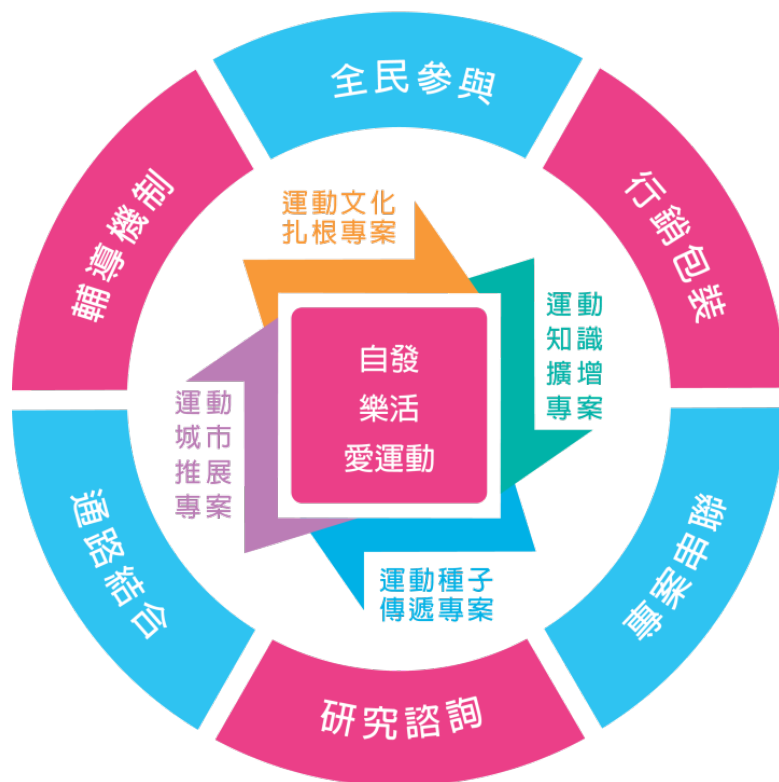


「運動 i 臺灣」 105 至 110 年全民運動推展中程計畫

自發、樂活、愛運動



教育部體育署
中華民國 104 年 8 月

目次

壹、 前言.....	1
貳、 願景、使命及目標.....	1
一、 願景及使命.....	1
二、 總目標及分項目標.....	2
參、 全民運動推展概況.....	3
一、 我國推動概況.....	3
二、 國際推動概況.....	5
肆、 問題分析.....	5
一、 民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化.....	5
二、 地方特色發展與資源整合尚顯不足.....	5
三、 民眾參與政策決策管道缺乏.....	6
四、 基層運動組織發展課題尚待解決.....	6
五、 政策執行通路及資源有待整合.....	6
六、 分層訪視輔導作業應再落實.....	6
伍、 策略方案與預算.....	7
一、 推動策略.....	8
二、 配套方案.....	9
三、 專案做法.....	10
四、 預算.....	13
陸、 預期績效.....	13
柒、 計畫期程.....	13

壹、前言

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」，提出「運動與體育是基本人權」之主張，而 2011 年國際奧會世界全民運動大會提出之《呼籲全民運動行動》北京宣言也指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，還能帶來社會效益並提高人們的幸福。健康的國民將是國家最大資產，國民體能是國家競爭力之基石，根據國內外相關研究調查結果顯示，適度運動可促進腦內啡、多巴胺及血清素的生成，有助於抵抗壓力，並使大腦保持最佳狀態，故為提升國家競爭力，保障國民運動權利，推展體育運動已是先進國家相互學習觀摩之政策重點。

我國自 1997 年起，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」等計畫，始見成效後，2010 年起，以中程計畫推動為期六年的「打造運動島計畫」，期能促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，期達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「運動島」目標。是項計畫之推動，除使不運動人口比例逐年降低外，規律運動人口比例並逐年提升為 33%，顯現我國全民運動政策之推展，已有一定成效。

茲因打造運動島計畫將於 2015 年完成階段性任務退場，為持續引領國人運動風氣，教育部體育署經由評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢，並探究國內全民運動環境及優勢，進而擬定下一期中程計畫總體策略，期透過相關政策推動作為，進而達到教育部「體育運動政策白皮書」全民運動章促使國人均能透過「運動健身」，享有幸福「快樂人生」之目標。

貳、願景、使命及目標

一、願景及使命

“Sport plays a significant role as a promoter of social integration and economic development in different geographical, cultural and political contexts. Sport is a powerful tool to strengthen social ties and networks, and to promote ideals of peace, fraternity, solidarity, non-violence, tolerance and justice.

