中壢國民運動中心使用情形之性別分析

壹、 前言:

本局規劃興建 11 座的國民運動中心，已有 9 座已啟用營運，並依據 CEDAW 第 10 條，致力推動婦女在積極參加運動和體育方面享有與男子平等的權利，促進運動平權，營造本市為「友善運動城市」。

有鑑於此，本分析主題以中壢國民運動中心為例，男女在規律運動人口比例上，女性運動人口比例較男性為低，爰透過本分析結果，制定對應運動策略，提升女性規律運動人口比例。

貳、 本市國民運動中心運動概況及提升女性運動統計:

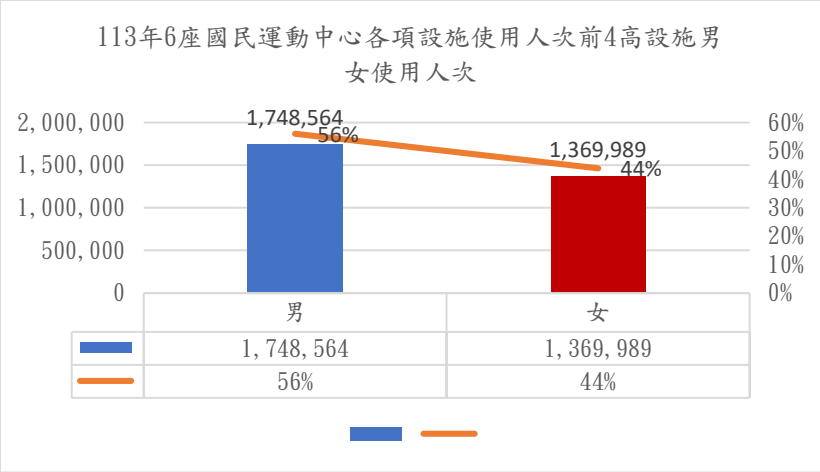
運動概況:

一、 隨著世代的變化，市民對運動休閒需求日益增多，本局期滿足市民對運動的需求，於 107 年 5 月 22 日起陸續成立桃園、南平、中壢、平鎮、蘆竹、八德、觀音、楊梅及八德微型等 9 座，依促進民間參與公共建設法委託專業廠商經營管理，期提高服務品質及充分使用本市興設之運動場館。

二、 依據 113 年度的統計資料顯示，9 座國民運動中心其設施使用情形說明如下：

(一)整體而言男性使用運動中心高於女性；男性使用國民運動中心偏好與動機無顯著差異，女性較常使用教室(有氧、瑜珈、伸展操、律動操等有氧伸展舞蹈類)。

(二)113 年度各設施使用率總計 3,118,554 人次，其中男性使用人次總 1,748,564 人次占 56%；女性 1,369,989 人次占 44%，**男性使用率比女性高 12%。**

