教育部

推廣

女性

參與體育運動白皮書

【健康女性 / 友善環境 / 運動培力】

中華民國106年3月

序

隨著國際社會對女性議題的重視，女性從事運動、休閒及身體活動的機會及權益亦逐漸受到關注。國際上，不僅有國際婦女運動工作小組於世界各地著手進行女性運動權益的推展計畫，國際奧會亦於 2014 年的「奧林匹克 2020 改革議題」中明確指出性別平等為重要課題。臺灣亦在此國際趨勢下展現對女性運動議題的重視，分別於 2005 年簽署「布萊頓宣言」，並於 2015 年辦理女性運動專題論壇，同時，逐步推行專案式計畫帶動女性運動參與人口。

為能有效帶動女性運動參與氛圍，2015 年亦邀集國內專家學者提供意見，並著手撰寫「推廣女性參與體育運動白皮書」。是此，「推廣女性參與體育運動白皮書」便是以改善軟硬體資源，營造友善女性運動環境，及帶動女性規律運動風潮為主要目標。進而，規劃「促進女性運動與休閒」、「營造友善運動空間及環境」、「培力女性與運動參與」、「擴大女性運動能見度」四大議題，並且提出明確的發展目標及策略，以利相關單位作為未來策略發展與執行的參照。

期待藉由臺灣第一本以女性為主體的政策導向計畫指引，喚起社會對女性運動參與的重視，並帶動女性運動風潮，以提升女性於運動中的價值與地位。

白皮書承蒙學者專家、撰稿小組委員、體育行政同仁及體育運動工作者等不吝賜教，集思廣益，方能順利完成付梓，謹代表教育部體育署致上最誠摯的敬意與謝忱。展望未來十年，教育部體育署將以《推廣女性參與體育運動白皮書》為藍本，於既有基礎上更求精進，企盼各界先進賢達持續通力合作，以實現「全方位女性參與策略規

劃」、「多元包容的運動文化營造」與「女性運動曝光及價值提升」之核心理念，創造我國女性運動之新里程。

部長 潘文忠 謹識

中華民國 106 年 3 月

摘　要

本白皮書以「健康女性、友善環境、運動培力」為主軸，擘劃2026年女性運動發展新願景：以「健康女性」提高女性規律運動人口，「友善環境」營造包容、支持的運動文化氛圍，以及「運動培力」提升女性運動參與地位及價值，進以貫穿匯通「全方位女性參與策略規劃」、「多元包容的運動文化營造」與「女性運動曝光及價值提升」之三大核心理念。

本白皮書據此研提各主軸議題之具體可行新策略，並於短、中、長程各階段逐步落實，四項主軸議題分別為「促進女性運動與休閒活動參與」、「營造友善運動空間與環境」、「培力女性與運動參與」、及「擴大女性運動能見度」。各議題延續前述願景，並訂定明確發展策略與核心指標如下：

一、促進女性運動與休閒活動參與

發展策略：

（一）促進性別平等，重視學齡女性運動共同參與

（二）釋放生活壓力，啟動成年女性運動共生權益

（三）組織運動指導團，建立銀髮族女性運動與健康共存概念

（四）落實社會關懷，創造身心障礙女性運動共享機會

核心指標：

1. 提升女性規律運動人口比率達1%，邁向實踐性別平等之體育先進國家。
2. 整合性別友善運動社群與社會福祉，增進女性運動與休閒參與動機。

3. 透過媒合學校、里民社區、企業與運動產業等機關組織，規劃不同女性族群需求之身體活動方案與計畫，促進女性運動參與。
4. 推展女性多元運動服務，強化女性在運動參與之人力資源、公共生活、社區與國家發展等層面，營造女性動態生活型態。

二、營造友善運動空間與環境

發展策略：

（一）依不同性別需求規劃校園運動場地、更衣與淋浴設施合理配置

（二）依不同族群女性需求建置全民運動場所與配套方案

（三）以多元文化意義建構戶外休閒觀念與環境

核心指標：

1. 增加有利於女性運動與休閒的場地，積極加強安全照明、更衣和淋浴設施等性別友善的運動環境。
2. 建構性別友善的運動場所，拓展結合地方特色文化的女性運動方案，促進各族群女性的運動參與。
3. 平衡女性參與戶外運動與休閒的性別印象，提高女性參與多元戶外運動的比率。
4. 建立民間夥伴關係及支援網絡，積極開發女性運動空間的便利性與多樣性。

三、培力女性與運動參與

發展策略：

（一）將性別平等帶入家庭及校園，重視自我認同之重要性

（二）強化女性參與體育活動及培力的連結

（三）建立運動與產業之網絡，創造女性就業機會

核心指標：

1. 提升女性於運動體育相關領域之任用人數（如運動教練及體育教師），辦理增能教育，以期逐年縮短體育運動相關組織/單位領導位階之男女性別比率。
2. 完成學校體育融入性別平等、培養女性自我認同等議題之課程實施。
3. 輔導民間女子運動社團，並鼓勵民間女性運動相關產業從業人員持續強化個人及專業能力，建立互助網絡。

四、擴大女性運動能見度

發展策略：

（一）建置優秀女性運動員媒體影音資料，形塑正向女性運動員形象

（二）鼓勵媒體執行性別均衡的運動報導計畫及措施

（三）擴大具性別意識且多元的媒體參與，建立分眾行銷策略

（四）提升媒體工作者性別意識

核心指標：

1. 建置國家女子運動資料庫，保存臺灣傑出女性運動員事蹟、文物、影音資料。
2. 縮小學生運動聯賽男女子組轉播比率之差異，改善運動媒體中性別差異的報導文化，提供正向的女性運動價值。
3. 鼓勵多元的媒體參與，規劃分眾行銷策略，擴大女性運動曝光機會。
4. 鼓勵媒體產業和民間性別團體合作辦理性別意識講座 / 研習活動，提升運動媒體工作者的性別意識。
5. 規劃獎勵及輔導措施，鼓勵運動媒體產業制定內部政策時納入性別觀點，落實工作環境及媒體報導的性別平等。

展望未來，我國女性運動發展將呈現以下三種風貌，以達成「健康女性、友善環境、運動培力」之三大願景：

一、當 women 動在一起：拓展多元女性運動參與方案

針對不同族群女性規劃運動參與方案，以期促成提升規律女性運動人口比率達 1% 之目標，並持續推展多元女性運動方案，提升女性運動參與動機。

二、「女子」動臺灣：營造友善運動環境

改善現有硬體運動設施及環境，鼓勵女性參與室內與戶外運動，並整合資源打造友善運動空間。

三、女性 i 運動：女性運動地位及自我價值提升

運動的價值不僅在於維護身體健康，透過身體活動及運動參與所產生的正向心理效益亦值得關注。女子運動曝光機會的增加，也可改善運動中的性別文化及女子運動地位，同時帶動運動產業、組織中的女性就業及職涯晉升規劃，以促使女性運動價值的提升。

國家體育運動政策的制定與施作，目的在於促進國民健康、營造動態生活及打造運動友善環境。「推廣女性參與體育運動白皮書」的制定，不僅在於追隨國際趨勢，同時也說明體育署對女性運動權益的重視程度。有鑑於此，體育署積極規畫女性運動發展策略，佐以方案提供、環境改善及價值提升等策略鼓勵及創造正向的女性運動經驗，以實踐健康女性、友善環境與運動培力之願景。

目　次

序 I
摘要 III
目　次 VIII
第一章　緒　言 1
一、運動場域中的性別文化 2
二、國際女性體育運動推展現況 3
三、臺灣女性運動參與情形 5
四、未來發展方向 7
第二章　願景與目標 9
一、願景：「健康女性 友善環境 運動培力」 10
二、目標 11
第三章　核心理念 15
一、全方位女性參與策略規劃 16
二、多元包容的運動文化營造 16
三、女性運動曝光及價值提升 17

第四章　促進女性運動與休閒活動參與 19
一、現況問題分析 20
二、發展策略 30
三、核心指標 33
第五章　營造友善運動空間與環境 37
一、現況問題分析 38
二、發展策略 43
三、核心指標 46
第六章　培力女性與運動參與 49
一、現況問題分析 50
二、發展策略 57
三、核心指標 59
第七章　擴大女性運動能見度 61
一、現況問題分析 62
二、發展策略 64
三、核心指標 69

第八章　展　望 71
一、當 women 動在一起：拓展多元女性運動參與方案 72
二、「女子」動臺灣：營造性別友善運動環境 73
三、女性 i 運動：女性運動地位及自我價值提升 73

附錄 73
附錄一 74
附錄二 78
附錄三 80

表　次

表 4-1 我國女性人口統計表 21
表 4-2 歷年運動城市男女規律運動人口比率 21
表 4-3 我國就學階段運動團隊參與人數統計表 24

第一章

緒　言

第一章　緒　言

2013 年教育部體育署為促進我國體育運動的革新與發展，規劃並撰述「體育運動政策白皮書」，內容涵括全民運動、競技體育、學校體育、運動產業、國際運動及運動設施等，作為未來體育運動發展之重要藍圖，其中，女性運動參與議題雖散見於各章節，惟在「全民運動」專章中的敘述較為完整。隨著國際運動社群對女性運動參與及性別平權的重視，以女性經驗及需求為基點，構思、規劃與實施提升運動場域中女性權益及地位均等之體育運動發展目標，近年來已成多數國家關注的焦點。然而，女性運動參與涉及層面甚廣，學校體育資源提供、運動競技訓練環境、運動場地與設施、休閒活動規劃等，皆會影響不同女性的參與機會。為能迅速、有效的改善女性運動參與環境，「推廣女性參與體育運動白皮書」將聚焦女性民眾，將主軸置於全民運動中女性族群的參與機會、經驗及資源等，並集結國內專家學者、實務工作者及國外經驗，提出未來臺灣女性運動推展的方向及策略。

一、運動場域中的性別文化

體育運動在過往被視為是男性專屬的場域，古奧運時期，女性不被允許參與或觀賞賽事，而現代奧運復興初期，女性因身體能力及社會價值期待而被排除於外，因而少有女子運動競賽項目。舉例來說，1900 年第二屆僅有 22 位女性參與少數賽事，且運動項目的挑選亦以符合女性身體能力及性別規範為前提 (IOC, 2014)。而現代運動發展初期，除了有醫療論述宣稱女性從事運動可能帶來的負面效應外，社會文化氛圍亦不斷複製女性應有的陰柔氣質及性別刻板印象 (楊志豪，

劉宏裕，2005)。近年，女性運動人口比例雖有逐漸增長的趨勢，但運動場域中的性別文化依舊著重競爭與力量等陽剛氣質的展現，形塑男性主流女性附屬的氛圍。

運動場域中對陽剛氣質的崇拜與遵從，不僅阻絕女性從事運動的機會，且性別氣質不符合運動主流文化的個體，也經常在運動參與的過程中，被冠上「男人婆」或其他指涉性傾向的用語貶抑其運動能力及表現，甚至使其蒙受較不友善的對待。運動場上陽剛文化及性別秩序規範，於無形中形塑參與者應有積極進取、競爭、男子氣概及陽剛氣質。個體長期浸淫在充滿性別刻板印象的運動場域中，同時也在參與或不參與運動的歷程，學習各種帶有性別刻板印象的文化氛圍及實踐，因此更加深化了運動中的性別不平等現象。由此可見，在討論運動中性別文化對女性運動參與的影響時，便可發現受到阻礙的不僅單一的女性族群，而是需考量因性別氣質、性傾向延伸出的女性族群內部差異，並從整體場域的文化氛圍理解不同性別個體的運動參與經驗。

二、國際女性體育運動推展現況

聯合國大會於 1979 年提出「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)，內容闡明「男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女之歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利」，臺灣亦於 2007 年簽署，並為使 CEDAW 具國內法效力，於 2012 年 1 月 1 日正式施行「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」(陳瑤華，2011; 葉德蘭，2014)。CEDAW 雖非著重體

育運動中女性參與機會的促進，但於第十條「教育」也納入女性體育、運動及休閒等活動的參與機會及平等等議題。而在女性運動權利保障部份，1994 年第一次國際女性運動工作小組暨國際會議提出的「布萊頓宣言」，不僅公開宣示女性運動於各層面推展的重要性，爾後眾多國際體育運動組織、國家體育運動主管機關、國家奧會也紛紛簽訂布萊頓宣言，顯示國際社會對女性運動推展及女性運動權益的重視。國際奧會近來亦積極倡議女性運動參與平權，成功地在 2012 年倫敦奧運達成各參賽國皆選派女性運動員出賽的指標性成就，並在 2014 年「奧林匹克 2020 改革議題」(Agenda 2020) 中提出性別平等議題的重要性。

在各國女性運動推展方面，1972 年美國通過「第九條教育修正案」(Title IX)，保障了婦女參與運動的權利，為教育體系下的女性爭取合理運動方案及資源配置，大幅提升美國女性運動參與人數。修正案通過四十年來，大學女學生運動參與比率提高 300%，而高中女學生運動參與比率則是提高 1,000% (Wilson, 2012)。加拿大亦於 2000 年提出「運動政策」(Canadian Sport Policy)，與加拿大女性運動促進協會合作，發展女性運動參與的行動方案，並針對不同女性族群提供具體方針。亞洲國家如日本，在 2001 年便出版「女性運動白皮書」，並從「國際女性運動脈動」、「競技運動中的性別差異」、「女性體育參與情形」、「運動產業與女性」、「年輕女性與體育」、「學校體育課程與女性」、「女性生理發展與身體意象」、「女性生涯發展與運動參與」及「運動媒體與女性」等九個層面進行詳實的描述。此外，還在高等教育機構及國家政府機關的協助下，於 2014 年成立「女性運動研究中心」專責女性運動參與阻礙策略發展及調查研究 (順天堂大學，2014)，顯見國際對女性運動參與議題的投入程度。

近來，女性在運動參與的權益受到國際社會的重視，運動培力女性的概念也蔚為流行。因此，透過運動所能達成的個體身心健康及其蘊藏的社會文化價值，也被應用於促進女性參與運動的倡議之中，作為引領及改善整體社會文化氛圍與性別平等實踐的重要工具。

