

# 「運動 i 臺灣」2.0 計畫



活力多元新生活、永續運動促健康

教育部體育署

中華民國 110 年 4 月

## 目 次

壹、前言	1
貳、國際現況與推動趨勢	2
參、臺灣推展現況	7
肆、願景與目標	13
伍、政策方向	15
一、推展縣市體育活動	15
二、強化質精量足運動專業人力	19
三、發展地方特色運動	23
四、優化運動友善服務	26
五、整合運動與健康促進	29
陸、經費預算	33
柒、計畫期程	33
捌、預期效益	33
引用文獻	35

## 壹、前言

科技的進步，讓閒暇時間與國民所得相對增加，國人對閒暇時間運用、健康的促進以及生活品質的提升也日益重視，而多元的體育運動，能滿足不同年齡、性別、興趣、工作背景、體能狀態等國民需求，如何讓民眾依據個別需求、能力及喜好，選擇適合自己的運動，積極參與，將運動融入日常生活中，養成終身運動習慣，提升健康體適能，成為政府責無旁貸的事。1978年聯合國教科文組織 (UNESCO) 第20次會議擬定「國際體育運動憲章(International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport)」，聲明「運動與體育是基本人權」之主張，2011年國際奧會世界全民運動大會提出「呼籲全民運動行動」。2015年聯合國教科文組織在法國巴黎提出新修訂的「憲章」，希望各國能更專注於經驗交流、體育運動教育與訓練、人才培育以及宣傳推廣等工作。同時，也明確提到體育運動教育對於促進性別平等、社會包容、反對歧視以及可持續對話的重要作用與功能。在2019年聯合國運動促進與和平發展辦公室於第73次會議中指出「運動是促進教育、健康、發展與和平的手段」，也可以發現運動的推廣及落實，為全球社會發展的重要關鍵。2020年，因為新冠肺炎疫情蔓延，聯合國經濟和社會事務部 (United Nations Department of Economic and Social Affairs)建議各國政府結合體育運動、公共衛生、學校、民間社團組織等等跨部會公私協力資源，鼓勵民眾維持運動之習慣與方法。

我國全民運動的推展，自1997年7月16日成立行政院體育委員會 (即教育部體育署前身，以下簡稱體育署) 起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」、「打造運動島計畫」等，2015年8月擬訂「運動i臺灣」2016至2021年全民運動推展計畫，持續引領國人自發性參與運動，提升運動風氣。調查顯示，2020年我國運動人口比例已達到82.8%，規律運動人口也提升至33%，並已整合22個縣市政府運動地圖完成，透過科技力量，逐年建置個人運動履歷。經多年的努力，我國全民運動已現豐碩的成果。

「運動i臺灣」計畫期程至2021年12月31日結束，為持續推展國民運動風氣，建立和諧共融社會，以提升國民幸福指數，經分析全民運動發展現況，並參酌國際推展趨勢，擬定2022至2027年下一期全民運動計畫，協助地方政府落實推動地方體育事務、發展地方特色

運動外，並納入活絡基層體育組織、培育運動專業人力、營造友善運動環境服務，更因應社會環境發展，整合推動跨部會運動相關業務，期能逐步落實「運動健身、快樂人生」之目標。

## 貳、國際現況與推動趨勢

國際間對於體育運動的推展，早期以競技運動為主軸，帶動基層運動的發展，隨著社會變遷、經濟發展以及公民意識的提高，逐漸轉變至以全民運動與社會福祉為核心。當前我國的「體育運動政策白皮書」，便以「優質運動文化」及「傑出運動表現」，並發展「蓬勃運動產業」三大面向發展，從多元的角度創造愉快的運動經驗，事實上，各國政府因國情不同而有不同程度的組織變革，以及全民運動政策推廣，體育署在日前亦針對各體育運動發展先進國家之全民運動政策及發展，進行分析研究。

### (一) 日本

日本的運動是由文部科學省 (Minister of Education, Culture, Sports, Science and Technology, MEXT) 底下的日本運動廳 (Japan Sports Agency) 發展；在全民運動政策規劃方面，由日本運動廳底下之政策課 (Policy Division) 制定，以健康運動課 (Sports for Health Division)、地域振興課 (Community Development Division) 及民間運動課 (Sport Organization Support and Private-Sector Cooperation Division) 推廣，並與民間組織包括日本體育振興協會 (Japan Sport Council)、日本體育協會 (Japan Sport Association, JSPO)、國立運動科學中心 (Japan Institute of Sports Sciences, JISS)、日本奧林匹克委員會 (Japanese Olympic Committee, JOC) 及其他地方組織配合執行；透過民間、政府以及各組織間的配合，進以推廣全民運動。

### (二) 加拿大

加拿大體育運動政策由加拿大文化資產部擬定，其部屬加拿大運動署 (Sport Canada) 負責資助及與聯邦-地區/地方運動委員會 (Federal-Prov'l/Territorial Sport Committee)、單/多項運動組織 (Single/Multi-sport organizations) 以及加拿大奧林匹克委員會 (Canadian Olympic Committee) 配合執行運動政策；透過運動與娛樂部門 (Ministry responsible for sport and recreation)、教育部 (Ministry of education)、地方政府 (Local government department responsible

for parks, recreation, and sport)，以及非營利組織之運動休閒俱樂部或聯盟 (Community sport and recreation clubs, teams, leagues) 使運動政策得以深入地方，達成推廣之目的。

### (三) 芬蘭

芬蘭的運動發展主要由教育文化部 (Ministry of Education and Culture) 底下的青年和運動政策司 (Department for Youth and Sport Policy) 負責，包含政策擬定、分配預算、建立體育設施、國際交流與設立相關法案，其部門分為戰略指導科 (Strategic Steering Division)、青年工作與青年政策科 (Division for Youth Work and Youth Policy)、運動科 (Division for Sport)。此外，政府設有國家運動委員會 (National Sports Council) 評估體育運動政策的效益，且提供實質建議，協助教育文化部解決有關於體育運動的疑難雜症。政府與各地區/地方委員會 (Provincial offices and regional sport councils / Municipal sport councils) 及民間組織包括：國家運動總會 (National sport federations)、芬蘭奧林匹克委員會 (Finland Olympic Committee)、運動學院與訓練中心 (Sport institutes and training centers)、地區運動總會 (Regional sport federations)、地區協會 (Regional associations) 及運動俱樂部 (Sport clubs) 相互配合，落實運動政策之執行。

### (四) 英國

英國的運動政策主要由數位、文化、媒體與運動部 (Department for Digital, Culture, Media and Sport) 擬定，其運動政策中的競技層面由英國運動委員會 (UK Sport) 負責執行；全民運動層面則交由四個構成國的運動委員會推展，包含：英格蘭運動委員會 (Sport England)、蘇格蘭運動委員會 (Sport Scotland)、威爾士運動委員會 (Sport Wales)、北愛爾蘭運動委員會 (Sport Northern Ireland)。各構成國的運動委員會須負責所有與運動參與相關的一切事務，如：學校體育、適應體育、女性運動、運動設施發展等。

### (五) 荷蘭

荷蘭的運動發展獨立於教育體制之外，由不同的政府部門督導，運動俱樂部及各協會隸屬於衛生福利與運動部 (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, VWS/ Ministry of Health Welfare and Sports)，並與荷蘭運動與身體活動協會 (Netherlands Institute for Sport and Physical Activity) 及荷蘭市政協會 (Union of Local Authorities, VSG/ Association of Netherlands

Municipalities, VNG) 合作，透過各地區/地方政府推廣運動。於衛生福利與運動部訂出政策後，交由旗下管理的荷蘭奧林匹克委員會和運動總會 (Nederlands Olympisch Comité \* Nederlandse Sport Federatie, NOC\*NSF) 執行。荷蘭奧林匹克委員會和運動總會與國家運動總會(National sport federations) 有密切夥伴關係，兩者業務包含推廣運動參與、提升競技運動成績、增加運動俱樂部會員數以及改良國家/地方運動組織的品質。

#### (六) 新加坡

新加坡整體全民運動政策之推展，涉及推動之相關部門包含健康促進部 (Health Promotion Board)、教育部 (Ministry of Education) 及國防部 (Ministry of Defence) 以及文化、社區暨青年發展部 (Ministry of Culture, Community and Youth)。文化、社區暨青年發展部轄下設有人民協會(People's Association)、國家文物局 (National Heritage Board)、國家藝術委員會 (National Arts Council) 與新加坡體育理事會等機構。新加坡運動局為新加坡體育運動的主管機關，負責體育運動推廣的業務。

#### (七) 韓國

韓國推展體育運動有三個核心主軸，第一是擬定政策的文化、運動與觀光部 (Ministry of Culture, Sports and Tourism)；負責政策執行單位為大韓體育會 (Korea Sport & Olympic Committee)及韓國運動協會 (Korea Sport Council)，並透過中央/地方之運動協會以及運動俱樂部配合執行政策；接著是負責經費支持與輔導的國民體育振興委員會 (Korea Sports Promotion Foundation, KSPO)；以專責化的分工，透過「中央倡導」、「地方落實」及「公私協力」等模式，令體育運動在韓國蓬勃發展。

綜觀各國體育運動推廣組織架構，亦可得知不同國家在體育運動推廣層面上存在不同的差異。在這七個國家當中，日本、加拿大、英國與臺灣相似，均將競技運動及全民運動推展做出業務上的區隔；芬蘭、荷蘭、新加坡及韓國則由單一組織同時進行推展。值得一提的是，跨部會的合作成為各國治理體育運動的趨勢，其中芬蘭更是加入監督政府部門的運作機制。以下五個方向為國際體育運動政策發展之主要趨勢。

