段係隨著年齡增長而下降，至「40 至 69 歲」則隨著年齡而增加；另有規律運動習慣者，主要集中在 60 歲以上，且該族群平均每 2 人就有 1 人達 7333 規律運動標準。

觀察年齡層資料，110 年本縣運動人口比例於「13 至 39 歲」階段係隨著年齡增長而下降，如「13 至 17 歲」高達 93.4%，至「35 至 39 歲」已下降為 56.8%；至「40 至 69 歲」則隨著年齡而增加，其中「65 至 69 歲」之比例更高達 93.7%，為各年齡層之冠；另「70 歲及以上」之銀髮者比例亦高達 86.0%。

本縣 110 年 7333 規律運動人口比例計 30.4%，按年齡層分，以「65 至 69 歲」最高計 65.4%，「70 歲及以上」52.5% 次之，「60 至 64 歲」51.5% 再次之，即有規律運動習慣者主要為 60 歲以上之長者，且平均每 2 人就有 1 人達 7333 規律運動標準。至較無規律運動習慣之年齡層係「30 至 34 歲」（12.6%、最低）、「35 至 39 歲」（14.5%、次低）及「40 至 44 歲」（16.1%、第 3 低）。

按性別資料觀察，110 年本縣運動人口比例男性計 77.6%，女性為 77.5%；至 7333 規律運動人口比例男性 31.0%、女性 29.7%，兩性差異皆不大。至較明顯之性別差異係每次運動時間，男性平均每次 67.06 分鐘高於女性之 48.68 分鐘。

表 1 110 年彰化縣民眾運動人口統計-按性別及年齡別分

	運動人口比例(%)	7333 規律運動人口比例(%)	運動強度達會喘會流汗的比例(%)	平均每周運動次數(次)	平均每次運動時間(分鐘)
總計	77.6	30.4	44.5	3.73	58.70
性別					
男	77.6	31.0	46.0	3.68	67.06
女	77.5	29.7	42.7	3.79	48.68
年齡別					
13-17	93.4	41.7	77.3	3.48	94.41
18-24	86.0	38.3	65.1	2.71	52.21
25-29	72.1	30.3	47.1	3.01	53.00
30-34	66.2	12.6	37.8	2.49	86.37
35-39	56.8	14.5	35.1	2.43	88.24
40-44	70.8	16.1	45.1	2.87	54.38
45-49	75.5	18.2	37.7	3.60	41.99
50-54	75.8	21.1	34.2	3.78	46.34
55-59	76.2	16.9	34.4	4.18	56.90
60-64	84.5	51.5	41.5	5.24	57.69
65-69	93.7	65.4	50.5	5.34	59.49
70歲及以上	86.0	52.5	36.8	5.43	46.74

資料來源：教育部體育署。

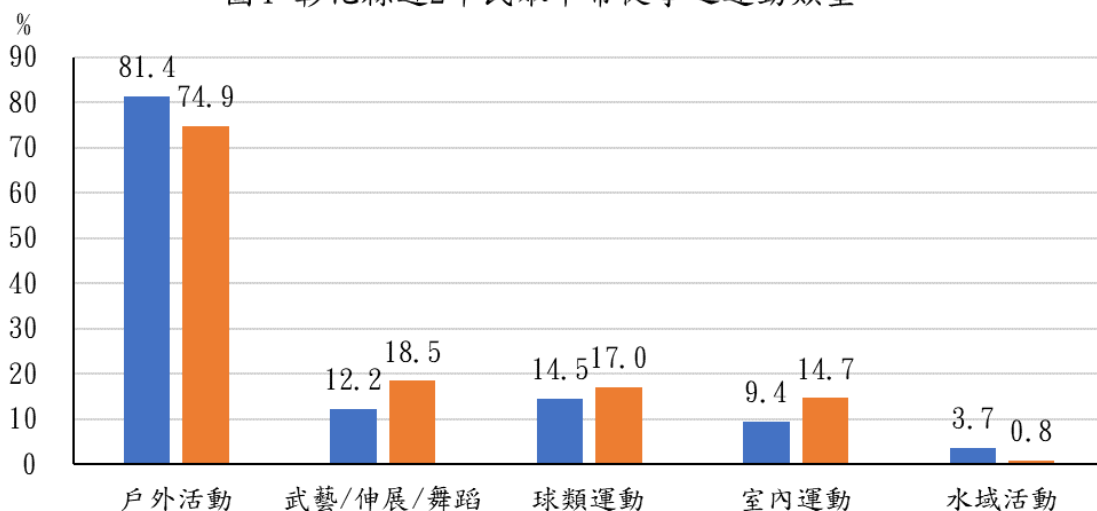
三、本縣 110 年民眾平常做運動之主要目的係「為了健康」(70.0%)，最常從事之運動類型為「戶外活動」(74.9%)，至不運動之主要原因為「沒有時間」(31.8%)，沒運動者最可能從事之運動類型為「戶外活動」(53.6%)。

