

臺北市運動參與人口之現況調查--含老年運動人口調查

摘要

本研究旨在探討臺北市運動參與人口之現況，以 15 歲以上民眾為研究對象，透過電話訪問進行資料收集，所得資料以描述統計及卡方檢定進行統計分析。結果發現與建議如下：

- 一、市民具運動健康意識，規律運動參與人口有 67.1%。然欠缺時間、沒興趣影響，32.9% 市民沒運動習慣。
- 二、市民對公共運動場地設施如社區公園、學校操場等設施使用普遍(73.3%) 且滿意度高(84.5%)，但有 26.7% 民眾由於距離遠、缺少設施及時間影響，使用頻率較低。
- 三、市民由於時間不夠、興趣不同、不知去哪參加因素，沒有參與運動社團者高達 83.9%。
- 四、有 56.9% 市民會觀賞運動比賽，主要透過電視及到現場觀看棒球和籃球，但有 43.1% 民眾因沒興趣、沒時間少有觀賞運動比賽。
- 五、有 31.9% 市民透過電視、報紙及看板知道近一年市府舉辦的運動比賽，但由於沒興趣或不喜歡運動、宣傳效果不佳及沒時間影響，有 68.1% 市民不知道。
- 六、男性、年青及老年，因閒暇時間較多及運動習慣使然，對運動參與、設施使用、社團參與、運動觀賞及運動賽會知覺較為頻繁，而青壯年，工作時數較長者，因缺乏時間、沒運動習慣因素影響，運動參與相對較低。
- 七、臺北市 60 歲以上老人，73.84% 有運動習慣，有使用公共運動場地設施者佔 74.89%，對於運動參與及公共運動設施使用普遍，且滿意度高(87.43%)；惟對運動社團參與(20.96%)、運動觀賞(38.74%)及運動賽會知覺(22.52%)明顯不足。

八、市民在運動參與、運動設施使用有高於臺灣地區及其他城市民眾現象，市民擁有較好運動參與習慣，對設施使用較普遍。然而，市民對市府舉辦賽會之知覺不足，有低於臺灣地區民眾情形。

有鑑於此，市府及體育處須持續宣導，提升市民運動參與、加強公共運動場地設施、積極輔導運動團隊、加強運動行銷策略增加市民知覺，並透過媒體宣導運動賽事，以提高市民運動參與。

關鍵詞：臺北市，運動參與，老人運動，阻礙因素

The Study of Taipei Citizens' Participation in Sports

Abstract

The purpose of this study was to inquire into the present situation of Taipei citizens' participation in sports by phone interview. The research subjects were the citizens who over 15 and the data were been analyzed by descriptive statistics and chi-square. The results and suggestions were as follows:

1. The subjects had health consciousness of sports, and 67.1% of them were in habit of regular exercise participation. But the rest did not have the habits of sport due to the lack of time and interests.
2. 73.3% of the subjects often used the public facilities, such as community parks and school playgrounds, and were highly satisfied (84.5%) with the facilities; but the rest did not often use these facilities due to the long distance, the shortage of the facilities and the lack of time.
3. There were 83.9% of the subjects not joining sports clubs, which resulted from insufficient time, different interests, and insufficient information.
4. 56.9% of the subjects watched baseball or basketball games on television or at the scene, but 43.1% of them rarely watched sports games because of the lack of interests or time.
5. 31.9% of the subjects knew the sport games held by the city government in the near one year through television, newspapers and signboards, but 68.1% of them did not because they did not have interests or time.
6. It was more frequent for males, the youth or the elders, to participate in exercises, to use the sports facilities and to join all kinds of athletic games. On the other hand, those who worked long hours, were relatively rare in sport participating for the lack of time and habits of exercise.
7. 73.84% of the elders above 60 in Taipei had habits of exercise and 74.89% of them used the public playground facilities. Therefore, as above, the use of the facilities was quite common, and the satisfaction was rather high (87.43%). But the participation of spor clubs (20.96%), sport spectators (38.74%), and sporting events' awareness (22.52%) were obviously insufficient.
8. It has shown that the usage of sport facilities, the participation in sport games of the citizens in Taipei were much higher than the ones in other cities of Taiwan. The situation of Taipei citizens' participation and the use of public facilities in sports are better. However, Taipei citizens were relative insufficient for the

awareness of the games held by the government, compared with the other citizens in Taiwan.

Consequently, Taipei City Government must continuously post and promote citizens to participate in sports, develop the public sports facilities more, aid the sports groups actively, and strengthen sports marketing tactics to increase citizen's consciousness, and publicize the sport games through the medias to raise the sports participation.

Key words: Taipei City, sports participating, senior citizen sports, hinder factors

壹、研究背景及目的

一、問題背景

在科技進步的文明社會中，除了生活活動空間的狹小與擁擠外，民眾也已經習慣仰賴科技化、電腦化、機械化的生活，加上各種視聽產品的盛行，導致國人偏愛坐式的靜態休閒，行政院衛生署於 2001 年 4 月中旬針對 1,099 名 30 歲以上的民眾進行調查，發現有 61.3% 的受訪者表示自己沒有規律的運動習慣，依此推估，全臺僅有近 1/3 的人口有規律運動的習慣；在運動量多寡方面，國內運動人口雖占 90%，然而有 55% 左右的受訪者表示自己平日的運動量不足，顯示，多數民眾的日常運動量偏低，反之，表示自己平常的運動量足夠者不及 20%，認為自己平常的運動量剛好、差不多的也僅有 21% 左右。

由此可見，國人身體活動的機會越來越少，但營養攝取卻越來越高，再加上工作與生活壓力及休閒時間相對增加，不論是民眾健康意識的抬頭或是政府的大力推動，民眾漸漸感受到良好體能和規律運動的重要性。也因為社會結構的改變、生活空間的壓縮及工作壓力的增加，迫使現代民眾面臨所謂的文明病，高血壓、高血糖、其他心血管疾病、癌症、憂鬱症、躁鬱症等。根據 Hoeger (1992) 的研究指出，美國約有 70% 的死亡率是由心血管疾病及癌症所造成的，而在這比例中的 80% 卻是可由健康的生活型態計劃加以預防的。

此外，進一步分析近年來之相關文獻得知，國內青年學子其體能、運動參與率下滑，國小肥胖學童人數極速上升，大專學生體能與運動能力遠不如高中生，體能指導班與體適能訓練班成為各校體育發展之重點(方進隆，1993；施致平，2000)，教育部更因而廣推「體適能三三三計畫」與體適能護照，並以臺北市長馬英九為最佳代言人。再從 1111 人力銀行與臺北市政府衛生局進行「職場健康指數大調查」，發現高達 53% 企業員工每週運動時間不超過 30 分鐘，更有 17% 的員工完全沒有運動習慣(黃振紅，2004)。顯然，欠缺規律之運動亦是職場人士的共同現象。

近年來政府不斷提倡全民運動，正是希望喚起國人對健康的重視，相關公私立單位皆投入大量的人力、物力及財力於軟硬體設施上，如近年來行政院體育委員會大力推動全民運動的概念，而民間許多企業也積極地投資運動健身俱樂部等，使民眾能更簡便地、更輕易地接近運動、接近健康、接近生活，因為健康的身體直接影響生活的品質，而適度的運動正是維持身體健康的良方(邱逸揚，2003)。運動可以促進人體生理系統各項功能明顯地改善，相反地，缺乏運動或是完全不運動則會導致身體各項作業機能的降低，這也就是為什麼運動一直以來被視為提升身體健康、增進身體活動能力及充實生活品質的要件(陳芮淇，2001)。

不論是從理論面切入，抑或從實務面討論之，皆證實參與運動有益於身心健康及生活適應(曹菁菱，2002)。國內外的文獻皆指出適度的運動對身體健康有舉足輕重的功效，如定期運動可使血壓降低並降低高血壓的發生率，以減少心血管疾病的發生(Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994; Klesges, Eck, & Isbell, 1991; Reaven, Barrett, & Edelstein, 1991)；運動與可降低體重及體脂肪的比率(King et. al, 1992)；運動也可減少糖尿病的發生率(Kriska, Blair, & Preece, 1994)；而低運動量者罹患結腸癌的機率卻是較高的(Vena et. al, 1985)；運動有助於理想體重的保持、冠狀動脈心臟疾病的預防、脂肪及醣份的正常代謝、高血壓的預防、骨密度的保持及下背脊徵候群的預防(Haskell, 1988)等，簡言之，參與規律且適度的運動，對人體的生理健康有一定的效果，也有助於疾病的預防，此外，也能幫助減肥及控制體重(方進隆，1995；卓俊辰，1992；劉立宇，1995)。

有鑑於此，本研究擬以臺北市民為研究對象，進行運動人口動向調查，其中包含臺北市民規律運動、各項運動設施之使用、參與運動性社團、運動觀賞之情形等，以瞭解臺北市民對運動參與之現況，期望透過本調查瞭解臺北市民眾運動參與狀況，其亦包含運動項目、運動時間、運動場所、運動頻率、運動強度、運動動機、運動阻礙因素等，此外，本研究亦研擬蒐集其他國家、

城市運動參與人口之現況分析，以作為北市政府推動活潑的城鄉、健康的國民等相關政策及計畫的參考。

二、研究目的

本研究旨在調查臺北市民眾運動參與現況，其具體之研究目的如下：

- (一) 瞭解臺北市市民運動人口動向與參與情形。
- (二) 瞭解其他國家城市運動參與人口之現況。
- (三) 瞭解臺灣區其他縣市運動參與人口之現況。
- (四) 探討臺北市市民參與運動之阻礙因素。
- (五) 分析臺北市市民參與運動之狀況、程度及阻礙因素，以提供政府單位擬定未來的相關計畫與措施。

貳、相關文獻及資料分析

一、運動人口動向與運動參與

2004 年，行政院衛生署公佈國人 2003 年健保卡平均使用次數為 14.7 次，就診次數高於已開發國家 2-3 次，再從醫療費用分析，假若國人降低 1 次健保卡使用次數，則可減少健保醫療支出 100 億臺幣，而上述的論述已指出，規律且適度的運動是疾病預防的最佳處方，政府單位顯然可此處著手，不僅可降低醫療費用的支出，更可促進國民健康的身體。

近年來，臺北市一直朝發展成為「國際化」城市的方向努力，且自 1998 年以來，臺北市連續數年列名亞太地區最佳城市的前五名。事實上，臺北市雖為我國的首善之區，但也是人口稠密之區，依據臺北市政府主計處的調查，2003 年北市人口密度達每平方公里 9,666 人，在這地狹人稠之區，臺北市本身的社會結構亦產生了若干的轉變，如因出生率下降及平均壽命的延長，人口老化速度甚劇等。而社會的變遷皆反映在生活型態上，以工作與休閒運動兩方面而言，除原有的正規工作型態外，部分工時、彈性工時以及在家工作等工作類型的增加，對婦女、學生、專業工作者提供了多樣工作的選擇，並在交通時間、工作空間/地點等層面呈現出不同於以往的樣貌與需求；此外，週休二日制度的實施加上人們對休閒生活的重視，創造了若干新興的休閒運動行業，諸如 KTV、PUB、泡沫紅茶店、24 小時經營的速食店、網咖、運動健身俱樂部等均為明證；另則，配合著人們各種生活觀念的改變，如終生學習理念的提倡，反映在夜間或週末假期的學習也必然會大大增加夜間活動的人口群。這些現象的發生無不與時代的進步及社會結構的改變有關，但這也導致臺北市地區民眾休閒運動方式的改變，進而影響到市民的健康與生活品質。

國內關於臺北市市民運動現況的相關研究多以學齡前兒童、在學學生及老人作為研究主體，其中以學齡前的兒童為例，林曼蕙針對北市 3,000 名幼稚園

兒童體能進行調查，其結果與日本相關研究調查做對照比較，儘管兩研究對照組的身高、體重相近，但結果發現北市學童體能遠遜於日本學童，建議國內相關教育單位應正視該問題，並提出解決之道(引自中央通訊社，2001年2月5日)。從該調查研究能夠瞭解國家未來的主人翁運動參與的時間、強度不如他國，體能上的表現更是不如預期，然若從臺北市市民整體視之，卻無法窺探市民運動參與概況及體能表現。