From a development perspective, the focus is always on mass sport and not elite sport.”

United Nation Office on Sport for Development and Peace, UNOSDP

聯合國運動促進與和平發展辦公室（UNOSDP）認為運動對於個人及社會整體有相當大的助益，且具有「個人發展」、「健康促進與疾病預防」、「促進性別平等」、「社會融合和發展社

會資本」、「預防衝突、建立和平」、「災後或創傷後調解作用、協助回歸正常生活」、「經濟發展」及「傳播和社會動員」等益處，且從整體發展的角度來看，達成以上益處之關鍵，在於全民運動的推廣及落實。

換言之，我國全民運動政策推展的目的應可從較微觀的個人健康促進提升至更宏觀的層級，而這也是我國下一期中程計畫之推動願景。基此，本計畫除持續推動國民運動風氣外，願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。

二、總目標及分項目標

(一) 總目標：透過中程計畫之推動，促使國人得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) 分項重點目標：

專案	2016	2017	2018	2019	2020	2021
運動文化扎根專案	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 40%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 45%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 50%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 55%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 60%	各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數 65%
運動知識擴增專案	全民運動資訊露出數累計 16,500 人次	全民運動資訊露出數累計 33,000 人次	全民運動資訊露出數累計 49,500 人次	全民運動資訊露出數累計 66,000 人次	全民運動資訊露出數累計 82,500 人次	全民運動資訊露出數累計 100,000 人次
運動種子傳遞專案	全民運動人才培訓累計 4,000 人次	全民運動人才培訓累計 8,000 人次	全民運動人才培訓累計 12,000 人次	全民運動人才培訓累計 16,000 人次	全民運動人才培訓累計 20,000 人次	全民運動人才培訓累計 25,000 人次
運動城市推展專案	全臺 8 縣市以上設立運動熱區	全臺 10 縣市以上設立運動熱區	全臺 12 縣市以上設立運動熱區	全臺 14 縣市以上設立運動熱區	全臺 16 縣市以上設立運動熱區	全臺 18 縣市以上設立運動熱區
整體目標	一、達成一縣(市)一大型特色活動或一國民體育日特色運動的推展目標。 二、中央政府輔導地方全民運動推展機制制度化，提升地方政府政策推展自主性。					

參、全民運動推展概況

一、我國推動概況

(一) 運動人口成長情形：經調查研究指出，我國參與運動人口(每週參與一次以上運動者)自 97 年起開始維持於 8 成以上，且規律運動人口更自 95 年底 18.8%，提升至 103 年底 33%，總計提升 14.2%，數據顯示臺灣全民運動已漸蓬勃，穩健地朝向運動島之目標前進。

