

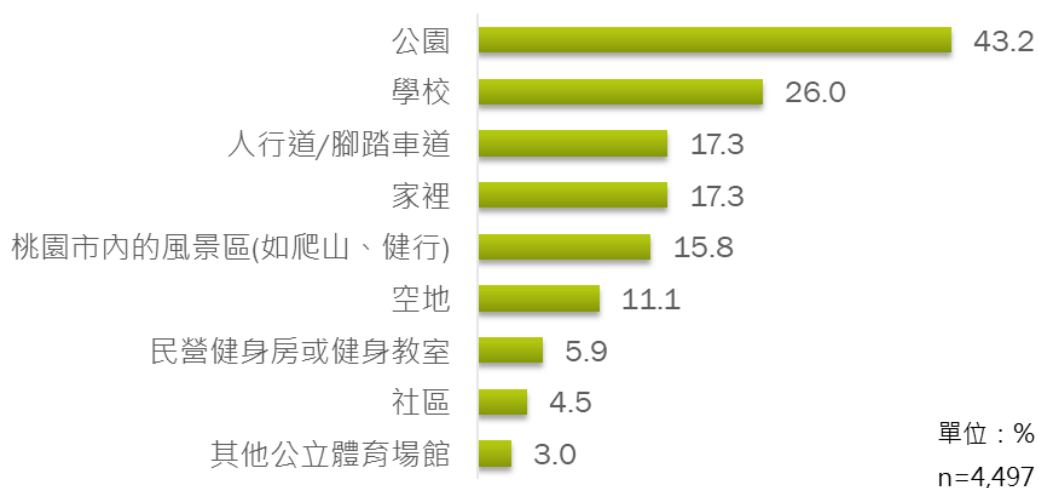
## 中壢國民運動中心體適能中心(健身房)入場使用人次概況 統計分析

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 6 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 108 年(109 年受疫情影響)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。



### 一、沒有運動的原因

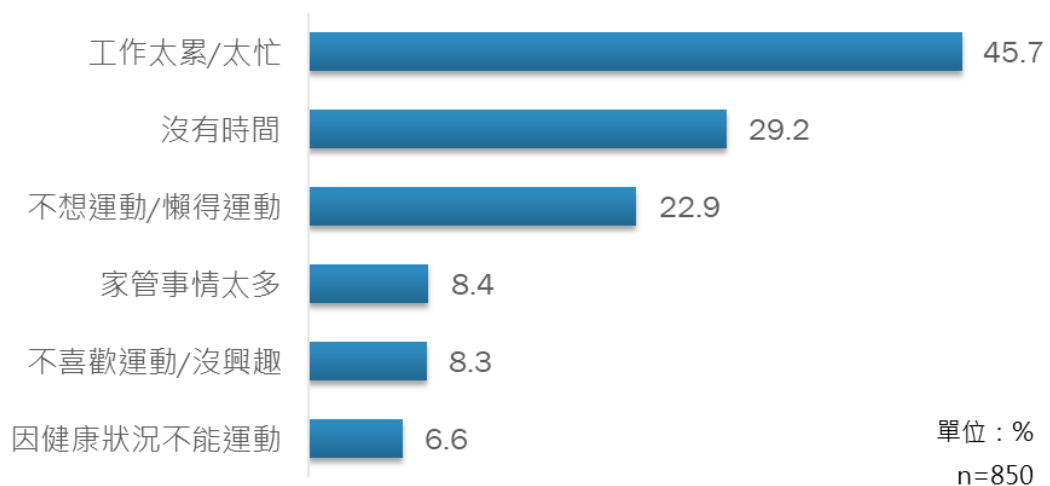
針對沒有運動習慣者（占全體 15.1%），不運動的原因以工作太累/太忙占 45.7%最多，其次是沒有時間占 29.2%，不想運動/懶得

