

112 年度性別平等統計分析報告

臺南市政府體育局 111 年運動現況性別分析

壹、前言

為瞭解本市 111 年運動現況性別態樣，影響性別參與體育運動產生不同的變數，從性別的角度分析，作為後續政策規劃及體育運動推動方向之研擬，本局依據教育部體育署 111 年運動現況調查之數據資料，進行臺南市民運動現況性別之統計分析。

貳、資料統計

一、不同性別市民運動現況統計

(一) 運動現況

根據教育部體育署 111 年運動現況調查，不同性別臺南市的運動人口比例統計如表 1 所示，臺南市民眾有運動的比例為 76.5%，規律運動人口比例為 32.7%，每週平均運動次數為 3.87 次，平均每次運動 53.20 分鐘，有 40.0% 的民眾表示運動時會喘會流汗。

1. **有運動**的人口比例，男性為 79.1%，女性為 73.9%，男性運動人口比例較女性高出 5.2%。
2. **規律運動**的比例，男性為 33.4%，女性為 32.1%，男性規律運動比例較女性高出 1.3%。
3. **運動強度**的比例，男性為 45.1%，女性為 35.1%，男性運動強度比例較女性高出 10%。
4. **每週運動次數**的比例，男性為 3.7%，女性為 4.05%，女性每週運動次數運動比例較男性高出 0.35%。
5. **每週運動時間**的比例，男性為 57.02%，女性為 49.27%，男性每週運動時間比例較女性高出 7.75%。

卡方檢定結果顯示，男性在規律運動人口比例、每週運動次數、每次運動時間及運動強度，與女性有顯著差異。

表 1、臺南市民眾運動現況性別差異

題項	樣本數			110 年	109 年	108 年	107 年
	111 年						
	男性	女性	全體				
	581	935	1,516				
運動人口比例	79.1	73.9	76.5	76.8	78.9	79.3	85.6
7333 規律運動	33.4	32.1	32.7	32.3	30.4	30.3	32.0
運動強度 (會喘會流汗)	45.1	35.1	40.0	39.5	40.4	39.0	44.6
每週運動次數	3.70	4.05	3.87	3.95	3.75	3.84	3.73
每次運動時間 (分鐘)	57.02	49.27	53.20	54.29	58.72	59.16	59.50

(二) 影響運動次數因素

根據教育部體育署111年運動現況調查，16.1%的民眾與去年相比運動次數有增加；增加運動次數的主要因為「為了健康」(66.4%);17.6%的民眾與去年相比運動次數有減少；減少運動次數的主要因為「沒有時間」(36.6%)；有28.9%的民眾認為「親友邀約/陪伴運動」對增加每週運動次數有幫助；有21.0%的民眾認為「個人指導課程(實體)」對提高運動強度有幫助。

1. 與去年比較運動次數是否有增加，男性增加運動次數的人口比例為11.8%，女性為20.2%，女性增加運動次數的人口比例較男性高出8.4%。
2. 增加運動次數主要原因，「為了健康」男性為67.4%，女性為65.9%，男性人口比例較女性高出1.5%，「為了健康」之男女比例皆占比最高。
3. 減少運動次數主要原因，「沒有時間」男性為32.3%，女性為41.2%，女性人口比例較男性高出8.9%，「沒有時間」之男女比例皆占比最高。
4. 對增加每週運動次數有幫助的方式，「親友邀約/陪伴運動」男性人口比例