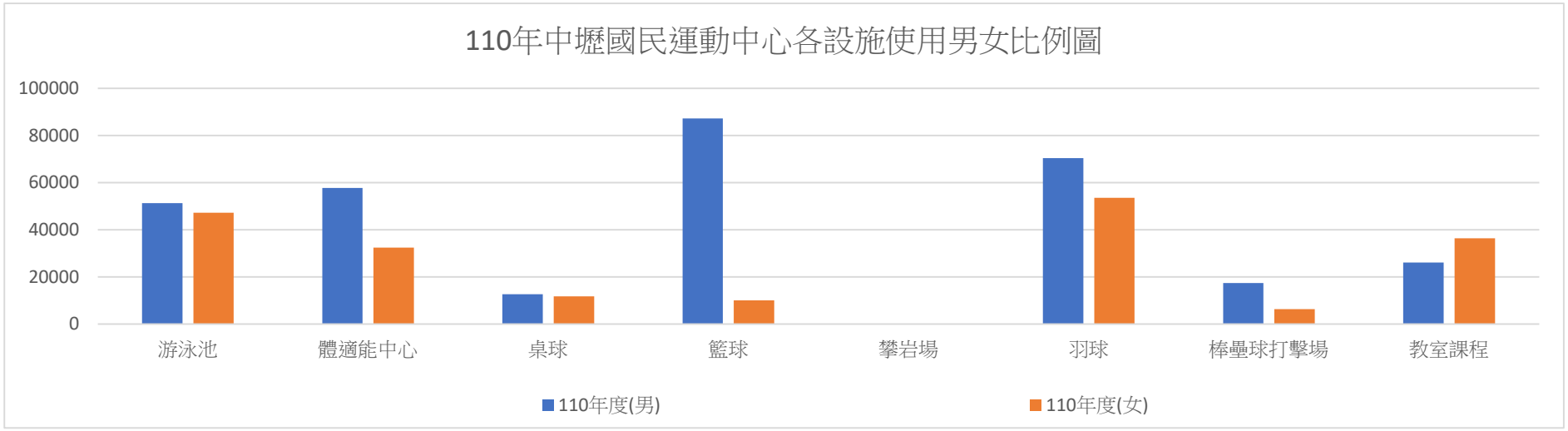


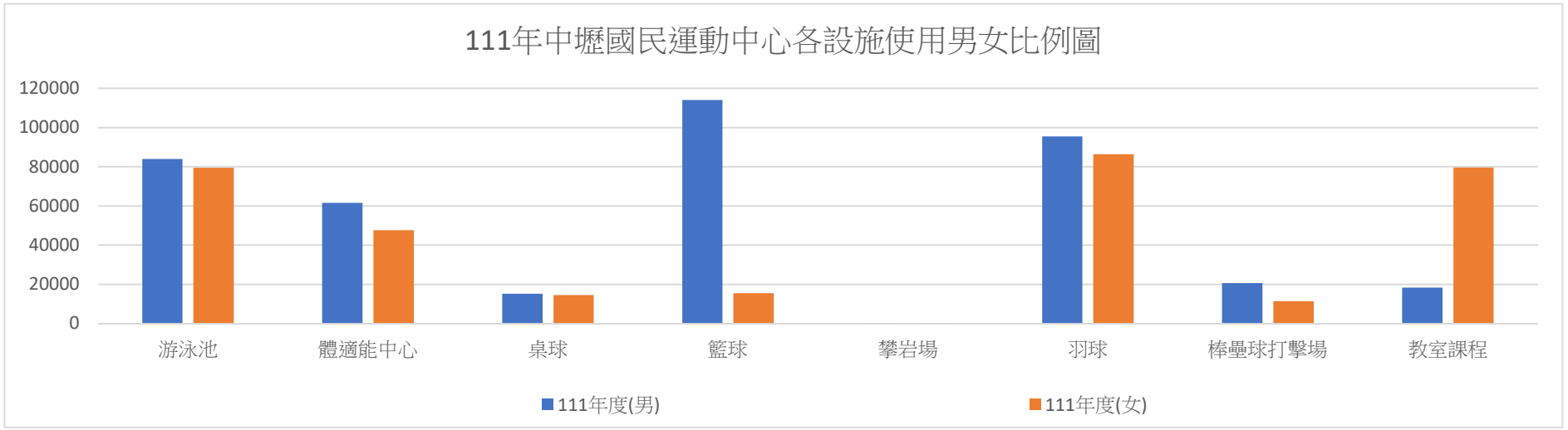
女性運動統計:

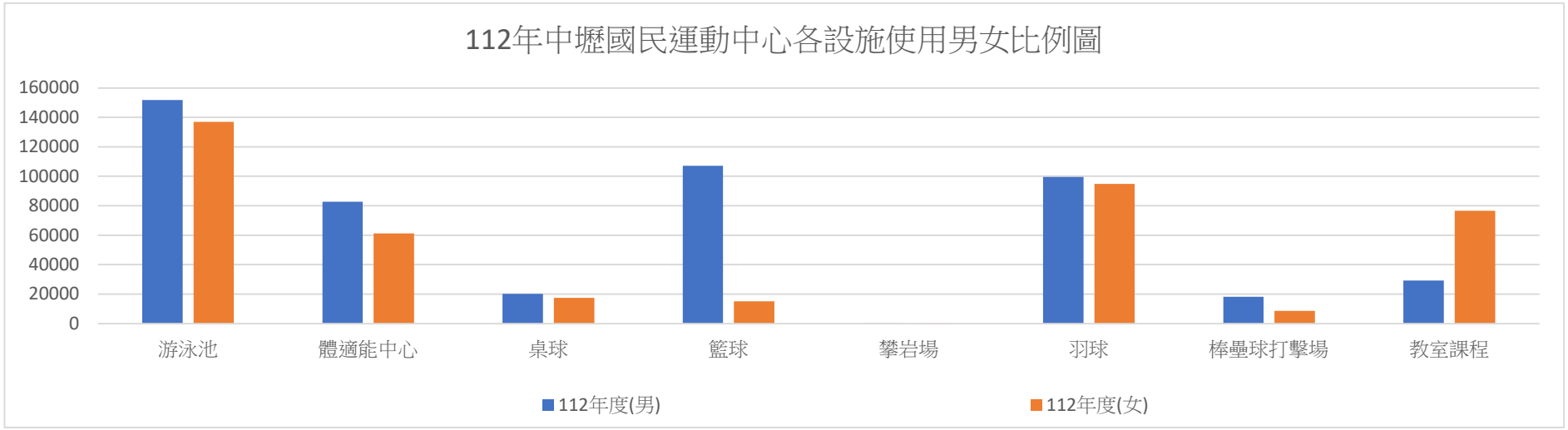
本市中壢國民運動中心為本市平均來館人次最多的國民運動中心，現委託中國青年救國團營運管理，107 年 9 月 17 日正式營運，以「服務不輸雙北、收費低於雙北」為原則，以下為 110 年至 113 年中壢國民運動中心男女到館人數比例分析:

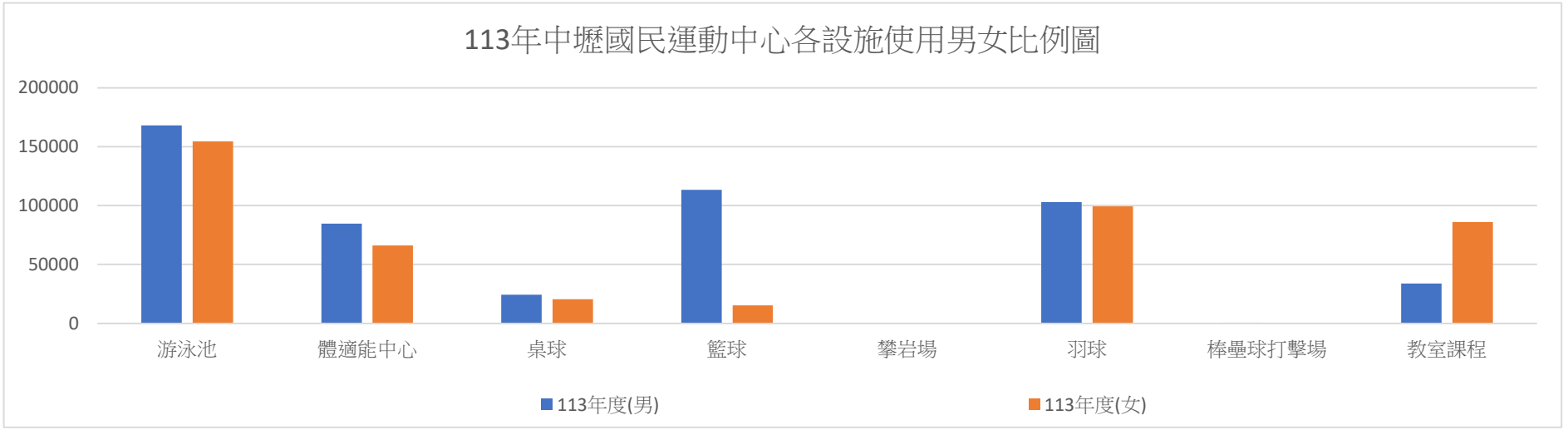
性別統計	男性（人次）	女性（人次）	合計（人次）	男女比例（%）
113 年	527,531	441,606	969,137	男 54% 女 46%
112 年	508,563	410,726	919,289	男 55% 女 45%
111 年	409,371	315,984	725,355	男 56% 女 44%
110 年	322,509	197,426	519,935	男 62% 女 38%