此外，吳若女(2005)針對全國25縣市進行「2004年運動城市大調查」，調查結果發現最喜歡運動的城市依序為：花蓮縣、宜蘭縣、高雄市、金門縣、連江縣及臺北市，花蓮縣、宜蘭縣及離島縣市由於具有豐富的自然資源，自然環境好、綠地多，因此，運動對與民眾而言可及性較高，至於位於都會區的高雄市及臺北市，民眾從事運動多是為了以紓解壓力及保持健康。康健雜誌也提到「縣市首長扮演示範、支持的角色」對民眾參與運動有相當的影響力，票選結果臺北市長馬英九連續二年蟬聯榜首，而臺北市市府於2004年8月將原隸屬於教育局的體健課升格為體育處，多數體育人士皆表贊同，也顯示出北市對體育活動的重視。然而，在「運動環境最友善的城市」一項調查中，首善之都臺北市則是排名第七，落後於臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣、花蓮縣及宜蘭縣，且相較於2003年的調查結果卻發現，北市市民在運動次數、運動強度、喜歡運動的程度及BMI超重和肥胖的比例上是退步的。

臺北市運動參與的表現與整體的調查結果相一致，不論是從不運動人口的降低，或是不規律運動人口及規律運動人口的增加，但相較於2003年的調查結果，發現北市運動參與的狀況卻是未盡人意。

陳良輝(2003)針對臺北市運動人口倍增計畫之執行概況發現：臺北市自民國68年開始辦理之「體育季」活動，於89年起重新規劃為全年度「運動健康系列」活動。原每年辦理三、四十項次、參與人數約5萬人次之「體育季」活動，至91年已提昇全年度辦理430項次、參與人數25萬人次之「運動健康系列」活動。活動辦理項次較前提昇10倍，參與人次則成長至5倍之

多，活動性質更遍及男女老幼各年齡層，對運動風氣的普遍化，實有極大挹助。另年度辦理「健康活力 運動臺北」系列路跑活動，每年平均十六場次，平均參與人次計 25,000 人次，並將於臺北市市區辦理而因捷運施工停辦多年之「臺北國際馬拉松」，自 89 年起回歸臺北市市區道路辦理；從 89 年辦理之總參與人數 8,000 餘人至 94 年增加為 24,000 餘人，給予路跑愛好者活動空間，促進市民共同參與，提昇健康體能。

2004 年的調查發現，國人對運動是抱持正面喜愛的態度，有 62.40% 的人表示自己喜歡運動，比 2003 年的 53.66% 多出 8.74%。其中有 50.59% 表示自己有固定運動，也就是說全國有一半以上的人願意把運動排進每天的休閒時間中。至於進一步問到為什麼喜歡運動？有七成七是為了健康（77.17%），兩成是健身（23.99%），近兩成是習慣（19.86%），想和朋友家人在一起（18.65%）和好玩有趣（17.90%）的比例也很相近。體委會主委陳全壽說，有時候別先喊出健康有多重要，而是先讓他們感覺到運動有多快樂。至於為什麼不喜歡運動？在回答不喜歡的 37.60% 中，沒時間的人還是最多（52.32%），懶得動其次（30.48%）。

根據陳鴻雁、楊志顯（1999）對臺灣地區民眾從事規律的休閒運動行為的調查報告中顯示，臺灣地居的居民在閒暇時間選擇參與休閒運動的人口只佔 24.82%，其次為偶而參與佔 73.62%；每週參與的次數，以「一至二次」最多，佔 51.41%；每次參與休閒運動持續的時間，以「一小時以下」最多，佔 54.11%。調查結果顯示維持規律的參與休閒運動的人口仍屬少數。

整體而言，全國 25 縣市的運動人口在過去一年微幅成長，但與先進國家 19~20% 的規律運動人口比例仍有樂觀成長的空間。從《康健雜誌》運動城市大調查發現全國 25 縣市規律運動人口從 2003 年的 12.81% 增加到 2004 年的 13.14%，不運動的人口則從 19.55% 降到 13.98%。以目前較常被使用的「運動人口的金字塔結構」來分析，最頂端是規律運動人口，中間是多數不規律運動者，最底層是不運動的人，最底層的比例愈低，代表這國家或地區愈健

康。

二、運動設施

國民體育法第一條開宗明義：國民體育之實施以鍛鍊國民健康體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨；第五條更明確揭示：各級政府為推行國民體育，應普設公共運動設施；其業務受主管體育行政機關之指導與考核；此外，其第七條亦對學校運動場地開放有所界定：各級學校運動場地，以不影響學校教學及生活管理為原則，應配合開放社區內民眾體育活動之用，並予適當之輔導。場地維護及輔導人員所需費用，政府應予補助；其辦法由行政院體育委員會會同教育部行之（行政院體育委員會，1999）。由此顯見各級政府與學校提攻公共運動場地設施推動國民體育實責無旁貸。運動場地乃指所有從事運動相關行為的活動場所；運動設施則為依附於運動場地上之器具設備。林國棟（1996）以「運動設施」表示運動場地、設備、器材及其面積等；郭慧龍（1997）將田徑賽場地、各類球場、遊戲場、體育館與游泳池等場地及附屬之場地使其功能更完備之建築與設備稱為「運動場地設施」；而鄭志富（1997）則將專家學者所稱之「體育設備」與「運動設施」稱為「運動場地設施」，泛指所有之運動場館、運動設施等硬體設備之統稱。而運動場地設施其目的與功能則在提供教學、訓練及身體活動場所等空間、提供追求身心均衡發展、追求實質效益、經濟價值及多元功能要素、提供並吸引產生運動意識，進而營造社區意識，推行全民運動、提供運動健康相關資訊、協助運動相關組織團隊、提供辦理運動指導、觀摩、展示及研習或推廣活動以及提供表演及娛樂之功能（廖尹華，2004）。所以，運動場地設施為推動國民體育運動所不可或缺。

廖尹華（2004）綜整學者（蔡長啟，1983；田文政，1991）對運動場地設施分類，依其使用對象區分社會運動場地設施與學校運動場地設施；依其興建空間區分為室內運動場地設施與室外運動場地設施；而依其功能型態則

分為綜合性運動場地設施與單一性運動場地設施。其分類詳如表 2-1：

表 2-1 運動場地設施分類表

使用對象	社會運動場地設施	學校運動場地設施
	運動競賽場、職工體育設備、社區體育設備、兒童遊戲場、公園綠地及其他運動場所	田徑場（含跑道、跳高、跳遠、三級跳、撐竿跳、標槍、鉛球、鐵餅、鏈球、障礙賽等場地設施）、各類球場（籃、排、足、棒壘、羽、網等等）、體育館、游泳池等
興建空間	室內運動場地設施	室外運動場地設施
	體育館、體操館、健身房、技擊館及室內游泳池等	室外遊戲場、各類球場、田徑場、室外游泳池、體能訓練場、露營營地等
功能型態	綜合性運動場地設施	單一性運動場地設施
	多種運動場地設施集中興建或多項運動綜合使用之場地設施	單項運動場地設施或單一運動項目使用之場地設施

資料來源：廖尹華（2004）。運動場地與設施設備。載於鄭志富（主編），體育行政與管理（頁 377-419），頁 379。臺北市：師大書苑。

三、運動社團參與及阻礙

有關運動社團的相關文獻方面，在 Webster 辭典中提到，社團就是一群有共同目的的人們，經常做規律的社會性或交誼性的活動與聚會，並擁有其活動的場地、器材、設備。而英國的 Britannica 百科辭典中也記載自 1659 年即有「Clubbe」的字彙，亦即社團之意。根據聯教組織國際運動體育委員會於 1964 年所通過的「運動宣言」，在序言中即說明「任何身體的活動，只要有遊戲的特質，而這種特質是一種自我奮鬥的形式或跟他人比賽的，我們就稱它是一種競技運動。因此，綜合以上所述，運動社團就是經過組織、選擇、設

計的身體大肌肉活動，以達娛樂、健身、社交、友誼活動的社團組織謂之運動組織。具有公平競爭比賽的可稱為競技運動社團，反之以健康、交誼、休閒為主的叫做休閒性運動社團（吳貴玉，1978）。

四、運動賽會知覺與運動觀賞

對於運動賽會知覺的相關文獻方面，黃蕙娟（2003）提到現場觀眾獲取運動賽會相關訊息的管道有親友、報紙、電視、其他、網際網路。而前往觀賞之主因為喜愛體操、與好友共同觀賞、賽事精彩度。周靈山（2004）也提出觀賞運動節目的動機：獲得放鬆的娛樂、參與球賽的戲劇性、觀賞認同的隊伍或運動員、社會聯繫。一個優質的運動觀賞經驗，除了可以暫時逃脫煩惱、憂愁外，更可以追求感受到個人的心靈滿足。此外，在享受觀賞的樂趣的同時，也透過加油喝采過程中，彌補自己無法成為場中運動英雄之夢想，並透過彼此認同球隊的信仰過程中，獲得社交的聯繫。

參、研究方法與步驟

一、研究方法

依研究目的之架構，本研究擬採用文獻分析法與電話訪問法為主要之研究方法，分述如下：

(一) 文獻分析法

透過蒐集與整理各國、城市運動人口動向等相關文獻資料，彙整分析其相關之實施情形，以作為北市政府推動活潑的城鄉、健康的國民等相關政策及計畫的參考。

(二) 電話訪問法

本研究擬採用電話訪問法，瞭解臺北市以及臺灣其他縣市運動人口動向與參與情形。研究以臺北市為研究範圍進行：

1. 臺北市

(1) 研究範圍

本研究之主要目的在於探討臺北市運動參與人口之現況，因此，本研究乃以臺北市市民作為調查範圍。

(2) 研究對象

為精確探討臺北市民眾運動參與之現況，本研究以設籍臺北市地區 15 歲以上之民眾作為受訪對象。

(3) 抽樣設計與樣本數之決定

A 抽樣設計

本研究以電話訪問作為本研究之研究方法，以臺北市地區住宅用戶電話資料為母體，採用分層隨機抽樣，樣本配置採等比例法。第一階段採取隨機抽樣，再依「隨機撥號」(random digit dialing)，於抽出的原始號碼中取尾碼為隨機，以期可以抽得沒有登錄號碼的電話用戶，確保抽取最具代表性之樣本戶；

第二階段則在受訪樣本戶中，再以戶中抽樣法，在每一個樣本戶中取得具有代表性的受訪者為本調查的受訪對象。

B 樣本數之決定

假設 P 為本調查之全體對象的任一比例值， p 為其估計值，若要求 $P(|p - P| < d) \geq 1 - \alpha$ ，本公式的意義即是指母群體比例值與樣本比例值的誤差小於 d 時的可靠度為 $1 - \alpha$ 。由此一公式可得樣本數 n 與抽樣誤差及其可靠度的關係如下表：

誤差上界 d	可靠度 $1 - \alpha$	樣本數 n
0.03	0.95	1068
	0.96	1172
	0.97	1308
	0.98	1509 ✓
	0.99	1842

本研究之電話訪問調查樣本數在百分之九十八的信心水準下，估計誤差約正負 2.9 個百分點，共訪問 1,509 人。臺北市民樣本結構分析如表 3-1 所示。

表 3-1：臺北市民樣本結構分析表

臺北市行政區	15 歲及以上市民	母群比例(%)	抽取樣本數
松 山 區	166,245	7.73	116.65
信 義 區	195,215	9.08	137.02
大 安 區	256,121	11.92	179.87
中 山 區	181,180	8.43	127.21
中 正 區	128,649	5.99	90.39
大 同 區	107,423	5.00	75.45
萬 華 區	168,878	7.86	118.61
文 山 區	206,380	9.60	144.86
南 港 區	91,999	4.28	64.59
內 湖 區	205,323	9.55	144.11
士 林 區	238,612	11.10	167.50
北 投 區	203,263	9.46	142.75
合 計	2,149,288	100.00	1509.00