為22.8%，女性為37.3%，女性人口比例較男性高出14.5%，「親友邀約/陪伴運動」之男女比例皆占比最高。

5. 對提高運動強度有幫助的方式，「個人指導課程(實體)」男性人口比例為20.2%，占比最高；「親友邀約/陪伴運動」女性為22.1%，占比最高。

表 2、臺南市民眾影響運動次數因素性別差異

與去年比較運動次數是否有增加	選項百分比(%)	有增加	減少	不變	拒答	沒有運動
	全體	16.1	17.6	40.6	2.3	23.5
男性	11.8	18.3	47.7	1.4	20.9	
女性	20.2	16.9	33.7	3.2	26.1	
增加運動次數主要原因	選項百分比(%)	為了健康	為了身材	興趣/好玩/有趣	打發時間/無聊	想和家人/朋友一起
	全體	66.4	13.8	4.5	4.3	2.6
男性	67.4	14.2	5.1	2.4	0.0	
女性	65.9	13.6	4.1	5.4	4.1	
減少運動次數主要原因	選項百分比(%)	沒有時間	工作太累	懶得運動	疫情因素	健康狀況不能運動
	全體	36.6	16.3	16.1	9.4	7.3
男性	32.3	20.3	16.7	8.6	8.8	
女性	41.2	12.2	15.4	10.2	5.6	
對增加每週運動次數有幫助的方式	選項百分比(%)	親友邀約/陪伴運動	社區設置運動器材	運用穿戴式裝置數據	個人指導課程(實體)	改善公園、道路照明
	全體	28.9	15.7	14.6	14.1	13.0
男性	22.8	17.9	12.0	12.2	14.9	

	女性	37.3	12.9	18.2	16.7	10.5
對提高運動強度有幫助的方式	選項百分比(%)	個人指導課程(實體)	親友邀約/陪伴運動	團體訓練課程(實體)	運用穿戴式裝置數據	社區設置運動器材
	全體	21.0	19.3	14.2	14.0	9.6
	男性	20.2	16.0	15.1	15.7	11.0
	女性	21.7	22.1	13.5	12.6	8.4

(三) 運動行為概況

調查顯示，民眾平常做運動的目的為「為了健康」(76.4%)，最常從事的運動類型為「戶外活動」(82.1%)。不運動的主要原因為「沒有時間」(29.6%)，如果有機會運動，最可能從事的運動類型為「戶外活動」(61.6%)。15.4%的民眾運動次數變多，5.9%的民眾運動時間變多，5.6%的民眾運動強度增強，7.8%的民眾運動類型改變。

1. 平常做運動的目的，「為了健康」男性人口比例為71.6%，女性為81.3%，女性人口比例較男性高出9.7%，「為了健康」之男女比例皆占比最高。
2. 平常從事的運動類型，「戶外活動」男性人口比例為82.1%，女性為82.2%，女性人口比例較男性高出0.7%，「戶外活動」之男女比例皆占比最高。
3. 沒有運動的原因，「沒有時間」男性人口比例為23.3%，女性為34.4%，女性人口比例較男性高出11.1%，「沒有時間」之男女比例皆占比最高。
4. 可能從事的運動類型，「戶外活動」男性人口比例為60.7%，女性為62.2%，女性人口比例較男性高出1.5%，「戶外活動」之男女比例皆占比最高。
5. 因應新冠肺炎疫情在運動行為上的改變，「運動次數變少」男性人口比例為56.4%，女性為51.8%，男性人口比例較女性高出4.6%，「運動次數變少」之男女比例皆占比最高。

表 3、臺南市民眾運動行為性別差異

平常做運動的目的	選項百分比(%)	為了健康	為了身材	興趣/好玩/有趣	解除壓力	打發時間/無聊
	全體	76.4	19.2	11.7	11.5	9.7
	男性	71.6	18.0	14.2	12.5	11.7
	女性	81.3	20.3	9.1	10.4	7.7
平常從事的運動類型	選項百分比(%)	戶外活動	球類運動	室內運動	武藝/伸展/舞蹈	水域活動
	全體	82.1	21.5	16.9	14.5	5.0
	男性	82.1	25.6	14.3	6.8	5.8
	女性	82.2	17.4	19.6	22.4	4.1
沒有運動的原因	選項百分比(%)	沒有時間	懶得運動	工作太累	健康狀況不能運動	沒有興趣
	全體	29.6	21.7	20.5	10.6	10.2
	男性	23.3	14.7	26.5	8.9	10.1
	女性	34.4	27.2	15.9	12.0	10.3
可能從事的運動類型	選項百分比(%)	戶外活動	球類運動	武藝/伸展/舞蹈	水域活動	室內運動
	全體	61.6	11.4	4.8	4.6	3.9
	男性	60.7	12.2	2.5	4.1	2.8
	女性	62.2	10.7	6.5	5.1	4.8
因應新冠肺炎疫情在運動行為上的改變	選項百分比(%)	運動次數變多	運動次數變少	運動時間變多	運動時間變少	運動類型改變
	全體	15.4	54.2	5.9	21.4	7.8
	男性	15.0	56.4	4.9	21.4	6.1
	女性	15.8	51.8	6.9	21.3	9.6
	選項百分比(%)	運動強度增強	運動強度減弱	運動地點從室內改成戶外	運動地點從戶外改成室內	戴口罩運動
	全體	5.6	9.2	5.3	19.8	21.3
男性	5.6	9.2	6.4	17.2	22.4	
女性	5.6	9.3	4.1	22.6	20.1	

