

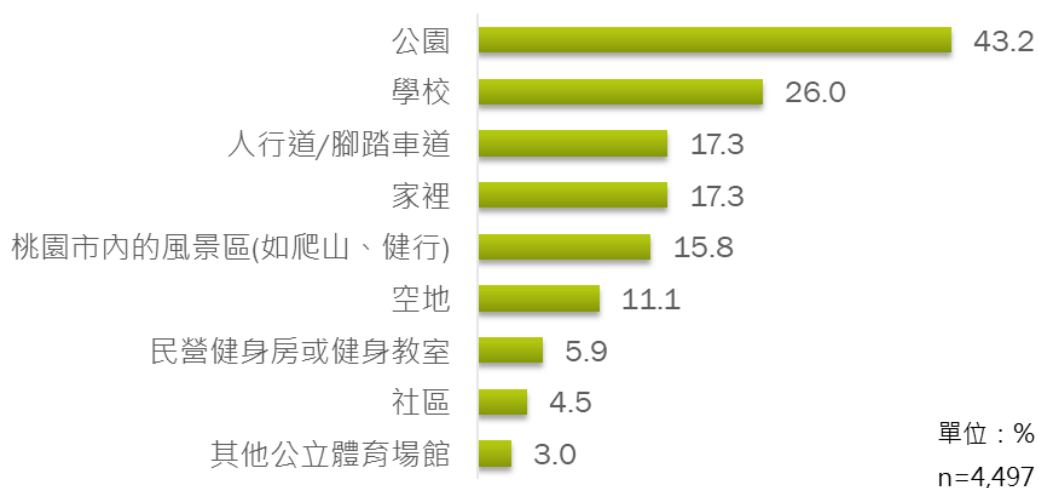
## 桃園國民運動中心體適能中心(健身房)入場使用人次概況 統計分析

本局遵循市長所強調以打造桃園市成為體育大市為政策的目標邁進，已規劃興建 11 座的國民運動中心，已有 5 座已啟用營運，五大體育園區亦已逐步著手進行中，期望滿足市民對運動的需求並全面照護弱勢，促進運動平權，營造本市為「友善運動城市」。

### 壹、本市市民運動概況

本局 107 年所做本市規律運動人口基礎資料調查分析委託服務案之調查結果報告資料顯示 13 歲以上桃園市受訪民眾平時或近一個月有運動者占 84.9%，沒有運動者占 15.1%。

針對有運動習慣者(占全體 84.9%)，其較常從事運動的地點以公園占 43.2%最多，其次是學校占 26.0%，人行道/腳踏車道及家裡各占 17.3%，桃園市內的風景區占 15.8%，空地占 11.1%，其他地點皆未超過 1 成，包括民營健身房或健身教室占 5.9%，社區占 4.5%，其他公立體育場館占 3.0%，國民運動中心占 2.5%，其他民營運動場所占 2.4%，民營游泳池占 2.4%，里民活動中心占 2.4%，工作場所占 0.9%，其他占 0.7%；可以發現民眾的運動地點還是以戶外居多。



### 沒有運動的原因

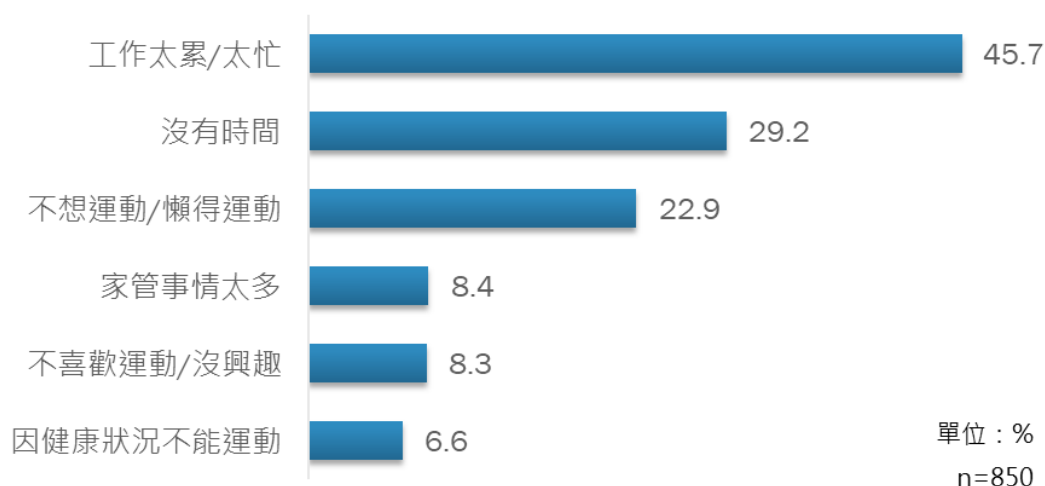
針對沒有運動習慣者(占全體 15.1%)，不運動的原因以工作太累/太忙占 45.7%最多，其次是沒有時間占 29.2%，不想運動/懶得運動