資料來源：內政部(2004 年 8 月)。中華民國臺閩地區人口統計季刊。

(4) 研究工具

本研究工具參酌國內相關研究之調查量表，並依據本研究目的擬定編制為「臺北市運動人口參與現況調查量表」，量表內容包含受訪者基本資料、運動施行相關情況、運動時間、運動頻率、運動強度、運動動機、運動滿意度及運動阻礙因素。

(5) 研究工具之檢驗

本研究工具「臺北市運動人口參與現況調查量表」以 Cronbach's α 係數進行信度考驗，求取量表內的一致性。並於民國 94 年 9 月 29 日晚上 7-8 時隨機抽取 50 位市民進行預試，其結果 Cronbach alpha 值為.8721，顯示，量表具有一定之信度。

效度方面，則延聘國內相關領域之學者專家審視問卷內容之適切性題目之代表性，進行專家效度考驗。

(6) 實施方式

A 實施方式

本研究以電話訪問調查，以中華民國民意測驗協會之「電腦輔助電話訪問」(computer- assisted telephone interviewing, CATI)之設備進行調查工作，此外，於本研究進行電話訪問期間進行監看監聽系統，以確實掌握施測之品質，並於民國 94 年 10 月 3-6 日每晚 6:30 至 9:30 進行電訪。

B 實施調查人力

本研究除研究助理協助相關研究之進行外，在電話訪問之實際操作上擬請中華民國民意測驗協會協助，該會有上百名之經常性訪問員，皆是來自各大專院校的學生、上班族或家庭主婦，具專科以上學歷。每位訪員都已接受過專業的訪員訓練，熟悉 CATI 電腦操作，充份了解電話調查之基本概念及訪問技巧，訪員國臺語流利、溝通能力強，且大多數訪問員都有訪問經驗。此外，每次訪問工作開始前會再針對本次調查內容再詳細訓練，以確實掌控施測品質。

肆、結果與討論

一、受訪樣本結構分析

研究發現，有效樣本之結構分析(如表 4-1 所示)：男性 634 人(41%)，女性 913 人(59%)，共 1,547 人。在年齡方面，以 40-49 歲的受訪者佔 21.9% 最多，其次是 50-59 歲有 20.2%，15-19 歲的受訪者佔 6.3% 最少。在婚姻方面，已婚、同居者 64.4% 最多，其次是未婚者 32.3%，再者是喪偶者 2.7%，離婚、分居的者則佔 1.0%。現有子女數平均為 2.18 位。在職業類別方面，工商業 27.0% 最多，其他依序為服務業 23.5%、家庭主婦 15.6%、退休人員 14.3%、學生 10.8%、待業中 1.2%，則是農、林、漁、牧業佔 0.3% 最少。平均一天工作時數為 12.91 小時。在個人平均月收入方面，10,000 元及以下者 23.1%，10,000-19,999 元者 9.3%，20,000-29,999 元佔 14.4%，30,000-49,999 元者有 30.7%，50,000-79,999 元有 15.4%，80,000 元及以上者佔有 7.6%。

表 4-1、運動參與人口現況調查基本結構分析

變項	基本資料	人數	百分比(%)	變項	基本資料	人數	百分比(%)
性別	男	634	41.0	職業類別	軍公教	109	7.1
	女	913	59.0		農、林、漁、牧	4	0.3
年齡	15-19 歲	96	6.3		工商業	417	27.0
	20-29 歲	241	15.6		服務業	363	23.5
	30~39 歲	255	16.5		學生	166	10.8
	40-49 歲	338	21.9		家庭主婦	239	15.6
	50-59 歲	310	20.2		退休人員	221	14.3
	60 歲及以上	302	19.5		待業中	18	1.2
婚姻狀況	未婚	495	32.3		其他	4	0.3
	已婚、同居	988	64.4		平均月收入	10,000 元及以下	301
	離婚、分居	16	1.0	10,000-9,999 元		122	9.3
	喪偶	41	2.7	20,000-29,999 元		189	14.4
子女數	平均子女數	2.18	30,000-49,999 元	397		30.7	
工作時數	平均一天工作時數	12.91 小時	50,000-79,999 元	202		15.4	
			80,000 元及以上	98		7.6	

二、運動參與人口動向、參與情形與阻礙因素

(一) 運動參與行為與阻礙因素

1. 運動參與習慣

研究發現，臺北市民平常有運動習慣者佔 67.1%，沒有運動習慣者佔 32.9%。如表 4-2 所示。行政院體委會於民國 88 年委託陳鴻雁進行我國民眾參與休閒運動人口調查研究，研究結果指出我國民眾參與休閒運動人口佔了 91.61%，但有規律運動習慣的人僅佔 24.82%，且由陳良輝（2003）於 91 年對臺北市運動人口倍增計畫之執行概況發現參與臺北「運動健康系列」活動參與人數已由 89 年之 5 人成長至 25 萬人，此等結果與本研究相較與驗證下，顯示近年來在臺北市政府以及民間體育運動團體的鼓勵下，臺北市有運動習慣的人口比例已經大幅提升 67.1%，惟臺北市仍有 32.9% 的市民沒有運動習慣。為提升臺北市民運動習慣，市政府與體育處在此休閒運動風潮下，有必要宣導與建立市民運動健康意識，研擬市民運動健身計畫，享受運動樂趣，俾建立運動習慣，提高整體市民運動參與率。

表 4-2 運動參與人口之運動習慣分析

題 項	答 案 (人數)	百分比%	答題人數
運動習慣	有 (1038)	67.1	1,547
	沒有 (509)	32.9	

2. 運動參與阻礙因素

臺北市民運動參與阻礙因素以「沒有時間」最多，佔 66.2%，其次是「懶得動」，佔 18.7%，再者依序為「沒有興趣」(13.6%)，「課業或工作負擔過重」(7.5%)，「健康情況不佳」(4.7%)，「沒有伴可以一起運動」(4.1%)，「沒有地方可以運動」(1.8%)。結果詳如表 4-3 所示。

研究發現有高達 66.2% 民眾之所以沒有運動習慣，是由於「沒有時間」，此結果與沈易利（1999）對臺灣地區民眾休閒運動參與動機與阻礙因素之研究發現，及陳惠美（2003）對南投縣民眾休閒參與現狀與滿意度研究之結果相同。研究調查結果發現，「懶得動」是臺北市民運動參與阻礙因素之第二重

要阻礙因素，顯示市府須研擬策略與計畫，增加誘因強化動機，繼續鼓勵市民利用閒暇時間走出家門從事運動。值得一提的是，在臺北市政府與體育處積極規劃整建與拓展公共運動場地設施，提供市民休閒運動及競技運動所須之際，「沒有地方可以運動」之運動參與阻礙因素僅佔 1.8%，顯示臺北市的運動設施在市政府及體育處之積極耕耘下已日趨完善、充足與便利。

表 4-3 臺北市運動參與人口之運動阻礙因素分析

題 項	答 案 (人數)	轉換後 百分比%	答題人數
運動阻礙因素	沒有時間(337)	66.2	597
	懶得動(95)	18.7	
	沒有興趣(69)	13.6	
	課業或工作負擔過重 (38)	7.5	
	健康情況不佳(24)	4.7	
	沒有伴可以一起運動(32)	4.1	
	沒有地方可以運動(9)	1.8	
	其他(4)	0.8	

3. 運動參與動機、項目與頻率

研究發現臺北市民的運動參與動機以「鍛鍊身體，增進健康」最多，佔 77.3%，其次是「培養興趣」，佔 12.5%，再者依序為「維持身材」(11.2%)，「有運動習慣」(7.9%)，「舒展身心」(4.8%)，「結交朋友」(2.5%)，「學校體育課」(1.8%)。結果詳如表 4-4 所示。此項研究結果與陳惠美 (2003) 對南投縣民眾所做的調查結果相似，顯示臺北市民已有藉由運動可以增進身體健康的意識。「培養興趣」及「維持身材」為亦為臺北市民重要之參與動機，鑑此，市政府在舉辦各項體育活動及推動運動計畫時，除了強調「鍛鍊身體，增進健康」外，亦可以此兩項進行號召，吸引民眾參加。此外，結果亦發現，運動所附加的社交性，對臺北市民有一定程度的影響，因而，可考慮鼓勵市民尋求夥伴共同參與，而在體育活動或推展各項運動時採「團體報名」方式給與優惠與獎勵措施，大家一起運動往往會比個人從事運動更能持久，也更開心。

就運動項目而言，臺北市民最常從事的運動項目以「散步」最多，佔 34.1%，其次是「路跑」，佔 17.7%，其次依序登山（14.7%）、籃球（14.4%）、游泳（11.8%）、羽球（5.0%）、體操（5.0%）、有氧舞蹈（4.6%）、自行車/腳踏車（4.6%）、高爾夫（3.1%）、瑜珈（3.1%）、太極拳（2.8%）、桌球（2.7%）、網球（2.2%）、元極舞（1.9%）、排球（1.6%）、國標舞（1.6%）、外丹功（1.5%），結果詳如表 4-4 所示。

研究結果與陳鴻雁（1999）對我國國民參與休閒運動人口調查結果國人以散步、腳踏車、籃球、慢跑、登山最多之研究發現相似，其共同點為散步是為大家最常進行的運動，籃球受美國 NBA 影響及國內籃球運動推展一直為國喜愛；而路跑/慢跑、登山近年來受到政府及運動團體大力推廣，游泳則在教育部及民間業者的推動，深獲國人及臺北市民的喜愛與參與；然而，臺北市地處都會區，自行車/腳踏車之行駛，除了郊區及部分河濱公園外，市區道路車水馬龍仍有諸多不便之處。因此，臺北市政府或體育處在運動推廣初期，應可考慮舉辦散步、路跑、登山、籃球、游泳的活動，號召市民參與以將運動風氣蔚為風潮；而基於運動多元化及運動人口倍增，較少人從事的運動項目，如自行車、直排輪……等應有計畫性之輔導與推廣，讓更多人享受更多元的運動樂趣，俾以提升整體運動風氣及運動參與人口。

就運動頻率而言，臺北市民每週運動頻率以「每週 1-2 天」最多，佔 33.0%，其次是「天天運動」，佔 25.3%；再者依序為「每週 3-4 天」佔 27.5%，「每週 5~6 天」佔 8.4%，「每週少於 1 天」佔 5.8%。結果詳如表 4-4 所示。此研究結果與陳鴻雁（1999）針對臺灣地區民眾及陳惠美（2003）針對南投縣民眾所做的調查結果相同，國人、南投縣民以及臺北市民每週運動頻率皆為「每週 1-2 天」為多。教育部自 88 年起推動體適能「三三三計劃」，臺北市民雖然有 25.3%的民眾有「天天運動」習慣，值得鼓勵與嘉許，但亦有近四成民眾運動未及三天之最低標準，顯示臺北市民每週運動頻率仍有提升空間，有關單位更須極力推動與倡導。

表 4-4 運動參與人口之運動習慣分析

題 項	答 案	轉換後 百分比%	答題人數
運動動機	培養興趣(130)	12.5	1288
	鍛鍊身體，增進健康(802)	77.3	
	增進運動技術(5)	0.5	
	結交朋友(26)	2.5	
	維持身材(116)	11.2	
	舒展身心(50)	4.8	
	陪朋友加入(12)	1.2	
	組織健全(1)	0.1	
	滿足成就感(2)	0.2	
	有運動習慣(82)	7.9	
	獲得相關運動知識(1)	0.1	
	聯絡感情(15)	1.4	
	發洩情緒(7)	0.7	
	學校體育課(19)	1.8	
	其他(20)	1.9	
	運動項目	籃球(149)	
羽球(52)		5.0	
桌球(28)		2.7	
保齡球(8)		0.8	
排球(17)		1.6	
撞球(3)		0.3	
網球(23)		2.2	
壘球(6)		0.6	
棒球(9)		0.9	
高爾夫(32)		3.1	
足球(2)		0.2	
流行舞蹈(7)		0.7	
有氧舞蹈(48)		4.6	
土風舞(12)		1.2	
元極舞(20)		1.9	
國標舞(17)		1.6	
民俗舞蹈(1)		0.1	
瑜珈(32)		3.1	
拳擊(2)	0.2		
柔道(2)	0.2		