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>

4. 職業：	<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>
--------	--



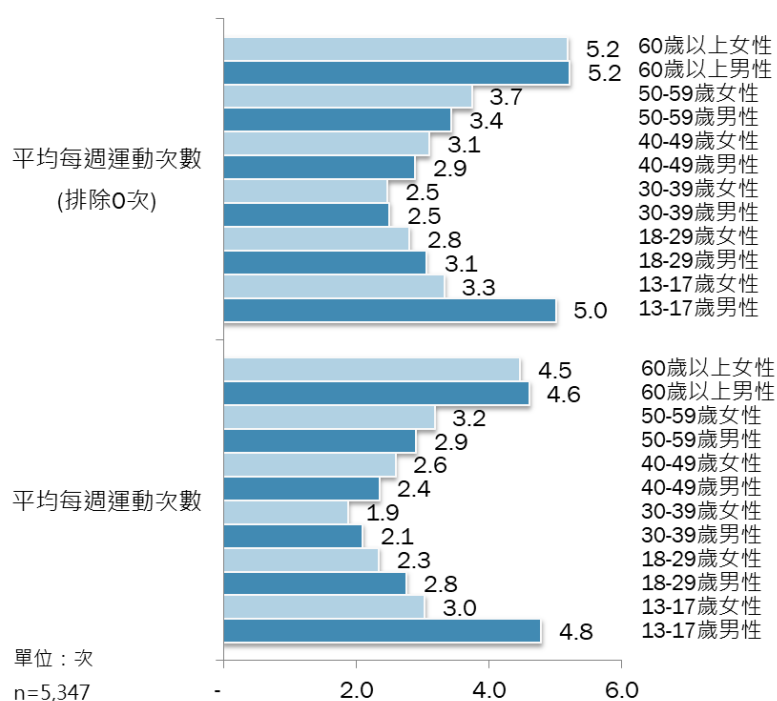
沒有運動者沒有運動的原因男性及女性超過 2 成的沒有運動原因皆依序為工作太累/太忙、沒有時間、不想運動/懶得運動。

再進一步檢視不同年齡層下性別的差異，結果發現在 13-17 歲、18-29 歲年齡層下，性別間有差異，男性每週運動次數高於女性，其他年齡層下的性別間則沒有顯著差異。