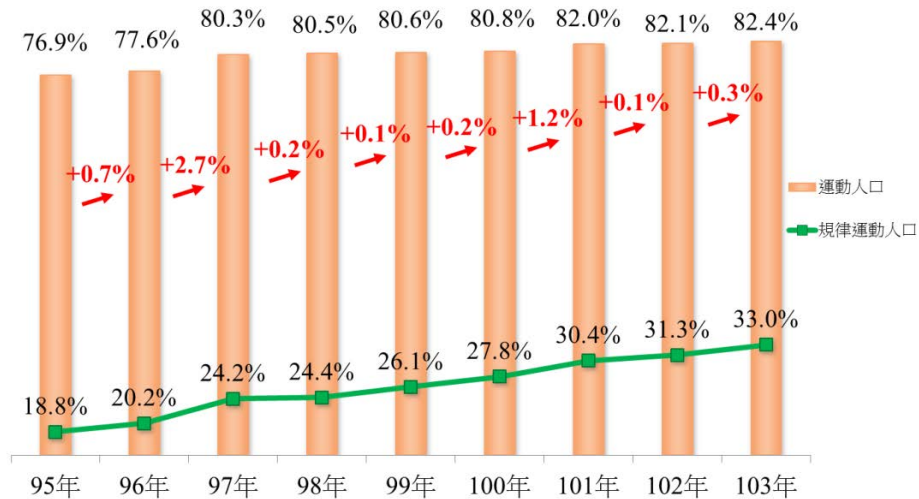


圖 1 我國運動人口成長圖

(二) 性別及各年齡層規律運動情形：根據 103 年運動城市調查結果顯示，我國整體規律運動人口比率達 33%，其中男性規律運動人口比率為 37.7%(較 95 年 22.4%成長 15.3%)，女性規律運動人口為 28.2%(較 95 年 15.2%成長 13%)，雖各性別規律運動人口比率相較於 95 年均均有明顯之成長，惟男性及女性間尚有 9.5%之落差。另以年齡層區分，我國 35-44 歲人口中規律運動人口比率均未達 20%，可見在整體運動風氣提升之餘，我國全民運動推展尚有成長之空間。

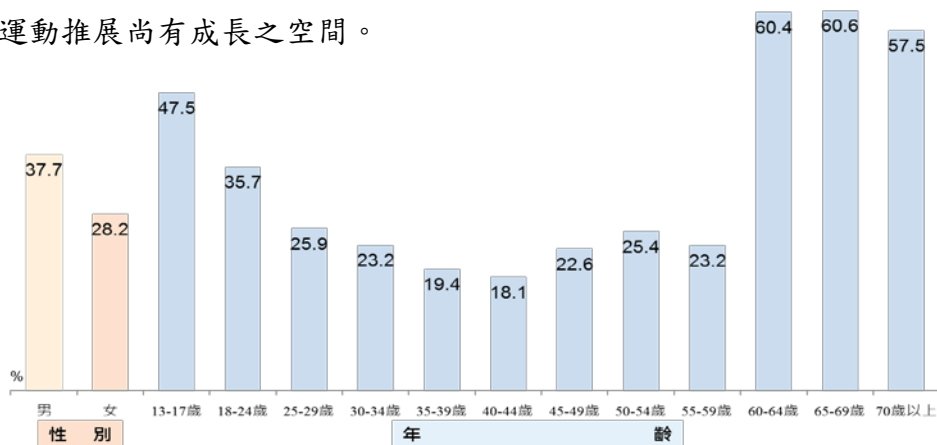


圖 2 我國 103 年各年齡層及性別規律運動情形(%)

(三) 運動參與動機及不運動因素：我國民眾運動參與動機主要是「為了健康」、「為了身材」及「興趣、好玩、有趣」等，而不參與運動原因為「沒有時間」、「工作太累」及「懶得運動」等，其中不參與運動原因中「沒有時間」者佔4成以上，爰如何協助主觀認知沒有時間的個人，透過目標設定等作為「撥出」時間參與運動，將是增進運動參與之關鍵。