三、臺灣女性運動參與情形

在我國女性運動參與情形方面，「104 年運動城市調查」指出，女性在各階段的運動參與比率及規律運動比率相較男性為低 (體育署，2015a)。在學校體育統計年報、運動城市調查等統計資料之中，亦不難發現在學階段的女性運動比率明顯隨其年齡增長而逐漸下降，且在進入成年之後達到女性運動人口參與比率的相對低點，直到進入中高齡階段女性運動人口才逐漸提升 (體育署，2015a；體育署，2015b)。女性在不同階段會受到社會期待、性別角色任務發展的影響而阻斷其運動參與機會，如青少女在進入青春期之後，受到生理發展、運動環境及性別刻板印象的影響而逐漸退出運動的行列；成年女性則是受到教育經驗及社會整體氛圍影響，導致運動能力發展不均，進而影響其規律運動習慣的培養，特別是進入婚姻或育兒階段的女性，可能因擔負家中幼兒或長輩的照護工作而難有充裕的運動時間；及至中高齡階段，才有機會擺脫這些束縛，轉往運動或規律運動的參與。然而，在國民平均壽命延長 (女性 83.19 歲，男性 76.72 歲) 的前提之下 (內政部，2015)，即便女性平均壽命較長，但女性不健康存活

年數卻達 10 年 (男性約為 8 年) (行政院，2015)，意即女性晚年生活有較長時間需承受身體衰退及疾病帶來的困擾，因此，中高齡女性若未能在成年階段維持健康身心及培養運動興趣，也可能阻礙晚年的運動參與意願，並進而影響其達到健康老化的目標。在高齡化、多元族群的臺灣社會，對於不同背景、族裔、年齡的女性族群，及其差異化的需求及阻礙，皆需藉由目標性的促進策略及活動方案，以改善其參與機會及資源整合。

藉由運動促成女性身體健康及心理、社會層面的健全發展，亦為近年備受關注的議題。運動達成女性培力並提升自信、自尊、領導力等，皆被看作女性從事運動的正向助益，其中，領導力的培養不僅單指女性在運動組織及相關單位的參與程度，亦有研究指出運動經驗與參與習慣對女性在未來工作及生活上有正向效應 (Lirgg, 1992)。此外，女性運動能見度、運動價值、運動空間及環境規劃等，皆直接或間接的形塑女性對運動的認知，特別是運動媒體中缺乏正向的女性運動員、女性運動賽事報導，呈現帶有性別刻板形象的女性運動參與者，或貶抑女性運動參與者的媒體論述，皆可能削弱女性自身對運動的連結。另一方面，運動空間與環境的設計未能考量女性使用需求，例如運動場館的可及性、安全性、照明設備、盥洗室、嬰幼兒托育單位等規劃，皆會影響女性主動進入公共運動空間的意願。

四、未來發展方向

中華奧林匹克委員會及體育署分別於 1995 年及 2005 年簽署「布萊頓宣言」，並於 2013 年所發行的「體育運動政策白皮書」中將女性運動推展列為未來發展目標，其中提及需增加婦女活動，並指出以婦女為目標族群的運動方案仍不足，且未考量女性運動經驗在陽剛運動脈絡中所面臨的挑戰及困境。以「運動 i 臺灣－ 105 至 110 年全民運動推展中程計畫」為例，我國各性別規律運動人口比率近六年來雖有明顯成長，然而，男性及女性間尚有 11.1% 之落差 (男性 39%、女性 27.90%) (體育署，2015c)。「運動 i 臺灣」提出以專案式做法推展全民運動，由全國性體育運動團體或各縣市政府依據不同族群 (包含婦女在內) 提送全民運動推展競爭型計畫，並希望在六年內提升婦女規律運動人口達 (總人口 23,508,362/ 女性人口 11,780,027) 2%。上述推展策略雖鼓勵辦理婦女運動方案，但政策發展主軸仍關注全民體育運動的參與活動推展，較少聚焦於運動性別文化對女性運動參與的影響。

受到國際趨勢影響，臺灣逐漸聚焦女性運動參與之議題。2015 年體育署辦理「營造女性動態生活論壇」，與會者提及國際女性運動推展趨勢與現況，提示促進各階層女性運動參與的重要性。我國雖在 2005 年開始積極推動性別主流化工作，要求各部會在制 (訂) 定法案及政策計劃時，應具備性別觀點，以確保不同性別者均能享有社會參與、公共事務及獲取資源之機會，最終達到實質性別平等。此外，國內體育運動組織亦參與國際女性運動工作小組「布萊頓宣言」的簽訂，並參與國際女性運動推展工作團體會議。然而，現階段性別相關法令與政策較少涉及體育運動領域，且「布萊頓宣言」僅為國際倡議

活動，未具有實質效力，使得體育運動領域長年來缺乏明確法規作為支持女性運動發展的參照。因此，透過整理現有國內外相關法案條文，進行跨部門的規劃及資源整合與執行，並從性別平等觀點思考如何促進女性運動，不僅可提升參與人口比率及次數，同時亦有能改善全面性的運動場域及文化氛圍，促成女性在運動參與過程中機會、資源及價值的提升。

有鑑於此，「推廣女性參與體育運動白皮書」便是以提升各層級女性運動參與機會和資源整合的公平、公正為出發點，從運動場域中軟、硬體資源改善的角度切入，提出未來臺灣女性運動促進發展的策略方向，而在議題規劃方面，分就「促進女性運動與休閒活動參與」、「營造友善運動空間及環境」、「培力女性與運動參與」、「擴大女性運動能見度」等範疇進一步進行現況探查及擬定改善策略。

第二章

願景與目標

第二章　願景與目標

推廣女性參與體育運動白皮書以「健康女性、運動培力、友善環境」為願景，匯集國內專家學者及國際推展經驗，描繪 2016-2026 年女性運動促進之藍圖，以增進女性身心健康、營造友善運動環境、提升女性運動價值為宗旨，並擬定短、中、長程階段目標，期能逐步改善女性運動參與現況，並促成臺灣社會中的運動性別平權。

一、願景：「健康女性 友善環境 運動培力」

(一) 健康女性：提高女性規律運動人口

近年運動統計調查指出，各階層的女性運動參與人口相對較低，因而，在提升國民健康及規律運動參與人口的政策規劃下，女性規律運動人口提升遂成為增加全國規律運動人口的重要族群 (體育署，2015a)。此外，雖然女性平均壽命較長，但健康餘命相對較短，造成晚年生活品質低落及社會醫療成本的增加。因此，建立女性規律運動習慣，協助培養健康生活型態，將有助於女性成功老化，而提供女性運動參與所需的資源及協助，培養女性規律運動習慣及正向的運動態度，則可有效促進各階層女性的健康及動態生活習慣。

(二) 友善環境：營造包容、支持的運動文化氛圍

有別於過往運動被視為以男性為主的場域，藉由改善場地、設施及使用規範等層面，營造友善女性的運動環境，考量不同女性族群運動需求的運動方案及活動內容，不僅鼓舞女性投入並提升參與意願，同時在包容、融合性的運動環境下，有機會看見運動場域中的多元風貌，並於此情境中形塑更具包容性、支持性的運動氛圍。

(三)運動培力：提升女性運動參與地位及價值

運動效益不僅止於生理層面，透過運動參與促成女性自我培力，提升女性生活適應及工作效能，亦為近來國際運動組織積極發展的方向。藉由運動參與以提升女性自信、自尊及溝通、協調等生活技能的增強，以提升女性在生活及職場上的社交能力、工作效能。且在營造友善運動文化氛圍及提升女性參與運動與休閒比率的同時，培養自我肯定及領導力，並藉由女性運動的能見度及媒體訊息的傳遞，呈現運動中的女性領導者及模範角色，以增加年輕女性從事運動的意願，提升女性於運動場域中的價值。

二、目標

(一)促進女性運動與休閒活動參與

規律的身體活動習慣有助於女性在不同生命階段的成長及轉銜準備，並維持良好的身心健康狀態，以面對生活中的各種身、心理壓力。然而，女性身體活動、運動與休閒參與比率較低於男性，且不同背景女性所面臨的參與阻礙亦有所差異。因而，為促進女性運動與休閒活動的參與，須就各族群女性之需求，規劃適宜的身體活動方案及計畫，以有效提升女性動態生活型態。

1. 提升女性規律運動人口比率達 1% ，邁向實踐性別平等之體育先進國家。

2. 整合性別友善運動社群與社會福祉，增進女性運動與休閒參與動機。
3. 透過媒合學校、里民社區、企業與運動產業等機關組織，規劃不同女性族群需求之身體活動方案與計畫，促進女性運動參與。
4. 推展女性多元運動服務，強化女性在運動參與時人力資源、公共生活、社區與國家發展等層面之投入，營造女性動態生活型態。
5. 提供不同女性族群運動參與資訊，協助女性有效獲取運動及休閒相關訊息。

(二)營造友善運動空間與環境

運動空間及環境的規劃反映運動中的性別文化，因而，為提供女性友善的運動環境，運動空間、器材及活動方案等軟、硬體設施均須考量女性的特殊需求，同時，在考量環境營造時，亦須納入社會文化差異的觀點。從縝密思考運動資源的規劃設計、性別刻板印象的破除等不同層面切入，以平衡運動資源並創造友善女性及不同性別族群的空間及環境，乃至有效提升女性運動參與人口比率、打造正向運動文化。

1. 增加有利於女性運動與休閒的場地，積極加強安全照明、更衣和淋浴設施等性別友善的運動環境。
2. 建構性別友善的運動場所，拓展結合地方特色文化的女性運動方案，促進各族群女性的運動參與。
3. 平衡女性參與戶外運動與休閒的性別印象，提高女性參與多元戶外運動的比率。

4. 建立民間夥伴關係及支援網絡，積極開發女性運動空間的便利性與多樣性。

（三）培力女性與運動參與

除了女性在運動場域中的參與機會須透過目的性的策略規劃及執行，女性在不同層面涉入運動的機會也應受到重視。近年來，國際體育運動組織將女性領導力視為提倡性別平權的重要指標之一。女性運動培力理念將運動視為女性自我賦權的重要媒介，期望藉由運動提升女性領導力及自信、自我認同等正向價值，另一方面，亦透過體育運動組織中女性領導人、模範角色培育及引薦，作為強化女性與運動之間的連結，以改善運動中的性別文化。

1. 提升女性於運動體育相關領域之任用人數（如運動教練及體育教師），辦理增能教育，以期逐年縮短體育運動相關組織/單位領導位階之男女性別比率。
2. 完成學校體育融入性別平等、培養女性自我認同等議題之課程實施。
3. 輔導民間女子運動社團，並鼓勵民間女性運動相關產業從業人員持續強化個人及專業能力，建立互助網絡。

（四）擴大女性運動能見度

女性從事體育運動的比率雖有逐漸提升的趨勢，但女性運動在整體運動場域中的能見度仍顯不足。增加女性運動參與者、運動賽事及相關資料的曝光機會，並提升社會大眾接觸女性運動資訊的可及性，可協助民眾增加對女性運動的瞭解。此外，改善運動媒體中的性別刻板印象及建立優秀女性運動角色模範，將有助於鼓勵青少年族群參與動機，並藉此提升女性在運動中的價值與地位。

1. 建置國家女子運動資料庫，保存臺灣傑出女性運動員事蹟、文物、影音資料。
2. 縮小學生運動聯賽男女子組轉播比率之差異，改善運動媒體中性別差異的報導文化，提供正向的女性運動價值。
3. 鼓勵多元的媒體參與，規劃分眾行銷策略，擴大女性運動曝光機會。
4. 鼓勵媒體產業和民間性別團體合作辦理性別意識講座 / 研習活動，提升運動媒體工作者的性別意識。
5. 規劃獎勵及輔導措施，鼓勵運動媒體產業制定內部政策時納入性別觀點，落實工作環境及媒體報導的性別平等。

第三章

核心理念

第三章　核心理念

依據前述之願景及目標，將本白皮書的核心理念訂定為「全方位女性參與策略規劃」、「多元包容的運動文化營造」及「女性運動曝光及價值提升」。以下分別闡述各核心理念之內涵：

一、全方位女性參與策略規劃

年齡、居住環境、生長背景、身體能力及社經地位等亦皆會影響女性從事運動的機會、資源及經驗，因而，女性運動參與方案的規劃、設計及提供必須考量女性族群的內部差異，並針對各族群需求提供適切的運動方案。

二、多元包容的運動文化營造

利用目的性的策略發展及方案，不僅可促進女性參與運動的機會及意願，同時，藉由包容性、支持性的運動氛圍營造，亦可提升非主流族群（性別弱勢、少數族群、年長者、身心障礙等）的參與機會，進而改善整體運動文化。

三、女性運動曝光及價值提升

增加女性參與公共運動領域活動的機會，亦可提高女性在運動場域中的能見度及地位，並增進民眾對女性運動的理解。媒體及科技影響社會大眾生活習慣甚鉅，媒體論述及科技使用所提供的運動資訊，反映運動性別文化的價值呈現及實踐，並影響社會大眾對女性運動價值解讀。因此，整合媒體平臺、增加女性運動賽事資訊可及性，以提高女性運動價值及市場效益，皆有助於營造主動、正向、健康的運動女性形象，並促進女性運動價值的提升。

第四章

促進女性運動與休閒活動參與

第四章　促進女性運動與休閒活動參與

過去臺灣社會人口始終是男性多於女性，除因重男輕女的傳統觀念外，另 1949-1969 年因政治、軍事等時局變遷，導致男性人口遽增。不過近年來，由於衛生單位禁止性別篩檢、外籍女性人口大量移入等因素，以致 2013 年人口統計首見女性人口多於男性。當前社會經濟的迅速發展、生活水準的提高與醫學科技的發達，使得人類壽命延長，但飲食習慣西化及忙碌工作下普遍缺乏運動，導致民眾肥胖率逐漸提高、衍生代謝症候群，進而威脅整體國家的健康福祉。世界衛生組織 (WHO) 於 2012 年特別提出「以身體活動促進健康」的國際宣告，揭櫫全民健康的最終目標。因此，致力以現況探討分析不同生命歷程之女性運動參與經驗為基礎，提出促進女性運動與休閒的發展策略，訂定核心指標，以創造新時代活力女性的智慧與價值。

