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。

沒有運動的原因

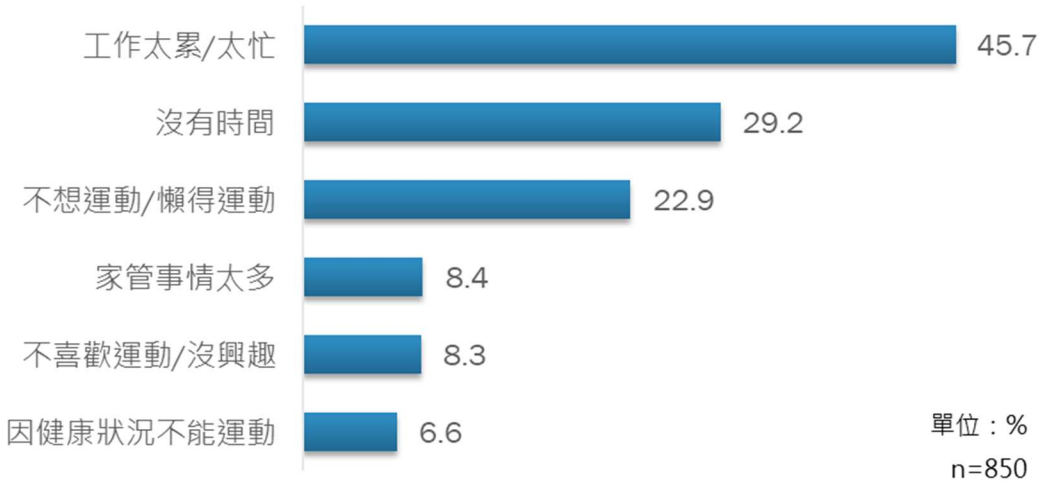
針對沒有運動習慣者（占全體 15.1%)，不運動的原因以工作太累/太忙占45.7%最多，其次是沒有時間占29.2%，不想運動/懶得運

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

1. 年齡：	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。 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。 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 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。
2. 性別：	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。
3. 教育程度：	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。 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。

4. 職業：	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。 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。 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。 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。 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。 退休超過 2 成的沒有運動原因為因健康狀況不能運動。 無業/待業超過 2 成的沒有運動原因為不想運動/懶得運動。



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)	● 大眾傳播管道：LINE>Facebook 粉絲專頁、電視 ● 人際傳播管道：社區/學校/鄰里>民間社團>工作場所 ● 衛教宣導管道，如醫療衛生單位、職災相關單位等	● 健康意識，不因工作疲累就不運動 ● 短時間運動，如無氧健身活動等 ● 假日家庭式活動，強調健康與家庭並重 ● 至少要規律從事1種且平日晚間可進行的運動
藍領人員 (運動人口不足)	● 大眾傳播管道：電視>LINE>Facebook 粉絲專頁 ● 人際傳播管道：工作場所(職工運動推廣)>民間社團>社區/學校/鄰里 ● 衛教宣導管道，如醫療衛生單位、職災相關單位等	● 健康意識，不因工作疲累就不運動 ● 短時間、增加肌力及心肺能力的相關運動 ● 至少要規律從事1種且平日晚間可進行的運動
女性 (運動強度不足)	● 大眾傳播管道：LINE、電視> FB 粉絲專頁 ● 人際傳播管道：社區/學校/鄰里>民間社團>工作場所	● 有氧伸展舞蹈類的運動 ● 具有功能性的防身術等 ● 營造運動時尚感的相關運動類型，如慢跑、瑜珈等

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。

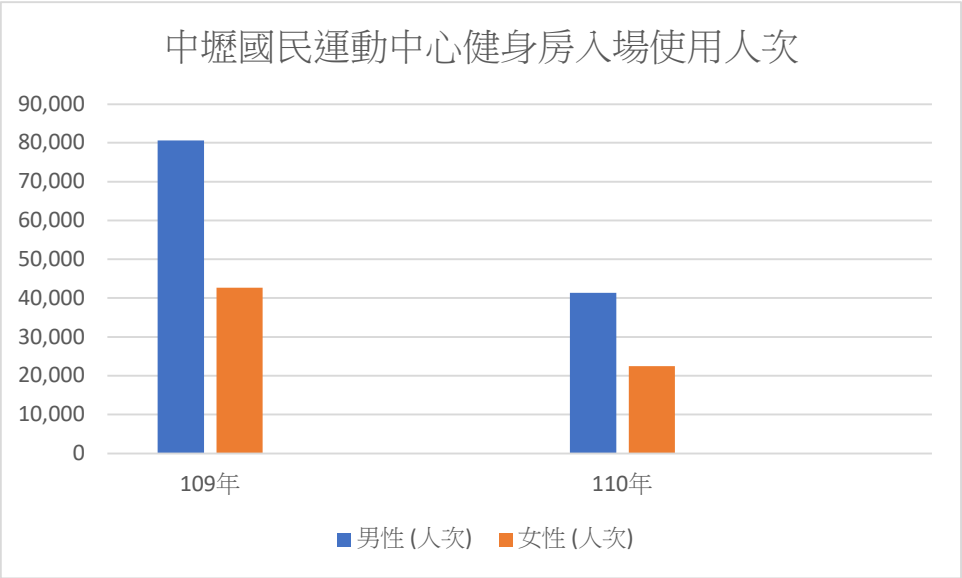
貳、針對中壢國民運動中心體適能中心(健身房)提升女性運動之相關統計分析:

桃園市中壢國民運動中心是台灣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 29.6%，男女比率相差 16.6%。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%。



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

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%，相差 5.6%，相較於上開 109 年 1 至 9 月男女到館比率則相差 30.8%（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。

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	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	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	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	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	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	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	14,541	12,784	11,348	161,940
桌球	男	833	983	774	857	1,497	1,003	1,172	1,176	947	1,068	956	1,027	12,293
	女	731	862	679	751	1,313	954	1,114	1,118	901	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	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	9,153	9,867	9,817	115,778
	女	989	1,155	966	995	1,251	798	982	1,355	962	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	10,033	10,816	10,761	128,004
攀岩場	男	19	6	3	19	7	14	66	81	9	6	3	0	233
	女	13	4	2	8	3	4	37	51	6	4	2	0	134
	合計	32	10	5	27	10	18	103	132	15	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	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	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	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	2,822	2,674	1,875	36,335
	女	1,680	1,765	990	836	937	1,220	1,276	1,481	916	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	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	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	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	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	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	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	68,200	65,847	64,147	781,061