#### (一) 推廣以地方為主軸的運動

日本以地區居民為主體進行營運，依照各地區居民之需求，量身打造合適的運動環境，

推動地域非單一運動項目的綜合型運動俱樂部；芬蘭設立免費的巡迴體能檢測車，在檢測後回饋給民眾檢測結果，並提供個人專屬的運動處方及飲食方式；加拿大在市中心及郊區有明確的人車分道規劃並廣設單車停車點，促使民眾利用騎乘單車來通勤；英國為使公眾多參與運動，開放各縣市公立游泳池給人民免費使用，並於假日時安排俱樂部教練至社區運動中心，提供民眾免費的單項運動課程體驗；新加坡為貼近民眾生活，將活動辦理場所設置於交通便利、人口密集之住宅區，且針對職工、銀髮族、親子及婦女辦理多項運動指導課程；韓國以專職人員進行常態性設站，藉由行銷宣傳作業主動出擊，針對檢測數據較差者提供運動課程。

## （二）建立專業運動人力資料庫

日本重視培育區域性運動人才，由日本體協提供認證，透過明確的證照分類以及資格條例(每四年須參加協會的複檢課程)，使運動專業人才與時俱進；芬蘭因應高齡化社會，透過地方民間團體，於全國各地培育各種運動專長之高齡運動指導者，使銀髮族民眾得以獲得更多專業的運動體驗與知識；英國由各構成國運動委員會與地區俱樂部、學校及社區運動中心合作，進行運動指導員培訓且安排至上述場域實習，提供符合公眾的運動指導服務；荷蘭由政府推行運動管理人才培訓計畫、志工津貼，吸引公眾成為運動指導員；韓國注重知能傳播及專業人力的培育，故政府挹注充盈經費於人力的聘任與訓練；新加坡安排體育運動志工訓練課程，將不同背景的人們聚集在一起，利用各自專長在運動場所中提供志工服務，支持兒童和青少年透過體育運動發展身心靈。

## （三）利用「特色」或「主題」強化運動參與率

日本文部科學省推出「運動點數」(Sport point)，由鄉鎮市區管理，設定各縣市指定可集點運動的設施，並結合各鄉鎮市之特色，設計一連串的運動關卡。民眾在集到一定點數後，可兌換地區性產品或商品券，藉由獎勵措施提升民眾參與運動之意願；芬蘭於各城鎮的大型公園設置具有城市特色的運動路徑、設施，不僅推展地方特色，更使民眾得以隨時隨地從事各項運動；新加坡推出「動起來！」(GetActive!)，在新加坡國慶前一週舉行地區性的運動會，以體育活動慶祝國慶日，培養新加坡的民族認同感且積極活躍的生活方式；荷蘭配合歐洲聯盟委員會(European Commission)，舉行「國家運動週」(National Sports Week)，透過市政當局以及運動俱樂部邀請非會員的荷蘭人參與各種單項運動，為荷蘭的每個人找到合適的運動俱

樂部；英格蘭運動委員會推出「這個女孩可以」(This girl can)，透過各社區、學校推展，拍攝廣告並於網路及各公開場合播送，鼓勵女性積極參與運動；加拿大政府與各省簽訂「雙邊協議」(Bilateral Agreements)，透過原住民、文化慶典活動，增加族群文化融合、提升兒童和青少年進行運動與身體活動的參與。

#### (四) 結合軟硬體創造優質的運動場域

日本制訂運動場館法案，在各區域建立運動俱樂部或健身房，整備運動設施以提供各地區居民完整的運動環境；芬蘭推行運動券計畫，發行不同面額的運動卡。資方以面額相同之價格向發行商購買運動券，再將所購得的運動券以福利的方式或較便宜的價格售給員工，每年每人可以擁有 400 歐元的面額，員工得以在指定服務場所以運動券換取等值的運動服務，最後服務商可用運動券向發行商換取相同金額之費用，以此營運方式達成多方互利；加拿大推出「一張卡」(One Card)，只要市民持有該卡片，可以優惠價格使用相關設施及場館，還可客製化選擇自己適合之方案，該卡片整合 20 張以上的會員卡系統，可在附近之社區中心免付費申辦，兼具普及性、便利性；荷蘭提倡永續性運動，補助投資、整建場館，打造更適合運動的公共場合，並發展低能源耗損的設施；新加坡辦理每月、每半年及每年的健身房及泳池使用優惠，藉此增加誘因以提高民眾運動意願。

#### (五) 協同體育運動、醫療、健康領域合作

為促進運動對各領域之貢獻，並增廣國民身心，提升國民生活品質，日本政府成立運動廳推展跨部會合作，以國民健康為例，運動廳主要由健康運動課負責推動，並和文部科學省及厚生勞動省 (Ministry of Health, Labor and Welfare) 合作。另外，針對國際交流及經濟部分，日本運動廳方面由國際事務課負責，跨部會則與外務省合作；芬蘭藉由公私部門、非營利組織及大學的多方合作，使城市中的銀髮族都能獲得專業的運動處方，並有許多場地及運動項目可供銀髮族民眾選擇；加拿大由聯邦、衛生單位、特區、民間非營利單位，以跨部會的合作方式推動「健康生活計畫」(Healthy Living Program)，防治肥胖並促進心理健康與傷害預防的推動。此外，加拿大運動署、加拿大全民運動組織 (ParticipACTION)、加拿大運動生理協會與加拿大公共衛生機構同樣以跨部會合作方式，推出「打造您的美好日子」(Build Your Best Day) 計畫，為鼓勵兒童參與運動並且增加活動力；英國文化媒體運動部與國民健保署

(National Health Service)、英國公共衛生部 (Public Health England, PHE)、地方政府及協會等其他機構合作，提倡將運動和身體活動納入醫療與護理範疇，擴增衛生和護理專業人員的建議、處方和轉診干預範圍；荷蘭由衛生福利與運動部、運動暨市政協會、荷蘭奧林匹克委員會和運動總會、省政府、社會機構與企業共同簽署「國家運動協議」(The National Sports Agreement)，使各組織得以共同努力達成運動團結荷蘭 (Sport unites people, and sport unites the Netherlands) 的願景；新加坡體育理事會於 2012 年推出「願景 2030 (Vision 2030)」之長期計畫，其計畫提出二十項建議，其中一項為建立跨部門的運動途徑委員會 (Establish a Sports Pathways Committee)，藉由跨部會之合作達成發展全民運動之願景，並提高國民運動意識，例如：創建運動照護 (SportCares)，與慈善基金會合作。

## 參、臺灣推展現況

我國政府自 1997 年起陸續推動「陽光健身」、「運動人口倍增」等全民運動的相關政策與計畫，並於 2010-2015 年推動的「打造運動島」計畫為我國全民運動的推升打下穩固的根基 (教育部，2015)。2016 年賡續規劃辦理「運動 i 臺灣」計畫，透過各項政策之實施，強化國人自發性、自主性的規律運動習慣，以運動生活化為目標，鼓勵沒有運動或沒有規律運動習慣者從事運動，提升其參與運動的意願與頻率，進而落實國人達成「自發 (規律運動)、樂活 (運動結合生活)、愛運動 (因興趣而運動)」及「運動健身、快樂人生」之願景。依據體育署所作的運動現況調查，可呈現我國推動全民運動的成果。

### 一、規律運動人口穩定成長

各縣市政府近年來配合中央政府推展全民運動政策，規劃與辦理各項體育活動，經過長期計畫性推動，無論在各直轄市及縣市政府，辦理案件數、經費的投入及參與運動人次數皆有成長趨勢。這些計畫的推動，帶動民眾參與運動的比例自 2006 年的 76.9%，逐年上升至 2019 年的 83.6%，規律運動人口比例自 2006 年的 18.8%，逐年上升至 2020 年的 33.6%。2020 年雖受新冠肺炎疫情影響，民眾參與運動的比例仍有 82.8%，規律運動人口比例為 33.0%，比全球只有 26% 的民眾保持相同的健身運動時間與強度高許多 (Chang, Hung, Timme, Nosrat, &

Chu, 2020)。全因體育署推展全民運動多年，運動習慣已深植民眾生活中，且我國疫情控制良好，71.6%民眾運動行為不受影響。整體而言，在政府推展全民運動相關政策與計畫的推波助瀾之下，民眾參與運動的比例近 10 年穩定維持在 80% 以上，規律運動人口比例近五年穩定維持在 33.2% 左右。

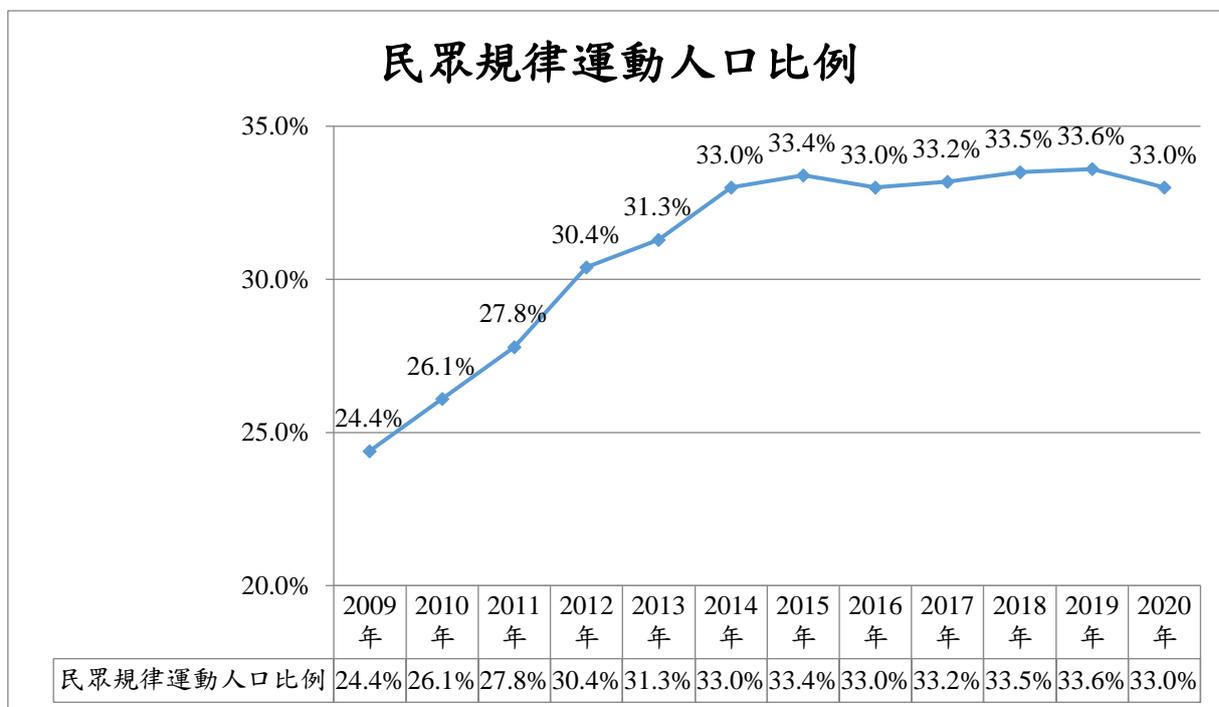


圖 1 歷年民眾規律運動人口比例

資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

## 二、銀髮族運動比例較高

65 歲以上的銀髮族 2020 年有運動習慣的比例為 86.9%，較整體平均的 82.8% 相對較高，有規律運動的比例為 59.9%，也較整體平均的 33% 相對較高。銀髮族雖受限於體力，每次運動達到會喘會流汗的比例相對較低，但平均每週運動次數高達 5.3 次，不僅較整體民眾平均次數 3.72 次高，且比平均最低的 25-29 歲族群每週多運動將近 2.5 次。