(續)

表 4-4 運動參與人口之運動習慣分析 (續)

運動項目	空手道(3)	0.3	
	武術(1)	0.1	
	太極拳(29)	2.8	
	跆拳道(1)	0.1	
	外丹功(15)	1.5	
	劍道(2)	0.2	
	合氣道(3)	0.3	
	氣功(14)	1.4	
	路跑(183)	17.7	
	登山(152)	14.7	
	自行車(含腳踏車)(48)	4.6	
	健美(5)	0.5	
	重量訓練(15)	1.5	
	體操(52)	5.0	
	馬拉松(1)	0.1	
	拔河(1)	0.1	
	游泳(122)	11.8	
	極限運動(2)	0.2	
	滑板(11)	1.1	
	直排輪(2)	0.2	
	民俗體育 (2)	0.2	
	溜冰(3)	0.3	
	散步(353)	34.1	
	放風箏(1)	0.1	
	其他(14)	1.4	
運動頻率	每週少於 1 天(60)	5.8	
	每週 1-2 天(343)	33.0	
	每週 3-4 天(285)	27.5	1038
	每週 5-6 天(87)	8.4	
	天天運動(263)	25.3	

進一步由表 4-4 分析得知，於運動頻率方面，每週運動三天以上之比例為 61.2%，再依據教育部三三三計畫及方進隆（1993、1995）、卓俊辰（1992）的研究指出，每週三天以上之運動即為規率性之運動習慣，此與表 4-2 中顯示，臺北市民有運動習慣之比例為 67.1%，有前後呼應之處，更顯現本研究

資料之可靠性。

此外，在運動項目中發現，散步（34.1%）是臺北市市民最常從事之運動，再從文獻中得知（Sasakawa Sports Foundation, 2001），散步列為身體活動的方式之一已被諸多國家所採用，如日本、新加坡、香港、紐西蘭、加拿大、英國、中國大陸等，而日本於 2000 年、紐西蘭於 1997 年、加拿大於 1999 年、英國於 1996 年，散步更是該國最熱門的身體活動項目，香港於 1997 年排名第五，新加坡於 1997 年排名第三；而在國內，行政院衛生署 2004 年推出「每日一萬步、健康有保固」的口號，紀政女士大力極呼健走的益處、零存整付的觀念，散步有益健康、散步亦是一種最佳運動的概念在民眾心中發酵。再與鄰近國家比較，日本 2002 年散步人口比例為 31.1%，中國大陸 1998 年散步人口比例為 29.7%，台灣 2001 年散步人口比例為 22.3%，顯然，臺北市（34.1%）與此方面優於其他鄰近國家，更高於台灣省其他更縣市。

雖「散步」已被諸多國家認定為身體活動的項目之一，但仍有諸多國家未採用此一評量之方式；因此，若對運動習慣採較嚴謹的評量方式，將散步（34.1%）從運動項目中剔除，則本研究結果之實際運動習慣為（33%），此一比例亦高於陳鴻雁 1999 年對國內民眾休閒運動參與之調查研究中，有規律運動之比例為 24.82%，顯然，臺北市民於有無運動習慣方面，仍優於台灣其他各縣市。

4. 不同背景變項對有無運動習慣之差異比較

由研究結果表 4-5 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對有無運動習慣之差異比較分析上，經卡方檢定後，發現除了不同婚姻對有無運動習慣未達顯著差異外（ $p>.05$ ），其餘在不同性別、年齡、子女數、職業、工作時數、收入與居住地之差異比較上均達顯著差異水準（ $p<.05$ ）。茲分析如下：

（1）性別

由表 4-5 顯示，不同性別對運動習慣之差異比較達顯著差異水準（ $p<.05$ ）。

男性有 75.12%有運動習慣，女性則有 61.51%有運動習慣。此結調查結果與日本人運動參與動向(1999)、陳鴻雁(1999)及陳惠美(2003)的研究結果相似。究其原因，男女在工作與家庭角色可能是造成性別差異的主要原因，且通常運動亦是男性的社交行為之一，而女性可能在工作之餘多數仍需要照顧孩童、做家事等工作，因此，較無時間可以從事運動。此外，部分民眾不喜歡流汗、或身體黏黏的感覺，所以不喜歡運動，而女性有較多之傾向。因此建議有關單位興建休閒設施應考量親職關係，增設遊戲區、淋浴間或更衣室等因素，藉以鼓勵女性市民多出門運動。

(2) 年齡

由表 4-5 顯示，不同年齡對運動習慣之差異比較達顯著差異水準($p<.05$)。其中，有運動習慣的市民大多分佈在 15~19 歲這個年齡層，佔 86.46%；其次是 60 歲及以上的年齡層，佔 73.84%；而分佈在 30~39 歲這個年齡層中，有 57.25%有運動習慣；此外，20~29 歲的人亦佔 60.58%的人有運動習慣。調查發現，15~19 歲這個年齡層應屬學生族群，除在學校有正規體育運動時間，此年齡層亦較具活力、活潑好動，而 60 歲及以上的民眾，通常都屬退休者居多，閒暇時間較多因而有時間運動，另外，可能因為年老、身體病痛慢慢出現，因此，特別注意健身養生，保持運動習慣；而 20~29 歲以及 30~39 歲的人通常處於青壯年以及中壯年，正是打拼事業、照顧家庭、小孩的時候，可能因此較少時間可從事運動。建議市政府可加強職場工作中的運動推廣，例如，可推廣職場工作操，每天 10~15 分鐘，讓上班族動一動；此外，建議企業在公司內組織運動社團，進而舉辦企業間的運動會等，但由於一般的企業可能辦理此活動之動機不強，因此，在初期推廣階段，政府或許不需強制規定，可以鼓勵的方式進行，但嚴格而言，仍還需制訂相關規定加以限制。

(3) 子女數

由表 4-5 顯示，不同子女數對運動習慣之差異比較達顯著差異($p<.05$)。且有運動習慣的市民以現有子女 3 人及以上者較多，無子女者的運動者比例最

少。究其原因，通常隨著人子女數增多其年齡會逐漸增高，而年長者可能屆齡退休或已退休，擁有較多時間可參與運動，而中壯年人現階段子女數可能較少，甚至不生，尚且處於事業、家庭工作負擔與壓力，因而較沒有時間從事運動；另一方面，也有可能是因為子女數 3 人以上的民眾會花較多時間與小孩相處、出遊，故有較多時間運動。

(4) 職業

由表 4-5 顯示，不同職業對運動習慣之差異比較達顯著差異($p<.05$)。且有運動習慣的市民，學生最多，其次是退休以及待業者，最少的則是服務業以及供商業的民眾。據此推論，最年輕的學生以及年長的退休者或是待業者，因時間比較多，加上學生有體育課、年長者比較注重養生，故比較常做運動。

(5) 工作時數

由表 4-5 顯示，不同工作時數對運動習慣之差異比較達顯著差異($p<.05$)。工作時數在 4 小時及以內者，85.71%有運動習慣；工作時數超過 8 小時者，僅有 58.89 有運動習慣。研究發現，運動時數與有無運動習慣比例大致成反比，除了無工作者外，有工作者的工作時數越多有運動習慣的比例越少。因此，如何促使工作時數及工作負擔較大者，願意利用空閒時間從事運動，實有賴市政府及體育處研擬宣導策略及具體可行辦法，鼓勵員工多多運動。

(6) 平均月收入

由表 4-5 顯示，不同平均月收入對運動習慣之差異比較達顯著差異水準($p<.05$)。研究發現，月收入在 8 萬元及以上者，有高達 83.67%有運動習慣，而月收入在 3 萬~5 萬元以下者，有 60.45%有運動習慣。究其原因，月收入在 3 萬~5 萬元者多數可能處於積極發展事業的社會新鮮人或青壯年人，較多時間投注於工作；因此相對較沒時間運動，而月收入八萬元以上的民眾，通常較屬上階層人士或具一定社經地位的人，運動常是此族群地位象徵及社交方式之一，因此通常較會投入運動，具有運動習慣。

(7) 居住地

由表 4-5 顯示，不同居住地對運動習慣之差異比較顯著差異水準($p < .05$)。調查發現，大安區有 75.96% 的民眾有運動習慣，南港區僅有 53.0% 有運動習慣。此差異原因可能因為大安區處於地利之便之文教區，擁有大安森林公園及多所各級學校，因此，運動風氣較為興盛，而南港區地處大多為工業園區，公園綠地較少，因此，有運動習慣者相對比較少。

表 4-5 不同背景變項與有無運動習慣差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
有無運動習慣 X 性別	男 (635)	41.05	1	31.38*	<.0001
	女 (912)	58.95			
有無運動習慣 X 年齡	15~19 歲 (96)	6.23	5	41.53*	<.0001
	20~29 歲 (241)	15.63			
	30~39 歲 (255)	16.54			
	40~49 歲 (338)	21.92			
	50~59 歲 (310)	20.10			
	60 歲及以上 (302)	19.58			
有無運動習慣 X 婚姻	未婚 (495)	32.14	2	1.84	0.3978
	已婚、同居 (988)	64.16			
	離婚、分居、喪偶 (57)	3.70			
有無運動習慣 X 子女數	無子女 (43)	4.41	2	9.90*	0.0071
	1-2 人 (604)	61.95			
	3 人及以上 (328)	33.64			
有無運動習慣 X 職業	軍公教 (109)	7.07	7	42.67*	<.0001
	農林漁牧 (4)	0.26			
	工商業 (417)	27.09			
	服務業 (363)	23.56			
	學生 (166)	10.77			
	家庭主婦 (239)	15.51			
	退休/待業 (239)	15.51			
	其他 (4)	0.26			
有無運動習慣 X 工作時數	無工作 (644)	42.99	3	29.65*	<.0001
	4 小時及以內 (21)	1.40			
	4~8 小時 (400)	26.70			
	超過 8 小時 (433)	28.91			

(續)

表 4-5 不同背景變項與有無運動習慣差異比較之卡方檢定摘要表 (續)

有無運動習慣 X 平均月收入	1 萬元及以下 (301)	22.99	5	32.33*	<.0001
	1~2 萬元以下 (122)	9.32			
	2~3 萬元以下 (189)	14.44			
	3~5 萬元以下 (397)	30.33			
	5~8 萬元以下 (202)	15.43			
	8 萬元及以上 (98)	7.49			
有無運動習慣 X 居住地	松山區 (121)	7.82	11	19.83*	0.0477
	信義區 (140)	9.05			
	大安區 (183)	11.83			
	中山區 (130)	8.40			
	中正區 (91)	5.88			
	大同區 (76)	4.91			
	萬華區 (121)	7.82			
	文山區 (149)	9.63			
	南港區 (66)	4.27			
	內湖區 (150)	9.70			
	士林區 (173)	11.18			
	北投區 (147)	9.50			

*p<.05

(二) 公共運動場地設施使用與阻礙因素

1. 公共運動場地設施的使用

由研究結果表 4-6 得知，臺北市 15 歲以上的民眾有使用公共運動場地設施者佔 73.3%，顯現，臺北市民對於公共運動場地設施使用之普遍與廣泛。研究結果亦顯示有 26.7% 的人並沒有使用，而沒有使用公共運動場地設施的原因，主要是：公共運動場地設施離家或離工作場所較遠 (21.0%)、缺少場地設施 (19.4%) 以及沒有時間 (17.8%)，此等問題有待省思與探討。