本縣110年民眾平常做運動之前三大目的，分別係「為了健康」(70.0%)、「為了身材」(12.5%)及「打發時間/無聊」(11.4%)，其中「為了身材」而運動之女性(15.0%)較男性(10.4%)高出4.6個百分點。至本縣民眾平常從事之運動類型以「戶外活動」74.9%為大宗，「武藝/伸展/舞蹈」18.5%次之，「球類運動」17.0%再次之；又與109年資料比較，運動類型以「武藝/伸展/舞蹈」增加6.3個百分點最多，「室內運動」成長5.3個百分點次之，至減少部分以「戶外活動」下降6.5個百分點最明顯。

本縣110年民眾不運動之原因以「沒有時間」(31.8%)最多，「工作太累」(21.2%)次之，另「懶得運動」亦高達17.2%居第3高。觀察性別資料，男性不運動原因以「疫情因素」(25.3%)為大宗，女性則以「沒有時間」(43.1%)居多。另沒運動者可能從事之運動類型以「戶外活動」53.6%為首選、「球類運動」10.9%次之。

依照統計資料顯示，受COVID-19疫情影響，110年本縣民眾運動行為之主要改變係運動次數及時間變少(分別計32.2%及15.4%)，且運動地點從戶外改成室內(13.3%)。另有39.2%之民眾運動行為不受疫情影響。

圖4 彰化縣近2年民眾平常從事之運動類型



資料來源:教育部體育署

■ 109 ■ 110

表2 110年彰化縣民眾運動行為-按性別分

單位：%

平常做運動的目的	為了健康	為了身材	打發時間 /無聊	興趣/好玩 /有趣	想和家人 /朋友一起
總計	70.0	12.5	11.4	6.6	4.8
男	68.5	10.4	10.7	8.7	6.1
女	71.9	15.0	12.2	3.9	3.3
平常從事的運動類型	戶外活動	武藝/伸展/ 舞蹈	球類運動	室內運動	水域活動
總計	74.9	18.5	17.0	14.7	0.8
男	75.1	11.4	21.7	15.4	1.0
女	74.6	27.1	11.2	13.8	0.6
不運動的原因	沒有時間	工作太累	懶得運動	疫情因素	沒有興趣
總計	31.8	21.2	17.2	16.0	7.8
男	22.4	24.2	21.8	25.3	5.4
女	43.1	17.7	11.6	4.9	10.5
沒運動者最可能從事的運動類型	戶外活動	球類運動	水域活動	武藝/伸展/ 舞蹈	室內運動
總計	53.6	10.9	2.9	2.3	2.1
男	45.7	14.8	4.1	0.0	0.0
女	63.1	6.2	1.6	5.0	4.7

資料來源：教育部體育署。

備註：1. 本表僅列出前5大之目的、類型或原因。

2. 因可複選及僅列出比例較高之前5項項目，故百分比加總不為100。

3. (1)「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。

(2)「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。

(3)「球類運動」指籃球、羽球、棒球、桌球、排球、網球等運動項目。

(4)「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。

(5)「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。

表3 110年彰化縣民眾因COVID-19運動行為改變-按性別分

單位：%

	運動強度減弱	運動強度增強	運動次數變少	運動次數變多
總計	5.4	0.3	32.2	4.6
男	6.4	0.6	34.4	3.5
女	4.1	0.0	29.5	6.1
	運動時間變少	運動時間變多	運動地點從戶外 改成室內	運動地點 從室內改成戶外
總計	15.4	2.0	13.3	1.8
男	16.8	0.7	13.2	2.4
女	13.5	3.6	13.4	1.0
	戴口罩運動	運動類型改變	疫情前後 都沒有改變	疫情前後 都沒有運動習慣
總計	5.6	4.4	39.2	8.1
男	6.5	3.4
女	4.5	5.7

