

台灣地區運動參與人口調查

報告目次

第一章 緒論

- 第一節 問題背景
- 第二節 研究目的
- 第三節 研究問題
- 第四節 名詞操作性定義

第二章 研究方法

- 第一節 研究對象
- 第二節 研究工具
- 第三節 研究過程
- 第四節 資料處理

第三章 結果

- 第一節 國民參與休閒運動的人口
- 第二節 國民參與的休閒運動種類
- 第三節 國民參與休閒運動的習慣
- 第四節 國民參與休閒運動的方式

第四章 討論

- 第一節 國民參與休閒運動的人口
- 第二節 國民參與的休閒運動種類
- 第三節 國民參與休閒運動的習慣
- 第四節 國民參與休閒運動的方式

第五章 建議

報告摘要

一、研究目的

本研究的主要目的在於瞭解我國民眾休閒運動的參與現況，基本調查項目包括休閒運動的參與人口、所參與休閒運動的種類、以及休閒運動的參與習慣和參

與方式等。此外，亦按性別、年齡別、教育程度別、職業別與地區別等人口統計變項，針對休閒運動參與人口、參與種類、以及參與習慣和方式等方面進行探討。有關參與習慣部份分別由參與的規律與否、參與的時日、時段和頻數等加以瞭解；參與方式部份則探討民眾的參與性質、同伴對象、從事的地點、前往的方式、前往需時、所需花費和花費方式等情形。

二、研究方法

以研究者自編的「國民參與休閒運動現況調查問卷」為工具，進行資料之收集。此工具除調查個人基本資料、休閒運動的參與人口、所參與休閒運動的種類、以及休閒運動的參與習慣和參與方式等。依臺灣地區各縣市人口比例，決定各地區所要施測的人數，並以男、女性各半和各年齡層平均分配為原則，實施調查。共計收回問卷為 15361 份，回收率達 16.81%。參與本次調查對象中，男性有 7591 人，女性為 7588 人。其中北部地區有 4142 人，中部地區有 4700 人，南部地區有 3577 人，東部地區有 986 人，臺北市有 1007 人，而高雄市則有 760 人。資料處理上，有關休閒運動的參與人口、參與休閒運動的種類、參與的規律與否、參與的時日、時段和頻數、以及參與性質、同伴對象、從事的地點、前往的方式、前往需時、所需花費和花費方式等情形，均以次數與百分比等描述統計法為主。

三、研究發現

本研究所得結果顯示：

(一)參與休閒運動的人口佔 91.61 %，而不參與休閒運動者，佔 8.39%。

(二)民眾最普遍參與的五種休閒運動為「散步」、「騎腳踏車」、「籃球」、「慢跑」和「登山健行」。

(三)規律參與休閒運動的民眾佔 24.82%，偶而為之者佔 73.62%。(四)利用「假日」從事休閒運動的民眾佔 39.88%，於「非假日」從事者佔 9.26%，而於「假日」與「非假日」從事者佔 47.35%。

(五)民眾於「下午」從事休閒運動的比例最高，佔 39%，「晨間」次之，佔 25%，「上午」的比例居第三，佔 16%。(六)民眾普遍以每週參與休閒運動「一至二次」者最多，佔 51.41%；參與次數為「三至四次」者次之。

(七)民眾每次從事休閒運動以持續「一小時（含）以下」的比例最高，佔 54.11%，「二小時」的比例次之，佔 32.34%，而「三小時」者則居第三，佔 8.39%。

(八)民眾參與休閒運動的主要性質為「親自操作練習」，佔 73.57%，「觀賞活動進行」次之，佔 18.81%，而「協助安排活動」著，僅佔 3.92%。

(九)民眾參與休閒運動時，與「家人」一起從事的比例最高，佔 33%，「朋友」次之，佔 21%，「獨自從事」第三，佔 15%。

(十)民眾從事休閒運動的地點以「居家四周」比例最高，佔 17%，「學校」次之，佔 17%，「自家庭院」第三，佔 11%。

(十一)民眾以「徒步」方式前往從事休閒運動地點的比例最高，佔 37%，「騎乘機車」前往者次之，佔 21%，「開乘轎車」方式第三，佔 20%。

(十二)民眾到達從事休閒運動場地所需時間在「10 分鐘（含）以內」者居多，佔 54.52%，其次為「11 至 30 分鐘」，佔 30.32%，需時在半小時以上者僅佔 15.15%。

(十三)民眾從事休閒運動的花費以「無」的比例最高，佔 52.39% 花費在「500 元（含）以下」者居第二位，佔 18.56%。

(十四)民眾參與休閒運動「必須」固定繳費的人數比例位 6.81%，「部份必須」的比例居次，佔 10.38%，「不須」繳交固定費用者則 82.81%。

四、建議

就研究所得結果提出建議事項如下：

(一)雖調查結果顯示從事休閒運動人口比例佔九成以上，然真正規律性參與者仍屬少數。學校教育與公共政策的宣導中，應加強灌輸民眾休閒的知識，以培養有效利用閒暇時間的觀念。尤其對於社會上普遍以工作為中心的行為模式，有必要提供進一步審視的機會，以期建立民眾規律從事休閒運動的習慣。

(二)休閒運動空間、時間與活動內容的設計，應考慮是否能因應男女性的需求，以減少因對性別差異的不瞭解，而可能產生的參與阻礙，同時亦當將不同職業民眾的要求，以及各地區現有資源分配情形，納入活動安排的可行性評估中。

(三)從民眾仍多選擇於假日從事休閒運動的情形來看，各種休閒運動計畫的推出，仍當以民眾工作之餘（尤其是假日）優先。另外，由於民眾每次從事休閒運動持續時間大都在一小時以下，因此除專案活動的安排時間不宜過久外，也可多利用晨間與下午等，民眾較感方便的時段，進行規劃。

(四)基於民眾大都以親自從事休閒運動為主要的參與方式，各種活動設計不宜強調技術性的學習，而應以可以配合個人能力與方式、較具彈性的活動為主。

(五)民眾以與家人一起從事休閒運動機會最多，因此，休閒運動的進行，亦可設計由全家共同來參與。而對於高齡民眾而言，缺乏參與同伴可能降低其從事休閒運動的意願，提供休閒運動者，可招募志工人員協給予必要的協助與關懷。另外，由於年長民眾體能狀況的特殊性，對於各種突發事件的因應與救援，應有事先充份的準備。

(六)青少年民眾多與同學或朋友一起從事休閒運動，因應其社會性的需求，可規劃以年齡相近的年輕朋友為主要對象的休閒運動，以提昇參與的動機，亦可透過學校承辦活動的方式，鼓勵學生攜同朋友或家人共同參與。

(七)學校為許多民眾主要的休閒運動場所，都市地區的民眾受到居住空間狹窄限制，需求更是殷切。因此，學校運動場地對外開放的相關辦法與配合措施，應有更明確且積極的規劃。

(八)調查結果顯示，民眾多於居家四周從事休閒運動，為提昇參與的動機，應於各社區普遍設置簡單的休閒運動設施，以符合民眾使用運動場所時熟悉性與易達性的考慮。

(九)為能吸引更多民眾從事休閒運動，除活動內容與場地的考量外，參與時所需花費也應儘可能地降低。若能透過正式活動的舉辦，提供民眾簡單實用的運動器材，相信更具鼓舞與激勵的作用。