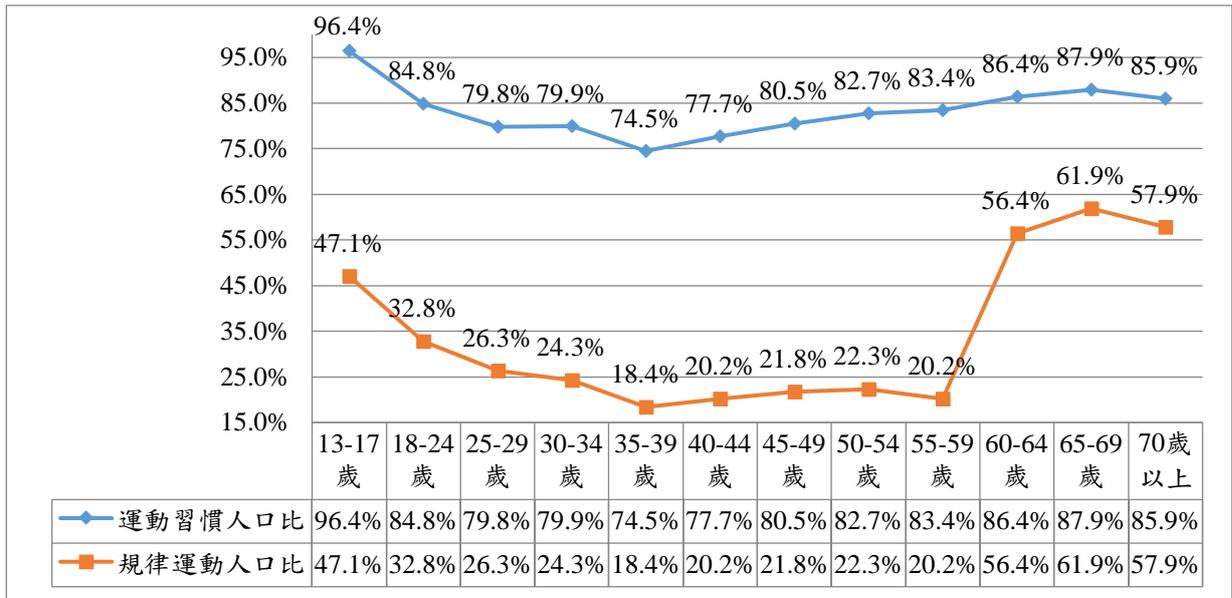


圖 2 2020 年各年齡運動狀況

資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

### 三、企業職工規律運動漸增

依據近三年調查結果（體育署，2020），35-49 歲的職場主力族群，規律運動比例平均皆有 1%-3% 的提升，顯示為強化全體民眾規律運動習慣，政府近年來在職場推動的運動宣導策略，並辦理企業運動認證，已見成效。

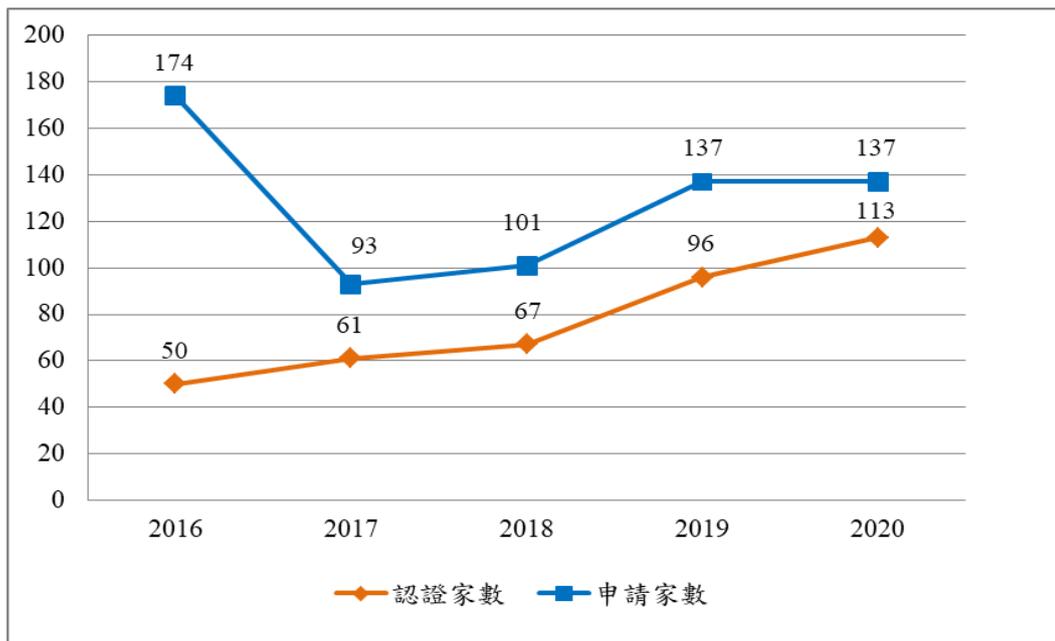


圖 3 2016-2020 年運動企業認證家數

資料來源：作者整理自體育署等公開資訊

#### 四、室內運動人口比例倍增

體育署近年積極補助地方及民間修建、整建運動場館與設施，依調查顯示，在政府長期努力下，已有超過半數的民眾對當地公眾運動場所及設施表示滿意與充足，國人室內運動人口比例從 2014 年的 7.3%，大幅提升至 2020 年的 12.7%，增加將近 1 倍，從國人十大運動項目比例來看，選擇室內運動人口比例在 2010 年時皆低於 2.4% 以下，至 2020 年有 5.3% 民眾選擇民間健身房作為主要運動項目與場域，同時有 6.7% 民眾選擇在家健身訓練。

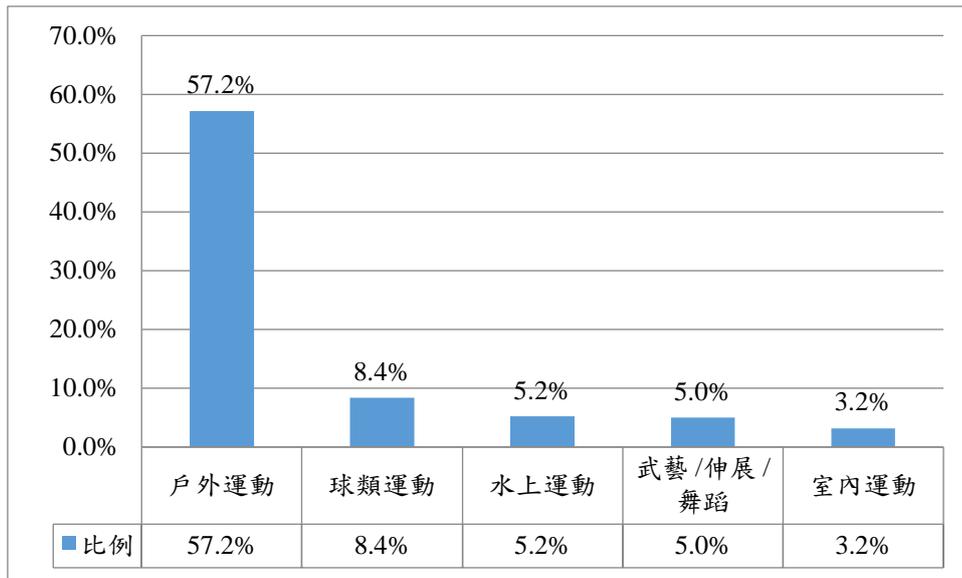


圖 4 2020 年民眾最可能從事的運動類型比例

資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

#### 五、民眾參與運動項目多元

比較近十年調查結果，國人主要的運動皆為散步、走路及健走。值得注意的是，國人參與比例達到 5% 以上的十大主要運動項目中，十年前，戶外活動進榜四項，球類運動進榜四項，十年後，戶外活動仍進榜四項，但球類運動僅進榜二項，室內運動則進榜三項，顯示民眾參與運動的項目，逐漸多元化。