### 每週運動次數—年齡、性別分析

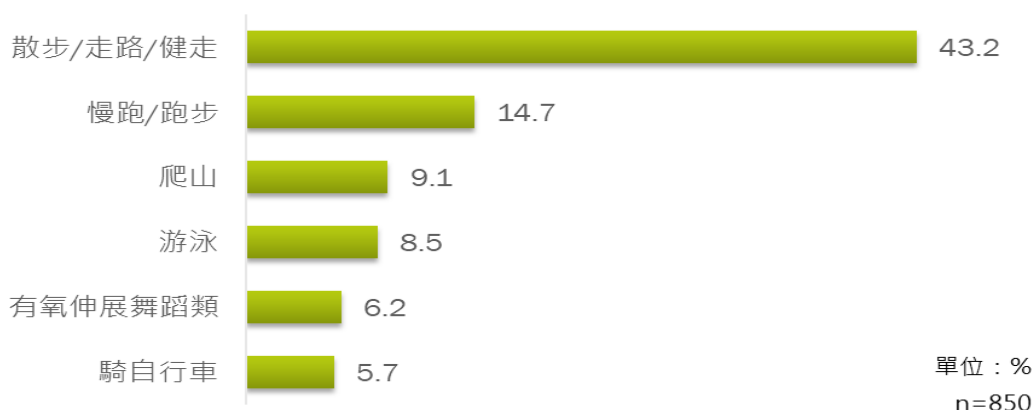
單位：%，次

項目	沒有運動	不到 1 次	1 次	2 次	3 次以上	平均次數	平均次數 (排除 0)
總數	15.1	4.7	13.6	17.9	48.7	3	3.5
13-17 歲男性	4.4	4.5	4.4	14.5	72.2	4.8	5
13-17 歲女性	8.9	7.7	5.3	22.1	56.1	3	3.3
18-29 歲男性	9.7	3.9	14.8	20.9	50.7	2.8	3.1
18-29 歲女性	16.4	5.4	15.9	22.6	39.6	2.3	2.8
30-39 歲男性	16.1	6.1	19.3	25.9	32.6	2.1	2.5
30-39 歲女性	23.9	5.9	18.1	23.7	28.3	1.9	2.5
40-49 歲男性	18.6	5.4	21.5	18.1	36.3	2.4	2.9
40-49 歲女性	16.3	6.1	16.5	17	44	2.6	3.1
50-59 歲男性	15.6	5.9	14.2	17.6	46.8	2.9	3.4
50-59 歲女性	14.9	2.7	14.1	15.9	52.5	3.2	3.7
60 歲以上男性	11.6	2.9	6.1	8.5	70.8	4.6	5.2
60 歲以上女性	13.8	2	2.7	8.9	72.6	4.5	5.2



## 二、不運動者可能從事的運動

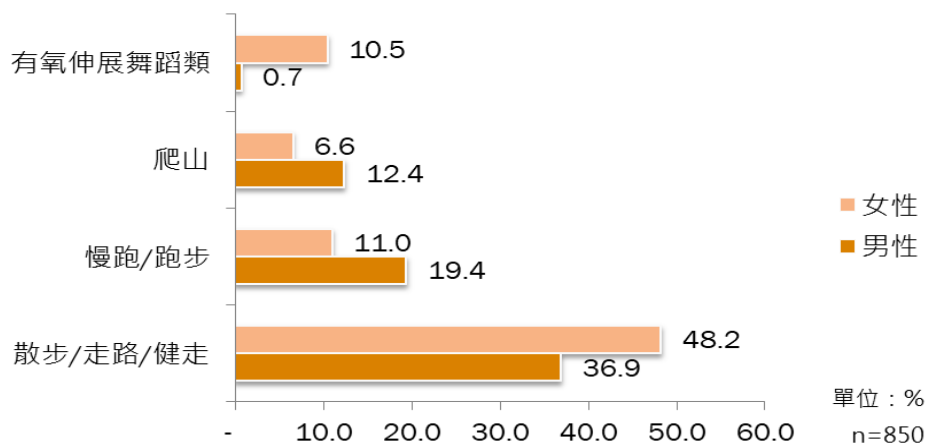
(一)針對沒有運動習慣者(占全體15.1%)，比較可能從事的運動以散步/走路/健走占43.2%最多，其次是慢跑/跑步占14.7%，其他項目皆未超過1成，包括爬山占9.1%，游泳占8.5%，有氧伸展舞蹈類占6.2%，騎自行車占5.7%，籃球占2.9%，羽球占2.8%，使用器材的健身活動占2.3%，保齡球占1.0%，棒球占0.8%，未使用器材的健身活動占0.7%，民俗舞蹈類占0.7%，桌球占0.3%，流行舞蹈類占0.3%，武藝類占0.2%，釣魚占0.2%，高爾夫球占0.2%，排球占0.1%，技擊類占0.1%。