一、現況問題分析

依行政院主計總處 (2015) 統計，我國性別比率為男性 49.86%、女性 50.14%。其人口比率以 25 歲以上之女性占多數 (如表 4-1)，前行政院體育委員會 (簡稱體委會) 於 1997 年推動「陽光健身計畫」、2002 年接續推展「運動人口倍增計畫」，以期達成提升規律運動習慣人口的目標，此外，為保障國民運動權益、改善國民運動環境、推展全民運動，更於 2010 年起推動「改善國民運動環境與打造運動島計畫」，希望從軟、硬體兩項基礎共同提升國民的健康體能。近年運動城市調查 (2015) 相關資料顯示，雖然國民運動參與率與規律從事人口逐年上升，且女性規律運動人口的比率已從 24.8% 提高至 27.9% (如表 4-2)，但各年齡層女性的運動頻率與時間皆較男性低，其中佔女性

多數人口的 35-39 歲、40-44 歲年齡層，其規律運動人口的比率各為 18.3% 和 16.8%，卻是屬於運動參與率偏低的族群 (體育署，2015a)。因此，如何促進女性規律運動與休閒，便成為推動國民健康生活的主要族群及目標。

表 4-1 我國女性人口統計表

年齡	0-4 歲	5-24 歲	25-40 歲	40-64 歲	65 歲以上	總人口
人口數	410,475	2,509,336	2,742,588	4,443,418	1,577,439	11,780,027
人口比率	3.5%	21.3%	23.3%	37.7%	13.4%	

單位：人

資料來源：資料來源：內政部 (2015)。縣市人口數按性別及年齡。取自 http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346

表 4-2 歷年運動城市男女規律運動人口比率

年份	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年
男性	36%	35.6%	37.7%	39%
女性	24.8%	27.0.%	28.2%	27.9

資料來源：體育署 (2015)。運動城市調查。取自 http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=5457&ctNode=698&mp=11

世界衛生組織指出，靜態生活或缺乏身體活動是造成死亡及失能 / 身心障礙的全球十大原因之一，世界上約有 60-85% 的成人過著坐式靜態生活，此問題不但影響未來人民的健康，也造成公共衛生問題 (國民健康局，2012)。根據衛生福利部 (2014a) 的國人死因統計結果報告指出，心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、腎炎、腎病症候群及腎病變與高血壓性疾病皆名列國人十大死因。這五項死亡疾病的危險因子，皆與肥胖有關，然而肥胖對健康的影響不只造成體能衰退，還可能導致各種代謝與婦科的疾病。因此，政府應該將肥胖防治化為行動，提供國民健康的飲食指南與友善的運動環境。爰此，如何增加運動參與人口，以預防和減少此類疾病發生，便成為我國施政規劃當務之急。

我國規律運動人口雖已持續增加，但因各地運動與休閒發展條件的差距，造成運動環境與資源不均，因而女性運動與休閒的參與成效仍有進步空間。青少女在進入青春期之後，多半受到個體的生理發展、性別刻板印象、課業壓力與校園運動環境不足之影響，而逐漸減少運動參與；成年女性則因求學過程缺乏運動經驗的自信，加之進入高壓、緊繃的工作職場及背負家庭責任，較難有充裕的運動時間與機會；直至走入中高齡階段，因卸下職場與家庭照顧的角色或想要改善身體健康，才開始培養規律運動習慣。

綜上所述，不同生命歷程之女性運動與休閒參與，可能因成長環境、教育經驗、職場壓力、家庭關係與社會期待的發展，而阻擾其運動參與的機會，因此，為改善我國女性運動與休閒的參與人口，應從女性生命週期、家庭與職場阻礙、健康福祉等面向進行分析，並因應國際潮流與國家政策之推展，發展促進各族群女性運動與休閒的多元化行動策略，鼓勵女性參與運動與休閒，希望藉由參與機會、社會資源與自我價值的提升，實踐性別平權的全民運動。

(一)學齡女性因刻板印象影響運動平權機會

1. 性別刻板印象導致男強女弱的運動參與

聯合國教科文組織認定體育與運動是基本人權，學校的體育活動是實踐性別平等的重要場域，體育教師在教學過程中，應考量是否因性別氣質與性傾向造成歧視，而導致具有刻板印象之教學內容。傳統體育課程擺脫不了運動訓練與競賽規則，為了培養學生專業技能的發展，可能深化男強女弱的差異，運動能力較差的學生容易被體育教師冷落，只有運動能力傑出的學生較容易被讚美；且體育課的課程內容，男性多半以陽剛與競爭性的比賽表現為主，女性則被限定在傳統的遊戲、舞蹈等身體活動型態，造成女性在體育運動上的特殊化與邊緣化，降低其對體育活動的興趣，進而導致其退出運動場域。根據體育署 (2014) 學校體育統計年報，可發現各就學階段之運動團隊參與性別人數有明顯落差 (如表 4-3)，可見傳統的性別刻板印象，導致女性對體育運動的參與限制，不僅影響其身心發展，亦難養成規律的運動習慣。

表 4-3 我國就學階段運動團隊參與人數統計表

	運動代表隊數（單位：隊數）		設運動代表隊校數（單位：學校數）		運動代表隊總人數（單位：人數）	
	男	女	男	女	男	女
國民小學	5,020 (55.5%)	4,018 (44.6%)	4,428 (54.7%)	3,664 (45.3%)	62,143 (59.3%)	42,670 (40.7%)
合計	9,038		8,092		104,813	
國民中學	2,329 (57.7%)	1,706 (42.2%)	2186 (57.0%)	1,652 (43.0%)	28,166 (67.2%)	13,726 (32.8%)
合計	4,035		3,838		41,892	
高中職	1,257 (57.9%)	915 (42.1%)	1,204 (57.7%)	881 (42.3%)	17,425 (72.6%)	6,592 (27.4%)
合計	2,172		2,085		24,017	
大專校院	1,341 (58.2%)	964 (41.8%)	1,332 (57.2%)	955 (42.8)	16,237 (67.5%)	7,820 (32.5%)
合計	2,305		2,327		24,057	

資料來源：體育署 (2015)。學校體育統計年報。
取自 http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=14767&ctNode=248&mp=11

2. 隱晦的性別歧視阻礙運動參與的可能性

學校是社會的縮影，在教學過程中，教師會依個人思考模式傳達社會對於男、女性應有的行為、價值與社會規範，學生在潛移默化中學習，形成對性別的刻板印象。然而體育師資培育多半來自於重視技能教學運動環境，在過度強調競爭與勝利的背景下，教師容易忽略具其他特質的身體活動，進而以力量、速度與

侵略性的運動項目取代體育教學內容，此外，隱晦的性別歧視話語更是著重身體能力與運動技能的性別氣質展現，導致學生退出運動場域。然而，體育的意義不只是讓學生學會如何運動，也應該關注弱勢群體、尊重多元性別氣質，從身體活動的過程建立正確運動觀念，同時破除學生參與運動項目刻板印象，提供多元體育課程設計，重視弱勢群體的參與機會，創造異質的互動機會，規劃性別平權使用校園空間與資源，建立友善運動的學習場域，以實踐性別平等之精神。

(二) 成年女性因性別角色限制運動參與機會

1. 家庭女性照顧責任侷限運動參與

從性別角色的觀點，女性通常是家務勞動的主要承擔者，使其一旦進入婚姻關係，便受「妻子」與「母親」的角色及履行家庭照護責任影響，而犧牲身體活動的機會。對許多已婚女性而言，休閒活動遠不及工作與家務來得重要，家庭照顧與性別角色賦予的責任不但影響女性參與休閒的程度，亦是阻礙其參與休閒的主要原因。

在全球人口快速流動的趨勢下，跨國工作、移民婚姻在臺灣已成為普遍現象。截至 2016 年 6 月每 7 對新人就有 1 對是跨國婚姻，其中女性新住民配偶占女性總人口數的 1.08%（內政部戶政司，2016），這些藉由跨

國婚姻移居的新住民女性改變我國人口與社會結構，其在臺灣的生活會受到當地社區或族群的影響，而可能產生與原生家庭／生活的差異及衝突，乃至影響其生活品質。此外，原住民族影子報告書 (2014) 指出，臺灣原住民女性平均餘命低於非原住民女性 10 歲，以及事故傷害死亡率高於非原住民女性 2.7 倍，雖然醫療服務資源的分配是健康不平等的重要因素，但是子女教育、就業機會、勞動條件及居住環境、健康照顧等社會因素亦是影響主因。因此，休閒活動除可達到身心健康與宣洩壓力之效，亦可發展人際關係、延伸社會網絡並得到社會支持，以協助重新建立自我認同與自信。綜上，政府該思考如何透過推廣規律運動習慣、提升運動參與，以建立良好的健康與醫療之社會福利，同在運動與休閒參與中，增進新住民女性的社會適應能力與提升原住民女性對自身健康的認知。

2. 職場女性因工作壓力導致運動不足

聯合國世界衛生組織與國際勞工組織在職業建議書 (2010) 中指出，每位世界公民應擁有健康和安全工作的權利。近年來由於社會型態的改變，女性逐漸走向職場，因此，如何維持工作與個人運動

與休閒的平衡，對於現代人是非常重要的課題。2015 年運動城市調查 35-39 歲和 40-44 歲的職場女性從事體育活動比率偏低，原因可歸咎於工時過長而無暇運動、職場壓力導致身心疲憊及運動場所的可及性較低等，如何改善都是提升職場女性運動與休閒參與的重要課題。有鑒於職場女性往往因為日夜輪班、工作勞動的身體傷害及面對客戶的心理壓力，導致健康問題隨年齡劇增，並間接影響生活品質，因此，企業該如何利用運動參與的方式，展現對職場女性健康價值的重視，促進身心平衡、降低職場壓力，以提升職場女性的健康與社會責任，是刻不容緩的議題。

(三) 銀髮族女性因健康餘命須建立規律運動習慣

由於近年經濟發展、醫療科技、公共衛生與生活水準的進步，使得全球人口結構逐漸高齡化。根據內政部統計處 (2014) 生命資料統計顯示，我國女性平均壽命為 83.19 歲，男性為 76.72 歲，而衛生福利部 (2014) 的「103 年國人死因統計結果」調查發現，顯示臺灣國民平均壽命雖然增長，但健康品質是否能夠維繫，則是高齡化社會最重要的課題。有鑒於醫療技術發達，國民平均壽命延長，隨著年歲增長所帶來的病痛、不適甚至失能，使得生命質的改善和量的增加同等重要。正因如此，世界衛生組織近年來提倡「健康餘命」的觀念，認為在壽命增長的同時，更應積極提升整體生活品質及安適狀態，因此，銀髮族女性的慢性病預防與健康照護是首當其衝的問題，亦是政府未來規劃中重要的社會福利政策。女性經歷家庭與職場的生命週期時，總是以滿足家庭照護與工作需求為優先考量，通常沒有自由時間可以參與運動。由此可知，年輕時若沒有培養正確的運動習慣與休閒興趣，年老後，反而不知如何利用閒暇時間放鬆身心。此外，女性從家庭與職場退出後，可能因為健康因素、行動不便與人際關係等，形成

另一種運動與休閒阻礙，如何協助銀銀髮族女性接觸運動、培養適當的休閒活動，以增進其健康、降低社會照護責任，亦是政府未來規劃中重要的社會福利政策。

(四) 身心障礙女性需健康照護及打造無障礙運動環境

聯合國國際人權憲章指出，基於維護基本人權與人生而平等的立場，身心障礙者也應享有運動與休閒權益。根據衛生福利部統計處(2015) 調查，女性身心障礙者人數共有 497,077 人，全國女性人口數為 11,780,027 人，占臺灣國民女性人口的 4.22%，依據教育部體育署 104 年打造運動島計畫中，各直轄市及縣市政府辦理身心障礙運動樂活專案所提報參加總人次 71,370，其中女性 29,078 人次，占該專案參加總人次比率 40.74%。身心障礙者常因本身障礙類別、不友善的環境與人際溝通的障礙，而無法從事運動與休閒活動。其中，身心障礙者的家人往往過度保護，擔心運動造成再一次危險傷害，多半以安全考量排除身體活動的參與；再者，即便身心障礙者能成功克服自身障礙，但社會負面的態度、不友善的無障礙設施與交通環境等因素，皆會降低其從事運動與休閒的意願；最後，即便身心障礙者克服上述自身與環境因素，往往還可能在與人互動時無法適切表達

個人需求，而造成傳遞訊息的錯誤，導致身心障礙者的挫折與退縮，因而失去參與運動與休閒的動機。因此，如要增進身心障礙者的生活品質，其重點在於消除社會環境中潛藏的歧視與阻礙，規劃適合身心障礙者之運動方案，加強普及無障礙運動設施，營造安全且友善的運動環境與機會，讓身心障礙者能充分享受運動，重視其基本人權。

二、發展策略

(一) 促進性別平等，重視學齡女性運動共同參與

1. 尊重性別平等，提供學齡女性多元身體活動課程

規劃並提供多元性體育項目，並將性別平等觀點納入體育課程，促進女性多元之運動學習。同時在運動團隊人數、學校社團設置機制與賽事舉辦活動上，鼓勵設定性別比例，增進女性運動參與機會，以保障其運動權益。

2. 鼓勵設定比例，重視男女共有使用校園空間與資源

針對學校運動團隊人數、運動社團設置機制與賽事活動之舉辦設定性別比例，提供運動環境與資源之使用機會，以協助促進學齡女性運動參與人口。

(二) 釋放生活壓力，啟動成年女性運動共生權益

1. 規劃家庭互動，打造性別角色互換體驗機會

配合學校運動會、企業家庭日與國民休閒運動賽事，規劃家庭互動機會，打造性別角色互換機會，鼓勵父母共同參與育兒親職體驗，提升父母雙方親職照顧與性別平等知能，喚起家庭婦女運動的自主權；再者，透過各直轄市、縣 (市) 政府原住民族委員會、新住民學習中心、社區或部落大學等相關地方協會的合