(四) 運動環境滿意度及快樂感/健康感調查

調查顯示，民眾認為居住縣市經常或偶爾舉辦體育活動的比例為26.4%，經常或偶爾接收到宣傳運動訊息的比例為23.1%，最常透過「手機/平板(40.5%)」接收宣傳運動訊息，若政府要舉辦運動相關活動，「大型活動及賽事」(21.5%)對民眾較有吸引力。

民眾對住家附近運動場所設置情形有59.8%的民眾表示充足，對目前運動環境的滿意度有49.1%的民眾表示滿意。民眾最常以「步行」(54.9%)的方式至運動地點，運動場所以「公園」(41.9%)比例最高。有76.8%的民眾表示目前的生活是快樂的，平均快樂分數為71.68分。民眾 BMI為標準值的比例占51.1%，有63.8%的民眾表示目前的身體是健康的。

1. **縣市政府、學校、社區或運動協會舉辦體育活動頻率**，回答「不知道/拒答」男性人口比例為35.7%，女性為37.7%，女性人口比例較男性高出2%，「不知道/拒答」之男女比例皆占比最高。
2. **接收宣傳運動訊息頻率**，回答「沒有」男性人口比例為60.2%，女性為57.2%，男性人口比例較女性高出3%，「沒有」之男女比例皆占比最高。
3. **接收宣傳運動訊息來源**，「手機/平板」男性人口比例為40.8%，女性為40.1%，男性人口比例較女性高出0.7%，「手機/平板」之男女比例皆占比最高。
4. **最有吸引力的活動型態**，「大型活動及賽事」男性人口比例為23.3%，女性為19.8%，男性人口比例較女性高出3.5%，「大型活動及賽事」之男女比例皆占比最高。
5. **住家附近運動場所設置情形**，回答「充足」男性人口比例為62.5%，女性為57.1%，男性人口比例較女性高出5.4%，「充足」之男女比例皆占比最高。
6. **運動環境滿意度**，回答「滿意」男性人口比例為50.8%，女性為47.5%，男性人口比例較女性高出3.3%，「滿意」之男女比例皆占比最高。

7. **最常至運動地點之交通方式**，「步行」男性人口比例為53.4%，女性為56.3%，女性人口比例較男性高出2.9%，「步行」之男女比例皆占比最高。
8. **運動地點**，「公園」男性人口比例為40.5%，女性為43.3%，女性人口比例較男性高出2.8%，「公園」之男女比例皆占比最高。
9. **生活快樂程度**，回答「快樂」男性人口比例為76.2%，女性為77.4%，女性人口比例較男性高出1.2%，「快樂」之男女比例皆占比最高。
10. **BMI**，「標準」男性人口比例為44.2%，女性為58.1%，女性人口比例較男性高出13.9%，「標準」之男女比例皆占比最高。
11. **健康狀況**，「健康」男性人口比例為68.5%，女性為59.3%，男性人口比例較女性高出9.2%，「健康」之男女比例皆占比最高。

表 4、臺南市民眾運動環境滿意度、快樂感及健康感調查性別差異

縣市政府、學校、社區或運動協會舉辦體育活動頻率	選項百分比(%)	經常	偶爾	很少	沒有	不知道/拒答
	全體	7.3	19.1	18.5	18.3	36.7
	男性	8.0	19.6	18.5	18.2	35.7
	女性	6.6	18.7	18.6	18.5	37.7
接收宣傳運動訊息頻率	選項百分比(%)	經常	偶爾	很少	沒有	拒答
	全體	6.4	16.7	14.2	58.7	4.0
	男性	5.9	17.3	13.5	60.2	3.1
	女性	6.9	16.2	14.8	57.2	4.9
接收宣傳運動訊息來源	選項百分比(%)	手機/平板	電腦網路瀏覽	戶外媒體	電視	人際傳播
	全體					