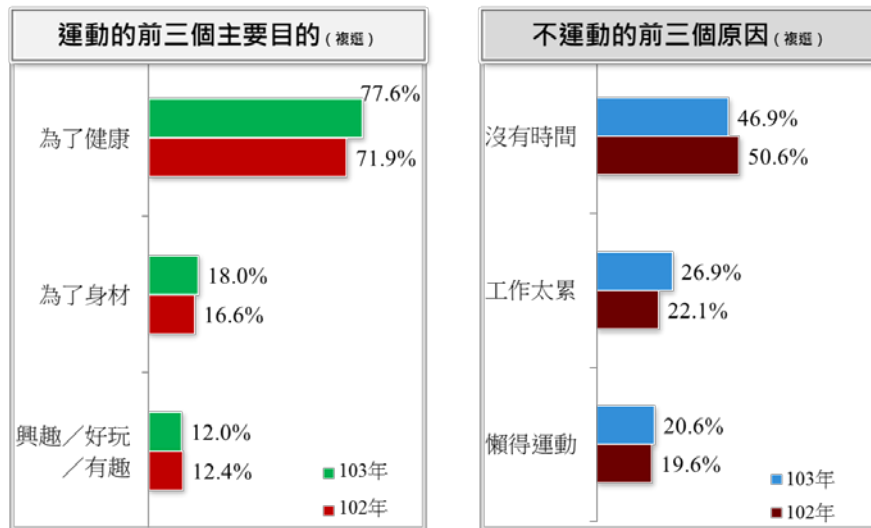


圖 3 我國民眾參與運動及不參與運動原因

(四) 運動項目參與傾向：我國民眾最常從事的運動項目及不運動者未來可能從事的運動項目包括「戶外休閒運動」、「球類運動」、「伸展運動、舞蹈」、「水上活動」及「室內運動」等。其中「戶外休閒運動」在最常從事的運動項目及不運動者未來可能從事項目中分別佔8成及6成以上，此一現況，應可作為相關全民運動推展計畫細部執行作業擬定之參考，以符合我國民眾之需求。

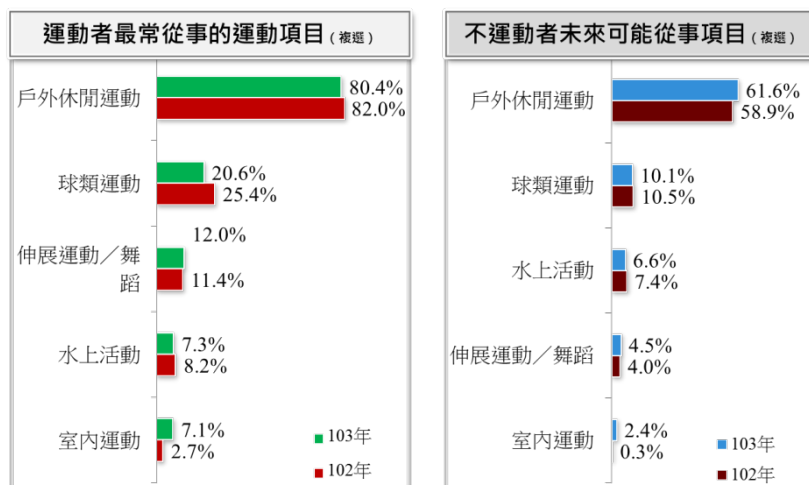


圖 4 我國民眾最常及可能從事運動項目分析圖

二、國際推動概況

為保障國民運動權益，各先進國家多數藉由推廣相關政策或計畫，以透過相關行政作為蓬勃該國運動風氣，如美國辦理「國家身體活動計畫(National physical activity plan, NPAP)」及「健康美國人2020(Healthy People 2020)」、英國辦理「3P 專案(Places People Play)」、澳洲辦理「澳洲運動：邁向成功之路(Australian sports :the pathway to success)」及新加坡提出「2030 願景(2030 Vision)」等，經評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢及現況後得知，全民運動推展之基礎，包括「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「環境及組織」等四大面向，而本計畫並呼應提出「運動文化扎根專案」、「運動知識擴增專案」、「運動種子傳遞專案」及「運動城市推展專案」等專案之推動，藉以落實我國全民運動推展之基礎。

肆、問題分析

我國全民運動風氣已逐漸蓬勃，經檢討我國推動概況及各國推動策略後，謹分析我國目前全民運動推展課題如下，期透過問題之分析，將相關策進作為轉化成計畫推展核心，藉以突破現有推展課題，進而達成計畫辦理之願景及目標：

一、民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化

從運動依附的決定因素的角度探討，影響民眾參與運動之因素包括個人(人口統計變項、認知與行為)及環境(社會、物理及身體活動特性)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。另如何針對銀髮族、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。