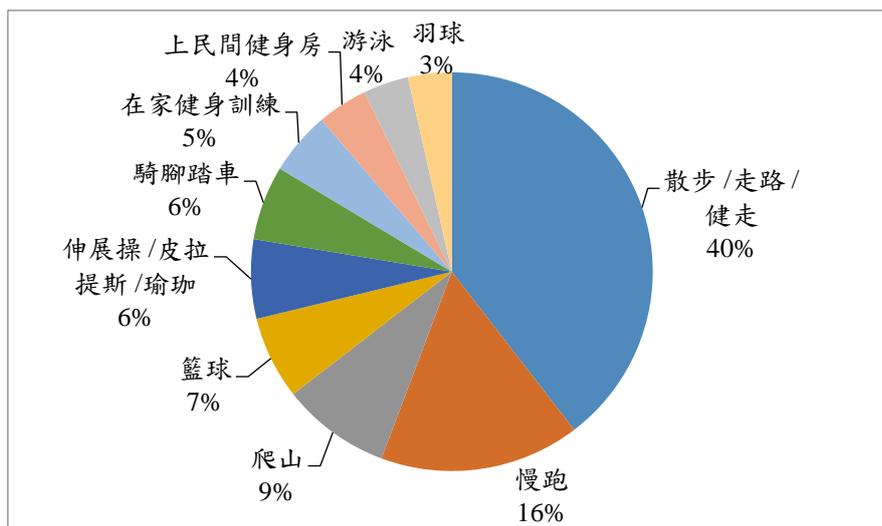


圖 5 2020 年民眾最常從事的前十大運動

資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

## 六、民眾在家運動比例上升

依近年調查結果，學校運動場地已成為最多民眾的運動地點，2020 年受新冠肺炎疫情影響，許多校園進行管制，並禁止租借場地給民眾使用，使得公園 (30.2%) 首次取代學校運動場地(27.2%)，成為最多民眾選擇的運動地點。2020 年民眾運動地點的選擇，排行前五項分別為公園(30.2%)、學校運動場地 (27.2%)、人行道/道路 (24.0%)、在家運動 (9.0%) 及國民運動中心/運動公園 (7.4%)，其中在家運動的比例較 2019 年 (9%) 上升 1.1%，並首次進入民眾前五項選擇，在家運動比例增加符合聯合國經濟和社會事務部建議疫情時期民眾可選擇在家運動的政策方向。

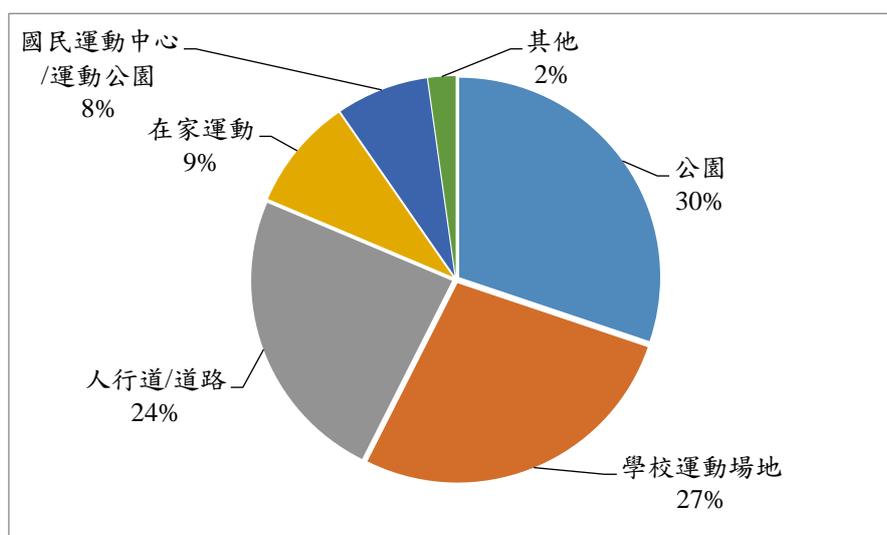


圖 6 2020 年民眾運動地點選擇比例

資料來源：中華民國 109 年運動現況調查結案報告書（體育署，2020）

## 六、小結

運動 i 臺灣計畫整體辦理案件數中，經費的投入及參與運動人次數皆逐年提升，計畫的推展提供各族群運動參與的機會，保障民眾運動的權利。從歷年運動現況調查和民眾運動消費支出調查可發現，體育署自 2016 年起推行運動 i 臺灣計畫已見具體成效。經過長期的計畫性推動，無論在直轄市或縣市區域，辦理案件數、經費的投入及參與運動人次數皆有成長。從運動依附的決定因素之角度探討，影響民眾參與運動因素包括個人（人口統計變項、認知與行為）及環境（社會、活動場所及身體活動特性）等兩大因素，過往我國政策之研擬多著重在環境因素面向之強化，較少透過個人因素面向積極影響民眾運動參與。因此，如何針對銀髮族、職工、婦女等特定需求族群，透過適當的促進及協助措施，引領國人積極將運動與生活結合，以從多元面向強化民眾自發性規律運動習慣，將是我國全民運動推展之首要課題。

其次，在以人為本的運動健康促進活動中，特別強調精準服務、智慧服務與客製服務三個目標，影像偵測、網路通訊、虛擬實境、人工智慧、感測器、機械動力、無人櫃臺、自動化、穿戴式科技、物聯網和大數據分析等智慧科技被廣泛地應用在體育運動中。因此，透過運動科技來驅使更多坐式生活的人參與運動；同時，也利用運動科學研究來降低不同族群的運動參與限制，以提高不同族群的運動，以促進個人身心靈的健康，建立民眾的運動履歷與回饋機制，帶動全民運動生態系的發展。

最後，依據國民體育法及地方制度之規定，各縣市政府本就肩負縣（市）內全民運動發展之權責，過去全民運動相關政策計畫之執行，大多限定地方活動辦理種類及項目內容，此作法無使各縣市主導體育運動特色與競爭力之發展。若能在部分專案中開放縣市自行規劃，並加入競爭型計畫之元素，應可鼓勵各縣市政府發揮自有特色，並主導縣市資源之整合，以擴增活動辦理之效益。最後，未來全民運動政策規劃若能以縣市為主導對象，結合特定族群通路資源及體育運動專業共同推展，將可在現有資源內達成最佳效益。且於運動場域與環境方面，可結合社區、學校場地資源與體育運動專業辦理積極性開放作法，可提供民眾更便利之運動場域，以強化民眾參與運動動機。

## 肆、願景與目標

### 一、願景

2015 年，聯合國的永續發展高峰會議 (UN Sustainable Development Summit) 通過了 2030 年永續發展論壇 (2030 Agenda for Sustainable Development)，提出 17 項目永續發展目標 (Sustainable Development Goals，簡稱 SDGs)，在兼顧「經濟成長」、「社會進步」與「環境保護」等三大面向之下發展出積極的行動方案。同時，聯合國運動促進與和平發展辦公室 (Sport for Development and Peace, UNOSDP) 本於以運動作為實現社會福祉和人道主義的使命，並對於個人及社會整體有相當大助益的背景下，透過與教育、社會凝聚力、健康、重返社會、外交與和平等領域的整合，以實踐並倡議聯合國的永續發展目標。

在聯合國的永續發展目標中，確保健康及促進各年齡層與族群的福祉 (Good health and well-being for people)、有品質的終身學習 (Quality education)、性別平等 (Gender equality)、友善且永續的環境 (Sustainable cities and communities, Climate action, Life on land)、促進和平正義且包容的社會 (Peace, justice and strong institutions)、落實永續發展 (sustainable development) 等目標都與全民運動的發展有關。臺灣全民運動政策推展的願景應可從已具績效的個人健康促進、在地化扎根提升至更宏觀的國際接軌層級，這也是臺灣下一期計畫之推動願景。

綜上，本計畫除持續推動國民運動風氣外，願景在於達成「活力多元新生活、永續運動促健康」，建立活躍、健康、多元、永續的運動文化。為運動結合健康、在地文化、資源，發展優質的特色運動環境與氛圍，並強化國人運動動機，實踐個人健康、性別平等及促進各年齡層與族群的福祉，最後透過全民運動政策建構一個愛好運動、和平正義且包容的社會。

### 二、目標

- (一) 總目標：透過計畫之推動，促使國人得以達成體育運動政策白皮書全民運動章「運動健身、快樂人生」之目標。
- (二) 分項目標：
  1. 蓬勃運動發展，提升國民運動參與。
  2. 擴增運動參與途徑，落實鄉鎮樂活圈。

3. 提升體育專業人員量能。
4. 創造體育專業市場價值。
5. 連結主題運動，發展地方特色。
6. 亮點體育活動，創造觀光產值。
7. 強化運動機會均等，友善運動參與。
8. 形塑運動生活圈，便利運動資訊服務。
9. 透過運動處方，改善國民體適能。
10. 整合運動健康資訊。

## 伍、政策方向

### 一、推展縣市體育活動

我國近十年來推展全民運動相關政策，銜續行政院體育委員會之「打造運動島計畫」(2010-2015年)，至目前體育署所推動「運動i臺灣計畫」(2016-2021年)，二項計畫之施行均以中央政府為規劃策略方案，編列預算補助地方政府辦理；地方政府則配合中央規劃之推展策略提出執行計畫及經費需求。多年實施下來，從中央到地方儼然已形成一執行鏈，由中央到地方，再由地方擴及到各鄉鎮市區，形成點、線、面之推動模式。同時，在中央政府推動政策的引領輔導之下，縣市政府已將全民運動列為每年例行推動重要工作項目，在申請程序、活動辦理種類及行銷宣傳等，都已能理解各項策略推動精神及重點族群，辦理成效逐年成長，全民運動風氣已然形塑。

#### (一) 問題探討

多年來，在中央政策引導，地方配合推動執行下，全民運動的推展雖已見成效，但政策的推動必須配合社會環境的變遷與時俱進，經審視目前的推動現況，下列問題仍有待進一步探討。

##### 1. 強化基層運動組織，有利民眾從事運動

長期以來縣市政府配合中央推展全民運動，多以舉辦不同規模、類別之體育活動，供民眾參與，以增加運動人口及提高運動風氣。惟為提升國民健康體能，仍應鼓勵民眾自發性運動，讓不運動的民眾從事運動，已從事運動的民眾養成規律運動習慣，為達成此一目標，地方基層運動組織扮演極重要的角色。

##### 2. 充實地方推動人力，加強發揮推動成效

我國在全民運動的推動上，一向採中央制定政策，地方推動執行的方式辦理，縣市政府扮演全民運動推動的主要推手，無論在活動規劃、行政協調、經費申請與核結等方面，相關作業程序繁雜，行政人力需求甚大，推動業務的人力有待充實，以達成全民運動政策推動實施之目標與成效。欲達到民眾能夠「自發、樂活、愛運動」之計畫願景，專業的運動指導人才也是不可或缺的，全國22縣市資源與人力條件均有所不同，尤其偏鄉離島地區在體育活動之舉辦與指導方面，需更多人力資源以符所需。