		40.5	24.5	12.4	9.4	8.4
	男性	40.8	26.0	12.9	10.4	5.4
	女性	40.1	23.0	12.0	8.4	11.1
最有吸引力的活動型態	選項百分比(%)	大型活動及賽事	週期性團體運動課程	小型聯誼賽	運動諮詢服務	運動/健康衛教相關講座
	全體	21.5	11.6	10.0	9.7	6.4
	男性	23.3	6.5	11.7	9.2	5.8
	女性	19.8	16.5	8.3	10.1	6.9
住家附近運動場所設置情形	選項百分比(%)	充足	不充足	沒意見	不知道	
	全體	59.8	34.2	1.1	4.9	
	男性	62.5	32.0	0.7	4.8	
	女性	57.1	36.4	1.5	4.9	
運動環境滿意度	選項百分比(%)	滿意	不滿意	沒意見	不知道	
	全體	49.1	28.7	4.4	17.8	
	男性	50.8	27.3	4.2	17.8	
	女性	47.5	30.0	4.6	17.8	
最常至運動地點之交通方式	選項百分比(%)	步行	機車	自行車	汽車	大眾交通工具
	全體	54.9	36.2	11.4	10.0	1.1
	男性	53.4	34.5	14.6	12.2	1.1
	女性	56.3	38.0	8.4	7.8	1.2
運動地點	選項百分比(%)	公園	學校運動場地	人行道/道路	在家運動	空地(公園外)
	全體	41.9	26.1	24.2	16.6	9.9
	男性	40.5	28.0	25.7	13.5	11.6
	女性	43.3	24.3	22.9	19.6	8.3

生活快樂程度	選項百分比(%)	快樂	普通	不快樂	不知道	快樂分數
	全體	76.8	8.5	10.6	4.1	71.68
	男性	76.2	8.9	9.5	5.4	71.72
	女性	77.4	8.2	11.6	2.9	71.64
BMI	選項百分比(%)	過輕	標準	過重	肥胖	BMI 值
	全體	4.2	51.1	23.9	19.3	23.83
	男性	2.8	44.2	26.6	24.9	24.67
	女性	5.6	58.1	21.1	13.6	22.97
健康狀況	選項百分比(%)	健康	普通	不健康	不知道	
	全體	63.8	16.0	17.6	2.6	
	男性	68.5	13.5	15.6	2.3	
	女性	59.3	18.3	19.5	2.8	

參、分析與探討

一、111年運動現況性別之趨勢

(一) 運動人口與規律運動

1. 111年調查結果顯示，臺南市民眾平常有做運動的比例，其中有近八成男性平常有做運動，比例較女性高，顯示臺南市男性運動人口比例高於女性運動人口。
2. 臺南市7333規律運動人口比例32.7%；與去(110)年調查結果比較，臺南市7333規律運動人口比例增加0.4%。男性與女性7333規律運動人口比例皆超過3成，而男性7333規律運動人口比例略高於女性。
3. 臺南市民眾每週平均運動次數，女性超過四成，男性超過三

成，顯示臺南市女性每週平均運動次數高於男性。

(二) 運動原因與類型

1. 臺南市民眾做運動的原因，以「為了健康」的比例最高，男性與女性比例皆超過6成。
2. 臺南市民眾與去年比較運動次數是否有增加，女性增加運動次數的比例為二成，男性為一成，女性增加運動次數的比例較男性高。
3. 臺南市民眾減少運動次數主要原因，男性與女性以「沒有時間」的比例最高，男性與女性比例分別超過三成及四成。
4. 臺南市民眾對增加每週運動次數有幫助的方式，男性與女性以「親友邀約/陪伴運動」的比例最高，女性比例更是高於男性14.5%。對提高運動強度有幫助的方式，男性以「個人指導課程(實體)」比例最高，女性以「親友邀約/陪伴運動」比例最高。顯示「親友邀約/陪伴運動」對男性、女性都是增加運動次數的最有幫助的方式，尤其對女性有較大的影響力，且女性也較傾向由「親友邀約/陪伴運動」的方式提高運動強度。
5. 臺南市民眾可能從事的運動類型，男性與女性以「戶外活動」的比例最高，男性與女性比例皆超過六成。