占 22.9%，其他原因皆未超過 1 成，包括家管事情太多占 8.4%，不喜歡運動/沒興趣占 8.3%，因健康狀況不能運動占 6.6%，天氣不佳占 2.5%，工作就可以替代運動占 2.4%，運動場所太少占 2.0%，沒有運動的同伴占 1.6%，運動場所交通不便利占 1.0%，運動會流汗不舒服占 0.7%，不知道該如何運動占 0.4%，空氣品質不佳占 0.2%，費用不足/沒有錢占 0.2%。

#### 進一步檢視樣本特性間的差異

<p>1. 年齡：</p>	<p>13-17 歲超過 2 成的沒有運動原因依序為不想運動/懶得運動、沒有時間、沒有運動的同伴、不喜歡運動/沒興趣、天氣不佳。</p> <p>18-39 歲及 50-59 歲超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、不想運動/懶得運動、沒有時間。</p> <p>40-49 歲超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、沒有時間</p> <p>60 歲以上超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、沒有時間、因健康狀況不能運動。</p>
<p>2. 性別：</p>	<p>男性及女性超過 2 成的沒有運動原因皆依序為工作太累/太忙、沒有時間、不想運動/懶得運動。</p>
<p>3. 教育程度：</p>	<p>小學及以下超過 2 成的沒有運動原因依序為因健康狀況不能運動、沒有時間、工作太累/太忙。</p> <p>國初中以上超過 2 成的沒有運動原因皆依序為工作太累/太忙、沒有時間、不想運動/懶得運動。</p>

<p>4. 職業：</p>	<p>軍公教、民意代表/主管/經理人員及白領人員超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、沒有時間、不想運動/懶得運動。</p> <p>專業人員超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、不想運動/懶得運動、沒有時間。</p> <p>自營商、藍領人員及農林漁牧超過 2 成的沒有運動原因依序為工作太累/太忙、沒有時間。</p> <p>家管超過 2 成的沒有運動原因依序為沒有時間、不想運動/懶得運動、家管事情太多。</p> <p>學生超過 2 成的沒有運動原因依序為不想運動/懶得運動、沒有時間、不喜歡運動/沒興趣、沒有運動的同伴。</p> <p>退休超過 2 成的沒有運動原因為因健康狀況不能運動。</p> <p>無業/待業超過 2 成的沒有運動原因為不想運動/懶得運動。</p>
---------------	--



沒有運動者沒有運動的原因男性及女性超過 2 成的沒有運動原因皆依序為工作太累/太忙、沒有時間、不想運動/懶得運動。

此外，根據本調查所發現規律運動行為較不佳的族群—青壯年、藍領人員、女性，以及上述所歸納之推廣管道與內容，彙整推廣策略如下：

族群	推廣管道	推廣或宣導內容
青壯年 (運動人口不足)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大眾傳播管道：LINE&gt;Facebook 粉絲專頁、電視</li> <li>● 人際傳播管道：社區/學校/鄰里&gt;民間社團&gt;工作場所</li> <li>● 衛教宣導管道，如醫療衛生單位、職災相關單位等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康意識，不因工作疲累就不運動</li> <li>● 短時間運動，如無氧健身活動等</li> <li>● 假日家庭式活動，強調健康與家庭並重</li> <li>● 至少要規律從事 1 種且平日晚間可進行的運動</li> </ul>
藍領人員 (運動人口不足)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大眾傳播管道：電視&gt;LINE&gt;Facebook 粉絲專頁</li> <li>● 人際傳播管道：工作場所(職工運動推廣)&gt;民間社團&gt;社區/學校/鄰里</li> <li>● 衛教宣導管道，如醫療衛生單位、職災相關單位等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康意識，不因工作疲累就不運動</li> <li>● 短時間、增加肌力及心肺能力的相關運動</li> <li>● 至少要規律從事 1 種且平日晚間可進行的運動</li> </ul>
女性 (運動強度不足)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大眾傳播管道：LINE、電視&gt; FB 粉絲專頁</li> <li>● 人際傳播管道：社區/學校/鄰里&gt;民間社團&gt;工作場所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有氧伸展舞蹈類的運動</li> <li>● 具有功能性的防身術等</li> <li>● 營造運動時尚感的相關運動類型，如慢跑、瑜珈等</li> </ul>