註：僅列出3%以上者。

可能從事的運動項目

(二)不運動者可能從事的運動性別比較，女性可能從事運動前三項為散步/走路/健走占48.2%最多，其次是慢跑/跑步占11.0%再來為有氧伸展舞蹈類占10.5%。



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。

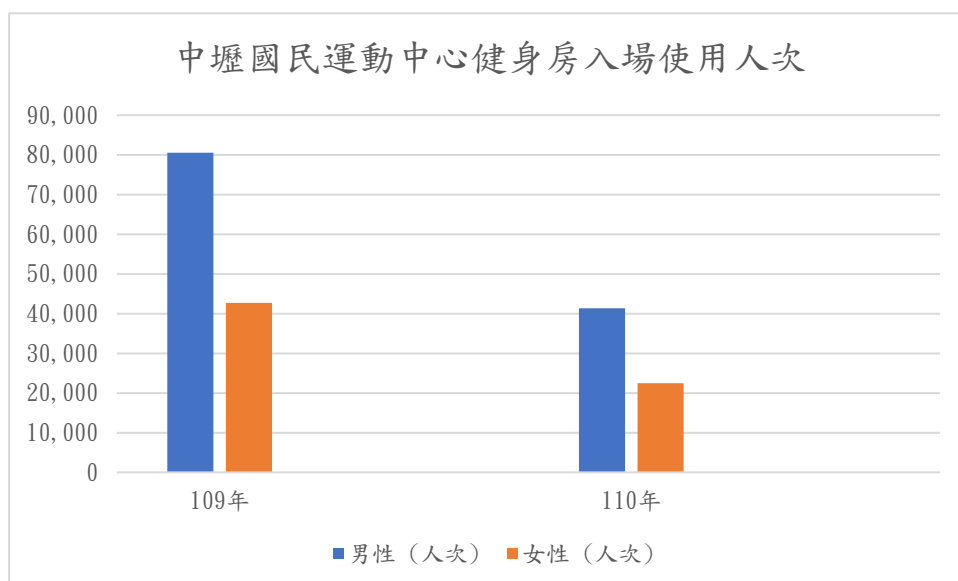
貳、針對中壢國民運動中心體適能中心(健身房)提升女性運動之相關統計分析：

桃園市中壢國民運動中心是桃園市第三座的運動中心，位於中壢區光明公園旁，是一座地下 2 層、地上 7 層的建築物，107 年 8 月 30 日試營運，現委託中國青年救國團營運管理 107 年 9 月 17 日正式啟用。

中壢國民運動中心以「流動」為設計概念，配合新街溪與老街溪意象，兼具通風與採光，是典型的綠建築。是地上 7 樓、地下 2 樓建築物，並備有大型停車場，1 樓規劃為游泳池、SPA 池及烤箱間；2 樓為體適能中心、韻律教室、飛輪室、桌球室；3 樓及 5 樓為綜合球場、半戶外攀岩場；4 樓為多功能訓練室、棋藝閱覽室；6 樓為社區教室；7 樓則設置棒壘球打擊場。除了多元設施外，也開設多種運動課程，讓市民喜愛運動。

#### 一、男女到館人數比例分析

109 年(1-9 月)入場使用人次性別比率為男性 65.4%、女性 34.6%男女比率相差 30.8%。110 年(1-9 月)入場使用人次性別比率為男性 64.8%、女性 35.2%，男女比率相差 29.6%。110 年因新冠肺炎影響總人數比 109 年少約 59,444 人次，但男性運動人次比率下降 0.6%，另女性運動人次比率提升 0.6%。(如附件-109 年、110 年中壢國民運動中心場地使用人次表)



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 (%)
109 年 (1-9 月)	80,575	42,692	123,267	男 65.4% 女 34.6%
110 年 (1-9 月)	41,357	22,466	63,823	男 64.8% 女 35.2%

## 二、增設女性專區後之男女到館人數比例分析

(一)所謂「女性專區」即「女性有優先使用場地的權力」與「女性專屬運動課程」。

(二)根據上揭使用人次分析，109 年度中壢國民運動中心新增設女性專用運動區域後，相較於 110 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 59,444 人次，按占上（109）年度人數比例約減少了 48%，但女性運動人數比例卻仍然微幅提升了約 0.6%，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、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%，相較於上開 109 年 1 至 9 月男女到館比率則男性 65.4%、女性 34.6%，數據顯示中壢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)建議中壢國民運動中心應持續推動選定時下較受女性歡迎及參與率較高運動例如：飛輪、瑜珈、皮拉提斯，定期辦理公益課程，或每週(月)舉行女性健身運動嘉年華。