(三) 運動環境滿意度與運動推廣情形

1. 臺南市民眾對運動環境滿意度，男性與女性以「滿意」的比例最高，約五成；運動地點皆以「公園」比例最高，且最常至運動地點之交通方式皆以「步行」的比例最高，顯示臺南市有五成民眾對運動環境感到滿意，最常以步行的方式就近運動，公園則是常去的運動地點。
2. 臺南市民眾認為接收宣傳運動訊息頻率，男性與女性以「沒有」的比例最高，男性與女性比例分別為六成及五成。接收宣傳運動訊息來源，男性與女性皆以「手機/平板」的比例最高，男性與女性比例皆為四成。

(四) 民眾健康狀況與快樂程度

1. 在健康狀況方面，臺南市民眾不論男性與女性認為目前自己是健康的比例最高，男性與女性的比例分別超過六成及五成。根據受訪者回答的身高體重和年齡，計算BMI分類結果，男性與

女性分別超過四成及五成為標準比例，而男性過重與肥胖比例顯著高於女性。

2. 在自評快樂程度方面，臺南市民眾不論男性與女性認為目前生活是快樂比例最高，男性與女性的比例皆超過七成。

肆、結論與建議

一、結論

- (一) 綜上，本市運動人口以男性較多，7333 規律運動、運動強度、每次運動時間皆以男性比例較高，而女性則是每週運動次數較多，且運動次數較去年有增加的趨勢。不論男性或女性皆有較高比例認為，主要是為了健康，所以增加運動次數，但也有較高比例因為沒有時間，所以減少運動。同時可以觀察到男性及女性若有親友邀約或陪伴運動，皆會提升運動次數，尤其女性的運動次數及強度有較高的趨勢，可朝此方向鼓勵民眾攜家帶眷共同參與運動，以提升運動參與。
- (二) 本市民眾不論男性與女性對運動環境滿意度約五成，最常以步行的方式就近運動，公園則是常去的運動地點，也最常從事戶外運動活動，顯示應積極完善本市運動環境及設施，並於社區及公園增加辦理運動活動，擴大鄰里參與運動的機會。
- (三) 本市男性與女性有較高比例認為沒有接收宣傳運動訊息頻率，而接收宣傳運動訊息來源，都是以手機或平板為主，顯示應強化本市運動活動行銷宣傳，尤其應加強觸及平常較少關注運動的民眾，增加運動訊息露出。
- (四) 本市民眾健康與快樂程度高，彰顯運動可增加心理快樂、身體健康，應運用多元方式增加民眾參與運動機會，提升本市民眾身心健康。

二、建議

(一) 提升市民運動誘因

市民工作繁忙、太累而懶得運動，在運動頻率、強度、時間較弱，尤其是女性族群，透過增加運動誘因，針對特定族群給予適當獎勵誘因，鎖定運動時間偏低的市民族群提升運動參與度。另外針對不同族群設立參與運動之兌獎鼓勵機制，如女性參與運動可增加兌換賣場禮券點數等，吸引民眾參與度，提高運動意願及加強電視、手

機廣告宣傳，深化臺南市運動風氣。

(二) 加強女性運動推廣

男性不管在運動人口比例、強度、時間皆顯著高於女性，女性比例更是顯著低於市民平均值，需針對女性單獨推廣運動計畫及政策，為提升女性運動意願。搭配常態、週期或累計的方式進行，設計專屬女性健身、瑜珈、冥想之豐富課程，有效提供指導服務目標族群，並媒合企業女性地方鄰里辦公室提供運動活動服務，且鼓勵女性攜伴共同參與。

(三) 運動行銷宣傳

市民針對運動訊息接收來源大多透過手機、平板及電腦，在運動宣傳上明顯不足，需多擬定運動行銷方案結合媒體、網路平台等，增加曝光率方能有效推廣運動訊息，例如：邀請具有知名度和影響力的意見領袖宣傳運動活動，或是以運動素人選出代言人以貼近市民的形象，定期以網路社交平台的運動影片分享運動歷程。

(四) 辦理體育運動活動，增進民眾健康

體育運動可維護民眾身體及心理健康，故可辦理多元體育活動或課程，吸引民眾參與，提升民眾身心健康及快樂程度。