二、地方特色發展與資源整合尚顯不足

依據國民體育法及地方制度法之規定，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，此作法無法使各縣市主導縣市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，並得主導縣市資源之整合，以擴增活動辦理之效益。

三、民眾參與政策決策管道缺乏

長期以來臺灣全民運動政策制定過程，較少主動徵詢地方政府或民眾意見，致使政策推展方向未能完全契合各地全民運動發展需求與現況。因此，在未來全民運動政策制定過程中，如何使全民參與，接納民意，使政策契合地方實際發展需求，將是政府所需面對的議題。

四、基層運動組織發展課題尚待解決

我國運動風氣漸興，全民運動推展所需經費龐大，政府資源已無法全數支應所需經費，且僅仰賴公部門之經費補助並非永續發展之計，爰如何將縣市政府從原本中央補助導引至對外尋求資金募集、提升企業贊助意願，或使各縣市執行單位具獨立自足能力等策略方案，實有進一步探討之必要。此外，運動組織經營管理能力普遍不足，且部分組織定位不明、結構鬆散，在現有人力資源及自有場地缺乏情況下，難以有效運作。

五、政策執行通路及資源有待整合

過往全民運動政策之推展，基層由地方體育運動團體為主體，忽略全國性體育運動團體及民間資源在全民運動推展之重要性，且為多元族群辦理多元體育活動時，較少直接與各族群通路之結合，恐致資源無法跨域整合。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。另於運動場域面，如可結合社區、學校場地資源與體育運動專業辦理積極性開放措施，應可促進民眾參與運動意願。

六、分層訪視輔導作業應再落實

過往全民運動計畫訪視主軸多集中於中央計畫訪視委員針對活動所作之輔導作業，雖103年起鼓勵地方縣市辦理訪視作業，惟多屬事後訪視作為，無法即時提供輔導建議，爰應建立積極輔導措施，從組織(或活動)籌備、建置、運作到成效等階段進行輔導與協助，並落實分層輔導機制，以從中央、地方等全面性輔導作為，協助執行單位計畫之執行，並落實績效之達成。

伍、策略方案與預算

為在現有全民運動推展基礎上持續向上提升，借鏡各國推動作為藉以突破我國現有推展課題，本計畫的撰述理念為由中央政府擔任領航與協助者，由地方政府主導規劃符合當地各族群全民運動發展所需之細部推展計畫，使全民運動能從基層到中央、由下往上的聚焦及推展。為了全力支持地方政府與基層運動組織推展全民運動，本計畫重點為「三項策略、三項配套方案、四項專案」，推動架構如下圖，圖中核心係為本計畫推動願景「自發、樂活、愛運動」，並透過四項專案的推展，藉以從「活動推廣」、「行銷宣傳」、「運動專業人力」及「完善組織與設施」等面向落實我國全民運動推展之基礎，另輔以「全民參與」、「專案串聯」及「通路結合」等推動策略及「行銷包裝」、「研究諮詢」及「輔導機制」等配套方案之輔助，藉以擴增計畫辦理效益。相關推動概念分述如下：