中壢運動中心提供 8 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、棒球打擊場及教室(即有氧、舞蹈、瑜珈、飛輪、武術及養生保健等課程)，其中以游泳池、羽球場及健身房使用人次最高，相關使用情形如下表。


110年中壢國民運動中心各設施使用男女比例圖
100000
80000
60000
40000
20000
0
游泳池
體適能中心
桌球
籃球
攀岩場
羽球
棒壘球打擊場
教室課程
110年度(男)
110年度(女)


111年中壢國民運動中心各設施使用男女比例圖
120000
100000
80000
60000
40000
20000
0
游泳池
體適能中心
桌球
籃球
攀岩場
羽球
棒壘球打擊場
教室課程
111年度(男)
111年度(女)


112年中壢國民運動中心各設施使用男女比例圖
160000
140000
120000
100000
80000
60000
40000
20000
0
游泳池
體適能中心
桌球
籃球
攀岩場
羽球
棒壘球打擊場
教室課程
112年度(男)
112年度(女)


113年中壢國民運動中心各設施使用男女比例圖
200000
150000
100000
50000
0
游泳池
體適能中心
桌球
籃球
攀岩場
羽球
棒壘球打擊場
教室課程
113年度(男)
113年度(女)

(一) 依據上圖所示，設施類型的性別偏好，重量訓練區：男性比例高達 75%，女性僅佔 25%，有氧運動區（跑步機、單車機）：男性與女性比例接近，男性 52%，女性 48%，團體課程區（瑜伽、舞蹈、有氧課程）：女性佔比顯著，達到 72%，男性僅為 28%。

(二) 可能的影響因素:

1、 文化與社會觀念傳統觀念可能導致男性更多參與重量訓練，而女性更傾向於參加團體課程或有氧運動。這些偏好可能與性別角色的社會化有關，例如，重量訓練被認為是增強力量的活動，而團體課程則與塑形和健康管理聯繫在一起。

2、 設施規劃與空間分配部分運動設施的設計可能更迎合男性需求，例如重量訓練區域佔地面積較大，而女性偏好的運動空間（如瑜伽室）面積較小，可能影響女性參與的積極性。

3、 心理障礙與安全感女性在使用某些設施時可能會感到不適，特別是在以男性為主的區域（如重量訓練區）。對安全感的考量以及對環境的舒適度要求，可能影響女性對特定設施的使用意願。

（三）本局考量上揭因素，於中壢國民運動中心設置女性專屬區域，具體受益對象評估如下:

1、 初學運動者:剛開始運動的女性可能感到大型健身房的環境壓力較大，女性專區可以提供更友善和舒適的空間

2、 懷孕或產後女性:孕婦或產後的女性需要特別的運動計劃和設備，專區可能會有針對性之設施。

3、 年長者: 年長女性可能需要低強度、專業化的運動設施與指導，女性專區可能更具針對性。

三、結論與建議

（一） 女性運動專區之建立及提供優先使用時段，目前僅可看出女性運動有逐年攀升之趨勢，已請運動中心未來優化空間設計，並重新評估設施種類(適合各年層女性使用之器材採購)及內部空間分配，並平衡重量訓練區、有氧區和團體課程區的面積分配，吸引更多女性參與。

（二） 另應增加多元化課程運動設施應提供更多元化的課程，如女性力量訓練課程或男性瑜伽課程，促進雙性別的參與。

（三） 加強辦理性別平等宣傳與教育設施，改變性別刻板印象，促進雙性別用戶均衡參與，例如，強調重量訓練對女性健康的益處，或鼓勵男性參與柔性運動。