國民體育法之法令規範以及健康城市之建構等多重因素影響，城市社區之休閒運動設施及活動空間問題已漸為中央及地方政府所正視；進而處理空間機能 (休閒運動設施、腳踏車及人行空間) 之空間安排與設施供給 (吳玉成, 2004)，目的與功能在於提供追求身心均衡發展、透過教學設計達到教育目的、提供教學、訓練及身體活動場所等空間、追求實用效益、經濟價值及多元功能之要素、提供並吸引產生運動意識，進而營造社區意識，推行全民運動、提供運動健康相關資訊、協助辦理運動相關組織團隊、提供辦理運動

指導、觀摩、展示及研習或其他推廣活動、提供表演及娛樂之功能（廖尹華，2004）；因此，普設運動設施、推行國民體育，藉以鍛鍊國民健康體格、培養國民道德、發揚民族精神及充實國民生活（行政院體育委員會，1999a），已為時勢所趨與潮流。近年來，更由於國民所得提高、生活型態改變，以及休閒風潮與運動意識覺醒，民眾從事規律運動的人口有逐年增加之趨勢；且由民國 91 年臺北市「運動健康系統活動」之舉辦情形觀之，臺北市全年度活動辦理 430 項、參與人數達 25 萬人次，與 89 年相較之下，辦理項目成長 10 倍、參與人數成長 5 倍之多，參與對象遍及各階層與年齡層之現象（陳良輝，2003），可見端倪；且由本研究發現：臺北市 15 歲以上市民有運動習慣者佔了 67.1%，據此可知，臺北市民眾從事規律運動的人口者眾且有增加現象，所以，民眾廣泛使用公共運動場地設施從事休閒運動之現象自是可以理解，本研究結果發現臺北市民有使用公共運動場地設施者高達 73.3%，顯現，臺北市民對於運動設施高度之需求與使用之熱絡。

此外，值得進一步探討的是，臺北市民有 26.7% 的人沒有使用公共運動場地設施，主要原因來自公共運動場地設施離家或離工作場所較遠、缺少場地設施，顯示，臺北市之運動場地設施之普及化問題尚有待深入瞭解與解決，是否有如學者研究發現（田文政，1991）：運動場地普遍不足；且如體委會委託調查發現：地方政府或鄉鎮所擁有之運動場館所佔比例仍低（僅佔 20%），且多集中於人口密集處（全國意向顧問有限公司，1999）等現象，仍有須進一步瞭解，藉以設置相關場地設施與反應民眾需求，俾以建構臺北市成為一個優質之健康城市。至於本研究發現：時間因素嚴重影響臺北市民對於公共運動場地設施之使用，一如學者（陳良輝，2003）研究發現：缺乏時間是國人參與運動的主要阻礙因素，適足以再次印證時間因素影響著臺北市民的運動參與，更影響市民對於運動場地設施的運用，顯而易見，沒有時間投入運動，對於運動場地設施之接觸與使用必然相對減少。且從趙麗雲（2005）研究發現：在休閒運動場地設施方面，全國現有運動場館合計 63,485

座中有 61.7% 為公營，但開放時間大多配合公務上班時間，且其中約一成六的設施有收費情形，此亦不利於習慣早起活動且經濟情況普遍不佳者從事與使用，同時，有 36.26% 的民眾於居家活動範圍內並沒有運動場館，每次平均需花費超過 10 分鐘的交通時間才能到達運動地點，難免對經濟能力及行動活力相對弱勢者參與休閒運動因而形成使用運動場地設施使用之障礙。據此，如何讓臺北市民感覺運動的快樂，願意利用閒暇時間或做時間管理，進而親近場地設施從事運動，是中央與地方政府所應該努力推動的政策與方針，而公共運動場地設施之普及性更是臺北市政府及相關單位須要進一步深入探討的重要課題。

2. 公共運動場地設施使用種類、時間與頻率

研究結果表 4-6 顯示，臺北市 15 歲以上的民眾最常使用的公共運動場地設施，主要是社區公園（41.5%）、學校操場（22.9%）、籃球場（10.3%）、河濱步道（6.9%）及游泳池（5.8%）；而在使用的頻率上，每週使用一～二天佔多數（35.3%），其次為每週三～四天（25.9%），且每天使用者佔了 9.3%，但少於一天者亦佔了 21.6%，有五分之一強，整體而論，每週使用不到三天者則超過半數以上，就規律運動之觀點，市民對於公共運動場地設施使用頻率較低，是否意謂民眾較缺乏規律運動，因而對公共運動場地設施使用次數減少，實有待釐清，而市民對於公共運動場地設施使用頻率呈現偏低現象，據此顯示臺北市民對公共運動場地設施之使用效率仍有倡導與提升之必要性與重要性，俾使運動場地設施之功能與目標得以發揮與擴展。

研究發現臺北市 15 歲以上的民眾最常使用的公共運動場地設施為社區公園（41.5%）、學校操場（22.9%），此結果與陳漢祥（2005）調查發現多數民眾會選擇在自己家裡運動（37.0%），其次選擇到附近的公園（30.0%）或學校操場運動（15%）有相同之處，且根據調查，臺灣民眾從事休閒運動的地點通常以「公園」為最多（37.28%），其次是「學校運動場館」（35.08%），再其次是由地方政府公共建設所提供的運動場地，包括「縣(市)立體育場館」（6.73%）、

「鄉鎮市區運動場館」(7.5%)及「社區運動場館」(8.28%)(陳鴻雁、謝邦昌，2003)。換言之，絕對多數的臺灣民眾倚賴政府興建、管理的公共建設從事休閒運動，基此，臺灣公共遊憩場地空間的質量情況，必然直接影響民眾的休閒行為。且由「2004年臺南市的健康社區營造計畫」之硬體規劃指標觀之，活動空間、步道、生態/綠化、鋪面及設施等因素為健康社區營造之硬體規劃重要指標，而根據其研究發現多數社區主要以衛生/生態、綠化、塑造安全健康活動空間問題為處理課題，少部分處理室內空間、提供活潑的健康生活教育及盲人需要之問題(吳玉成，2004)。據上可見，活動空間、步道等是健康社區之硬體設施所不可或，且綠化、塑造安全健康活動空間更為健康社區所重視的，當然臺北市政府及有關單位亦然，研究結果顯示，有41.5%的臺北市民使用之運動場地設施為社區公園，足見社區公園為臺北市民的重要需求，鑑此，臺北市政府與有關單位在努力拓展、興建或整建公共運動場地設施之時，對有關社區公園之休閒設施或相關設置問題，應有所掌握，俾以滿足民眾需求，擴大興建整建公共運動場地設施之目的與功能。

此外，由於法令對學校運動場地設施有所界定，在不影響學校教學及生活管理下應配合開放社區民眾提供體育活動之用(行政院體育委員會，1999)，根據行政院體育委員會委託全國意向顧問有限公司(1999)調查研究之「臺灣地區體育場館資料庫建立結案報告」中顯示：全國運動場地設施總數為63,002座，隸屬於學校之運動場館數最多，共25,461座，佔總數之40.4%，尤其是田徑場或大型運動場等佔地面積較大者，除了各縣市立體育場擁有外，大部分亦集中於學校單位，尤其是大專院校；本研究結果顯示：臺北市有22.9%的市民會使用學校操場之場地設施，可見開放學校運動場館對臺北市民及推展全民休閒運動之重要性。學校為社區之重要活動場地，提供之設施設備亦為社區民眾之重要資源，尤其學校運動場更為民眾所喜愛的運動場所，因此，學校運動場地設施應以更積極的態度、開闊的胸襟及正面的思考處理校園開放的問題，藉以提供與滿足市民參與運動之需求。

研究發現：臺北市民在運動設施之使用時間與頻率上，平均每週的使用頻率以每週一~二天佔多數（35.3%），其次為每週三~四天（25.9%），每天使用者則佔了 9.3%，但少於一天者亦佔了 21.6%，佔有五分之一強；而就整體而論，每週使用公共運動場地設施不到三天者則超過半數以上，此研究結果可由本研究結果：臺北市民以每週運動頻率以「每週 1~2 天」最多（佔 33.0%）；及陳鴻雁、楊志顯（1999）對臺灣地區民眾從事休閒運動的調查發現：民眾從事休閒運動的次數以每週一~二天最多（51.41%）得到佐證，顯示臺北市民對於公共運動場地設施之使用時間與頻率仍顯不足，基此，為鼓勵民眾善用公共運動場地設施、提升公共運動場地設施使用效率，達成運動場地設施目的與功能，首應以推動臺北市民積極從事休閒運動之健康生活教育，養成市民規律運動習慣，進而提升運動場地設施之使用效益。

3. 公共運動場地設施使用滿意情形與不滿意原因

由研究結果表 4-6 發現，臺北市 15 歲以上民眾在使用公共運動場地設施後，覺得滿意者高達 84.5%，顯示，多數民眾對於臺北市之公共運動場地設施如社區公園、學校開放之運動場館或籃球場、游泳池，抑或河濱步道都能善加運用且深覺符合需求，因而對於公共運動場地設施之使用滿意度呈現極高評價；而不滿意者則佔有 15.5%，其不滿意的最主要原因為：欠缺場地設施（19.1%）、管理不良（17.2%）、維護不當（14.7%）、場地設施老舊（14.7%）、不敷使用（10.2%）以及安全問題（7.7%），此等問題值得正視，更有賴地方政府及有關單位尋求改善與解決之道。

學者（田文政，1991；劉田修，1986）研究發現：運動場地設施不足現象在國內為普遍現象，且運動場地設施常存在著內外因素的缺失，如排水不良、動線不佳等問題。而學者亦指出（宋維煌，1995；田文政，1996；鄭志富，1997，1998），國內運動場地設施營運管理面臨了法令限制、組織結構、人力資源及經營管理之利弊得失問題；體委會（1999）更明確指出了結構性問題為現階段公共運動場館營運重要問題，重要癥結在基本問題上包括：1.

組織結構：管理人員位階不高，決策力有限；2.員額不足：業務繁重，員額不足，場館功能發揮有限；3.行銷薄弱：推廣能力不足，產品吸引力有限，民眾參與度不高；在衍生問題上則包括：1.收費問題：政府預算緊縮，推廣使用者付費觀念不易；2.安全問題：場地幅員廣闊，人力不足，管理不易；3.研發問題：人力、物力不足，服務品質難以提昇；4.偏遠地區：如偏僻地區產業薄弱，人口稀少，交通不便，推廣不易；5.特色建立：場館經營未融入地方特色，較難吸引人才投入。本研究發現有 15.5%的臺北市民使用公共運動場地設施後，認為場地設施欠缺、管理不良、維護不當、場地設施老舊、不敷使用以及存在安全問題，因而感覺不甚滿意，其原由一如體委會（1999）與學者（宋維煌，1995；田文政，1996；鄭志富，1997，1998）之研究發現可以得到印證，基此，為提高臺北市民之公共運動場地設施使用之整體滿意度，臺北市政府及有關單位如何處理場地設施欠缺、維護管理及安全問題，實為現階段公共運動場地設施使用所應正視的課題。

近年來臺北市政府及有關單位積極辦理田徑場、棒球場、網球場、中山足球場、百齡運動場、臺北體育館、東門游泳池、景美游泳池、天母運動公園（含天母棒球場、網球場、籃球場）之管理維護事宜；擬定每一行政區興建市民運動健康中心與體育休閒活動中心，方便市民就近利用，推廣市民終身學習，培養終身運動習慣，更將改建室內多功能綜合體育館、國際標準水上運動中心、田徑場、橄欖球場、網球場，並配合協助辦理大型運動場館（如巨蛋體育館、關渡運動公園）規劃與興建作業，俾為市民增加更多的休閒遊憩、運動、娛樂、觀光的好地方，運動場地設施器材，提供最完善的運動設施；能讓市民依興趣、年齡或其他條件選擇適合自己的活動，大家共同參與，提昇運動水準、充實生活內容，提高生命品質（臺北市體育處，2005）。而由研究發現雖然臺北市民對於公共運動場地設施使用滿意度高達 84.5%，有高於陳漢祥（2005）研究發現民眾對彰化體育場地設施的滿意度（普通的占 54%，好的占 28%，很好的占 15%，不太滿意的占 3%，對於場地設施的整體