### 3. 普及運動參與，落實運動權利均等

為使各類族群均有參與運動的機會，在目前實施的「運動 i 臺灣」計畫各項專案子計畫，為各族群規劃活動辦理的方式與匡列經費補助，提升民眾運動參與的途徑與機會。惟在體育署及各縣市政府多年的積極推動之下，雖部分族群運動參與情形有明顯提升，如銀髮族及女性等，但職工、身心障礙、新住民等，因受工作時間、生理限制、家庭負擔等因素限制較多，要參與運動較不容易，仍需分析這些族群不易參與運動的因素，規劃辦理適合之運動供其參與，讓參與者能透過專業的運動指導，強化參與運動的品質，進而培養運動習慣。

### 4. 普遍實施體適能檢測，有利健康體適能提升

為透過運動習慣的建立，進而養成規律運動習慣，必須針對個人的身體各項體適能現況予以評估分析，再根據評估的結果提供運動處方建議，使每個人得以選擇符合自己需求的運動參與。體育署積極推動國民體適能檢測，經由宣傳、檢測、帶狀課程介入、獎勵等做法，鼓勵民眾參與檢測，為達檢測標準化及數據的可用性，近年來更發展科技健身方案，以穿戴裝置蒐集民眾從事運動歷程之各項數據，藉此可以分析國人運動之行為與效果，提出更符合民眾需求之運動處方建議與活動規劃，協助民眾能根據體適能檢測數據了解自身體適能現況，並選擇更適合之運動參與。由於國民體適能檢測推動起步較晚，雖有宣傳與獎勵機制，但仍需挹注經費，增加規劃設置檢測站，普及國民體適能檢測，並提升國民體適能指導員比例，以提供民眾更多專業指導與服務。

### 5. 建立運動認證機制，以蓬勃運動風氣

2015年起體育署開始規劃「運動企業認證」，希望透過運動企業標章認證，鼓勵企業積極推廣員工規律運動習慣，實現關懷員工之企業社會責任 (Corporate Social Responsibility, CSR)，讓企業了解支持運動及相關之員工福利，將有助鼓舞士氣、提升企業形象、提高競爭優勢之管理成效。運動企業認證制度實施五年以來，從2016年的50家企業獲得認證，至2020年已有387家企業獲得認證，職場的運動風氣大幅提升。為蓬勃全民運動風氣，宣導參與運動意識，保障運動權益，擴大辦理運動標章認證，依民眾參與運動之程度，推動運動村里，甚至運動城市認證機制，為可行的方向。

## (二) 發展策略

依地方制度法第 18、19、20 條，關於教育文化與體育事項為各直轄市、縣（市）及鄉（鎮、市）之自治事項，故全民運動的推動，應以地方政府為主責單位，以落實地方自治之精神。

## 1. 活絡基層運動組織，提升運動人口

### (1) 發展自發性運動社團

為能使民眾有更多的機會參與運動，由各直轄市、縣市政府輔導村里民辦公室推動成立自發性運動社團，並引導既有自發性運動團體，辦理常態性運動課程或舉辦運動講座，結合提供運動指導員服務，給予自發性運動團體運動認證，使自發性運動社團能運作正常發揮功能，在地開設多元豐富運動課程，吸引民眾參與，有助民眾養成運動習慣，提升生活品質。

### (2) 健全鄉鎮市區體育會運作

由各縣市政府輔導鄉鎮市區體育會，結合該鄉鎮市區村里自發性運動社團，辦理該鄉鎮市區層級運動聯賽或運動成果發表會等體育活動供民眾參與，為推展全民運動奠定穩固基礎。視活動型態與規模，並得結合地方性體育團體共同舉辦。

### (3) 提升縣市體育會效能

由各縣市政府輔導縣市體育會，結合該鄉鎮市區自發性運動社團依據其活動辦理成果，舉辦該縣市層級運動聯賽或運動成果發表會等全民體育活動，達到提升運動參與人口目標。視活動型態與規模，並得結合地方性體育團體共同辦理。

## 2. 加強輔導作業，發揮推動成效

為協助縣市政府推動本計畫，辦理相關規劃、討論或諮詢會議，規劃與執行轄區內之各專案規劃、申請、推動及檢討事宜，並自行遴聘學者專家進行轄區各活動訪視作業，須聘用專案助理協助輔導執行活動單位，以完善各項計畫，使各縣市政府更能自主運作與掌控計畫執行。

## 3. 規劃縣市體育活動，擴大運動參與途徑

### (1) 舉辦豐富多元全民體育活動

縣市政府得依地方運動發展現況、地理環境特色、人口結構特性（如：銀髮族、女性、新住民、身心障礙、原住民或外籍移工等）、民眾興趣與時間等條件因素，參酌每年運動現況調查之結果，整合及分配現有資源，搭配各族群需求與喜好，規劃由點到面的推展方式，舉辦

各類型活動如水域、單車、山域、民俗體育等豐富多元體育活動提供民眾體驗，並設計有趣味及誘因之活動吸引更多各族群民眾參與，進而使參與的民眾了解運動的益處，增加參與運動的時間與頻率，培養運動習慣。

## (2) 推動職工運動

縣市政府視各類職工工作場域、工作時間、工作屬性與需求等因素，結合工商發展局處等單位規劃適合各類職工之體育活動，藉由辦理各項運動相關講座及專業運動指導人員的帶領，使各類職工能有參與運動機會，以提升運動人口並達到提高工作生產力與向心力等益處。

## (3) 成立巡迴運動指導團

組成縣市巡迴運動指導團隊，結合既有通路進行運動指導及講座，以有效觸及目標群體並擴展運動推廣範圍，讓更多民眾在巡迴運動指導團的講座及指導之下，有健康正確的運動知能與技能，且能落實將運動融入生活，提升生活品質。

## 4. 擴大體適能檢測，建構國民體適能常模

國民體適能檢測可以讓民眾了解自己的體適能狀況，也可以作為運動處方的依據，選擇適合的運動課程參與，透過長期普及的國民體適能檢測資料統計分析，建構合適的國民體適能常模，提供民眾比對，才能達到前述功能。體適能檢測未來逐漸會以科技的方式實施，且透過運動促進課程介入，蒐集課程實施前後之檢測資料，由國民體適能指導員向民眾分析檢測結果、建議選擇適合的運動課程參與，定期檢視體適能狀態，建立個人運動履歷，並逐漸推展智能運動創新運動模式，進行體適能檢測資訊大數據分析，作為國人參與運動及後續政策制定之參考。

## 5. 辦理運動認證

逐年規劃辦理各層級運動認證，透過認證機制，可以促進組織活化，以及組織間的交流觀摩與學習，透過交流聯誼，擴大全民參與，提高地方民眾參與體育活動之動機。根據全國人口資料庫統計，我國目前共有 7,760 個村里，368 個鄉鎮市區，初期推動村里運動認證，待通過運動認證之村里達到一定比例後，逐步推動鄉鎮市區運動認證，進而推動運動城市認證。透過運動認證機制，建構一個整合全民運動之展現平台，提升全民運動之參與意願。

## (三) 核心指標

1. 輔導成立自發性運動社團，開設多元課程與活動，增加運動參與機會。
2. 輔導縣市及鄉鎮區體育會，健全組織運作效能，規劃辦理各層級運動賽事提供民眾參與。
3. 輔導縣市專責推動全民運動各項事務，落實訪視輔導。
4. 協助縣市政府培育專業運動指導人才，提升服務能量。
5. 成立並強化巡迴運動指導團執行效能，提供專業服務並觸及未參與運動人口。
6. 提供全民運動機會，整合資源豐富活動種類，提升規律運動人口。
7. 廣設體適能檢測站，蒐集檢測數據，建立國人運動參考數值。
8. 辦理運動村里認證，推動基層體育活動普及化。

## 二、強化質精量足專業人力

體育運動政策白皮書以運動健身快樂人生為全民運動之目標，擴大民眾參與，滿足各年齡族群養成規律運動習慣，有賴專業人力的帶動與指導。運動專業人力包含由各全國性單項運動協會，本於權責培育授證，並視民眾從事運動的需求，依市場機制，提供服務之單項運動教練，及依國民體育法規定，受運動專業教育或訓練，經中央主管機關檢定合格，發給證書，以其專業知能或技術從事特定運動業務之體育專業人員。

### (一) 問題探討

體育署自 2014 年起推行國民體適能指導員、救生員、山域嚮導及無動力飛行運動指導等體育專業人員資格檢定計畫，積極推動體育專業人員培育與相關法規之研修，培育向下扎根運動種子。茲針對體育專業人員之需求與證照之推展進一步探討，以利未來發展策略之參考。

#### 1. 充實體育專業人力量能

全球化的知識經濟時代來臨，先進國家均積極推動專業人才認證制度，作為人才培育與因應產業需求之策略，經由政府或民間團體辦理之考核授證，作為專業能力認可之依據。體育專業人員之進修及檢定，依據國民體育法規定，目前以國民體適能指導員、救生員、山域嚮導與無動力飛行運動專業人員為規劃對象，其中體適能的指導是全民運動推動的基礎，因此，國民體適能指導員的培育更顯重要。

依「國民體適能指導員資格檢定辦法」，國民體適能指導員分為初級、中級、高級，有效期限三年，經統計自 2014 至 2020 年國民體適能指導員報考人數為 2,394 人，檢定通過人數為 1,479 位，多數來自教育體系、醫療衛生院所、運動中心及健身房、體育運動團體等，截至 2020 年有效證照數，初級 623 張、中級 358 張，共計 981 張，歷年之合格通過率約六成。另就有效期限屆滿申請展延換證，2016-2017 年檢定通過之人數為 452 人，於 2019-2020 年期限屆滿申請證照展延人數，初級 71 人、中級 92 人，僅近四成提出申請，實際通過展延為初級 53 人、中級 84 人，共 137 位。顯見國民體適能指導員之人力尚待充實，以符合全民運動推動之需求。