說明：推廣的形式包括文宣宣導、活動舉辦、經費補助及技術指導等。

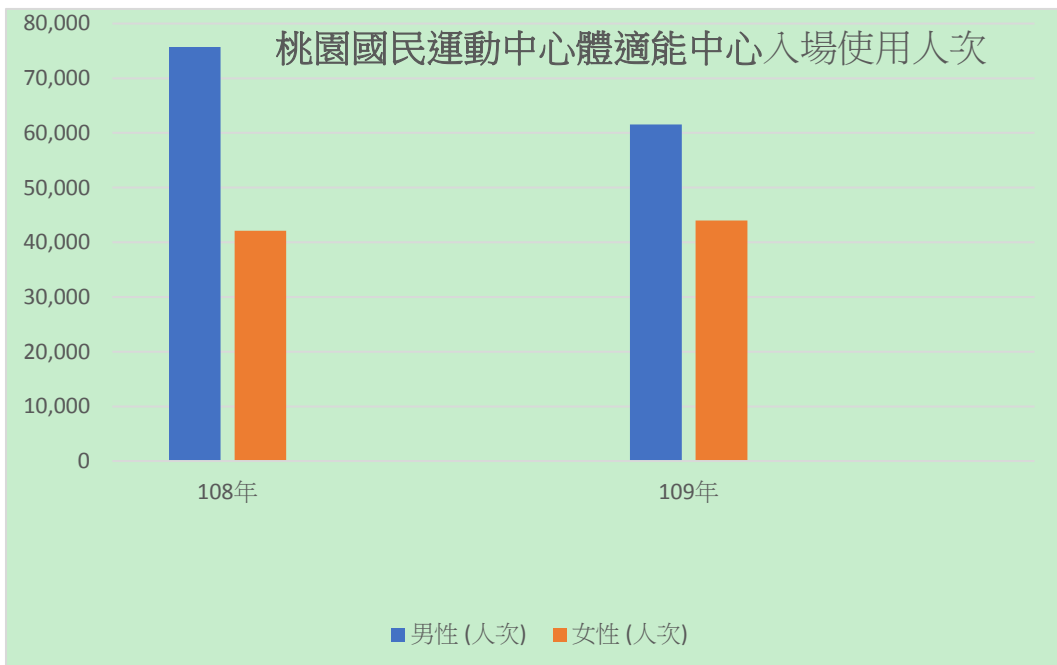
貳、以下針對桃園國民運動中心體適能中心(健身房)提升女性運動之相關統計分析：

桃園國民運動中心為本市第一座國民運動中心，現委託中國青年救國團營運管理，107年5月22日正式營運，以「服務不輸雙北、收費低於雙北」為原則，其中以體適能中心使用人次最高。

一、男女到館人數比例分析

108年(1-9月)入場使用人次性別比率為男性65%、女性35%男女比率相差30%。109年(1-9月)入場使用人次性別比率為男性58.3%、女性41.7%，男女比率相差16.6%。109年因新冠肺炎影響總人數比108年少約12,332人次，但男性運動人次比率下降6.7%，另女性運動人次比率提升6.7%。

健身房性別統計(年度)	男性(人次)	女性(人次)	合計(人次)	男女比例(%)
108年(1-9月)	75,726	42,133	117,859	男65% 女35%
109年(1-9月)	61,532	43,995	105,527	男58.3% 女41.7%