滿意度偏於中上)。而研究亦發現臺北市民對於公共運動場地設施使用不滿意的主要原因為欠缺場地設施、管理不良、維護不當、場地設施老舊、不敷使用以及安全問題，此結果與陳鴻雁與謝邦昌（2003）、陳欣宏（2004）研究發現參與休閒運動的主要障礙與困難，有半數人認為運動場所的不足(包括30.04%認為政府應「加強運動場館設施」，另有20.50%認為「應開放學校運動場地及設施」)有雷同之處，殷切企盼政府權責單位予以積極改善，再次提升臺北市民對於公共運動場地設施使用整體滿意度。

具體作為與建議，臺北市政府及有關單位對於運動場地設施之經營管理應積極拓展運動場地設施、整建現有場地設施以供應不足，滿足民眾之需求，並且有計劃的維護、保養、做好風險管理，藉以改善臺北市運動場地設施之內外在因素之缺失，提高民眾之使用滿意度。一如專家學者（廖尹華，1997；劉碧華，1999）對於運動場地設施開放以及有效經營管理建議，認為運動場地設施經營管理應著重運動設施及規劃、經費管理策略、管理制度與策略、安全管理策略、運動行銷策略、資源開發與應用、體育活動推廣策略、人力資源運用策略，並建立運動設施管理組織、體育運動產品管理、運動設施佈置、運動設施、設備與器材保養、運動設施物料管理、人事管理、安全管理及衛生管理，酌以學者觀點與作為，俾以提升臺北市公共運動設施營運管理績效與使用效益。尤其，以往由政府主導的運動主流文化，卻發現許多大型的運動場閒置，如今應改以民眾休閒為取向，吸取民眾的意見，建設適於他們的運動設施，使公共運動場地設施的功能發揮到最大（劉漢祥，2005），進而提升民眾使用公共運動場地設施之總體滿意度。

表 4-6 公共運動場地設施使用情形統計結果

題 項	答 案 (人數)	百分比%	轉換後 百分比%	答題人數
有沒有使用公共運動場地設施	有 (761)	73.3	73.3	1038
	沒有 (277)	26.7	26.7	

(續)

表 4-6 公共運動場地設施使用情形統計結果 (續)

沒有使用公共運動場地設施的原因	離家或工作場所較遠 (64)	23.1	21.0	277
	缺少場地設施 (59)	21.3	19.4	
	缺少時間 (54)	19.5	17.8	
	場地設施不夠使用 (19)	6.9	6.3	
	場地設施不好 (12)	4.3	3.9	
	沒有同伴 (9)	3.2	2.9	
	場地設施老舊 (8)	2.9	2.6	
	缺乏場地設施資訊 (8)	2.9	2.6	
	場地設施欠缺維護 (6)	2.2	2.0	
	其他 (65)	23.5	21.4	
最常使用的公共運動場地設施	社區公園 (280)	49.9	41.5	761
	學校操場 (205)	27.6	22.9	
	籃球場 (94)	12.4	10.3	
	河濱步道 (63)	8.3	6.9	
	游泳池 (53)	7.0	5.8	
	羽球場 (15)	2.0	1.7	
	網球場 (13)	1.7	1.4	
	桌球室 (10)	1.3	1.1	
	桌球室 (10)	0.9	0.6	
	棒壘球場 (7)	9.2	7.6	
其他 (70)				
平均每週使用公共運動場地設施大概幾天	每週 1~2 天 (269)	35.3	35.3	761
	每週 3~4 天 (197)	25.9	25.9	
	每週少於 1 天 (146)	21.6	21.6	
	每天使用 (71)	9.3	9.3	
	每週 5~6 天 (60)	7.9	7.9	
使用公共運動場地設施後是否覺得滿意	滿意 (643)	84.5	84.5	761
	不滿意 (118)	15.5	15.5	
使用公共運動場地設施覺得不滿意的原因	場地設施欠缺 (30)	25.4	19.1	118
	場地設施管理不良 (27)	22.9	17.2	
	場地設施維護不當 (23)	19.5	14.7	
	場地設施老舊 (23)	19.5	14.7	
	場地設施不敷使用 (16)	13.6	10.2	
	場地設施安全問題 (12)	10.2	7.7	
	場地設施借用困難 (9)	7.6	5.7	
	場地設施借用困難 (9)	4.2	3.2	
	場地設施建築不良 (5)	3.4	2.6	
	場地設施管理人力不足 (4)	3.4	2.6	
	場地設施收費負擔 (4)	3.4	2.6	
其他 (4)				

4. 不同背景變項對公共運動場地設施使用情形差異之比較

本節主要在瞭解臺北市 15 歲以上市民之不同背景變項 (性別、年齡、婚

姻狀況、子女數、職業、工作時數、收入及居住地)對公共運動場地設施使用之差異情形，包括：不同背景變項對使用公共運動場地設施、公共運動場地設施使用頻率及對公共運動場地設施使用滿意之差異比較，研究結果分析與討論如下：

(1) 不同背景變項對使用公共運動場地設施之差異比較

由研究結果表 4-7 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對使用公共運動場地設施之差異比較上，經卡方檢定後，發現除了不同性別、婚姻與子女數對有沒有使用公共運動場地設施未達顯著差異外 ($p>.05$)，其於在不同年齡、職業、工作時數、收入及居住地差異比較上均達顯著差異水準 ($p<.05$)。茲分析如下：

a. 年齡

研究發現，不同年齡層對於公共運動場地設施使用上有顯著差異存在 ($p<.05$)，經進一步分析，有使用公共運動場地設施者，在 15~19 歲組中佔有 90.36%、20~29 歲組有 79.45%、30~39 歲組有 68.49%、40~49 歲有 65.60%、50~59 歲有 72.27%、而 60 歲以上有 74.89%，由上數據顯示，50 歲以下之臺北市民有年齡越小越有使用運動場地設施之情況，在 50 歲以上之臺北市民，則有年齡越大越有使用之情形。且由本研究發現：15~19 歲組有運動習慣者佔 86.46%、20~29 歲組佔 60.58%、30~39 歲組佔 57.25%、40~49 歲組佔 64.50%、50~59 歲組佔 70.97%、60 歲以上佔 73.84%，青少年族群及年老族群參與運動之比率有高於青年及壯年族群之現象得到驗證。據以推論，其原因可能來自青年及壯年族群由於工作、家庭之負擔，能夠從事休閒運動的時間相形侷限，因而對公共場地設施使用及使用頻率較低，而青少年族群基於對於運動的樂趣與需要，而年老族群所擁有閒暇時間較多及健康保健意識需要而從事休閒運動，因而，對於公共運動場地設施的使用相對呈現較高之現象。

b. 職業

研究發現，不同職業對於使用公共運動場地設施有顯著差異存在

($p < .05$)；經進一步分析，使用公共運動場地設施者，在工商業中佔有 66.79%，服務業有 71.41%，退休/待業有 73.66%、家庭主婦有 75.16%、學生有 67.69%、軍公教有 70.27%，而農林漁牧業則是 0.00%。此結果可由本研究不同職業之參與運動人口分析：工商業中佔有 64.27%，服務業有 59.78%，退休/待業有 77.82%、家庭主婦有 65.69%、學生有 78.31%、軍公教有 67.89%，農林漁牧業 0.00%之結果可知，由於運動的參與會影響對運動場地之接觸與使用，且臺北市位處都會地區，從事農、林、漁、牧工作者為少數，工作時間較無上班及假日之明顯劃分，多數終日從事勞動工作而較無閒暇時間，因此較無參與運動之習慣，與其他職業相較之下，接觸公共運動場地設施之機會自然相對減低甚多，因而呈現此差異情形。

c. 工作時數

研究發現，不同工作時數對於使用公共運動場地設施有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，使用公共運動場地設施者，無工作者中佔有 78.01%，四小時以下者佔 66.67%，四小時以上~八小時以內者 71.98%，超過八小時者 65.88%。此結果顯示，由於工作的負擔，有工作者對於公共運動場地設施之使用有低於無工作者情形，此現象自是可理解。且由運動習慣而言：無工作者中有運動習慣者佔有 73.45%，四小時以下者佔 85.71%，四小時以上~八小時以內者佔 64.25%，超過八小時者僅佔 58.89%亦可推論，運動習慣會影響運動的參與，且從本研究發現：工作超過八小時者有運動習慣者不及六成，加上工作影響其運動參與，進而影響其對公共運動場地設施之使用，因此呈現差異現象。

d. 平均月收入

研究發現，不同平均月收入對於使用公共運動場地設施有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，使用公共運動場地設施者，月收入一萬元以下佔 79.91%，一萬~二萬以下者有 82.95%、二萬~三萬者有 74.78%、三萬~五萬者有 68.78%，五萬~八萬者有 69.34%、而八萬以上者有 62.29%。根據陳鴻雁、

謝邦昌（2003）調查研究發現，月收入為「二萬~三萬元」者參與運動比例最高；其次是月收入為「十萬元以上」者；再其次是家庭月收入為「三萬~四萬元」者，且臺灣家庭月收入與參與運動情形大致呈 U 字形情況，也就是在經濟收入最高及最低的家庭，參與運動情形較為熱絡。然而，本研究發現：收入越高者對於公共運動場地設施之使用有越少之現象，其可能原因來自收入越高對於所能支配金額越高，所能選擇的運動場地設施越多，如擁有私人游泳池、網球場或健身中心，抑或參與私人健身俱樂部等等，相對對於公共運動場地設施使用有減少之現象，尤其處於臺北都會，此現象更為普遍，因而呈現有所不同之結果。

e. 居住地

研究發現，不同居住地對於使用公共運動場地設施上有顯著差異存在（ $p < .05$ ）。經進一步分析，使用公共運動場地設施者，在松山區有 72.37%、信義區有 64.84%、中山區有 78.89%、中正區有 76.12%、大同區有 81.63%、萬華區有 75.58%、文山區有 68.00%、南港區有 65.71%、內湖區有 84.04%、士林區有 73.39%、北投區有 61.76%，顯現內湖區及大同區有較高之比率；而信義區、文山區、南港區及北投區則相對較少。近年來，正如臺北市體育處（2005）公告之訊息，臺北市政府及有關單位積極辦理如田徑場、棒球場、網球場、中山足球場、百齡運動場、臺北體育館、東門游泳池、景美游泳池、天母運動公園（含天母棒球場、網球場、籃球場）之管理維護事宜；擬定每一行政區興建市民運動健康中心與體育休閒活動中心，改建室內多功能綜合體育館、國際標準水上運動中心、田徑場、橄欖球場、網球場，並配合協助辦理大型運動場館（如巨蛋體育館、關渡運動公園）規劃與興建作業，增加休閒遊憩、運動、娛樂、觀光地方，運動場地設施器材，提供最完善的運動設施；能讓市民依興趣、年齡或其他條件選擇適合自己的活動。然而，研究發現信義區、文山區、南港區及北投區市民對於公共運動場地設施的使用較少，是如南港區有較低之運動參與習慣，抑或公共運動場地設施離家及工作