(三)建議中壢國民運動中心可辦理使用者意見及滿意度調查作為調整修訂依據。



附件-109 年中壢國民運動中心場地使用人次總表

中壢國民運動中心場地使用人次總表(109年)																
項目	月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	總計	男女比	十月	十一月	十二月	總計
游泳池	男	6,560	2,912	5,202	4,190	6,887	9,184	11,711	10,627	8,584	65,857	50.3%	8,015	7,471	7,158	88,501
	女	6,427	2,852	5,096	4,106	6,748	9,107	11,682	10,557	8,528	65,103	49.7%	7,715	7,191	6,890	86,899
	合計	12,987	5,764	10,298	8,296	13,635	18,291	23,393	21,184	17,112	130,960	100.0%	15,730	14,662	14,048	175,400
體適能中心	男	7,972	7,961	7,771	5,892	8,051	9,951	12,219	10,941	9,817	80,575	65.4%	9,399	8,263	7,335	105,572
	女	4,313	4,307	4,204	3,187	4,356	4,836	6,480	5,803	5,206	42,692	34.6%	5,142	4,521	4,013	56,368
	合計	12,285	12,268	11,975	9,079	12,407	14,787	18,699	16,744	15,023	123,267	100.0%	14,541	12,784	11,348	161,940
桌球	男	833	983	774	857	1,497	1,003	1,172	1,176	947	9,242	52.3%	1,068	956	1,027	12,293
	女	731	862	679	751	1,313	954	1,114	1,118	901	8,423	47.7%	1,008	903	970	11,304
	合計	1,564	1,845	1,453	1,608	2,810	1,957	2,286	2,294	1,848	17,665	100.0%	2,076	1,859	1,997	23,597
籃球	男	8,601	10,047	8,402	8,659	10,877	8,806	9,419	12,943	9,187	86,941	90.2%	9,153	9,867	9,817	115,778
	女	989	1,155	966	995	1,251	798	982	1,355	962	9,453	9.8%	880	949	944	12,226
	合計	9,590	11,202	9,368	9,654	12,128	9,604	10,401	14,298	10,149	96,394	100.0%	10,033	10,816	10,761	128,004
攀岩場	男	19	6	3	19	7	14	66	81	9	224	63.6%	6	3	0	233
	女	13	4	2	8	3	4	37	51	6	128	36.4%	4	2	0	134
	合計	32	10	5	27	10	18	103	132	15	352	100.0%	10	5	0	367
羽球	男	5,135	6,966	6,512	5,450	8,642	7,521	8,553	8,807	7,693	65,279	58.3%	7,340	7,440	7,451	87,510
	女	4,004	5,006	4,681	3,917	6,211	5,406	6,037	6,139	5,363	46,764	41.7%	5,288	5,359	5,367	62,778
	合計	9,139	11,972	11,193	9,367	14,853	12,927	14,590	14,946	13,056	112,043	100.0%	12,628	12,799	12,818	150,288
棒壘球打擊場	男	4,188	4,192	2,349	1,985	2,224	3,360	3,966	4,138	2,562	28,964	72.3%	2,822	2,674	1,875	36,335
	女	1,680	1,765	990	836	937	1,220	1,276	1,481	916	11,101	27.7%	1,133	1,073	753	14,060
	合計	5,868	5,957	3,339	2,821	3,161	4,580	5,242	5,619	3,478	40,065	100.0%	3,955	3,747	2,628	50,395
教室	男	1,093	1,461	1,362	1,281	1,224	1,274	1,492	1,650	1,682	12,519	20.2%	1,832	1,821	2,094	18,266
	女	4,612	5,442	5,074	4,769	4,559	5,043	6,361	6,806	6,936	49,602	79.8%	7,395	7,354	8,453	72,804
	合計	5,705	6,903	6,436	6,050	5,783	6,317	7,853	8,456	8,618	62,121	100.0%	9,227	9,175	10,547	91,070
月合計	男	34,401	34,528	32,375	28,333	39,409	41,113	48,598	50,363	40,481	349,601	60.0%	39,635	38,495	36,757	464,488
	女	22,769	21,393	21,692	18,569	25,378	27,368	33,969	33,310	28,818	233,266	40.0%	28,565	27,352	27,390	316,573
	合計	57,170	55,921	54,067	46,902	64,787	68,481	82,567	83,673	69,299	582,867	100.0%	68,200	65,847	64,147	781,061