作，規劃家庭運動課程，推動收費親民之運動課程，且同時強調社區發展的休閒身體活動，提供原住民與新住民女性家庭互動，以增進運動參與之意願，並鼓勵社區提供健康休閒與運動諮詢；鼓勵與補助運動與休閒活動參與場所，規劃親子健身之獎勵輔導措施，以增進家庭女性參與運動機會。

2. 輔導企業規劃職場女性區域共生運動時段

依據國民體育法規定，聘任員工達 500 人以上之機關、團體與企業機構，須聘請體育專業人員輔導員工運動與休閒參與，至於中小型企業，為獎勵企業與扶持產業規劃職場女性運動參與，可採用企業合作共享與地區整合同盟策略，邀集多家中小企業規劃專屬女性運動時段，或利用鄰近地區之國民運動中心或運動場所，提供企業認證、規劃專屬職場女性的區域共生運動時段。

（三）組織運動指導團，建立銀髮族女性運動與健康共存概念

1. 建立正確的運動觀念，喚醒銀髮族女性重視健康權利

善用醫療體制與公私立照顧機構，辦理運動知識健康講座，以建立銀髮族女性正確運動觀念、喚醒健康概念，並鼓勵運動與休閒活動之參與。

2. **規劃銀髮時段，組織運動團隊提供運動體驗**

結合大學校院相關系所之社團服務學習與實務課程實習，組織運動指導團，並配合當地人力需求，設計銀髮族女性合宜之運動課程，推廣銀髮族女性的運動體驗，以養成其規律運動之習慣。

（四）落實社會關懷，創造身心障礙女性運動共享機會

1. **連結社福平臺，提供身心障礙女性運動交流管道**

連結社會福利團體、機構與特殊學校網絡，建置無障礙運動資訊平臺，提供身心障礙女性運動知能及參與資訊，同時分享知名身心障礙選手的成功運動經驗，建立身心障礙女性的運動自信。

2. **媒合專業指導，落實運動體驗及共享身心健康方案**

媒合大學校院體育、運動、休閒與健康相關系所之專業人才，規劃適應體育之體能健康課程方案，落實身心障礙女性的運動與休閒體驗，享受健康身心權益。

三、核心指標

為達成「促進女性運動與休閒活動參與」之目標，經現況探討與發展策略之擬定，提出三項核心指標，並擬定短、中、長程目標。各核心指標和期程目標如下：

(一) 核心指標

1. 提升女性規律運動人口比率達 1% ，邁向實踐性別平等之體育先進國家。
2. 整合性別友善運動社群與社會福祉，增進女性運動與休閒參與動機。
3. 透過媒合學校、里民社區、企業與運動產業等機關組織，規劃不同女性族群需求之身體活動方案與計畫，促進女性運動參與。
4. 推展女性多元運動服務，強化女性在運動參與之人力資源、公共生活、社區與國家發展等層面，營造女性動態生活型態。

(二) 短程目標 (2016-2018 年)

1. 每年提升女性規律運動人口比率達 0.1%，降低現有男女規律運動人口比率差距，並逐年提升女性規律人口成長。
2. 訂定各級學校運動社團及運動賽事辦理之性別比例，輔導學齡

女性運動參與人口。

3. 輔導及補助各地方政府結合國民運動中心、學校教育場所與社區里民運動中心辦理親子健身措施及活動。

4. 媒合相關單位，規劃運動時段維護女性運動權益，以推動職場女性運動風氣。
5. 結合教育、醫療與照護機構管理體系，引入國民體適能指導人員，建立「適應體育諮詢站」，保障身心障礙女性運動安全。

（三）中程目標 (2019-2021 年)

1. 持續辦理學齡女性、成年女性、銀髮族女性與身心障礙女性運動推廣政策，提升女性規律運動人口比率至 0.6%。
2. 活化區域性女性運動社團，落實企業推動女性運動風氣，並企業與機關規劃之優質運動特色方案。
3. 善用理療體制與公私立照顧機構，引入國民體適能指導人員，推動「銀髮族運動補給站」，確立銀髮族女性正確運動觀念。
4. 媒合大專校院專業人才，規劃辦理「銀髮族運動補給站」與「適應體育諮詢站」，建立健康資訊、運動諮詢等交流與互動機會，協助提升銀髮族女性與身心障礙女性之運動與休閒品質。

（四）長程目標 (2022-2026 年)

1. 整合教育、社區、職場與醫療社福體系，提供運動知能與參與資訊，持續辦理女性運動推廣政策，以期達成女性規律運動人

口比率達 1% 之核心目標。

2. 營造女性運動社群的友善氛圍，結合里民社區活動中心、民間企業、公家機關組織、醫療機構、社福單位與運動產業，推展女性多元運動服務，營造女性動態生活。

第五章

營造友善運動空間與環境

第五章　營造友善運動空間與環境

傳統的空間規劃忽略使用者的性別差異，無形中建構出性別刻板印象和偏見，進而限制不同性別氣質個體的發展。自聯合國在 1979 年通過《消除對婦女一切形式歧視公約（CEDAW）》，以及我國自 2002 年和 2004 年分別實施「性別平等工作法」和「性別平等教育法」，並在 2011 年頒布「性別平等政策綱領」以來，性別平等意識逐漸抬頭，營造性別友善空間的呼聲和政策日益受到重視。性別友善空間，即是在空間的規劃與設計上，尊重性別的差異、符合不同性別使用者的需求，進而能推動性別平衡發展。體育署推動國家體育運動政策，須以營造性別友善的運動空間與環境、維護不同性別個體的運動權益和提升其運動參與為重點指標。具體而言，從校園運動空間、全民運動環境和戶外休閒場所等三大面向建構性別友善的運動網絡，有助於打造完善性別友善的生活圈，以提升身體意象、運動能力，以及身心健康與福祉等目標邁進。以下分別從現況問題分析、發展策略及核心指標等三個部分撰述：

一、現況問題分析

不同性別個體因其生理和心理條件相異，對運動參與有不同的喜好和取向，在運動空間和環境上亦有不同的需求。因此，營造性別友善的運動空間與環境必須顧及性別差異，降低女性在運動空間使用的失衡與不便，方能有效促進女性的運動參與，進而提升對自我身體意象、運動能力、身心健康與福祉的積極效果。爰此，為營造性別友善的運動空間與環境，須對校園運動空間、全民運動場所、戶外休閒環境等相關課題進行探討。

(一)校園的運動空間、更衣室和淋浴設施

1. 女性使用校園運動空間的阻礙

學校體育是多數民眾學習運動方法和培養運動習慣的場所，校園運動空間的配置與使用情況影響學生運動參與甚鉅。然而，儘管各級學校不乏相關運動設施，其規劃主要卻以男性觀點出發，以籃球場、排球場、操場和遊樂設施等場地為優先考量；相對的，女性偏好的運動型態則被壓縮在狹隘且重疊的空間，如室內場館的羽球場、桌球室、舞蹈教室等。

除配置不均的問題外，女性學生使用運動空間也面臨許多困境。在刻板印象中，男性的運動能力優於女性，對運動競賽的參與也更為投入，因此，運動設施的規劃與配置較少顧及女性需求，而男性在使用時，也較少考量女性使用經驗及需求，間接排擠女性使用機會，導致使用校園運動設施的性別比例和頻率失衡。再者，由於兩性在青春期對於身體意象相當敏感，男性學生常以言行舉止調侃女性學生的身體發育，使其對在運動場上展現青春期的身體感到卻步，進而主動退出運動空間。

2. 增設更衣室和淋浴設施以鼓勵學生參與體育運動

與體育課息息相關的更衣空間和淋浴設備等問題，不僅影響清潔和衛生，更是培養運動意願和習慣的關鍵因素。可惜的是，目前各級學校設置更衣室與淋浴間的比例仍占少數，為配合體育課前後的更衣和淋浴需求，教育部自 2000 年公布「教育部補助學校設置淋浴間試辦實施要點」，期望透過輔助學校運用校內閒置室內空間，設置更衣和淋浴設施，提供學生運動後之淋浴梳理設備，營造舒適與健康之校園運動環境 (教育部，2000)。

此外，考量增建相關設施的同時，亦須將不同性別的使用需求納入規劃，如傳統空間設計即未考量女性更衣和淋浴的時間較男性為長、空間需較為充裕。如何讓學生們在換堂時間內順利完成更衣和淋浴，避免因運動前後的更衣不便和汗臭而排斥上體育課，是未來亟需解決的問題。

(二) 全民運動場館的建置與女性的參與阻礙

1. 全民運動場館的城鄉差距影響各族群女性的運動參與

全民運動是國家運動政策的發展核心，目的在於推廣健身運動和休閒活動，以培養國民的健康體格。前體委會自 2000 年起即推動「改善國民運動環境與打造運動島計畫」以提供優質的運動空間、增加運動參與的機會和意願。其中，「興建國民運動中心」計畫係針對人口稠密之都會區，選擇交通便捷區域興建多元運動設施，提供民眾友善運動環境、滿足民眾運動需求，進而培養全民運動之風氣。截至 2016 年 5 月底，除了臺北市 12 座運動中心及新北市新莊國民運動中心由地方政府自行興建外，餘由體育署補助辦理部分，已有新北市蘆洲等 10 座國民運動中心落成啟用，另有 20 座刻正進行工程興建、工程招標、規劃設計、OT 招商及促參可行性評估等相關作業 (體育署，2015d)。除都會區的國民運動中心外，民眾則可就近於學校或社區運動場所，從事健康休閒運動。另配合體育署「改善國民運動環境與打造運動島計畫」，各直轄市、縣

(市)田徑場、體育館、運動公園、游泳池及棒壘球場等運動場館的建置已逐步獲得改善，再藉由「全國運動場館資訊網」的上線，提供便利友善的資訊服務平臺，讓民眾更容易查詢國內運動場館的相關資訊（體育署，2012）。

整體而言，儘管各地的運動設施有日增的趨勢，城鄉發展間仍有差距，多數偏鄉的公共運動設施礙於資源和經費不足，不但沒有經費整建運動設施和購置器材，連老舊的設施、器材和夜間照明設備等亦無法整修和更新，影響偏鄉女性的運動參與和安全。此外，無論是都會區的大型運動場館，或是非都會區常見的體育場或運動公園，其運動空間規劃仍偏重男性主導的運動為主，如籃球場及慢速壘球場等，減少女性運動參與的意願，因此應強化提供更友善的女性運動空間。

2. 建置便利和友善的措施以協助不同生命週期和族群的女性參與運動

儘管現有的國民運動中心和市民活動中心，多依女性參與者的運動偏好提供多元的運動選擇，有效提高女性的運動參與率。然而，由於成年女性時常必須兼顧工作、家務及養育等責任，沒有足夠的心力和自由時間參與運動；此外，多數的新移民婦女尚須面對社會、經濟、文化和語言等隔閡，更少有接觸相關運動場所的機會，致使無法養成規律運動習慣，遑論獲得運動參與的好

處。

再者，多數自職場退休、完成育兒責任的女性已逐漸邁向高齡，可能因各地運動場館、運動公園和社區活動中心等空間規劃不良、缺乏照明、安全相關設施，造成其運動與休閒參與的限制。此外，身心障礙女性同樣也面臨運動空間不友善的困境，均亟待改善和協助。

(三)戶外休閒環境的使用現況和刻板印象

1. 戶外休閒運動環境的使用現況

戶外休閒遊憩活動可為國人的生活帶來健康和愉悅，是增進運動參與極為重要的環節。根據「104 年運動城市調查」顯示，民眾最常從事運動的運動類型以「戶外休閒運動」為主，其中以散步／走路最為常見 (體育署，2015a)。事實上，臺灣各地的國家公園、森林遊樂區、親山步道和休閒農場等地，都是相當適合戶外運動的場所。再者，臺灣亦有「自行車王國」之美譽，至 2015 年 4 月底全國共有 5,334 公里的自行車道，包含可環島一周的「自行車環島 1 號線」及許多各具特色的自行車路線，有助民眾藉由騎乘自行車提升身體健康和休閒效益。透過體育署「十大自行車經典路線」和交通部「臺灣騎跡」的推動下，民眾隨時上網都能掌握各地的自行車道資訊 (體育署，2015e)。

2. 從事戶外運動的性別刻板印象阻礙參與

我國女性多半受到傳統的性別角色影響，尊崇「男主外、女主內」的觀念，並強調女性嫻靜、溫順的特質，較少鼓勵女性參與戶外運動與休閒活動。此外，大眾媒體和社會文化亦不斷強化傳統女性美的「白淨」和「柔弱」，使得女性不僅害怕曬黑，

也不想鍛鍊出肌肉。這些刻板印象使得女性參與戶外運動參與的意願較低、選擇性也較少。再者，現有的戶外休閒場所仍缺乏對多元性別的關懷和協助，如對性別友善廁所、更衣空間的使用面積，整體休閒設施的安全、照明等規劃和管理，仍有進步的空間。

二、發展策略

(一) 依不同性別需求規劃校園運動場地、更衣與淋浴設施合理配置

1. 促進性別友善的運動空間分配和使用

在學校體育教學的設計中，無論是體育教師的性別教育、體育課程的規劃，乃至於運動空間的調整，都需考量多元性別的差異和需求。如體育署推動之「樂活運動站」計畫，即藉由校園閒置空間規劃多元創意的運動設施，降低天候因素影響，增加學生運動量 (體育署，2015f)。此外，各級學校除致力於營造性別平

等的運動參與文化外，可透過開設不同性別偏好的運動項目、增加相應使用空間、設置性別平等的運動區域或時段等方式，以提高不同性別學生參與運動的機會，達到運動空間中性別使用的平等。

