

從數字看桃園

(第043號)

發稿單位：桃園市政府主計處

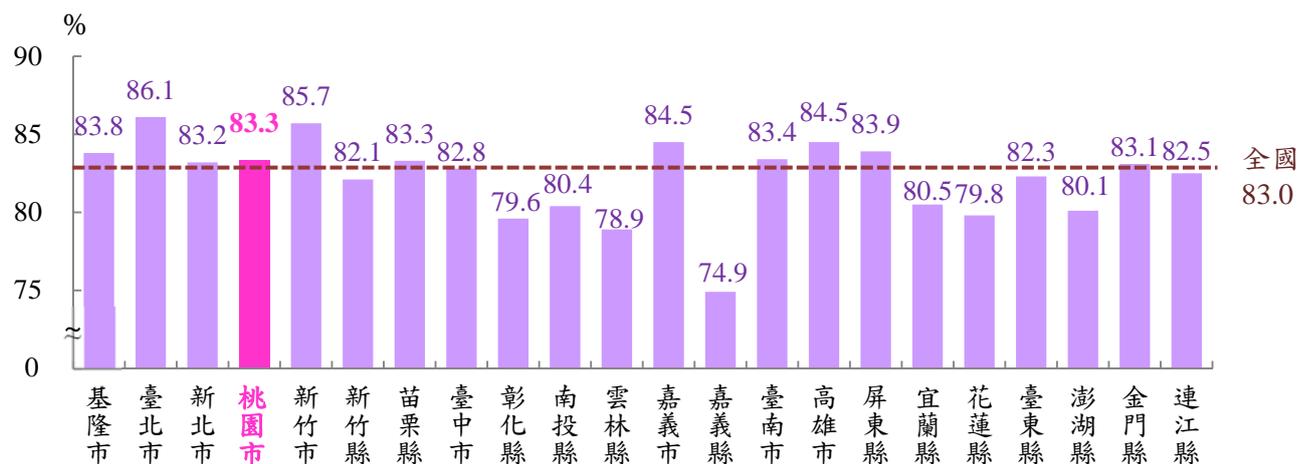
發稿日期：105年5月16日

聯絡人：黃加朋 (03)3322101 轉 5547

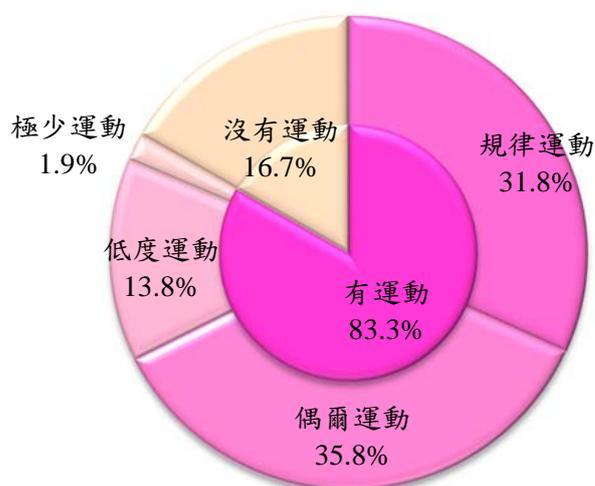
桃園市市民運動概況

培養好的運動習慣相當重要，除了有益身心也可改善生活品質，近年各界大力推展體育活動，運動風氣逐漸盛行，根據教育部運動城市調查結果顯示，104年桃園市市民運動人口比率為 83.3%，略高於全國 83.0%，其中規律運動者占 31.8%，偶爾運動者占 35.8%，低度運動及極少運動者合占 15.7%，沒有運動者占 16.7%。

104年各縣市民眾有運動比率



104年桃園市市民有無運動比率



進一步觀察，104 年桃園市市民每週運動次數，以每週運動 3 次占的比例最高 (占 18.9%)，2 次者次之(占 17.3%)；每次運動時間以 30 分鐘未滿 1 小時為主(占 29.2%)，1 小時未滿 1.5 小時次之(占 24.0%)；按運動強度觀察，76.8% 市民每次運動會流汗或會喘；最常從事的運動則以從事戶外休閒活動占 80.2% 最多，餘依序為球類運動 24.6%、室內運動 11.5%、伸展運動/舞蹈 11.0%、水上活動 6.9% 及養身運動/武藝占 3.3%。

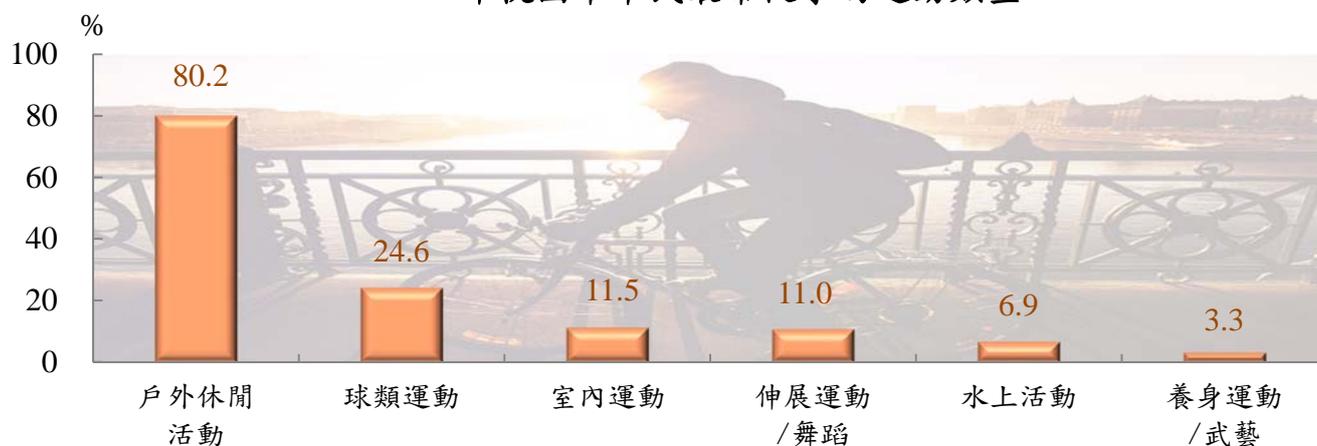
104 年桃園市市民運動次數、時間及強度

單位：%

每週運動次數	沒有運動	不到 1 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次以上	不知道/拒答
	16.7	3.0	9.9	17.3	18.9	7.5	7.2	2.9	16.5	0.1
每次運動時間	沒有運動	未滿 30 分鐘	30 分鐘未滿 1 小時	1 小時未滿 1.5 小時	1.5 小時未滿 2 小時	2 小時未滿 3 小時	3 小時以上	不知道/拒答		
	16.7	8.1	29.2	24.0	5.8	11.1	5.2	0.2		
每次運動強度	沒有運動	不流汗不會喘	會流汗但不會喘	不會流汗但會喘	會流汗也會喘	不知道/拒答				
	16.7	6.5	29.3	0.7	46.8	0.0				

註：細目總和不等於 100%，係四捨五入所致。

104 年桃園市市民最常從事的運動類型



註：市民最常從事的運動類型可為 1 種以上，致總和逾 100%。

* 資料來源：教育部。

* 本統計通報刊布於主計處首頁 (<http://dbas.tycg.gov.tw/>) 業務資訊/統計/從數字看桃園。