## 2. 提升體育專業人力職(質)能

隨著社會環境的變遷以及科技的進步，國人的生活型態已然改變，全民運動的推動，以提升國民健康適能，落實國民運動推展基礎為目標。爰此，設置國民體適能檢測站、辦理國民體適能檢測，推動體適能促進課程、巡迴運動指導團，及推廣女性、外籍移工與樂齡銀髮族等族群之運動課程等方案的實施，以及隨著政策之推動與國人健康觀念之建立，公立運動中心、大型連鎖健身房、個人運動工作室大量成立，均提高了多元運動指導之需求。

為因應推展全民運動之運動指導需求，目前除國民體適能指導員人力有待充實外，期限屆滿展延換證比例偏低，也影響國民體適能指導員人數。另外，運動對身體健康的幫助，已是不爭的事實，透過運動甚至可以預防疾病的發生、延緩老化、減少長者失能跌倒的風險，針對婦女、身心障礙、銀髮、出現健康警訊等族群，個人化運動指導的需求，也日益增加，國民體適能指導員指導職能的提升，已刻不容緩。

## 3. 建立體育專業人力價值

政府檢定授證之國民體適能指導員，受有嚴謹的專業訓練，在市場上獲得很高的評價，惟因市場需求管道並不暢通，又替代性證照多元，來自國內、外機構與相關協會等商業團體，也辦理相關證照之授證，加上市場需求管道未能有效銜接，致國民體適能指導員，在市場之需求性不足。因此，塑造國民體適能指導員專業形象，建立國民體適能指導員之價值，強化國民體適能指導員證照的普及，暢通國民體適能指導員之需求管道，是必須努力的方向。

### (二) 發展策略

日本體育協會 2013 年提出「運動指導者育成事業計畫基本方針」，從擴大具備資格證照之人數「量」的提升，進而提升指導者資「質」知能，並建立在社會「價值」上的認可，最後擴充指導者服務場域促進「產值」連接（體育署，2016）。日本的發展經驗，值得我國培育運動專業人力之參考。

## 1. 擴增國民體適能指導員量能

### (1) 推動校園合作接軌

大專院校為專業人才培育重要平台，提供專業課程，將國民體適能指導員之授證導入大專校院「體育」、「運動」相關系所合作，善用大專院校之軟硬體資源，合作辦理強化課程，吸引具術科優勢系所學生報考，進行校園檢定授證，從教育平臺有效連接，強化職涯專業能力，培育多元領域對象，提供全民運動發展所需之人力需求，奠定基礎人才之穩固。

### (2) 增加影音教材辦理地區檢定授證

增設多媒體影音教材教學，規劃學科考試線上模擬考題，提供實作模擬環境之練習，增加術科操作能力，以達理論與實際相互驗證之學習效果，提升應考實力。並增加檢定授證辦理次數及固定檢定授證辦理時間，試辦離島地區及東部地區場次，以降低偏鄉交通不便影響報考意願，協助偏鄉離島培育專業運動指導人才。

## 2. 加值國民體適能指導員職（質）能

### (1) 廣納專業人力檢定授證

協助國民體適能檢測員優化，參與國民體適能指導員之檢定授證，擴大服務領域，並鼓勵各單項協會運動教練、承辦體育署專案計畫的民間單位，以及運動企業已聘用之運動指導人員參與檢定，擴大自我品牌價值，提升服務能量。

### (2) 加強個人化指導知能

因應婦女、身心障礙、銀髮、出現健康警訊等族群，個人化運動指導的需求，辦理相關特殊族群運動專業課程，加強專業核心知能，以提供適切的安全運動指導，發揮該族群之運動照護，保障其參與運動之權利。

### (3) 增加證照展延的便利性

隨著時代的變遷及國際趨勢，體適能指導之專業知能與時俱進，辦理進修課程精進研習，或增加使用線上數位影音教學，以多元化參與模式，提供專屬能力點數累積之項目，鼓勵授證者申請展延，主動提供體適能精進之學、術資訊，持續提升體適能指導員所需之專業能力，確保高素質人才永續發展。

### 3. 形塑社會價值之認可

#### (1) 檢視相關法規以符市場需求

國民體適能指導員資格檢定辦法規定之高級指導員檢定科目，偏重於經營管理層面，與體適能指導之相關性較低，因此，目前僅開辦初級、中級國民體適能指導員資格檢定。未來應積極檢討現行法規，高級指導員朝培育考官、種子師資方向規劃，進行學、術科範圍與展延之修訂，俾與時俱進優化技能檢定內涵，期人才之培育銜續落實。

#### (2) 透過政策擴增市場需求

為保障民眾於設施場館之活動安全，落實國民體育法之規定，公立運動場（館）應配置合格體育專業人員，並逐年提升配置比例，進而鼓勵村、里、鄉、鎮、民間團體及企業，聘請合格國民體適能指導員進行運動指導，擴大市場需求，保障體育專業人員之地位，落實證照制度之推動。

#### (3) 整合資源擴大服務領域

研究證明，運動可以促進身體健康，甚至可以預防疾病的發生、延緩老化、減少跌倒的風險，配合民眾健康事務之主管機關，針對婦女、身心障礙、銀髮、出現健康警訊等族群，進行個人化運動指導，促使國民體適能指導員之專業市場價值。

#### (4) 建立品牌塑造形象

創造支持性的環境，推行專屬活動，深入村里社區、公司企業，辦理體適能講座、諮詢、運動指導等多元活動。透過資訊平台，推動國民體適能指導員品牌形象，邀請知名人士擔任形象大使，以行銷手法將觀念傳達至社會大眾，帶動民眾認知改變，強化整體行銷，深化國民之印象，提升社會大眾之認同。

### (三) 核心指標

#### 1. 擴增與精進體育專業人員量能

- (1) 增加國民體適能指導員資格檢定場次，提升授證人數。
- (2) 保障各類族群運動權益，輔導全民運動專業人員投入。
- (3) 檢視現行法規，落實證照制度。

## 2. 形塑價值保障專業

- (1) 運動場域優先聘用國民體適能指導員。
- (2) 建立品牌強化國民體適能指導員之形象。
- (3) 跨部會合作深入在地社區、民間機構。

### 三、發展地方特色運動

全民運動對於國民健康的重要性，甚至是國家國力發展的重要關鍵因素之一，已是眾所皆知，面對全球化競爭，我國各直轄市與縣市，近年來也大多選擇不同的競爭主軸並積極發展，以符合「全球思考、在地行動、地方特色」的方針。其中，「城市治理」成為「在地行動」的重要關鍵，以因應城市競爭價值以及城市競爭力評比的多元化，因此，「地方特色」已然成為城市行銷發展及定位的重要考量，若能藉此理念，確立地方政府與基層運動組織（社團、俱樂部）為全民運動之推動單位，帶動地方民眾參與運動、厚植休閒運動發展基礎，創造地方特色並兼顧運動推展，打造人人愛運動、處處可運動、時時能運動的運動城市形象，將成為全民運動推展的重要方向。

#### （一）問題分析

從全球化觀點，世界各地資訊融通且跨越國界，藉由媒體強力的推波助瀾，主辦國際大型運動賽會，被視為提升城市公共建設的最佳途徑之一。我國全民運動的發展，長期以來，均由中央政府協調與指導，地方政府規劃與執行，下列問題有待進一步探討。

##### 1. 提升地方特色運動發展與周邊產業之連結

各項大型國際賽會之主辦城市，大多應用都市閒置空間再利用策略，針對老舊市容規劃再造，透過提振觀光、增進城市魅力、改善運動休閒設施、提升環境品質，進行城市空間的轉型規劃，建構永續城市的遠景，對城市未來發展具有深遠的影響。例如：2009年在高雄市所舉辦的世界運動會，與2017年在臺北舉辦的世界大學運動會，均能創造出觀光、商業及旅

遊等活動之商機。即將於 2025 年在臺北和新北舉辦的世界壯年運動會（World Masters Games 2025），預計也至少能帶來 100 億運動觀光產值。另外，各縣市在政策支持與鼓勵下，近年來辦理路跑、鐵人三項、自由車等運動賽會的規模與參與人口逐漸提升，不僅可吸引國外觀光客，帶動國人運動的風氣，也帶動觀光產業的發展。再者，透過地方特色讓各縣市鄉鎮特色發展，吸引更多優質人才，提昇生活品質，盤點地方既有「地、產、人」的資源優勢並確立該地方特有的獨特性與核心價值，以「創意+創新+創業」的概念創造地方兼具「設計力、生產力、行銷力」的運動關聯效應，例如：田中馬拉松便是以「共創共榮」的思維，追求環境與經濟的永續發展，造就運動繁榮小鎮的典範。因此，結合臺灣特有地形及特點的觀光活動，如秀姑巒溪的泛舟、墾丁水域潛水、綠島的浮潛、關山的自行車等，也創造許多商機。可見，藉由運動賽會之舉辦，發展運動觀光，創造周邊產業，是行銷地方特色的重要手段。回顧臺灣全民運動熱潮，從早期的自行車運動，到近年來幾乎場場報名額滿的路跑，及各縣市辦理的大型活動，僅有少數活動辦理時，能結合周邊地方商業行銷，多數活動並未善用當地環境、商業特色，與活動之舉辦連結，較難以形塑地方特色。

## 2. 建立地方特色運動多元特色

臺灣是一個跨熱帶與副熱帶的美麗島嶼，兼具不同氣候帶之特色景觀與豐饒物產，是北回歸線上的綠寶石，各縣市人文、社會環境、自然景觀均不相同，利用地方具備之環境與條件，發展兼具觀光、遊憩及運動等多元特色，對於協助地方繁榮與促進社會安定及提升運動風氣，有其一定程度的功能與貢獻。目前各縣市已發展較著名且又具有規模的地方特性型之運動，大致可分為運動賽會型、地方節慶型、自然景觀型及運動休閒型等四種不同類型，包括：臺北馬拉松、日月潭國際萬人泳渡嘉年華、新北市萬金石馬拉松及臺灣米倉田中馬拉松等，雖已屬具有人文社會背景或利用地方自然資源條件，所群聚發展形成的地方特色型運動，然以 2020 年為例，由體育署補助的 18 個縣市特色運動中，以馬拉松路跑為主要的活動型態超過半數，特色活動辦理型態相近，超過半數縣市辦理馬拉松競賽，相對性僅能吸引跑步嗜好者參與，無法因多元活動吸引較多民眾參與，且辦理方式皆以單日活動為主，亦即是一年當中只有一日特色，其帶動地方全民運動效益受到侷限。