場所較遠、還是公共運動場地設施尚未普及而缺乏，實有待深入瞭解，並尋改善之道。

表 4-7 不同背景變項對有沒使用公共運動場地設施差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 有無使用公共運動場地設施	男 (477)	45.95	1	1.05	0.3045
	女 (561)	54.05			
年齡 X 有無使用公共運動場地設施	15~19 歲 (83)	8.01	5	23.94*	0.0002
	20~29 歲 (146)	14.04			
	30~39 歲 (146)	14.09			
	40~49 歲 (218)	21.04			
	50~59 歲 (220)	21.24			
	60 歲以上 (223)	21.53			
婚姻 X 有無使用公共運動場地設施	未婚 (324)	31.33	2	2.14	0.3425
	已婚、同居 (668)	64.60			
	離婚、分居、喪偶 (42)	4.06			
子女數 X 有無使用公共運動場地設施	無子女 (27)	4.08	2	2.41	0.2987
	1-2 人 (390)	59.00			
	3 人及以上 (244)	36.91			
職業 X 有無使用公共運動場地設施	軍公教 (74)	7.14	6	22.02*	0.0012
	工商業 (268)	25.87			
	服務業 (217)	20.95			
	學生 (130)	12.55			
	家庭主婦 (157)	15.15			
	退休/待業 (186)	17.95			
	其他 (4)	0.39			
工作時數 X 有無使用公共運動場地設施	無工作 (473)	47.16	3	13.12*	.00044
	4 小時及以內 (18)	1.79			
	4 小時以上~8 小時及以內 (257)	25.62			
	超過 8 小時 (255)	25.42			
平均月收入 X 有無使用公共運動場地設施	1 萬元及以下 (224)	25.28	5	18.10*	0.0028
	1 萬~2 萬元以下 (88)	9.93			
	2 萬~3 萬元以下 (115)	12.98			
	3 萬~5 萬元以下 (240)	27.09			
	5 萬~8 萬元以下 (137)	15.46			
	8 萬元及以上 (82)	0.26			
居住地 X 有無使用公共運動場地設施	松山區 (76)	7.32	11	22.95*	0.0180
	信義區 (91)	8.77			
	大安區 (139)	13.39			
	中山區 (90)	8.67			
	中正區 (67)	6.45			

(續)

表 4-7 不同背景變項對有沒使用公共運動場地設施差異比較之卡方檢定摘要表 (續)

大同區 (49)	4.72
萬華區 (86)	8.29
文山區 (100)	9.63
南港區 (35)	3.37
內湖區 (94)	9.06
士林區 (109)	10.50
北投區 (102)	9.83

* $p < .05$

(2) 不同背景變項對公共運動場地設施使用頻率之差異比較

由研究結果表 4-8 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對公共運動場地設施使用頻率之差異比較上，經卡方檢定後，發現除了不同性別、及居住地對公共運動場地設施使用頻率未達顯著差異外 ($p > .05$)，其餘在不同年齡、婚姻與子女數、職業、工作時數與收入差異比較上均達顯著差異水準 ($p < .05$)。茲分析如下：

a. 年齡

研究發現，不同年齡對於公共運動場地設施使用頻率上有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，15~19 歲組中以每週一~二次 (45.33%) 最多，其次為每週三~四次 (36.00%)；20~29 歲組、30~39 歲組、40~49 歲組及 50~59 歲組亦以每週一~二次 (分別佔有 56.90%、50.00%、34.91%、30.19%) 最多，其次為每週三~四次 (分別佔有 23.28%、26.00%、31.47%、25.16%)、60 歲以上則以每天使用 (52.69%) 最多，其次為每週三~四次 (19.16%)，此結果顯示，60 歲以上之臺北市民有超過半數每天使用公共運動設施，而 60 歲以下者有近三成的人每週會使用三至四天，而有近五成的人每週至少會使用一至兩天。而就總體而論，研究亦發現，隨著年齡層的增加其每週使用次數有越多之現象，據此推論，其原因可能來自中年及壯年族群由於工作、家庭之負擔，能夠從事休閒運動的時間侷限，因而對公共場地設施使用及使用頻率較低，而年老族群閒暇時間較多及健康保健意識從事休閒運動，因此，對於公共運動場地設施的使用及使用頻率相對呈現較高情形，此現象亦可由本

研究結果：50 歲以上以每天參與運動為多，而隨著年齡越大，每週參與運動的次數越多，進而對於公共運動場地設施之使用頻率增加，因而出現此差異情形。

b. 婚姻

研究發現，不同婚姻狀況對於公共運動場地設施使用頻率上有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，未婚者之使用頻率以每週 1~2 天最多 (53.04%)，已婚、同居者之使用頻率以每天使用 (28.33%)、每週 1~2 天 (27.92%) 佔較多數，而離婚、分居、喪偶者以每天使用佔多數 (38.71%)。據此而論，未婚者與離婚、分居、喪偶者之使用頻率有高於已婚、同居者之情形，此結果顯示，已婚、同居者或許由於配偶或家庭牽制，對於自我時間之支配權力相對較小，而離婚、分居、喪偶者及未婚者對於時間所能支配的權力較大，且從本研究發現：離婚、分居、喪偶者有運動習慣者 (佔 73.68%) 有高於已婚、同居者 (佔 67.61%) 情形，此等因素亦影響著對於公共運動場地設施的親近與使用，因而呈現離婚、分居、喪偶者、未婚者相較於已婚、同居者對於運動的參與率較高，而對於公共運動場地設施使用頻率亦呈現較高之現象。

c. 子女數

研究發現，不同子女數對於使用公共運動場地設施頻率上有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，無子女的對於使用公共運動場地設施頻率以每週 1~2 天最多 (37.50%)，其次為每天使用者 (31.25%)，子女數 1~2 人使用公共運動場地設施頻率以每週 1~2 天較多 (30.85%)，而子女數 3 人 (含) 以上者以每天使用佔較多數 (37.43%)，總體而言，子女數與公共運動場地設施使用頻率呈現 U 字型現象，換言之，無子女及子女數 3 人 (含) 以上者公共運動場地設施使用頻率有大於子女數 1~2 人之情形。由上述結果據以推論，無子女者由於無照顧養護子女責任與負擔，所以，可能擁有較彈性時間，對於運動的投入與運動設施之使用較頻繁，而子女數 3 人 (含) 以上者可能來自由於親職活動需求而對於運動場地設施之接觸增加，且隨著子女數之增

加而年紀增長，對於健康的維護與身體機能復健之需求，積極參與運動，進而增加親近公共運動場地設施之機會，因而，提高其使用頻率。

d. 職業

研究發現，不同職業對於公共運動場地設施使用頻率上有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，在使用公共運動場地設施頻率上，軍工教、工商業以每週 1~2 天較多（分別佔 50.00% 及 50.28%），服務業、學生亦以每週 1~2 天佔多數（分別為 31.61% 及 49.12%），其次為每週 3~4 天（分別佔了 31.61% 及 34.21%），而家庭主婦、退休/待業者則以每天使用為多（分別佔了 30.51% 及 53.28%），其次為每週 3~4 天（分別佔了 23.73% 及 17.52%），由此可知，退休/待業、家庭主婦之使用頻率有高於服務業、工商業、學生、軍工教，甚至農林漁牧之情形，其原因可能來自退休/待業、家庭主婦擁有較多自主時間，且據有較高比率之運動參與人數（分別佔有 73.66%、75.16%），因而對於公共運動場地設施使用頻率呈現較高之現象。

e. 工作時數

研究發現，不同工作時數對於公共運動場地設施使用頻率有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，在公共運動場地設施使用頻率上，無工作者以每天使用為多 (30.62%)，其次為每週 1~2 天 (27.91%)、每週 3~4 天 (24.66%)，四小時以上~八小時以內者及超過八小時者則以每週 1~2 天為多（分別佔 40.54% 及 47.02%），其次為每週 3~4 天（分別為 30.81%、23.81%）；整體而言，無工作者對於公共運動場地設施使用頻率有高於有工作者之情形。此結果如前所述，由於工作的負擔，有工作者對於公共運動場地設施之使用有低於無工作者情形可推斷，且由運動習慣而言：無工作者中有運動習慣者佔有 73.45%，四小時以下者佔 85.71%，四小時以上~八小時以內者佔 64.25%，超過八小時者僅佔 58.89%，此研究數據更足以佐證：有工作者由於工作時數關係，對於公共運動場地設施使用頻率有低於無工作者情形。

f. 平均月收入

研究發現，不同平均月收入對於公共運動場地設施使用頻率有顯著差異存在 ($p < .05$)；經進一步分析，在公共運動場地設施使用頻率上，一萬元以下者以每週 1~2 天為多 (39.66%)，其次為每週 3~4 天 (26.82%)，一萬~二萬者以每天使用為多 (43.84%)，其次為每週 1~2 天 (28.77%)，二萬~三萬者以每週 3~4 天為多 (29.07%)，其次為每週 1~2 天 (26.74%)，三萬~五萬者、五萬~八萬者及八萬以上者以每週 1~2 天為多 (分別為 43.03%、41.05%、33.33%)，其次為每週 3~4 天 (分別佔 22.42%、31.58%、25.49%)；平均月收入二萬元以下者有收入越多有越高使用頻率情形，平均月收入二萬元以上者，則有使用頻率越低之現象。此結果誠如前面所述及學者 (陳鴻雁、謝邦昌，2003) 研究發現，月收入為「二萬~三萬元」者參與運動比例最高；其次是月收入為「十萬元以上」者；再其次是家庭月收入為「三萬~四萬元」者，且臺灣家庭月收入與參與運動情形大致呈 U 字形情況，也就是在經濟收入最高及最低的家庭，參與運動情形較為熱絡。然而本研究發現，收入越高者對於公共運動場地設施之使用頻率有越少之現象，其可能原因來自收入越高對於金錢支配額度越高，所能選擇的運動場地設施越多，如擁有私人運動場地設施或參與健身俱樂部等等，因而對於公共運動場地設施使用頻率相對減少，此等現象於臺北都會區應更形顯明，有此差異自是可以理解。

表 4-8 不同背景變項對公共運動場地設施使用頻率差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 使用公共運動場地設施頻率	男 (357)	46.91	4	5.20	0.2672
	女 (404)	53.09			
年齡 X 使用公共運動場地設施頻率	15~19 歲 (75)	9.87	20	202.88*	0.0001
	20~29 歲 (116)	15.26			
	30~39 歲 (100)	13.16			
	40~49 歲 (143)	18.82			
	50~59 歲 (159)	20.92			
	60 歲以上 (167)	21.97			
婚姻 X 使用公共運動場地設施頻率	未婚 (347)	32.59	8	85.48*	0.0001
	已婚、同居 (480)	63.32			
	離婚、分居、喪偶 (31)	4.09			

(續)

表 4-8 不同背景變項對公共運動場地設施使用頻率差異比較之卡方檢定摘要表(續)

子女數 X 使用公共運動場地設施頻率	無子女 (16)	3.35	8	19.23*	0.0136
	1-2 人 (282)	59.12			
	3 人及以上 (179)	37.53			
職業 X 使用公共運動場地設施頻率	軍公教 (52)	6.85	24	183.13*	0.0001
	工商業 (179)	23.58			
	服務業 (155)	20.42			
	學生 (114)	15.02			
	家庭主婦 (118)	15.55			
	退休/待業 (137)	18.05			
	其他 (4)	0.53			
工作時數 X 使用公共運動場地設施頻率	無工作 (369)	50.27	12	80.51*	0.0001
	4 小時及以內 (12)	1.63			
	4 小時以上~8 小時及以內 (185)	25.20			
	超過 8 小時 (168)	22.89			
平均月收入 X 使用公共運動場地設施頻率	1 萬元及以下 (179)	27.58	20	56.08*	0.0001
	1~2 萬元以下 (73)	11.25			
	2~3 萬元以下 (86)	13.25			
	3~5 萬元以下 (165)	24.42			
	5~8 萬元以下 (95)	14.64			
	8 萬元及以上 (51)	7.86			
居住地 X 使用公共運動場地設施頻率	松山區 (55)	7.23	44	39.30	0.6729
	信義區 (59)	7.75			
	大安區 (107)	14.06			
	中山區 (71)	9.33			
	中正區 (51)	6.70			
	大同區 (40)	5.26			
	萬華區 (65)	8.54			
	文山區 (68)	8.94			
	南港區 (23)	3.02			
	內湖區 (79)	10.38			
	士林區 (80)	10.51			
	北投區 (63)	8.28			

*p<.05

(3) 不同背景變項對公共運動場地設施使用滿意之差異比較

由研究結果表 4-9 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對公共運動場地設施使用滿意差異之比較上，經卡方檢定後，發現性別、年齡、婚姻狀況、子女數、職業、工作時數、收入及居住地均未達顯著差異水準($p>.05$)，