附件-110年中壢國民運動中心場地使用人次總表

中壢國民運動中心場地使用人次總表(110年)																
項目	月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	總計	男女比	十月	十一月	十二月	總計
游泳池	男	5,931	1,663	6,959	6,807	2,590	0	0	914	4,128	28,992	51.4%	-	-	-	-
	女	5,708	1,600	6,699	6,552	2,493	0	0	788	3,561	27,401	48.6%	-	-	-	-
	合計	11,639	3,263	13,658	13,359	5,083	0	0	1,702	7,689	56,393	100.0%	-	-	-	-
體適能中心	男	6,513	5,519	8,089	8,235	3,078	0	389	4,412	5,122	41,357	64.8%	-	-	-	-
	女	3,564	3,020	4,426	4,506	1,684	0	213	2,339	2,714	22,466	35.2%	-	-	-	-
	合計	10,077	8,539	12,515	12,741	4,762	0	602	6,751	7,836	63,823	100.0%	-	-	-	-
桌球	男	1,129	1,292	975	1,104	474	0	200	1,713	1,710	8,597	51.8%	-	-	-	-
	女	1,066	1,220	920	1,042	448	0	188	1,558	1,556	7,998	48.2%	-	-	-	-
	合計	2,195	2,512	1,895	2,146	922	0	388	3,271	3,266	16,595	100.0%	-	-	-	-
籃球	男	10,383	8,387	11,583	9,562	3,758	0	930	11,867	6,217	62,687	90.4%	-	-	-	-
	女	999	807	1,114	920	362	0	90	1,532	803	6,627	9.6%	-	-	-	-
	合計	11,382	9,194	12,697	10,482	4,120	0	1,020	13,399	7,020	69,314	100.0%	-	-	-	-
攀岩場	男	0	18	7	4	3	0	0	0	0	32	62.7%	-	-	-	-
	女	0	11	4	2	2	0	0	0	0	19	37.3%	-	-	-	-
	合計	0	29	11	6	5	0	0	0	0	51	100.0%	-	-	-	-
羽球	男	7,647	6,363	7,573	6,332	3,377	0	721	7,413	7,945	47,371	57.5%	-	-	-	-
	女	5,509	4,583	5,456	4,561	2,432	0	519	5,766	6,180	35,006	42.5%	-	-	-	-
	合計	13,156	10,946	13,029	10,893	5,809	0	1,240	13,179	14,125	82,377	100.0%	-	-	-	-
棒壘球打擊場	男	1,367	1,579	1,733	2,518	835	0	263	1,980	2,039	12,314	72.7%	-	-	-	-
	女	548	634	696	1,010	335	0	105	638	657	4,623	27.3%	-	-	-	-
	合計	1,915	2,213	2,429	3,528	1,170	0	368	2,618	2,696	16,937	100.0%	-	-	-	-
教室	男	1,710	1,386	6,517	6,310	3,241	0	5	518	1,382	21,069	49.4%	-	-	-	-
	女	6,902	4,681	2,065	2,000	1,027	0	12	660	4,240	21,587	50.6%	-	-	-	-
	合計	8,612	6,067	8,582	8,310	4,268	0	17	1,178	5,622	42,656	100.0%	-	-	-	-
月合計	男	34,680	26,207	43,436	40,872	17,356	0	2,508	28,817	28,543	222,419	63.9%	-	-	-	-
	女	24,296	16,556	21,380	20,593	8,783	0	1,127	13,281	19,711	125,727	36.1%	-	-	-	-
	合計	58,976	42,763	64,816	61,465	26,139	0	3,635	42,098	48,254	348,146	100.0%	-	-	-	-