2. 規劃安全和友善的更衣及淋浴設施

體育課程應注重學生衛生、健康和安全，以降低參與阻礙，進而提高參與意願。因此，各級學校得依據「學校運動設施設計參考手冊」和「游泳池興建評選暨輔導計畫」改善校園運動空間的安全性和方便性，避免將相關設施設置於偏僻或有安全疑慮之處，或以夜間照明設備和校園安全巡邏保障學生安全；此外，包括更衣及淋浴等乾溼區域配置、等候區、衣物保管區皆須考量多元性別的使用習慣和需求以擴大其面積。

(二)依不同族群女性需求建置全民運動場所與配套方案

1. 提高不同族群女性運動參與的可及性

各直轄市、縣(市)政府應該在學校、休閒運動場所或社區活動中心，為不同生命週期的女性提供適合的運動與休閒活動選擇。首先，鼓勵企業在職場規劃運動空間，以提供職業婦女的運動選擇；其次，為方便育兒的婦女參與運動，除可設計家庭或親子共同參與的運動項目外，更可直接在運動場所設置托育中心，讓女性專心投入運動，以增加其運動的興趣和意願；再者，為鼓勵高齡者和身心障礙者參與運動，除降低其門票費用外，更應為其行動方便考量，多使用可及性與安全性高的活動空間配置，提供適當且專業的運動介入和照護，使高齡者或身心障礙者藉由運動與休閒活絡身心、促進健康。

2. 促進不同族群女性運動參與的多元性

考量城鄉在運動建設上的差距，各直轄市、縣(市)政府除積極辦理運動場地改善外，更應依照不同性別的需求，以期達成運動項目和使用空間的多元化。各地政府應考量人口組成的豐富文化特色，鼓勵結合不同族群特有的人文風俗，發展多元性的運動文化與環境，增進不同族群女性從事休閒運動的意願，亦可發展為在地觀光特色，予以傳承和發揚。

(三)以多元文化意義建構戶外休閒觀念與環境

1. 建立正確且合適的戶外休閒觀念

自小即培養民眾親近大自然的觀念、身體美的意識形態，以及合宜的穿著是相當重要的，因此，透過家庭、學校教育，以及大眾媒體的推廣，打造女性參與戶外休閒活動的「自然美」形象，降低女性對參與戶外休閒活動的疑慮和阻礙，以及建立正確的戶外運動參與概念，如不隨地丟棄果皮紙屑、穿著適當的衣著和鞋子以避免意外和運動傷害等。

2. 營造安全的戶外運動與休閒環境

女性因其生理需求，在參與戶外休閒活動時有許多限制。近年隨著戶外休閒的普及，各地的戶外休閒環境管理單位應配合各性別需求的差異，提供充分之照明設備及友善的廁所空間，降低女性參與戶外運動與休閒活動的阻礙，並提高其參與意願。

三、核心指標

為達「營造性別友善的運動空間與環境」之目標，經現況探討和發展策略之擬定，提出三項核心指標，並擬定短、中、長程目標。各核心指標和期程目標如下：

(一)核心指標

1. 增加有利於女性運動與休閒的場地，積極加強安全照明、更衣和淋浴設施等性別友善的運動環境。
2. 建構性別友善的運動場所，拓展結合地方特色文化的女性運動方案，促進各族群女性的運動參與。
3. 平衡女性參與戶外運動與休閒的性別印象，提高女性參與多元

戶外運動的比率。

4. 建立民間夥伴關係及支援網絡，積極開發女性運動空間的便利性與多樣性。

(二) 短程目標 (2016-2018 年)

1. 訂立各級學校性別平等運動空間評估、支援和輔導機制。
2. 訂立各直轄市、縣 (市) 體育場館性別平等的運動空間評估、支援和輔導機制。
3. 協助民間團體辦理女性運動團體課程，落實民間團體與運動組織的連結。
4. 提供性別友善的戶外活動資訊，如便利和安全的健行路線和自行車路線，以營造優質的戶外運動文化。

(三) 中程目標 (2019-2021 年)

1. 建置各級學校性別平等運動空間的發展與輔導體系，鼓勵學齡女性的運動參與。
2. 輔導各直轄市、縣 (市) 政府營造性別友善運動環境，鼓勵不同族群女性的運動參與。
3. 建立性別友善的運動資訊網絡，提高不同族群的運動參與。
4. 推動女性戶外運動，辦理相關推廣活動，鼓勵女性參與戶外運動。

(四) 長程目標 (2022-2026 年)

1. 活用各級學校的性別友善運動空間與衛浴空間，提高學齡女性使用的運動空間比率。
2. 活用各直轄市、縣 (市) 的性別友善運動場館，提高不同族群女性使用的運動空間比率。
3. 輔導民間運動設施經營業者妥善運用運動空間作為多元族群女性使用。
4. 活用各地戶外運動與休閒場所，提高女性參與多元戶外運動動之參與比率。

第六章

培力女性與運動參與

第六章　培力女性與運動參與

社會結構中各群體的差異與權力分配緊密連結，種族、貧富、性別等等因素所造成的群體差異劃分出社會結構中的階層，也致使權力掌握的不平等。性別做為劃分群體的標準條件之一，性別階層化 (gender stratification) 從過去將男女二分，到現今的多元性別概念，權力長期不平等地被分配給各個群體。在運動場內、外，普遍被男性所主導的運動世界裡，社會如何讓權力重新被均分，使社會共享性別平等所帶來之效益，女性培力將成為關鍵。

全球女性意識抬頭與性別平等越來越受重視，以及對於個人內在及專業能力的培養對社會進步所帶來之影響亦受關注，透過運動參與培養女性獨立思考、行動力及領導力為多國體育發展的重要課題。參考歐美、日本等體育先進國家，已有促進女性參與運動及女性培力之專門組織及計畫，相較於我國女性參與運動、培力及投入運動產業現況，發現臺灣女性所擁有之優勢與面臨的困境後，將從多面向連結女性、運動以及培力之相關性，進而延伸出發展策略、訂定核心指標，以供未來我國培力女性與運動參與相關計畫作為參考。

一、現況問題分析

隨著女性意識抬頭，從職場、社會福利、到消費市場等，都可看出各界對女性族群的重視程度逐年增加，參與各類運動不再是男性的專利，而是男女皆可共享、共有的權益與樂趣。

近來，政府與民間組織針對女性推廣專屬運動，加上大型運動品牌對於女性市場的開發，以及國內外女性運動員在體壇曝光機會增加，讓女性從多元媒體接觸到可以模仿、學習的對象 (role model)，並

且增進對運動的瞭解。上述各團體的主動作為或女性消費者的正向回應，皆呈現出大眾對女性從事運動的印象已逐漸轉變。然而，要徹底扭轉臺灣社會對女性參與運動的傳統刻板印象，不僅需要外在環境的刺激，女性自身意識轉換亦是關鍵。透過運動參與，女性可提升個人自信、團隊合作能力、強化個人專業及內在能力、思考力、行動力以及領導力，姑且不論是否從事體育運動相關產業，於職涯發展過程中亦能發揮其因運動參與而培養出的領導特質。以下列三點分別說明我國目前發展女性運動培力之現況及問題。

（一）自我認同及性別價值觀，尚未根植於基層教育

兒童及青少年時期是自我認同及價值觀養成的關鍵時期，家庭及學校是更是主要的培養環境。自我認同深受家庭與學校環境影響，「男性化」與「女性化」也在此階段被定義並養成，因此，欲跨越長期因性別差別待遇或歧視所築起的藩籬，需從家庭與學校教育著手。不論是在家庭或學校，基層教育體制現階段對性別平等的觀念尚未完整落實和普及，社會大眾對於性別平等議題的敏感度仍在養成中。

1. 性別刻板印象影響兒童及青少年的運動參與

父母、學校利用社團活動及課後才藝班等方式豐富兒童及青少年之生活，多數會依其興趣、個性，選擇活動類型，但性別也往往不可避免地成為選擇活動的依據。性別刻板印象不但壓抑兒童及青少年展現運動能力、養成興趣的機會，更限制其對自我認

同的想像與發展。若能將每個人視為獨立個體，並提供相同的環境及選擇，即可避免兒童及青少年因性別差異錯過發展個人潛力及興趣的機會。

認識自我、確認核心價值是每個人的重要課題，若能及早在兒童及青少年時期，透過參與體育課、運動社團與代表隊，即能幫助兒童及青少年強化自我認同，參與目的不僅止於注重競賽成績或課業升學需求，更能培養自我瞭解及正確價值觀。

2. 求學過程缺乏模仿、學習的對象

根據體育署調查 (2014)，女性教師占國小體育教師總人數 38.91%，在國中體育教師中占 46.53%，在高中體育教師中占 35.16%。另大專校院中，擔任體育課程教師共 2,740 人，其中男性 73.80%、女性 26.20%。若觀察體育專業系所教師性別統計，也顯示女性教師比率僅有 28.81%，再進一步分析各職等類別，職等越高則女性所占人數比率越低。

個體在運動領域中，求學階段最有機會接觸的模仿、學習對象莫過於體育教師和運動教練。根據體育署 (2013) 的學校體育統計年報， 2005 至 2013 年間的各級學校合格專任運動教練，在 53 項 (含亞奧及非亞奧) 運動項目中，有高達 34 項運動項目的女性教練在性別人數比率中低於 50%，且其中更有 8 個運動項目，沒有任何女性專任教練。

運動作為生活的一部分，體育作為學校教育的一環，家庭和學校

不只是培養運動習慣的重要推手，也是倡導性別平等和自我意識養成的關鍵。家長、學校及教育工作者在引導兒童及青少年參與運動時，若能跳脫性別刻板印象的框架將有助於兒童及青少年培養正確性別平等及自我意識。

(二)運動與領導力

相較於西方教育，臺灣教育模式缺乏針對獨立思考、執行力及領導力的培養。多數人從小習於聽從父母親、師長的指示及規範，既缺乏自我思辨能力，也在領導力養成上略顯薄弱。近幾年「領導力 (leadership)」一詞於全球盛行，但仍鮮少見到我國重視、運用於體育活動與運動產業中，將運動與領導力等能力培養結合之案例有待普及。

以運動作為培力的媒介十分合適，透過參與運動的體驗，女性可豐富多元生活經驗、發掘個人潛能、養成自我約束能力、獲得成就感，若是參與團隊運動，更能夠透過與團隊的相處，培養基本人際關係、學習團體生活、培養個人自信心與專業能力的基本能力。澳洲女性運動與遊憩協會 (Australian Womensport & Recreation Association, AWRA) 便倡導女性透過參與運動，培養領導力，更將「鼓勵女性投入任何型式體育運動活動及組織，發揮領導力，以追求更正向、健康之生活型態」作為其協會重要任務。

1. 領導力的概念和運用尚未普及

服從、隨和、謙卑是臺灣人普遍擁有的特性，因此，大多數人在成長過程或職場上都能成為好的被領導者，然而培養領導力非單方面的教授，而是需要透過學習者自發性的觀察、模仿、學習、發現問題、尋求解答，進而透過帶領群體解決問題的過程中，認知成為領導者的特質和方法。以運動作為媒介強化領導力，有

助於縮短因性別刻板印象所造成不同性別個體在運動參與比率及專業能力成長上的差距，並提升民眾理解運動和領導力的重要性。

2. 透過運動培養社會競爭力

根據教育部統計處調查，103 學年度大專院校體育運動相關系所學生性別統計中，女性學生占 44.03%。在菁英培訓體制之下，臺灣培養出許多優秀的女性運動員，但在頂尖運動員養成的數年間，勢必有許多被淘汰的運動員及於面臨退休的菁英運動員，若能夠透過參與運動培養出的自主力及領導力，將可幫助個人在未來職涯轉銜更為順遂。

對一般女性而言，在國際舞臺創下佳績的女性運動員，可藉此激勵其瞭解及認識運動，甚至投身運動產業，培養個人自信、增加領導力。

(三) 女性自主力、職場權力與運動產業的連結

「男主外，女主內」的傳統觀念即使歷經社會變遷依舊潛藏其中，女性踏入職場後，亦面臨性別不平等待遇，因性別差異而衍伸的就業權、同工不同酬、育嬰假等議題屢見不鮮。

受到外在刻板印象箝制或內在自我認知不足的影響，女性在生活中及職場上常被視為弱勢，即便沒有性別歧視，也常自我矮化而錯失應有的機會及待遇，類似情形在傳統由男性主導的領域中更為常見。

臉書營運長 Sheryl Sandberg 在著作《挺身而進 (Lean In)》中提到，國際科技大廠惠普公司內部調查發現，女性員工在決定應徵新職務前，通常在認定她們是百分之百符合雇主提出的條件後，才會提出求職申請；而男性多只認定個人條件符合百分之六十，即提出申請。由此可見，女性對自主力及領導力之展現，仍有待突破。若女性能加強自我瞭解、肯定自身價值，並擁有自主力，便能適時為自己或所堅信的價值挺身而出，同時喚醒周遭對女性力量的重新認識。

為翻轉職場中因自我信心或能力不足導致錯失向上提升的常態現象，除男性須學習瞭解女性常身為職場弱勢之原因並願意主動提供協助及機會，而女性亦能透過培力加強自我瞭解、肯定自身價值，掌握自主力，適時為自己或所堅信的價值挺身而出，如此必能喚醒周遭人對女性力量的重新認識。運動經驗豐富個人及群體多元生活經驗、發掘潛能、養成自我約束能力、獲得成就感，因此養成運動參與的習慣，亦可幫助女性從中學習肯定自我、建立信心、培養個人及專業能力，這些正向運動參與的經驗，同時能幫助女性在職涯發展中有較好的職業成就。

1. 忽視運動產業界及體育界可培養女性領導角色

即便近年來女性參與運動的比率已增加，但投入體育運動相關行業之女性仍占少數，上至決策層、下至初階職務，也以男性從業人員為多數，但不論是何種領域，性別不該是區分專業人才的條件，各類產業皆需性別均衡的專業人力。

運動相關產業現正快速興起，但以女性為領導者或主要市場的運動團體機關極為少數。根據體育署 (2013) 調查中央與地方政府體育行政主管機關組織人力的性別統計，雖男女比例各半，若進一步觀察領導決策階層的比例，女性仍為極少數。