資料來源：教育部體育署。

備註：因可複選故百分比加總不為100。

四、110年本縣民眾就住家附近運動場所感到設置充足者計59.9%，至滿意當地公眾運動場所設施為48.5%，分別較全國平均值低5.0個及8.0個百分點。

110年本縣民眾就住家附近運動場所設置情形感到充足者計59.9%，至認為不充足者則占30.7%；又各縣市民眾認為充足之比例以臺北市73.5%最高，嘉義市72.2%次之，花蓮縣69.4%再次之，本縣59.9%排名全國第16位(即第7低)，最低者為基隆市51.1%，又本縣較全國平均值64.9%低5.0個百分點。

觀察全國各縣市資料，110年民眾對當地公眾運動場所設施之滿意度，以新竹市66.6%最高，金門縣66.3%次之，嘉義市64.3%再次之，本縣48.5%排名第18位(即第5低)，最低者為基隆市41.0%，又本縣較全國平均值56.5%低8.0個百分點。

表4 110年各縣市民眾住家附近運動場所設置情形

單位：%

縣市別	充足	不充足	沒意見	不知道/ 拒答
平均	64.9	28.6	1.0	5.5
新北市	66.5	26.6	1.0	5.9
臺北市	73.5	20.4	1.5	4.6
桃園市	62.4	33.7	0.7	3.2
臺中市	66.3	28.1	0.7	4.9
臺南市	63.1	29.8	0.9	6.1
高雄市	66.3	26.0	0.5	7.2
宜蘭縣	63.5	27.7	2.9	5.9
新竹縣	59.5	33.7	2.3	4.5
苗栗縣	52.3	39.1	1.7	7.0
彰化縣	59.9	30.7	1.5	7.9
南投縣	59.5	35.1	1.2	4.1
雲林縣	56.1	35.3	1.4	7.2
嘉義縣	55.7	35.9	1.5	6.9
屏東縣	67.0	28.5	0.4	4.1
臺東縣	65.4	27.3	1.1	6.1
花蓮縣	69.4	24.8	0.5	5.2
澎湖縣	66.1	26.1	1.2	6.7
基隆市	51.1	43.7	0.9	4.4
新竹市	69.3	27.3	0.6	2.8
嘉義市	72.2	23.0	0.3	4.5
金門縣	66.4	24.3	2.0	7.2
連江縣	62.7	33.3	0.0	4.0

資料來源：教育部體育署。

表5 110年各縣市民眾對當地公眾運動場所設施滿意度

單位：%

縣市別	滿意	不滿意	沒意見	不知道/ 拒答
平均	56.5	22.6	3.9	17.0
新北市	61.0	17.4	3.8	17.7
臺北市	59.7	20.5	4.4	15.4
桃園市	58.3	23.3	4.2	14.2
臺中市	60.7	19.3	4.3	15.7
臺南市	50.7	24.5	4.8	20.0
高雄市	55.2	23.4	3.7	17.6
宜蘭縣	58.5	21.7	3.0	16.8
新竹縣	53.1	28.4	3.1	15.4
苗栗縣	48.1	30.9	4.5	16.4
彰化縣	48.5	25.4	4.5	21.6
南投縣	50.3	30.6	3.8	15.3
雲林縣	46.5	28.8	0.5	21.2
嘉義縣	46.0	30.2	3.4	20.4
屏東縣	59.5	21.0	2.7	16.8
臺東縣	55.4	23.6	2.5	18.5
花蓮縣	55.3	25.9	1.7	17.1
澎湖縣	59.9	24.4	3.2	12.5
基隆市	41.0	41.5	2.6	14.9
新竹市	66.6	18.5	3.3	11.6
嘉義市	64.3	18.8	2.9	14.0
金門縣	66.3	18.7	2.0	12.9
連江縣	62.6	31.5	0.0	6.0

資料來源：教育部體育署。