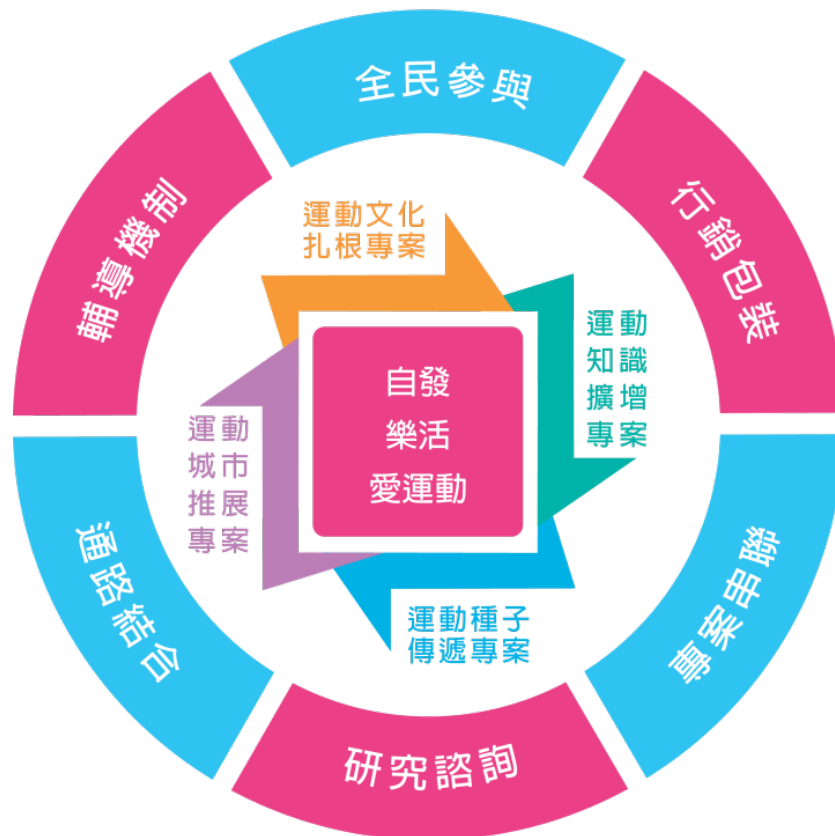


圖 1 計畫推動架構圖

一、推動策略

透過「全民參與」、「通路結合」、「專案串聯」等三項策略主軸，落實全民運動計畫執行之公開性、擴散性及效益性，以達成計畫推動願景。

推動策略	目的	說明
全民參與	促使政策及計畫之推展符合民眾之需求，並達到政策執行之公開性。	<p>(一)中程計畫擬定：為積極納入各界意見，體育署辦理實體、網路計畫公聽會，並透過國家發展委員會公共政策網路諮詢平臺做政策諮詢，以多元管道與民眾交流，落實由下而上的政策擬定過程，</p> <p>(二)縣市年度計畫擬定：「運動 i 臺灣」計畫除推動多項以地方政府主導之年度計畫與競爭型計畫外，在每年實際推展本計畫時，政府單位亦需秉持「全民參與」之推動策略，開放政府政策制訂相關資訊，匯集民眾意見，並統整納入年度計畫中。</p>
通路結合	促使運動風氣的推展得與目標族群接觸，藉以跨域資源整合，並達到政策執行之擴散性。	<p>全民運動在推展上，除了運動相關單位合作外，還需結合不同部門或領域的既有通路共同推動，俾結合跨域資源，落實計畫執行效益，且更能永續發展。此項推動策略對特定目標族群運動之推展甚為重要，如相關活動之推廣，主動結合縣市內各族群(婦女、新住民、銀髮族、職工等)既有通路(以官方通路為原則，如：樂齡中心、社區關懷據點、家庭教育中心、衛生局、老人文康服務中心等)，藉以直接接觸目標族群，並廣納通路資源。</p>
專案串聯	促使民眾得以建立規律運動習慣，並擴增政策執行之效益性。	<p>「運動 i 臺灣」計畫共有四大專案，四大專案在執行時需相互結合，如此才能達到計畫成效最大化。以「運動知識擴增」專案中體適能檢測為例，民眾在獲得檢測報告後，可透過 i 運動資訊平台取得「運動城市推展專案」中「運動熱區」內運動課程資訊，或是轉介參加「運動文化扎根專案」各縣市特定族群年度計畫所推動的系列活動，再由「運動種子傳遞專案」所培訓的指導員進行體適能促進運動等。</p>