二、桃園運動中心提供 7 項運動設施有游泳池、桌球、健身房(即體適能中心)、羽球、籃球、攀岩場、教室(即有氧、舞蹈、瑜珈、飛輪、武術及養生保健等課程)。

(一)108 年上揭設施項目只有教室(即有氧、舞蹈、瑜珈、飛輪、武術及養生保健等課程)女性使用比率 76%遠高於男性 24%其他皆比男性使用比率低。

(二)然而 109 年教室(即有氧、舞蹈、瑜珈、飛輪、武術及養生保健等課程)女性使用比率 76%遠高於男性 24%與 108 年一樣比率不變，但於桌球項目女性使用率 53%超越男性 47%，還有攀岩項目女性以 51%超過男性 49%。109 年以教室、桌球和攀岩 3 項設施女性使用比率高於男性。

(三)總體而言，運動中心使用率男性略高於女性 8%-13%，108 年總計 1-9 月男性運動率 56%高於女性 43%計 13%。但 109 年度 1-9 月男性運動率 54%高於女性 46%計 8%，顯示男性與女性運動率有縮短，女性運動率有增加趨勢。

108 年度桃園國民運動中心運動設施男女比												
設施	性別	一	二	三	四	五	六	七	八	九	總計	男女比例
游泳池	男	0	0	2,889	6,973	8,326	9,214	13,219	11,975	8,275	60,871	58%
	女	0	0	1,036	3,514	5,061	6,289	11,781	9,722	5,964	43,367	42%
桌球	男	724	999	649	799	889	893	1,531	1,216	1,196	8,896	52%
	女	555	112	791	809	772	1,128	1,558	1,413	928	8,066	48%
健身房	男	7,129	5,213	7,213	7,614	9,327	8,218	12,449	10,328	8,235	75,726	65%
	女	3,713	3,552	3,857	4,555	4,352	5,660	5,099	6,134	5,211	42,133	35%
羽球	男	3,214	2,813	2,897	3,400	3,528	3,698	2,914	3,027	2,914	28,405	61%
	女	1,872	1,136	2,336	2,025	2,368	2,157	2,090	2,423	2,040	18,447	39%
籃球	男	3,051	2,679	3,219	3,197	3,014	3,329	4,199	4,832	3,121	30,641	86%
	女	567	411	370	499	574	558	952	682	302	4,915	14%
攀岩場	男	4	13	14	38	40	15	57	40	4	225	56%
	女	6	12	13	31	25	11	47	29	4	178	44%
教室	男	1,243	1,008	2,148	2,196	2,452	2,279	2,881	1,919	1,597	17,723	24%
	女	7,718	4,565	5,884	6,003	6,335	5,188	6,429	7,676	6,389	56,187	76%
總計	男	15,365	12,725	19,029	24,217	27,576	27,646	37,250	33,337	25,342	222,487	56%
	女	14,431	9,788	14,287	17,436	19,487	20,991	27,956	28,079	20,838	173,293	43%
109 年度桃園國民運動中心運動設施男女比												
設施	性別	一	二	三	四	五	六	七	八	九	總計	男女比例
游泳池	男	6,715	5,123	4,936	4,513	7,653	9,218	15,278	16,972	10,218	80,626	60%
	女	5,067	4,499	3,675	3,756	4,098	7,232	8,186	7,975	8,488	52,976	40%
桌球	男	895	531	621	715	728	799	996	1,122	753	7,160	47%
	女	793	713	836	708	986	893	1,262	1,125	843	8,159	53%
健身房	男	6,915	6,755	5,679	4,921	6,219	7,540	8,998	7,290	7,215	61,532	58%
	女	3,633	3,177	4,037	3,200	4,461	5,572	6,919	7,492	5,504	43,995	42%
羽球	男	2,247	2,842	2,812	2,997	3,008	3,215	3,564	3,318	3,399	27,402	51%
	女	2,448	3,191	2,827	3,061	3,182	3,002	2,731	3,294	2,793	26,529	49%
籃球	男	2,977	3,926	3,255	3,211	3,698	3,024	4,217	3,925	3,512	31,745	87%
	女	418	305	731	437	871	731	643	569	201	4,906	13%
攀岩場	男	22	7	7	14	19	9	63	61	6	208	49%
	女	18	13	7	20	21	9	64	62	4	218	51%
教室	男	1,525	2,048	1,790	1,629	1,663	1,815	2,148	2,356	2,165	17,139	24%
	女	4,964	5,538	5,369	5,573	5,133	5,983	7,209	7,886	7,250	54,905	76%
總計	男	21,296	21,232	19,100	18,000	22,988	25,620	35,264	35,044	27,268	225,812	54%
	女	17,341	17,436	17,482	16,755	18,752	23,422	27,014	28,403	25,083	191,688	46%