體育署 (2013) 調查我國籍人士擔任國際組織重要職務性別統計，亞洲體育運動組織中，我國代表 109 席，女性僅有 15 席 (13.76%)；我國代表在國際體育運動組織中共有 41 席，女性僅有 4 席 (9.76%)。同年度，全國性財團法人體育基金會董事性別調查的數據亦呈現類似情形，554 位董事中，女性僅有 20.13%，其中唯有以女子高爾夫球賽事為主體的「財團法人裙擺搖搖高爾夫基金會」女性董事人數較男性多。

2. 亟需以提倡女性運動領導力為主軸之運動組織

近年來，市場中雖有少數女性運動社團、機構，但仍以健身、保持良好體態等目的作為推廣女性參與運動的主要誘因，而非提倡女性透過運動培養領導力，以及協助女性瞭解投入運動產業的優勢。國內女性運動市場需要拓展，以吸引更多資源投入市場開發，並使類型更多樣化，亦可效法歐美國家組織團體的執行模式，如在美國各地以推廣女性參與運動的 WIN (Women's Intersport Network) 及 Women's Sports Foundation，或針對運動教練及體育行政人員培養女性成為優秀領導者的 Alliance of Women Coaches 及 NACWAA (National Association of Collegiate Athletics Administrators) 等非營利組織，架構出培養女性領導力與運動參與的健全網絡。

二、發展策略

(一) 將性別平等帶入家庭及校園，重視自我認同之重要性

1. 建立培訓系統及課程，增強體育教師及運動專任教練對性別平等之認識，適時評估培訓成果是否反映於教學之中。

2. 落實性別平等融入家庭教育及學校體育教學，加強兒童及青少年對多元性別的認識與包容。
3. 訂定學校課程規劃的方針，並提供資訊交流之機會，以鼓勵學校體育教師將性別平等與自我認同等議題融入體育教學。
4. 針對女童及青少年發展各類型的體育活動，藉由參與運動瞭解個人特質、強化自我意識、建立正確價值觀。

（二）強化女性參與體育活動及培力的連結

1. 檢視各級學校體育實施辦法，縮短男女參與體育活動之資源的差距。
2. 普及推廣兒童與青少年運動社團及體育活動，善用地方學校資源及專業，提供多樣化的課外體育活動選擇。

3. 鼓勵企業、社區、地方推廣運動活動或成立社團，提供女性參與運動之機會。
4. 推廣女性參與運動之相關組織，提倡女性參與運動之益處及重要性，並鼓勵女性透過參與運動提升思考力及執行力。另協助女性瞭解參與運動、增強自我認同及培養個人與專業領導力之間連結的重要性，進而增加女性參與運動之意願。

（三）建立運動與產業之網絡，創造女性就業機會

1. 鼓勵女性運動專業人才進入運動產業服務，創建機制以輔導大專體育與運動休閒相關系所之學生及菁英女性運動員投入運動產業。

2. 定期辦理女性專屬體育運動活動，透過參與結合領導力培養課程，幫助女性獲得個人成就感，同時增進生活及職場表現。
3. 分析降低女性投入運動產業的限制，鼓勵非體育與運動休閒相關科系之女性投入運動產業。

三、核心指標

為達成「培力女性與運動參與」之目標，經現況探討與發展策略之擬定，提出三項核心指標，並擬定短、中、長程目標。各核心指標和期程目標如下：

(一) 核心指標

1. 提升女性於運動體育相關領域之任用人數（如運動教練及體育教師），辦理增能教育，以期逐年縮短體育運動相關組織 / 單位領導位階之男女性別比率。
2. 完成學校體育融入性別平等、培養女性自我認同等議題之課程實施。
3. 輔導民間女子運動社團，並鼓勵民間女性運動相關產業從業人員持續強化個人及專業能力，建立互助網絡。

(二) 短程目標 (2016-2018 年)

1. 完成女性投入運動產業人數 (含公職，並依職位及領域區分) 推估調查。
2. 結合現有性別平等教育講習，每年另針對體育教師及運動專業教練固定辦理性別平等教育研習。
3. 推廣性別平等教育及自我認同教育之重要性，並落實於家庭及學校中。

4. 針對目前現有的團體、組織，提供各縣市女性運動校隊、校外民間女性運動社團、女性專屬體育活動服務業者的資金及軟、硬體資源協助，以協助拓展女性參與運動人數。
5. 建立女性投入運動相關產業之就業輔導機制，培育運動產業人才。

(三) 中程目標 (2019-2021 年)

1. 落實性別平等融入學校體育教學，使青少年及兒童學習包容及接納多元性別族群。
2. 輔導民間女性專屬運動體育組織，協助提升女性對規律運動習慣之普及程度。
3. 輔導及補助地方政府結合地方企業、社區及里民運動中心，提供婦女參與運動之機會，每年固定辦理女性專屬體育活動，或以行政區為單位協助女性專屬運動社團、運動教學等活動推廣。
4. 提供促進女性參與運動與培力的資訊於現有資訊平台，每年點閱率提升 2-4%。
5. 辦理女性運動從業人員辦理培力計畫及研習會，提供成員交流機會，藉互助提升女性在體育運動領域之職場地位。

(四) 長程目標 (2022-2026 年)

1. 促進體育教學、運動參與正常化，倡導每位學齡女性皆享有參與運動之均等機會。
2. 監督整合女性培力與運動參與發展之概念發展狀況，並維護女性參與運動的友善環境。

3. 每年辦理初階、中階及高階女性體育運動領袖培力營各一場。
4. 建構性別友善的運動產業就職環境，並幫助政府單位及民間企業、組織落實女性個人及專業能力之培養。

第七章

擴大女性運動能見度

第七章　擴大女性運動能見度

在以男性為主體的運動世界中，運動員或運動賽事資訊多聚焦於男性，女性在運動場域中能見度相對較低，而媒體作為傳遞運動資訊及形塑社會大眾偏好的重要媒介，不僅提供立即性及臨場感，協助社會大眾在短時間內獲得世界各地的運動訊息，亦影響觀眾的運動知能及對運動的興趣。因此，「女性運動能見度」以女性運動賽事與女性運動員之媒體曝光機會、報導內容及其參與相關運動產業的現況為主軸，說明運動女性能見度不足的負面效應，同時，參照國際體育運動組織與團體的推展經驗，提出未來促進女性運動能見度的推展策略。

一、現況問題分析

女性運動受到社會文化與媒體產業的性別刻板印象影響，導致女性於運動場域中整體能見度不足。考量媒體曝光對女性運動所帶來的助益，部分亞洲國家如菲律賓就嘗試透過女性運動員角色模範的建立，及提升出版物中的性別比例等方式，鼓勵增加女子運動的媒體曝光機會。日本女性運動白皮書則討論運動媒體對女性從事運動意願及態度的影響，從媒體視角分析社會氛圍及運動文化所營造的女性運動處境。澳洲女性運動與遊憩協會 (Australian Womensport & Recreation Association, AWRA) 指出，運動媒體中性別均等的曝光率／報載率有助於澳洲運動整體發展，且女性運動的媒體曝光增加，亦可帶動女子運動產值成長、增加女性運動員獲贊助的機會 (AWRA, 2015)。此外，出現在媒體上的女性運動員可作為年輕女性的模範，提高其參與運動的意願，對於女性運動人口的提升亦有正向影響。以下將分就三部分討論女性運動能見度不足的現況及問題。

(一) 性別失衡的媒體報載率及曝光機會

現有運動賽事轉播、運動新聞報導及其他形式的媒體內容多以男性為主 (Messner & Cooky, 2010)，相較之下，女性運動員及女子運動賽事通常較少獲得運動媒體青睞 (Lumpkin & Willams, 1991)。不僅女性運動員及女子運動賽事報導明顯不足，且相關報導經常帶有性別刻板印象或特定性別意識型態，漸而影響社會大眾對女性運動的觀感 (徐珊惠，2007)。此外，缺乏女性運動員及女子運動賽事曝光，亦降低女性進入運動場域的可能意願。運動賽事的效益來自轉播及贊助，即便近年各級學生運動聯賽、國際賽事、業餘賽事等不同層級比賽逐漸獲得媒體及贊助廠商的關注，但女子運動賽事經常被排除在媒體轉播之外。然而，女子運動賽事不具吸引力的刻板印象是來自運動媒體產業對女性運動報導的態度，即預設民眾對女子組賽事缺乏興趣，而未提供曝光及轉播機會。增加媒體曝光機會，不僅可提升大眾對女性運動員及女子運動賽事的認識，且可促進女子運動的商機，強化現有資源及未來發展。

此外，延續上述媒體曝光不足的困境，另一個女性運動發展阻礙來自於媒體刻板印象。運動媒體在呈現男性運動員與男子運動賽事及競技中的陽剛、男性價值之時，也排除女性運動員作為角色模範的可能性，且影響社會大眾對該項運動的理解，傳遞運動等同於男性專屬的刻板印象 (Coakley, 2009)。而性別刻板的運動形象，不僅削弱女性運動的價值，同時也導致女性運動員及有意從事運動的女性產生疏離感，而逐漸退出運動場域。

(二) 缺乏女性運動角色模範

藉由表現優異的女性運動員激發女性投入運動，也被認為是促

進女性從事運動的策略之一。而報導當中，男子運動項目占滿媒體版面，不但壓縮了女子運動項目的報導空間，女性也難有運動場上女性角色模範引導。在運動媒體未能提供充足的管道與機會呈現女性運動身影之時，有意從事或參與運動的年輕女性便可能因此缺乏仿效的對象。特別是在女性運動員明星化、娛樂化的再現策略之下，將女性運動員塑造為重視外表、美貌、身材的明星形象或單一的女性形象，皆會使得運動場域中的年輕女性，必須選擇跟隨主流文化價值對女性運動員形象的追求，而忽略運動競技及表現的重要性。在缺乏明確角色模範作為願景設定的參照，加以媒體所提供的單一運動女性形象，均使年輕女性在進入運動場域後缺乏多樣的選擇，而限縮女性在運動場域的發展空間。

二、發展策略

(一)建置優秀女性運動員媒體影音資料，形塑正向女性運動員形象

臺灣女性運動員於國際大型運動賽事中表現優異，然而，在女性運動員媒體曝光普遍不足的情況下，社會大眾對女性運動員的認識較為貧乏。因而，建置臺灣傑出女性運動員影音資料，不僅可以豐實臺灣體育運動發展歷程，亦可形塑女性運動模範，透過宣傳正向形象，提升社會大眾對運動的興趣。

(二)鼓勵媒體執行性別均衡的運動報導計畫及措施

目前體育運動賽事轉播的性別比率，依舊傾向提供較多的男子賽事轉播及報導機會，缺乏女子運動賽事的曝光。因此，應藉由鼓勵媒體單位及承辦各級學校運動聯賽之媒體公司增加女子組賽事的轉播場

次，以提升女子運動賽事的能見度。透過擬定相關辦法及規畫配套措施，以提升媒體單位的轉播意願。此外，亦可檢視轉播及報導內容，確認媒體提供的訊息有利於女子運動發展，及肯定女性運動價值，以突破性別刻板印象的媒體論述。

1. 逐年提升各級學校運動聯賽的女子組轉播場次

近年來，各級學校運動聯賽不僅獲得學校及社會大眾的積極參與，觀賞人數也不斷上升，已逐漸展現學生運動聯賽的媒體效益，而社會組、半職業及職業運動亦有相對穩定的觀賞族群。運動賽事的曝光，不僅可以為該項運動帶來實質的經濟效益，且有助於運動未來發展。因此，檢視現有各類運動賽事中男、女子組轉播場次及時段的安排及分配，並增加女子組賽事轉播機會，則有助於社會大眾接觸女子運動賽事的機會。

2. 輔導提升媒體工作者的性別意識，提供具正向女性運動價值的報導內容

媒體報導不僅提供社會大眾運動賽事相關資訊，同時也帶有教育及知識傳遞的功能，因此，報導內容所呈

現的性別意識及女性運動員形象，皆會影響社會大眾對女子運動賽事的觀感。過往運動媒體所呈現的差異化性別報導內容及性別刻板印象有損女性運動的價值，因此，檢視各類型媒體報導內容及形式，使其更聚焦於女性運動員競技表現及成就，可作為重新形塑正向女性運動價值的起步，並提升其在運動場域中的地位。

(三) 擴大具性別意識且多元的媒體參與，建立分眾行銷策略

在現有運動媒體頻道或資源不足的前提下，亦可與民間媒體平臺合作，透過 YouTube、live stream 等網路媒介傳播女子賽事相關訊息，並整合民間團體人力資源進行運動賽事的採訪報導，或運動員個人臉書、推特等媒介擴大女性運動員及女子運動賽事的曝光機會。此外，針對不同目標族群，亦可透過不同形式媒介 (如電視、廣播、雜誌及電子書刊) 及媒體平臺的設置，提高目標族群訊息取得的使用機會。

1. 媒合多元媒體平臺協助女子運動賽事轉播

隨著網際網路及新興媒體的發展，社會大眾可選擇的網路平臺增加。拓展賽事轉播平臺，利用新興媒體特性，增加觀賞者涉入運動賽事相關活動，提升賽事的可及性及參與程度，皆可增加民眾對觀賞運動賽事的動機及意願，進而提高女子運動賽事的觀賞人數。

2. 鼓勵各單項運動賽事發佈女子組賽事訊息

利用現有各單項運動協會及各項賽事專屬官方網站、臉書粉

絲專頁，提供單項女子運動賽事資訊及運動員動態，增加女子運動賽事曝光機會，並提供運動迷接觸各單項運動女性運動員的機會。此外，亦可進行不同媒介、資訊及智慧行動裝置的科技整合，建置女子運動賽事專屬網路平臺及活動熱點 (hot spot) 類型應用程式 (app)，提供所屬地區的賽事及活動資訊，協助民眾取得相關訊息。