二、 配套方案

透過「輔導機制」、「行銷包裝」、「研究諮詢」等三項配套方案，藉以達成全民運動計畫執行之落實性、傳播性及符合需求性，以輔助計畫之推展達成預期效益。

配套方案	目的	說明
輔導機制	透過分層輔導機制，強化活動之輔導及管考作為，促使政策之執行更具落實性。	提升地方政府及民間團體發展全民運動的自主性為「運動i臺灣」計畫核心概念之一，故將推動建置分層地方全民運動發展輔導機制，例如加強內部查核機制、推動承辦人員法治教育、提高訪視輔導頻率並將結果納入統合視導、制訂更完善之補助基準等，實際執行時將組成分區輔導團隊，結合產業間服務品質管理「秘密客」行動，由中央政府擔任領航與指導者，輔導地方政府及民間團體一同達成全民運動推展目標。
行銷包裝	促使運動知能觀念得透過適當管道傳播，提升民眾參與規律運動之意願。	為能讓更多民眾了解政府所推出之全民運動推展計畫，加強政策計畫推展效益，本部體育署推動「運動i臺灣」計畫時，將更加強行銷包裝的推動，並整合中央及地方廣宣管道(如平面、戶外、新媒體等)，藉以傳播運動知能，使計畫執行更加順利且更有顯著成效。另其內容展現，應強調運動的故事性，讓運動觀念感動人心，進而促使個人投入參與運動的行列。
研究諮詢	促使政策及計畫之推動得因應現況環境滾動式調整，以符合民眾之需求。	現代科技與社會快速變遷，短時間內民眾運動需求與各地全民運動發展情況可能就會有很大的轉變。為此，本部體育署將委託學術與研究單位定期進行全民運動推展相關研究，並依據研究結果，滾動式調整四大專案計畫執行方式，並提供各縣市政府執行之參考數據，藉以滿足民眾需求，並使政策符合國內全民運動發展現況。

三、 專案做法

本計畫具備四項驅動作法，期透過「運動文化扎根」專案，形塑運動新文化，鼓勵國人踴躍參與運動；透過「運動知識擴增」專案，擴大推展運動管道，提升國人運動參與意識及知能；透過「運動種子傳遞」專案，培育專業人力資源，提升全民運動推展效能；透過「運動城市推展」專案，促使運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣扎根於基層，各專案做法細節分述如下。

專案	工作內容	實施細項	主辦單位	協辦單位
運動文化扎根專案 (每年辦理)	1-1 地方特色運動	1-1-1 縣市政府遴選具地方特色的代表性賽事或活動，並擬訂結合縣市特色與活動之整合行銷宣傳計畫據以執行	各縣市政府	各級體育會
	1-2 國民體育日多元體育活動	1-2-1 縣市層級體育表揚活動	各縣市政府	各級體育會
		1-2-2 國民體育日多元體育嘉年華活動		
		1-2-3 運動項目展演與教學體驗課程	各縣市政府	各級體育會
		1-2-4 i 運動評選活動	教育部體育署	各縣市政府
		1-2-5 國民體育日體育表演活動		-
	1-3 競爭型年度計畫	1-3-1 漸進式推動全國性體育運動團體依族群(婦女、銀髮族、職工、身心障礙者、原住民族等)提送全民運動推展競爭型計畫	全國性體育運動團體	各縣市政府
		1-3-2 漸進式推動縣市政府依族群(婦女、銀髮族、職工等)提送全民運動推展競爭型計畫	各縣市政府	各級體育會

運動 知識 擴增 專案 (每年 辦理)	2-1 運動資訊平台	2-1-1 臺灣 i 運動資訊平台架設與維運	教育部體育署	各縣市政府
		2-1-2 i 運動線上課程(結合民間及官方課程資源)	教育部體育署	各縣市政府 全國性體育 運動團體
	2-2 體適能 檢測	2-2-1 辦理國民體適能檢測，並強化宣傳、測後轉介及獎勵等措施	教育部體育署	各縣市政府 大專院校 醫療院所 各級體育會
		2-2-2 辦理國民體適能檢測旗艦站，統籌檢測、課程及人才培訓等作業。		
	2-3 運動現況調查	2-3-1 細緻化問項內容、問項貼近計畫需求、協助縣市了解競爭型計畫之需要	教育部體育署	各縣市政府 大專院校
	2-4 提升運動參與 途徑	2-4-1 遴選推廣運動種類拍攝動態影像及文宣、聚焦亮點活動嘉年華，形塑運動風潮	教育部體育署 全國性體育運動團體	各縣市政府 大專校院
		2-4-2 水域運動樂活計畫	各縣市政府	各級體育會
		2-4-3 單車運動樂活計畫		
		2-4-4 原住民族傳統運動樂活計畫		
		2-4-5 身心障礙者運動樂活計畫		
3-1 全民運動推展 人才進修與培訓	3-1-1 辦理全國性及地方性全民運動行政管理人力增能及複訓作業	教育部體育署	各縣市政府	
	3-1-2 辦理運動指導專業人力增能及複訓作業			
	3-1-3 編製運動指導、運動參與指南等電子手冊			
	3-1-4 推動社會體育運動志工增能課程			
	3-1-5 推動體育運動志願服務工作	各縣市政府 全國性體育運動團體	各級體育會	