### 三、各國民運動中心體適能(健身房)108年及109年男女使用比

(一)顯示108年1-9月及109年1-9月各國民運動中心在體適能項目皆是男性使用率高於女性使用率。

(二)桃園國民運動中心在體適能項目108年1-9月女性使用率36%相較於109年度1-9月女性使用率42%，女性使用率提升6%。然而其他國民運動中心女性使用率皆是下降10%-3%。

108年度各國民運動中心體適能男女比												
		一	二	三	四	五	六	七	八	九	總計	男女比例
桃園國民運動中心	男	7,129	5,213	7,213	7,614	9,327	8,218	12,449	10,328	8,235	75,726	64%
	女	3,713	3,552	3,857	4,555	4,352	5,660	5,099	6,134	5,211	42,133	36%
中壢國民運動中心	男	9,336	7,292	9,686	9,712	10,391	10,282	12,824	12,074	9,466	91,063	62%
	女	4,516	4,394	5,449	5,416	6,315	6,855	8,550	8,050	7,438	56,983	38%
平鎮國民運動中心	男	0	0	1,171	7,500	11,967	11,303	12,022	14,314	12,985	71,262	61%
	女	0	0	976	6,344	8,130	7,416	10,269	6,630	6,188	45,953	39%
蘆竹國民運動中心	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
南平國民運動中心	男	1,482	1,394	2,861	3,140	3,584	3,249	3,514	3,439	3,247	25,910	52%
	女	1,347	1,307	2,595	2,920	3,246	2,952	3,180	3,112	3,029	23,688	48%
109年度各國民運動中心體適能男女比												
		一	二	三	四	五	六	七	八	九	總計	男女比例
桃園國民運動中心	男	6,915	6,755	5,679	4,921	6,219	7,540	8,998	7,290	7,215	61,532	58%
	女	3,633	3,177	4,037	3,200	4,461	5,572	6,919	7,492	5,504	43,995	42%
中壢國民運動中心	男	7,972	7,961	7,771	5,892	8,051	9,951	12,219	10,941	9,817	80,575	65%
	女	4,313	4,307	4,204	3,187	4,356	4,836	6,480	5,803	5,206	42,692	35%
平鎮國民運動中心	男	8,666	8,171	7,442	6,444	8,060	9,998	16,496	11,390	9,096	85,763	71%
	女	3,810	3,563	3,387	2,763	3,453	4,285	5,150	4,881	3,898	35,190	29%
蘆竹國民運動中心	男	1,577	1,513	1,101	1,131	1,580	2,244	2,885	2,916	2,328	17,275	59%
	女	1,210	1,203	852	846	1,082	1,336	1,863	1,918	1,933	12,243	41%
南平國民運動中心	男	2,383	2,540	1,827	1,554	2,365	2,962	4,040	4,238	3,415	25,324	55%
	女	1,942	2,077	1,494	1,268	1,932	2,417	3,309	3,465	2,788	20,692	45%



#### 四、結論與建議

##### (一)規律運動調查

依據本市規律運動習慣調查，每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘以上且心律 130 以上（運動時會流汗也會呼吸加速）的比率占本市總人口約 31.4%，而男性的比率為 34.2%高於女性的 28.6%，相差 5.6%，相較於上開 109 年 1 至 9 月男女到館比率則相差 16.6%（男性 58.3%、女性 41.7%），數據顯示位於桃園區的桃園國民運動中心之體適能中心，所提供之運動場所是比較能夠提高女性規律運動的場所。

##### (二)增設女性專區後之男女到館人數比例分析

根據上揭使用人次分析，109 年度桃園國民運動中心新增設女性專用運動區域後，相較於 108 年度 1 至 9 月份同時期到館使用人數統計數據觀察，使用人數雖因新冠疫情影響減少了 12,332 人次，按占上（108）年度人數比例約減少了 10.5%，但男女運動人數比例卻仍然提升了約 36.7%，顯示增設女性運動專區是有助於提升女性運動人口，將持續推廣。

##### (三)建議桃園國民運動中心應持續，依現況規劃推廣提供更多適合女性體適能運動課程，吸引並提升女性運動參與比例。

##### (四)規劃未來增加體適能中心之入場使用者的基本資料，以利本局蒐集性別統計及更完整分析。