(四) 提升媒體工作者性別意識

由於運動賽事報導、轉播、拍攝等工作需由記者、主播、評論者、攝影師及導播等不同工作人員完成，而訊息製作與傳佈的選擇也多由媒體工作者決定，傳播理論中的「守門人」便是指決定媒體資訊製作及傳遞的決策層，且決策層對女子運動賽事的態度及其性別意識，均會影響社會大眾所接觸的女子運動賽事機會及內容。因而，培養媒體工作者的性別意識，建立對性別平等的重視，有助於未來運動媒體中有較多且正向的運動女性形象。因此，增加女性運動媒體從業人員比率及女性觀點的報導內容，可讓社會大眾有機會接觸運動媒體中的不同工作者形象，同時，亦可增加具備性別意識的女性進入運動媒體產業的機會，增添較為正向、有價值的運動女性形象。

由於，運動報導及訊息產製皆需仰賴媒體工作者，而媒體工作者對女性運動所持態度及理解、熟悉程度皆會影響報導內容的呈現，並影響社會大眾的資訊取得。因而，透過工作坊及相關訊息的提供，以培養媒體工作者的性別意識，不僅有機會提升女性運動的媒體曝光，同時，亦可提醒媒體工作者在製作及呈現女性運動資訊時，必須避免複製性別刻板印象的內容，及突顯女性運動在媒體中的正面形象。此外，藉由引導與鼓勵女性投入運動媒體相關產業就業，亦可增加不同

性別媒體從業人員的觀點，並間接鼓勵女性以不同形式參與、涉入運動領域，拓展女性參與運動的機會及形式。

三、核心指標

為達成「擴大女性運動能見度」，以下提出四項核心指標，並規劃短、中、長程目標，以利後續相關單位的執行及推展。各項核心指標及短中長程目標說明如下：

(一) 核心指標

1. 建置國家女子運動資料庫，保存臺灣傑出女性運動員事蹟、文物、影音資料。
2. 縮小學生運動聯賽男女子組轉播比率之差異，改善運動媒體中性別差異的報導文化，提供正向的女性運動價值。
3. 鼓勵多元的媒體參與，規劃分眾行銷策略，擴大女性運動曝光機會。
4. 鼓勵媒體產業和民間性別團體合作辦理性別意識講座 / 研習活動，提升運動媒體工作者的性別意識。
5. 規劃獎勵及輔導措施，鼓勵運動媒體產業制定內部政策時納入性別觀點，落實工作環境及媒體報導的性別平等。

(二) 短程目標 (2016-2018 年)

1. 實施運動媒體與女性參與現況調查，建立女子運動賽事轉播及從業人員比率調查。
2. 調查各級學校運動聯賽男女子組賽事轉播比率，了解賽事轉播的性別差異。
3. 鼓勵各級運動女子組賽事與各類媒體合作，增加女性運動賽事曝光機會。

4. 引導運動媒體產業於電視轉播及媒體報導女子運動賽事及女性運動員時，減少性別刻板印象及用語的呈現。
5. 規劃臺灣傑出女性運動員專頁及擬定女性運動員名單，收錄於國家女子運動資料庫。
6. 辦理以運動媒體工作者為主的性別講座，增進運動媒體產業從業人員的性別意識，每年至少 1 場。

(三) 中程目標 (2019-2021 年)

1. 各級學校運動聯賽男、女子組賽事轉播比率差異縮小至 10%，且轉播時段應平均分配。
2. 規劃女性運動員擔任運動賽事代言人，增加傑出女性運動員曝光及互動機會。
3. 鼓勵運動媒體產業增加女性運動相關新聞報導，縮小報導性別比例差異。
4. 建置臺灣傑出女性運動員專頁，並辦理實體展覽或講座活動。
5. 定期辦理運動媒體與性別平等意識講座，每年至少 2 場。

(四) 長程目標 (2022-2026 年)

1. 各級學校聯賽男、女子組賽事轉播場次之比率及時間配置均等。
2. 協商媒體轉播單位、廣告業者及競賽承辦單位，規劃均等的賽事轉播場次及時段，創造女子運動賽事的效益。
3. 完善並定期增補臺灣傑出女性運動員資料庫及其數位影音內容。
4. 督導運動媒體產業制定內部政策時納入性別觀點，落實工作環境及媒體報導的性別平等。

第八章

展　望

第八章　展　望

一直以來，女性權益被視為國家社會發展進步程度的指標，而各國所提倡的女性運動平權及 1994 年國際女性運動工作小組的成立，也引領國際社會持續增加對運動與性別平權議題的投入。近年來，臺灣先後頒布性別平等教育法、簽署布萊頓宣言及聯合國「消除對婦女一切形式歧視公約」，並推動性別主流化及落實不同場域中性別平權的政策推展等，皆增加女性參與公共領域事務的機會，亦提升女性的社會地位。然而，體育運動領域於性別平權議題的發展較為緩慢，加上傳統性別文化束縛，而使得女性運動參與權益遲遲未有顯著的進展。「女性運動促進白皮書」奠基於臺灣性別平等教育法對各級學校學生運動參與權益及機會平等、CEDAW 對女性從事健身與運動經驗的平等，以及體育署對女性運動權益的重視，擬定全面化、目的性的女性運動推展計畫，以提升女性運動機會、增加女性參與運動的比率，並藉由活動方案帶動各層級的全民運動參與。

為能促成女性運動參與機會及權益的平等，及營造性別友善的運動文化氛圍，體育署於 2015 年起陸續辦理女性運動促進相關活動，並邀集專家學者、業界代表、傑出運動員、實務工作者及民間團體代表等積極討論研擬未來發展政策，並依據各項主軸提出短、中、長程目標，以期臺灣女性運動逐步邁向嶄新紀元。

一、當 women 動在一起：拓展多元女性運動參與方案

針對不同族群女性規劃運動參與方案，整合中央與地方、產業與學界資源共同規劃有利於不同族群女性參與之運動方案，以期促成提升規律女性運動人口比率達 1% 之目標，並持續推展多元女性運動方

案，提升女性運動參與動機，逐步邁向性別友善之運動國家。

二、「女子」動臺灣：營造友善運動環境

改善現有硬體運動設施及環境，鼓勵女性參與室內與戶外運動，並整合資源打造性別友善運動空間。積極活化現有閒置場館及改善女性盥洗空間，同時強化運動場館的安全性，並採用科技整合增加運動場館及戶外休閒空間的可及性，提升各年齡層、社經背景及城鄉差異之女性族群，提升女性使用機會及參與動機，以營造優質的運動性別文化。

三、女性 i 運動：女性運動地位及自我價值提升

運動的價值不僅在於維護身體健康，透過身體活動及運動參與所產生的正向心理效益亦值得關注。在不同運動方案的提供之下，女性生理健康獲得改善及增強，也有助於促成自我實現、自信與自尊的提升等正向心理效能，進而達到全人健康的目標，並從中培養可應用於個人生涯發展的領導力。而女子運動曝光機會的增加，也可改善運動中的性別文化及女子運動地位，同時帶動運動產業、組織中的女性就業及職涯晉升規劃，以促使女性運動價值的提升。

國家體育運動政策的制定與施作，目的在於促進國民健康、營造動態生活及打造運動友善環境。「女性運動促進白皮書」的制定，不僅在於追隨國際趨勢，同時也說明體育署對女性運動權益的重視程度。有鑑於此，體育署積極規畫女性運動發展策略，佐以方案提供、環境改善及價值提升等策略鼓勵及創造正向的女性運動經驗，以實踐健康女性、友善環境與運動培力之願景。

附　錄

附錄一 行動方案期程規劃

【促進女性運動與休閒活動參與】行動方案期程規劃

目標	發展策略	行動方案	執行期間			優先順序	辦理單位		經費需求
			短期	中期	長期		主辦	協辦	
促進女性運動與休閒活動參與	1. 促進性別平等，重視學齡女性運動參與	1-1 規劃體育課程，納入性別平等教育觀點，保障學習權益	●	●	●	1	教育部體育署學校體育組	各直轄市及縣(市)政府、教育部國民及學前教育署(輔導各級學校)	900千元
		1-2 鼓勵設定各級學校運動社團與代表隊之男女別比例，以輔導學齡女性運動參與人口	●	●	●	1		各直轄市及縣(市)政府、教育部國民及學前教育署(輔導各級學校)、中華民國高級中等體育總會、中華民國大專院校體育總會、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	
	2. 釋放生活壓力，啟動成年女性運動共生權益	2-1 規劃運動與休閒活動參與場所之親子健身輔導措施	●	●	●	1	教育部體育署運動設施組、全民運動組	各直轄市及縣(市)政府、原住民族委員會、內政部移民署	36000千元
		2-2 輔導企業規劃職場女性區域共生運動時段	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	經濟部(輔導公民營企業及相關組織)、交通部(輔導公營企業及相關組織)、各直轄市及縣(市)政府、勞動部、原住民族委員會、內政部移民署	
	3. 組織運動指導團，建立銀髮族女性運動共存概念	3-1 提供銀髮族女性運動知識健康講座	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	衛生福利部、各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司(輔導大專體育與健康相關系所)	105500千元
		3-2 組織運動指導團，協助銀髮族養成規律運動習慣	●	●	●	2		衛生福利部、各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司	
	4. 落實社會關懷，創造身心障礙女性運動共享機會	4-1 提供身心障礙女性運動知能及參與資訊	●	●	●	2	教育部體育署全民運動組	教育部體育署學校體育組、衛生福利部、各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司(輔導大專體育與健康相關系所)	15000千元
		4-2 媒合大學校院專業人才，規劃適應體育體能健康課程方案		●	●	2	教育部體育署全民運動組、學校體育組	衛生福利部、體育署其他各組、各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司(輔導大專體育與健康相關系所)	

【營造友善運動空間與環境】行動方案期程規劃

目標	發展策略	行動方案	執行期間			優先順序	辦理單位		經費需求
			短期	中期	長期		主辦	協辦	
營造友善運動空間與環境	1. 依不同性別需求規劃校園運動場地與更衣、淋浴設施合理配置	1-1 輔導校園運動場地課餘時間的性別使用平衡	●	●	●	1	教育部體育署學校體育組	教育部體育署運動設施組、教育部高等教育司(輔導公私立大專院校)、技術及職業教育司、各直轄市及縣市政府	82500 千元
		1-2 加強各級學校運動場館的安全及照明設備	●	●	●	1			
		1-3 改善各級學校更衣及淋浴設施	●	●	●	1		各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司(輔導公私立大專院校)	
	2. 依不同族群女性需求建置全民運動場所與配套方案	2-1 輔導各縣市運動設施的性別使用平衡	●	●	●	1	教育部體育署運動設施組	各直轄市及縣(市)政府	65920 千元
		2-2 鼓勵企業內增設運動空間供職工同仁使用，並鼓勵提供女性專屬運動時段	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	交通部(輔導公營企業及相關組織)、各直轄市及縣(市)政府	
		2-3 推動社區發展多元族群的運動與休閒方案	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	各直轄市及縣(市)政府、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	
		2-4 提供具性別友善的運動場館資訊	●	●	●	1	教育部體育署運動設施組	各直轄市及縣市政府、教育部國民及學前教育署(輔導各級學校)	
	3. 以多元文化意義建構戶外休閒觀念與環境	3-1 推動女性戶外運動	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	各直轄市及縣市政府、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	6740000 千元
		3-2 輔導各縣市改善戶外運動場所廁所、照明和安全設施	●	●	●	1	教育部體育署運動設施組	各直轄市及縣市政府	