	3-2 結合大專院校或全國性體育運動團體開辦運動人才培育課程	3-2-1 結合大專院校或全國性體育運動團體開設運動人才培育課程	大專院校 全國性體育運動團體	各縣市政府
		3-2-2 強化國民體適能指導員授證機制	教育部體育署	-
	3-3 巡迴運動指導團隊	3-3-1 中央成立菁英運動指導團，辦理運動指導人力增能	教育部體育署	各縣市政府
		3-3-2 地方組成縣市巡迴運動指導團隊，結合通路進行運動指導及講座	各縣市政府	大專院校 各級體育會
運動城市推展專案	4-1 基層體育風氣推展	4-1-1 縣市政府設定當地運動社團年度發展策略及主計畫	各縣市政府	各級體育會
		4-1-2 辦理社區聯誼賽		
	4-2 運動社團結合社區可運動空間	4-2-1 運動社團結合運動空間	各縣市政府	各級體育會
		4-2-2 常態性、基礎性運動指導課程		
		4-2-3 簡易運動聯賽		
		4-2-4 運動資訊站		
	4-3 運動熱區	4-3-1 辦理常態性運動指導課程	各縣市政府	各級體育會
		4-3-2 辦理多元性運動體驗		
		4-3-3 辦理體育運動季		
		4-3-4 運動文化及藝文之結合		

四、預算

本計畫為6年中程計畫，自105年起至110年止，所需經費新臺幣24億元將由教育部體育署於各年度獲配預算支應；如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。自105年起至110年止，共需經費新臺幣24億元。本計畫各年度經費需求(預算來源：單位預算及運動發展基金附屬單位預算)如下表所示：

專案項目	105年	106年	107年	108年	109年	110年	合計
運動文化 扎根專案	85,000	90,000	95,000	95,000	95,000	95,000	555,000
運動知識 擴增專案	105,000	100,000	95,000	90,000	85,000	80,000	555,000
運動種子 傳遞專案	80,000	80,000	85,000	85,000	90,000	90,000	510,000
運動城市 推展專案	130,000	130,000	130,000	130,000	130,000	130,000	780,000
合計(單 位：千元)	400,000	400,000	405,000	400,000	400,000	395,000	2,400,000
單位預算	123,553	123,553	123,553	123,553	123,553	123,553	741,318
運動發展 基金	276,447	276,447	281,447	276,447	276,447	271,447	1,658,682

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。

陸、預期績效

- 一、達成一縣(市)一大型特色活動或一國民體育日特色運動的推展目標。
- 二、全民運動推展人才進修培訓人次數達2.5萬人次。
- 三、運動資訊平台、線上課程、實務手冊電子檔查閱人次達10萬人次以上。
- 四、各縣市設立專業運動輔導團，巡迴推動地區全民運動。
- 五、各縣市體育活動與通路結合數達鄉鎮市區數65%。
- 六、六年提升婦女、職工規律運動人口數達百分之2%。
- 七、中央政府輔導地方全民運動推展機制制度化，提升地方政府政策推展自主性。

柒、計畫期程

- 一、本計畫自民國105年1月1日起至110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。