### 3. 增加地方政府推動之主動性

地方特色運動之推展，包括複雜的地方特色規劃、生態環境選擇及地方發展等層面，因此地方政府推動的積極性，是地方特色運動成功之關鍵因素。以英國為例，許多體育運動合作夥伴關係的相關事務，都是由郡縣運動合作組織 (County Sport Partnership, CSP) 的網絡建構與執行。郡縣運動合作組織與地方、學校和其他機構密切合作，在英國的體育運動和身體活動推廣中發揮重要作用 (體育署，2020)。在體育署全力支持下，雖然縣市政府聘請專案助理的薪資待遇獲得補助，有效改善辦理全民運動人力缺乏的問題，惟長期以來的推動模式，致縣市政府較缺乏自主及統整性，相關活動規劃多數來自於地方單項運動協會與體育總會，或由區域大學相關單位協助，縣市政府較少依據轄區內區域特色及環境進行整體規劃，對建立地方特色運動之經營及規劃能力仍待提升。

#### (二) 發展策略

地方特色運動的推展，不僅攸關地方地理、歷史與文化背景之發展與傳承，而且對創造運動觀光機會、協助地方繁榮及促進民眾身體活動之影響極大。因此，協助地方政府主動積極發展地方特色運動，創造產值，是值得努力的方向。

##### 1. 舉辦亮點體育活動，發展運動觀光，創造周邊產值

地方政府藉由在地特色打造新主題，善用地方環境特色，連結周邊產業，舉辦具品牌特色及品牌價值的大型亮點運動賽事或帶狀活動，吸引國內外民眾參與，發展運動觀光，創造周邊產業產值，促進全民運動參與，提升城市形象。

##### 2. 整合資源，推動多元發展的地方特色運動

地方政府整合縣市資源，與在地文化、觀光等相關產業進行合作，推動多元特色運動，除了讓地方特色運動能夠發展更加蓬勃，參與運動人口持續成長外，讓不同產業間都可以因為地方特色運動的發展，逐漸形成產業聚落，為當地經濟發展注入更多元的元素，將政府資源做最大效益的應用。

中央輔導地方政府發展特色運動，可加入多元特色之競爭型計畫元素，鼓勵各縣市政府發揮自有地方景觀、節慶特色，並得主導縣市資源之整合，規劃週、月、季等帶狀活動，或

以主題運動連結，舉辦跨縣市之體育活動，更有助於建立真正的地方特色運動，以擴增活動辦理之效益，提升全民規律運動人口。

### 3. 提升地方政府經營規劃能力與推動積極性

地方體育事項屬於地方自治事項範圍，協助地方政府設置全民運動執行中心，並提供種子教師，協助地方政府培育在地體育專業人力，藉由政策的引導，提高地方政府經營規劃能力及積極自主性，依據不同的地域資源，規劃發展水域運動、原鄉運動等不同的發展特色，或藉由區域性大專校院專業人力、甚至企業資源的投入，發展各地具特色的全民運動或提出具創造力的推動方案。

#### (三) 核心指標

##### 1. 連結主題運動，舉辦跨縣市體育活動

- (1) 藉由區域性大專校院專業人力、甚至企業資源等的投入，發揮各地具特色的全民運動或提出具創造力的推動方案。
- (2) 輔導縣市整合轄區內跨單位、局處，甚至是跨縣市辦理相關全民體育活動。
- (3) 規劃跨縣市主題式運動，如自行車環島、泳渡三峽（如：日月潭、金門、澎湖灣等）、登爬 10 岳、50 岳等。

##### 2. 建立一縣市一特色運動，主題式競爭型體育活動，落實鄉鎮樂活圈

- (1) 輔導縣市皆能依地方自然環境、景觀與環境之差異，規劃不同型態之特色運動。
- (2) 掌握各縣市在特色運動項目的軟硬體資源、場館設施以及師資人力等資訊。
- (3) 輔導縣市規劃轄區內週、月、季等帶狀身體活動型態，活絡鄉鎮身體活動。

##### 3. 設立地方特色運動建置輔導小組，協助地方建立特色運動

- (1) 設立中央、地方輔導小組，落實地方建立特色運動型態。
- (2) 整合各類族群運動發展，亮點體育活動，打造城市多元運動意象。
- (3) 協助縣市整合年度全民運動方案，整體行銷包裝縣市運動特色。

## 四、優化運動友善服務

1978 年聯合國科教文組織在國際體育與運動憲章開宗明義提到：「參與運動與體育是每一個人的權利」。2013 年體育政策白皮書也以此做為引言，宣示臺灣在運動權的推動不遺餘

力，而提供便利、友善的運動環境，是落實運動權的基礎，因此，友善運動服務是推動全民運動不可或缺的一環。

### （一）問題分析

隨著社會的進步與生活環境的改善，民眾對運動服務的要求也愈見提高，不論硬體的場館設施，或軟體的資訊提供，都必須向上提升，才能滿足民眾的需求。

#### 1. 推動融合式運動參與，推廣運動種類項目宜更多元

2011年國際奧會世界全民運動大會「呼籲全民運動行動（GET MOVING!）」宣言指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，更能帶來社會效益並提高人們的幸福。因此，每個人都有享受運動的權利，不應因為性別、年齡、身心障礙等因素而有不同，融合各類族群的全民運動推廣，是必須努力的方向。各類族群對運動參與的需求並不相同，尤其女性、銀髮、身心障礙、原住民、外籍移工等，均有其參與運動的阻礙因素，因此，運動種類項目宜因應各類族群更多元推廣，以建立友善運動文化。

#### 2. 強化充實運動資訊服務

目前運動資訊服務多以運動場所及活動資訊為主，但尚未全面完整，鼓勵民眾養成規律運動習慣，有賴運動資訊的方便取得，方能收取全民運動推展成效。

#### 3. 建立運動生活圈

依運動現況調查，有極大部分民眾不從事運動的原因是沒有時間，可見運動的方便與否，將影響民眾從事運動的意願，建立運動生活圈，推廣在地運動概念，讓民眾能就地運動，有利民眾從事運動，養成運動習慣。

### （二）發展策略

體育署於「體育運動政策白皮書」規劃，提供全民優質便利運動環境，進行各項設施改善計畫，並逐步改善與加強建置針對銀髮、身心障礙、婦女、兒童、弱勢等族群適用之運動設施外，更應透過以「人」為本的發展策略提供更友善的運動服務。

#### 1. 推動融合式運動參與強化運動機會均等

透過對各類族群人口比例進行調查，依據調查結果輔導補助地方政府均衡發展各類族群的運動參與機會。通用設計（universal design）旨在設計出全人類都可以方便使用的產品與服

務，延續通用設計的理念，服務設計 (service design) 可優化各類族群的運動需求，透過運動價值與理念的溝通，提高該族群對運動參與的動機、經驗、滿意度與忠誠度。因此，營造友善運動場域不只有提供運動服務的當下，而是當該族群有想嘗試運動的意願時，應提供易讀、清楚的運動服務內容文宣，並考慮到不同族群所需不同的調整。

## 2. 提升運動資訊取得的便利性

鼓勵民眾從事運動，必須有充足的運動場所及活動的資訊服務，也需要正確運動知識的推廣，結合體育署現有之「體育雲-全民運動資訊系統」，發展各類運動參與及體適能活動線上推播及回饋機制，如針對各類族群發送專屬之體育活動訊息，並使用智慧型手機或其他智慧聯網運動裝置即時回傳資料，以鼓勵各類族群參與運動，並了解其運動參與情況，同時提供意見反饋之管道，以促進友善發展。透過智慧雲端數據運算，提供使用者即時的運動參與表現評比及建議，並開立運動處方，或針對使用者之個別情況，就近提供運動健身諮詢窗口，以進行個別指導。

## 3. 形塑便利運動生活圈推廣在地運動概念

提供民眾便利運動的場地，是鼓勵民眾從事運動的有效措施，依體育署運動現況調查，民眾最常運動的場所為學校運動場地、公園、人行道，因此，開放學校運動場地供民眾運動，加強公園、人行道、社區廣場等之夜間照明，讓民眾可以就地從事運動，讓運動融入生活，塑造便利運動生活圈。

### (三) 核心指標

#### 1. 營造友善各類族群參與運動

- (1) 鼓勵縣市政府運用線上系統完成活動報名程序，精準掌握各類族群參與運動資訊，確保各縣市提供各類族群之運動推廣。
- (2) 逐年增加體育署所執行之運動專案，以額外增加補助獎勵運動賽事或推廣活動之補助金額比例，以鼓勵各類族群參與運動。

#### 2. 透過「融合」與「分流」雙軌，逐年增加各類族群運動推廣經費

- (1) 透過「融合」理念，強化各計畫專案實施成果，精準記錄各類族群參與紀錄，以利未來中長程計畫之分析、規劃與推動。

(2) 透過「分流」機制，鼓勵研發適合各類族群參與的多元友善運動種類與項目，並發展中長程計畫永續推動。

(3) 協調場地開放，強化運動場所夜間照明，補助建議運動器材，方便民眾在地運動。

## 五、整合運動與健康促進

隨著環境的變遷，政府相關部門對於國人的健康促進與維護逐漸重視，研究證實，運動對身體健康的幫助，已是不爭的事實，透過運動甚至可以預防疾病的發生、延緩老化、減少長者失能跌倒的風險，因此，整合政府資源，針對婦女、身心障礙、銀髮、出現健康警訊等族群，提供個人化的運動指導，遠離疾病、延緩老化、提高生活品質，是可行的方向。