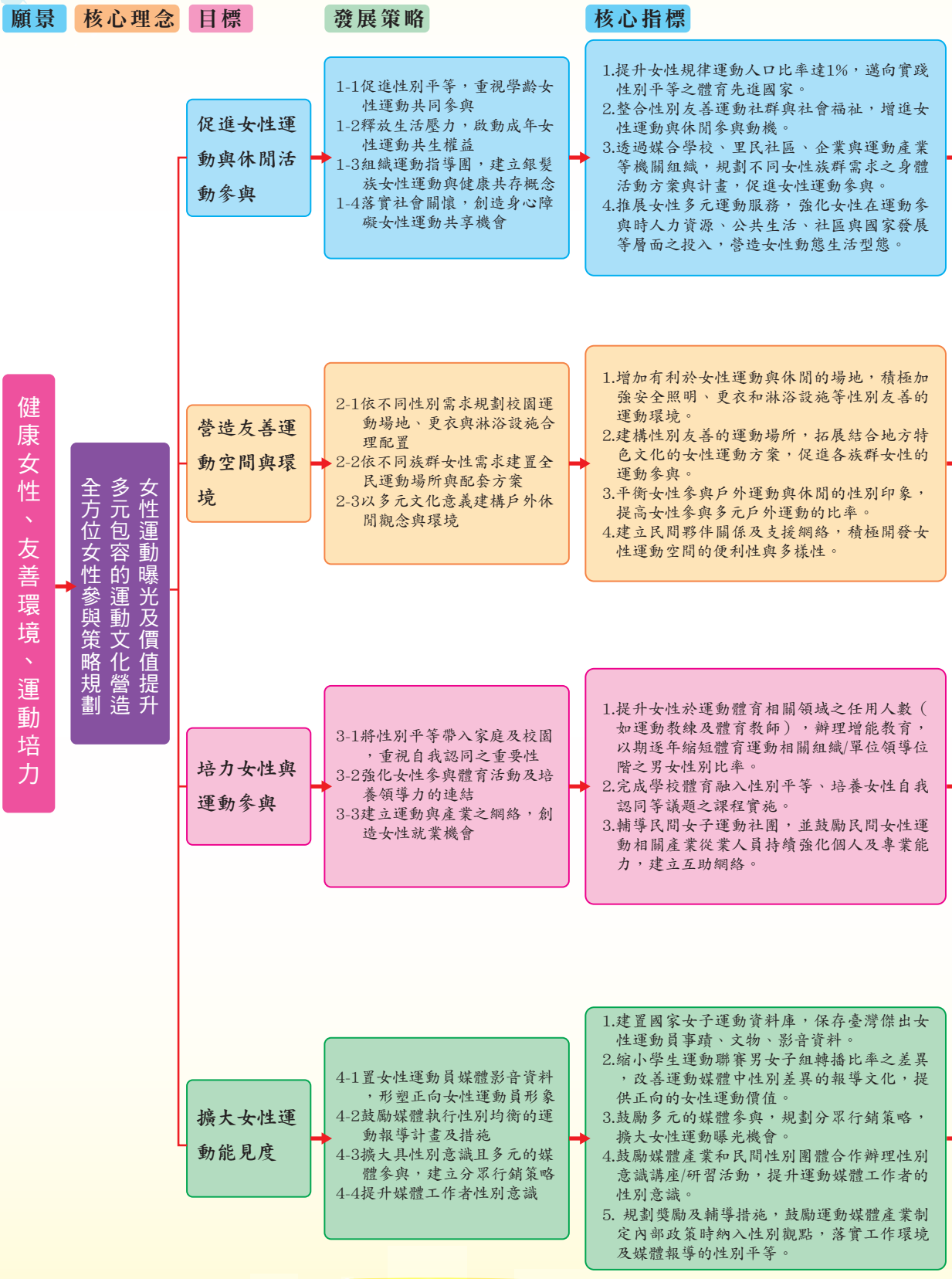
【培力女性與運動參與】行動方案期程規劃

目標	發展策略	行動方案	執行期間			優先順序	辦理單位		經費需求
			短期	中期	長期		主辦	協辦	
培力女性與運動參與	1. 將性別平等帶入家庭及校園，重視自我認同之重要性	1-1 辦理體育教師、教練性別平等教育概念研習	●	●	●	1	教育部體育署學校體育組	各直轄市及縣（市）政府、教育部國民及學前教育署（輔導各級學校）	45930 千元
		1-2 推廣性別平等教育及自我認同教育，融入體育課程設計		●	●	1		各直轄市及縣（市）政府、教育部國民及學前教育署（輔導各級學校）	
		1-3 推廣各類型體育活動，鼓勵女童及青少女養成運動參與習慣	●	●	●	1		各直轄市及縣市政府	
	2. 強化女性參與體育活動及培力的連結	2-1 協助各級學校縮短男女參與體育活動之資源差距	●	●	●	1	教育部體育署學校體育組	各直轄市及縣市政府、教育部高等教育司（輔導公私立大專院校）	53200 千元
		2-2 輔導女子社團辦理女性專屬體育活動	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	各直轄市及縣市政府、各單項運動協（總）會、各體育運動團體、學（協）會	
		2-3 普及推廣辦理女性專屬體育活動及課程	●	●	●	1	教育部體育署全民運動組	教育部體育署學校體育組、內政部、各直轄市及縣市政府、各單項運動協（總）會、各體育運動團體、學（協）會	
	3. 建立運動與產業之網絡，創造女性就業機會	3-1 完成女性投入運動產業人數（含公職，並依職位及領域區分）推估調查並定期更新資料	●	●	●	1	教育部體育署綜合規劃組	勞動部、行政院主計總處	2700 千元
		3-2 落實女性投入運動相關產業之輔導機制		●	●	2	教育部體育署綜合規劃組	勞動部、經濟部	
		3-3 辦理女性運動培力養計畫、研習會			●	2	教育部體育署各業務組	各直轄市及縣市政府、各單項運動協（總）會、各體育運動團體、學（協）會、教育部高等教育司（輔導大專體育與健康相關系所）	

【擴大女性運動能見度】行動方案期程規劃

目標	發展策略	行動方案	執行期間			優先順序	辦理單位		經費需求
			短期	中期	長期		主辦	協辦	
擴大女性運動能見度	1. 建置優秀女性運動員媒體影音資料，形塑正向女性運動員形象	蒐整女性運動員文物、數位影音資料庫	●	●	●	1	教育部體育署綜合規劃組	教育部體育署其他各組、中華奧林匹克委員會、國家運動訓練中心、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	600千元
	2. 鼓勵媒體執行性別均衡的運動報導計畫及措施	2-1 輔導學生運動聯賽增加女子組賽事轉播場次	●	●	●	1	教育部體育署學校體育組	教育部體育署其他各組、中華民國高級中等體育總會、中華民國大專院校體育總會、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	0元
		2-2 協助運動相關之媒體產業將性別主流化落實於內部政策制定	●	●	●	1	教育部體育署	教育部體育署其他各組、各單項運動協(總)會、各體育運動團體	0元
		2-3 專導負責運動賽事轉播相關單位訂定具備性別觀點運動報導計畫之辦法	●	●	●	1			0元
	3. 擴大具性別意識且多元的媒體參與，建立分眾行銷策略	3-1 輔導各單項運動賽事發布女子運動賽事訊息	●	●	●	1	教育部體育署競技運動組、學校體育組、全民運動組、國際及兩岸運動組	中華民國高級中等體育總會、中華民國大專院校體育總會、各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會	16500千元
		3-2 媒合運動組織現有媒體平台與運動賽事，增加女子運動賽事資訊曝光機會		●	●	2	教育部體育署各業務組	各單項運動協(總)會、各體育運動團體、學(協)會、經濟部(輔導民營企業及相關組織)	
	4. 提升媒體工作者性別意識	4-1 辦理運動媒體性別意識提昇工作坊	●	●	●	2	教育部體育署各業務組	國家通訊傳播委員會、各體育運動團體、學(協)會、經濟部(輔導民營企業、相關組織及相關單位)	
		4-2 調查運動記者、體育台就業人口之性別比率	●	●	●	2	教育部體育署綜合規劃組	教育部體育署新聞組	950千元

附錄二 女性運動促進白皮書架構



階段目標

◆短程目標（2017-2019年）
1. 每年提升女性規律運動人口比率達0.1%，降低現有男女規律運動人口比率差距，並逐年提升女性規律人口成長。
2. 訂定各級學校運動社團及運動賽事辦理之性別比例，輔導學齡女性運動參與人口。
3. 輔導及補助各地方政府結合國民運動中心、學校教育場所與社區里民運動中心辦理親子健身措施及活動。
4. 媒合相關單位，規劃運動時段維護女性運動權益，以推動職場女性運動風氣。
5. 結合教育、醫療與照護機構管理體系，引入國民體適能指導人員，建立「適應體育諮詢站」，保障身心障礙女性運動安全。

◆中程目標（2020-2022年）
1. 持續辦理學齡女性、成年女性、銀髮族女性與身心障礙女性運動推廣政策，提升女性規律運動人口比率至0.6%。
2. 活化區域性女性運動社團，落實企業推動女性運動風氣，並企業與機關規劃之優質運動特色方案。
3. 善用理療體制與公私立照顧機構，引入國民體適能指導人員，推動「銀髮族運動補給站」，確立銀髮族女性正確運動觀念。
4. 媒合大專校院專業人才，規劃辦理「銀髮族運動補給站」與「適應體育諮詢站」，建立健康資訊、運動諮詢等交流與互動機會，協助提升銀髮族女性與身心障礙女性之運動與休閒品質。

◆長程目標（2023-2026年）
1. 整合教育、社區、職場與醫療社福體系，提供運動知能與參與資訊，持續辦理女性運動推廣政策，以期達成女性規律運動人口比率達1%之核心目標。
2. 營造女性運動社群的友善氛圍，結合里民社區活動中心、民間企業、公家機關組織、醫療機構、社福單位與運動產業，推展女性多元運動服務，營造女性動態生活。

◆短程目標（2017-2019年）
1. 訂立各級學校性別平等運動空間評估、支援和輔導機制。
2. 訂立各直轄市、縣（市）體育場館性別平等的運動空間評估、支援和輔導機制。
3. 協助民間團體辦理女性運動團體課程，落實民間團體與運動組織的連結。
4. 提供性別友善的戶外活動資訊，如便利和安全的健行路線和自行車路線，以營造優質的戶外運動文化。

◆中程目標（2020-2022年）
1. 建置各級學校性別平等運動空間的發展與輔導體系，鼓勵學齡女性的運動參與。
2. 輔導各直轄市、縣（市）政府營造性別友善運動環境，鼓勵不同族群女性的運動參與。
3. 建立性別友善的運動資訊網絡，提高不同族群的運動參與。
4. 推動女性戶外運動，辦理相關推廣活動，鼓勵女性參與戶外運動。

◆長程目標（2023-2026年）
1. 活用各級學校的性別友善運動空間與衛浴空間，提高學齡女性使用的運動空間比率。
2. 活用各直轄市、縣（市）的性別友善運動場館，提高不同族群女性使用的運動空間比率。
3. 輔導民間運動設施經營業者妥善運用運動空間作為多元族群女性使用。
4. 活用各地戶外運動與休閒場所，提高女性參與多元戶外運動動之參與比率。

◆短程目標（2017-2019年）
1. 完成女性投入運動產業人數（含公職，並依職位及領域區分）推估調查。
2. 結合現有性別平等教育講習，每年另針對體育教師及運動專業教練固定辦理性別平等教育研習。
3. 推廣性別平等教育及自我認同教育之重要性，並落實於家庭及學校中。
4. 針對目前現有的團體、組織，提供各縣市女性運動校隊、校外民間女性運動社團、女性專屬體育活動服務業者的資金及軟、硬體資源協助，以協助拓展女性參與運動人數。
5. 建立女性投入運動相關產業之就業輔導機制，培育運動產業人才。

◆中程目標（2020-2022年）
1. 落實性別平等融入學校體育教學，使青少年及兒童學習包容及接納多元性別族群。
2. 輔導民間女性專屬運動體育組織，協助提升女性對規律運動習慣之普及程度。
3. 輔導及補助地方政府結合地方企業、社區及里民運動中心，提供婦女參與運動之機會，每年固定辦理女性專屬體育活動，或以行政區為單位協助女性專屬運動社團、運動教學等活動推廣。
4. 提供促進女性參與運動與培力的資訊於現有資訊平台，每年點閱率提升2-4%。
5. 辦理女性運動從業人員辦理培力計畫及研習會，提供成員交流機會，藉互助提升女性在體育運動領域之職場地位。

◆長程目標（2023-2026年）
1. 促進體育教學、運動參與正常化，倡導每位學齡女性皆享有參與運動之均等機會。
2. 監督整合女性培力與運動參與發展之概念發展狀況，並維護女性參與運動的友善環境。
3. 每年辦理初階、中階及高階女性體育運動領袖培力營各一場。
4. 建構性別友善的運動產業就職環境，並幫助政府單位及民間企業、組織落實女性個人及專業能力之培養。

◆短程目標（2017-2019年）
1.實施運動媒體與女性參與現況調查，建立女子運動賽事轉播及從業人員比率調查。
2. 調查各級學校運動聯賽男女子組賽事轉播比率，了解賽事轉播的性別差異。
3. 鼓勵各級運動女子組賽事與各類媒體合作，增加女性運動賽事曝光機會。
4. 引導運動媒體產業於電視轉播及媒體報導女子運動賽事及女性運動員時，減少性別刻板印象及用語的呈現。
5. 規劃臺灣傑出女性運動員專頁及擬定女性運動員名單，收錄於國家女子運動資料庫。
6. 辦理以運動媒體工作者為主的性別講座，增進運動媒體產業從業人員的性別意識，每年至少1場。

◆中程目標（2020-2022年）
1. 各級學校運動聯賽男、女子組賽事轉播比率差異縮小至10%，且轉播時段應平均分配。
2. 規劃女性運動員擔任運動賽事代言人，增加傑出女性運動員曝光及互動機會。
3. 鼓勵運動媒體產業增加女性運動相關新聞報導，縮小報導性別比例差異。
4. 建置臺灣傑出女性運動員專頁，並辦理實體展覽或講座活動。
5. 定期辦理運動媒體與性別平等意識講座，每年至少2場。

◆長程目標（2023-2026年）
1. 各級學校聯賽男、女子組賽事轉播場次之比率及時間配置均等。
2. 協商媒體轉播單位、廣告業者及競賽承辦單位，規劃均等的賽事轉播場次及時段，創造女子運動賽事的效益。
3. 完善並定期增補臺灣傑出女性運動員資料庫及其數位影音內容。
4. 督導運動媒體產業制定內部政策時納入性別觀點，落實工作環境及媒體報導的性別平等。

附錄三　教育部體育署女性運動促進白皮書委員名單

一、諮詢小組委員

召　集　人：何署長卓飛

諮詢委員：林以加、成章瑜、林宏遠、林麗蟬、紀　政、陳美燕、游美惠、黃英霓、黃清雲、歐陽靖、鄭志富、錢薇娟、鍾秀琴

二、撰述小組委員

召　集　人：曾郁嫻

撰述委員：林彥伶、莊珮琪、曹惟翔

三、規劃研議小組委員

召　集　人：程瑞福

規劃研議委員：蔡秀華、鍾怡純、蘇芊玲

全球婦女和平會議

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

教育部體育署推廣女性參與體育運動白皮書 / 教育部體育署編 . -- 初版 . -- 臺北市 : 教育部 , 民 106.03
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-1302-8(平裝)

1. 體育行政 2. 女性運動 3. 白皮書

528.91 105023798

書名 : 教育部體育署推廣女性參與體育運動白皮書
編者 : 教育部體育署
圖片 : FIT2 親子運動教室、Les Femme co. - 微型輕熟女人類誌、Women 動起來、中華民國田徑協會、中華民國羽球協會、中華民國射箭協會、世界和平婦女會、弘道老人福利基金會、全民瘋運動、好時光運動樂園、吳怡青、社團法人高雄市婦女新知協會、國立教育廣播電台、郭馥滋、黃意評、新店高中運動中心
出版機關 : 教育部
地址 : 臺北市中正區中山南路 5 號
網址 : http://www.edu.tw
電話 : 02-87711827
出版年月 : 中華民國 106 年 3 月初版
其他類型版品說明 : 本報告書同時刊登載於網站 :
教育部 / 體育署 / 推廣女性參與體育運動白皮書
定價 : 新台幣 300 元

◎著作財產權人 : 教育部
本書保留所有權利，欲利用本書或部分內容，須徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部。

GPN:1010600328
ISBN: 978-986-05-1302-8