### (一) 問題探討

我國於 2013 年發佈之「體育運動政策白皮書 (Sports White Paper)」以 10 年為期 (2013 年至 2023 年)，以「健康國民、卓越競技、活力臺灣」為願景，「創造愉快的運動經驗為臺灣培育健康卓越人才」為使命。其中「全民體育」為六項主軸之一，惟基於政府機關各有其業務職掌各司其職，全民體育相關運動政策的推動，與國民健康促進維護，分屬不同機關主管，致運動與健康政策各自推動，未能發揮整體成效。

#### 1. 提升銀髮及身心障礙族群體適能

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 公告身體活動不足 (insufficient physical activity) 係為全球前死亡率之前十大危險因子，銀髮族、身心障礙族群由於老化或不便因素，致身體活動不足，增加老化、失能、跌倒風險，由於運動與健康政策尚未有效整合，銀髮及身心障礙族群體能持續弱化，未能有待提升。

#### 2. 改善健康警訊能及時獲得機制

隨著科技的進步，國人生活環境的改善，常因不良的飲食或生活習慣，身體健康出現警訊，長期累積走向疾病醫療之途。其實，心血管疾病、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆、肌少症等，我們稱之為亞健康之族群，透過參與運動健身之整合性服務及轉介，大多數可以獲得改善甚至恢復健康。

#### 3. 串接運動健康資訊

國人運動及健康相關資訊，由政府相關部門依各該業務職掌分別建置運用。衛生福利部分別於北、中、南、東地區規劃建置「健康資料增值協作中心及其分中心」，供訂定相關政策之參考，並加強相關議題之研究，以期執行有效介入方案，提醒國人更重視自己的健康行為與飲食營養問題，達到改善國人健康狀況及減少健保醫療支出的目標。體育署規劃建置「體育雲-全民運動資訊增值應用研究中心」，收錄國人體適能檢測數據及個人相關運動履歷，惟尚未能進行跨部會合作管理、整合分析。

#### 4. 加速推動個別化運動處方人工智慧

人工智慧 (artificial intelligence, AI) 技術，是完成資料探勘中各項應用問題的主要技術 (Bolón-Canedo, Alonso-Betanzos, & Sánchez-Marroño, 2017)。在這資訊膨脹、科技進步的時代，透過 AI 技術的應用，能有效地處理資料，並發掘和分析其中之資訊。AI 已廣泛應用於各個領域上的需求，包括金融、財務、行銷和醫療等，但 AI 技術應用在民眾健康體適能狀況檢測評估，並提供個別化運動處方，目前仍未成熟與普及。

#### (二) 發展策略

政府設置組織雖有其各自主管事務，惟隨著社會環境的變遷，國家事務的推動，常涉及多個部會職掌，有鑒於運動對健康促進影響至鉅，整合運動與健康政策，是必要的作為。

人口結構快速變遷，衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）統計截至 2018 年底 65 歲以上人口佔總人口 14.6%，我國已達國際慣例所稱的高齡社會 (aged society)，2017 年健康署調查，老年人口處於健康及亞健康狀態約占 70%，亞健康至衰弱前期約占 20%，衰弱狀態則占 10%，為減輕長期照護之負擔，健康署積極規劃健康促進之介入營造友善環境 (健康署，2017)。

##### 1. 結合長照政策，提升銀髮及身心障礙族群體能

銀髮及身心障礙族群面臨很大的衰弱、失能及跌倒的風險，透過體適能的指導訓練，可以提升體能，延緩老化、減少失能及預防跌倒風險。因此，結合衛生福利部的長照政策，提供檢定合格國民體適能指導員，於日照中心、長照據點，進行銀髮及身心障礙族群之體適能指導訓練，以防止體能持續弱化，提升體能。

##### 2. 透過個人化運動處方，改善亞健康族群健康警訊

美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM) 對於心血管疾病、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆、肌少症等發作族群，因其疾病的特性及病患個體差異性的不同，建議需個別化擬定其運動處方。因此，依衛生福利部研擬各類亞健康族群所需運動指導專業知能，提升國民體適能指導員知能，進行亞健康族群個人化運動指導，以及時改善健康警訊，遠離疾病。

### 3. 整合串接運動健康資訊，發揮數據分析功能

教育部於 2015 年成立「體育雲-全民運動資訊加值應用研究中心」，其主要工作係為運動與健康相關資料庫之集中管理、整合及分析，藉以增進國民運動健身知能，強化休閒運動態度，養成國人規律運動行為，提升國民體適能，促進國民健康狀況，以落實「健康國民」之願景。行政院前亦成立「大數據技術指導小組」，協助各部會建置各種不同屬性的巨量資料庫及分析技術，但跨部會彼此資料庫間的屬性、欄位、變項不同，導致資料在連結與分析上的困難。此外，目前各部會委辦具有全國代表性全人健康相關主題的大型田野調查，如：衛生福利部國民健康署之臺灣營養健康狀況變遷調查 (Nutrition And Health Survey in Taiwan, NAHSIT) 與國民健康訪問調查』(National Health Interview Survey, NHIS) 以及中央研究院之臺灣人體生物資料庫(Taiwan Biobank)，上述調查皆為面訪 (face-to-face) 方式並透過完善抽樣作業程序，使其樣本具有全國代表性以瞭解國民健康行為、健康狀況、醫療使用、基因型態等分布情形。若能透過跨部會合作將國民體適能檢測納入上述調查內，透過資料欄位、變項整合，並可提供專家學者在運動健身相關主題研究上進一步分析。

### 4. 運動健康資訊 AI 化，提供個別化運動處方

近年來，運用全民健保資料庫，或相關醫學與健檢資料，以 AI 相關技術進行資訊的挖掘，或相關的疾病預測與費用預測的發展已有一段時日，而透過有效的疾病預測模型找出可能罹患疾病之患者，可藉以輔助醫療政策與治療達到預防和準確診斷的效果，進而節省醫療成本與促進國民健康 (Hamet & Tremblay, 2017)。建議未來應用 AI 技術，除發展運動預測疾病風險及開設個別化運動處方，提供國人更快速、更精確的運動健身資訊之外，若能利用 AI 技術結合科技體適能透過物聯網及雲端科技收集運動健身大數據，再加上智慧健身房設置之推動，有助於強化民眾運動參與之便利性及提升運動健身之效率，以維持民眾持續參與運動。

### (三) 核心指標

1. 利用系統媒合國民體適能指導員進行在地指導
2. 建立運動健康資訊整合系統，瞭解民眾運動參與、體適能水準對其生心理健康之關聯性。
3. 推動數據 AI 化與個別化運動處方，預測民眾運動參與、體適能水準對其生心理健康之影響。

## 陸、經費預算

本計畫為 6 年計畫，自 2022 年起至 2027 年止，每年所需經費新臺幣 4.5 億元，總計 27 億元，將由運動發展基金附屬單位預算年度獲配預算支應。並依年度計畫申辦規定，應由地方政府自籌辦理經費部分，將督促各地方政府依規定編列經費辦理。各年度經費需求如下表所示：

政策 (比重%)	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年	2026 年	2027 年	合計
推展縣市 體育活動 (34)	153,000	153,000	153,000	153,000	153,000	153,000	918,000
強化運動 專業人力 (12)	54,000	54,000	54,000	54,000	54,000	54,000	324,000
發展地方 特色運動 (22)	99,000	99,000	99,000	99,000	99,000	99,000	594,000
優化運動 友善服務 (22)	99,000	99,000	99,000	99,000	99,000	99,000	594,000
整合運動與 健康促進 (10)	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	270,000
合計(單 位：千元)	450,000	450,000	450,000	450,000	450,000	450,000	2,700,000

備註：預算支應劃分原則以「運動發展基金收支保管及運用辦法」等規定辦理。

## 柒、計畫期程

- 一、本計畫自 2022 年 1 月 1 日起至 2027 年 12 月 31 日止。
- 二、有關本計畫專案內容及具體作法，將於各執行年度進行滾動式檢討，並逐年調整計畫推動細節，以即時呼應我國全民運動推展之需求。

## 捌、預期效益

- 一、開設多元課程與活動達 1 萬 3,200 項以上，提升各族群運動參與機會達 1,320 萬人次以上。
- 二、培育國民體適能指導員輔助地方體育活動，傳遞正確運動知能。
- 三、輔導各縣市政府發展地方特色運動，達到共創共榮的目的。

- 四、規劃完成運動村里認證標準，執行運動村里認證試辦計畫。
- 五、強化運動資訊平台功能，服務人次達 800 萬人次以上。
- 六、完善國民體適能指導員授證、增能、人力媒合機制。
- 七、辦理體適能檢測服務達 60 萬人次以上。
- 八、整合與深化跨部會運動推展業務合作機制。

## 引用文獻

體育署 (2015)。 「運動i臺灣」 105 至 110 年全民運動推展中程計畫。 取自

<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1492>

體育署 (2016)。 日本體適能檢測、指導員及高齡政策考察計畫。 取自

<https://report.nat.gov.tw/ReportFront/ReportDetail/detail?sysId=C10404233>

體育署 (2020)。 英國全民運動政策考察報告。 取自

<https://report.nat.gov.tw/ReportFront/ReportDetail/detail?sysId=C10900063>

體育署 (2020)。 中華民國 109 年運動現況調查結案報告書。 臺北市：作者。

衛生福利部國民健康署 (2018)。 2017 國民健康署年報- 中文版。 取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1415&pid=8187>

Bolón-Canedo, V., Alonso-Betanzos, A., & Sánchez-Marroño, N. (2017). Artificial intelligence: Foundations, theory, and algorithms feature selection for high-dimensional data.

Hamet, P., & Tremblay, J. (2017). Artificial intelligence in medicine. *Metabolism*, 69, S36-S40.

Chang, Y., K., Hung, C-L, Timme, S., Nosrat, S., & Chu, C-H. (2020). Exercise Behavior and Mood during the COVID-19 Pandemic in Taiwan: Lessons for the Future. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17, 7092.