顯示臺北市民對公共運動場地設施使用滿意情形不因性別、年齡、婚姻狀況、子女數、職業、工作時數、收入及居住地而有所不同。

表 4-9 不同背景變項對公共運動場地設施使用滿意差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 使用公共運動場地設施滿意	男 (357)	46.91	1	2.35	0.1250
	女 (404)	53.09			
年齡 X 使用公共運動場地設施滿意	15~19 歲 (75)	9.87	5	4.57	0.4701
	20~29 歲 (116)	15.26			
	30~39 歲 (100)	13.16			
	40~49 歲 (143)	18.82			
	50~59 歲 (159)	20.92			
	60 歲以上 (167)	21.97			
婚姻 X 使用公共運動場地設施滿意	未婚 (347)	32.59	2	1.05	0.5906
	已婚、同居 (480)	63.32			
	離婚、分居、喪偶 (31)	4.09			
子女數 X 使用公共運動場地設施滿意	無子女 (16)	3.35	2	0.19	0.9062
	1-2 人 (282)	59.12			
	3 人及以上 (179)	37.53			
職業 X 使用公共運動場地設施滿意	軍公教 (52)	6.85	6	1.10	0.9811
	工商業 (179)	23.58			
	服務業 (155)	20.42			
	學生 (114)	15.02			
	家庭主婦 (118)	15.55			
	退休/待業 (137)	18.05			
	其他 (4)	0.53			
工作時數 X 使用公共運動場地設施滿意	無工作 (369)	50.27	3	3.95	0.2662
	4 小時及以內 (12)	1.63			
	4~8 小時及以內 (185)	25.20			
	超過 8 小時 (168)	22.89			
平均月收入 X 使用公共運動場地設施滿意	1 萬元及以下 (179)	27.58	5	6.76	0.2389
	1 萬~2 萬元以下 (73)	11.25			
	2 萬~3 萬元以下 (86)	13.25			
	3 萬~5 萬元以下 (165)	24.42			
	5 萬~8 萬元以下 (95)	14.64			
	8 萬元及以上 (51)	7.86			
居住地 X 使用公共運動場地設施滿意	松山區 (55)	7.23	11	10.85	0.4559
	信義區 (59)	7.75			
	大安區 (107)	14.06			
	中山區 (71)	9.33			
	中正區 (51)	6.70			
	大同區 (40)	5.26			

(續)

表 4-9 不同背景變項對公共運動場地設施使用滿意差異比較之卡方檢定摘要表(續)

萬華區 (65)	8.54
文山區 (68)	8.94
南港區 (23)	3.02
內湖區 (79)	10.38
士林區 (80)	10.51
北投區 (63)	8.28

*p<.05

(三) 運動社團參與情形

1. 運動社團的參與情況

從研究結果表 4-10 中得知，臺北市民有參與運動社團的僅佔 16.1%；而沒有參與運動社團的比例則高達 83.9%，可見臺北市民眾參與運動社團的情形普遍低落。且從臺北市民之運動習慣來看，平常有運動習慣者佔 67.1%，平常沒有運動習慣者佔 32.9%，此數據顯示，有規律運動習慣者的比例高於參加運動社團者，這可能表示臺北市民眾傾向較個人化、較自由的運動方式，而較少經由組織的方式去建立規律的運動習慣。

2. 參與運動社團的阻礙因素

臺北市民參與運動社團之阻礙因素，從表 4-10 中得知，沒有參與運動社團的原因，以時間不夠最多，佔了 50.8%；其次是興趣不同和不知去哪參加，分別佔 14.0%和 12.2%；最少的是內部氣氛壓力沈重及無法從中獲得成就感，同樣佔 0.2%。根據研究結果發現，臺北市民參與運動社團的阻礙前三位是「時間不夠」、「興趣不同」和「不知去哪參加」。此結果和吳貴玉（1978）與楊瑞泉的（1994）的研究相似。吳貴玉（1978）的研究中指出，大學生參與運動社團的阻礙因素以課業繁重、另有其他嗜好和缺乏顧問或指導老師的情形最多；而楊瑞泉（1994）的研究中則發現，學生參與運動社團阻礙的因素以功課負擔過重、時間不夠支配、內部氣氛壓力為主。雖然受試者背景變項不同，但在參與運動社團的阻礙大多與時間因素相關。

值得進一步探討的是，若為民眾本身有參與運動社團意願，卻受限於時

間因素、興趣及不知去哪參加時，有關單位及運動社團如何協助解決？首要工作應是建議其加強個人時間管理，妥善規劃個人的行程，有效利用時間，要想抽空參與運動社團並非難事，而運動社團的種類不夠多元化時，也會導致民眾參與的意願降低，因此，政府應該輔助民間的單項運動協會、運動團體或是社區，成立更多種類的運動社團，讓民眾有機會選擇符合自己興趣的社團，至於對運動社團資訊的缺乏，也造成了臺北市民參與運動社團上的阻礙，不管是民間團體或社區成立的運動社團，都應該要適度地加以宣傳，讓更多民眾有機會來參與，一方面可以增加收益，另一方面也可以達到成立運動社團的目的。如果能在運動社團中，適時地宣導一些健康或運動知識，啟發他們對健康的重視，也能讓民眾更瞭解運動對健康的重要。

3. 參與運動社團的種類

臺北市民參與運動社團的種類（詳如表 4-10 所示），在所有項目中，以籃球所佔的比例最高，為 10.2%；羽球及有氧舞蹈居次，同佔 9.6%；再居次為高爾夫和瑜珈所佔比例為 7.8%。從結果中發現，運動社團的前十名中，以肢體動作類的社團最多，包辦了四項，其次是球類項目，佔了三項。可見以肢體動作為主的運動社團，如有氧舞蹈、瑜珈等已經越來越受到臺北市民喜愛，這些運動不只能增進健康，同時對雕塑身材有正面的助益，可能也因此受到女性群眾的青睞。球類項目中，以籃球最受到臺北市民的喜愛，不管是從事的運動項目或是參與的運動社團種類，籃球都是榜上有名且名列前茅；其中，比較特別的是高爾夫，以往被視為貴族運動或較高階的運動，參與的民眾以經濟能力較佳的居多，但本研究發現 77% 的受試者月收入都在五萬元以下，參與高爾夫社團的人數排名前四，可見高爾夫已經逐漸地普及化，不再有錢或社經地位人較高者之專屬運動項目，一般民眾從事高爾夫運動漸為普遍。

4. 參與運動社團的動機

從表 4-10 中可以得知，臺北市民參與運動社團的動機以鍛鍊身體、增進健康所佔比例最高，為 37.4%；其次為培養興趣和結交朋友，分別佔 26.0%

和 8.4%；再居次是維持身材（5.3%）、聯絡感情（4.4%）；動機最少的為獲得相關運動知識，只佔 0.6%。根據研究結果可以發現，臺北市民參與運動社團的動機主要是鍛鍊身體和增進健康、培養興趣、結交朋友和維持身材，此研究結果和吳貴玉（1978）、楊瑞泉（1994）、何福田（1991）、謝海平（1992）的研究有發現有相似或雷同之處。吳貴玉（1978）研究指出，大學生參與運動社團的動機主要為鍛鍊體格，增進健康、興趣、增進運動技術和可結交更多的朋友。楊瑞泉（1994）研究亦發現學生參與運動社團的動機為喜歡該項運動、鍛鍊身體、追求技術的進步及結交朋友；而何福田（1991）、謝海平（1992）的研究結果發現學生參加社團的動機大多以「興趣」、「廣交朋友」、「增廣見聞」及「充實自己」為目的。此等研究亦印證與國人參與運動之目的與動機之吻合情形。

研究結果與有規律運動習慣的動機相較而論，鍛鍊身體，增進健康、培養興趣、維持身材都重複出現且名列在參與動機前三因素，可見民眾對健康的重視，同時，民眾也認為透過運動是增進健康的良好方法。此外，運動社團亦是民眾另一個精神寄託的去處，透過運動社團的參與來培養興趣，可以充實自己的生活、增加運動技術，還能維持規律的運動習慣，而維持美好的體態正是現代女性追求的目標，和減肥、瘦身相比，運動能讓你瘦的更健康。因此，未來運動社團在活動推展與宣傳時，不妨加入健康、瘦身的元素，設計符合民眾需求的相關課程，相信能號召更多的民眾參與。

表 4-10 運動社團參與情形統計結果

題 項	答 案	百分比%	轉換後 百分比%	答題人數
有沒有參加運動社團	沒有	83.9	83.9	1038
	有	16.1	16.1	

（續）

表 4-10 運動社團參與情形統計結果 (續)

參與運動社團的阻礙因素	時間不夠	54.0	50.8	871
	興趣不同	14.9	14.0	
	不知去哪參加	13.0	12.2	
	其他	6.5	6.1	
	沒有喜歡的社團	6.0	5.6	
	課業或工作負擔過重	4.4	4.1	
	健康情況不佳	4.0	3.8	
	經濟因素	1.3	1.2	
	運動環境不佳	0.7	0.7	
	個人技術不佳	0.5	0.5	
	缺乏師資	0.3	0.3	
	設備不足	0.3	0.3	
	內部氣氛壓力沈重	0.2	0.2	
	無法從中獲得成就感	0.2	0.2	
	參與運動社團的種類	籃球	11.4	
羽球		9.6	8.6	
有氧舞蹈		9.6	8.6	
瑜珈		7.8	7.0	
高爾夫		7.8	7.0	
元極舞		6.0	5.4	
國標舞		5.4	4.9	
游泳		5.4	4.9	
登山		5.4	4.9	
太極拳		4.8	4.3	
桌球		4.2	3.8	
壘球		3.6	3.2	
網球		3.0	2.7	
土風舞		3.0	2.7	
氣功		2.4	2.2	
棒球		1.8	1.6	
外丹功		1.8	1.6	
其他		1.8	1.6	
排球		1.2	1.1	
武術		1.2	1.1	
自行車		1.2	1.1	
極限運動		1.2	1.1	
滑板		1.2	1.1	
溜冰		1.2	1.1	
保齡球		1.2	1.1	
足球		0.6	0.5	
槌球		0.6	0.5	
		0.6	0.5	

(續)

表 4-10 運動社團參與情形統計結果 (續)

	撞球	0.6	0.5	
	流行舞蹈	0.6	0.5	
	民族舞蹈	0.6	0.5	
	啦啦隊	0.6	0.5	
	柔道	0.6	0.5	
	空手道	0.6	0.5	
	劍道	0.6	0.5	
	合氣道	0.6	0.5	
	田徑	0.6	0.5	
	路跑	0.6	0.5	
	重訓	0.6	0.5	
	潛水	0.6	0.5	
	直排輪	0.6	0.5	
參與運動社團的動機	鍛鍊身體、增進健康	50.9	37.4	167
	培養興趣	35.3	26.0	
	結交朋友	11.4	8.4	
	維持身材	7.2	5.3	
	聯絡感情	6.0	4.4	
	其他	5.4	4.0	
	陪朋友加入	4.2	3.1	
	有運動習慣	4.2	3.1	
	舒展身心	3.6	2.6	
	增進運動技術	3.0	2.2	
	滿足成就感	3.0	2.2	
	組織健全	1.2	0.9	
	獲得運動相關知識	0.6	0.4	

5. 不同背景變項對運動社團參與情形差異之比較

從研究結果表 4-11 可以發現，不同人口背景變項的臺北市民對參與運動社團情形之差異比較，經卡方檢定後得知，除職業、工作時數和參與運動社團的情形之差異比較達到顯著差異 ($p < .05$) 外，在性別、年齡、婚姻狀況、子女數、收入及居住地與參與運動社團之差異比較上皆未達顯著差異水準 ($p > .05$)。茲分述如下：

(1) 不同職業對運動社團參與之差異比較

從表 4-11 得知職業變項與參與運動社團之情形間，有顯著差異存在 ($p < .05$)；進一步分析後，發現沒有參與運動社團者以工商業最多 (25.36%)，

服務業居次(21.19%)，而有參與運動社團者，以退休／待業居多(24.26%)，其次是學生(22.06%)。根據前述結果推論，工商業和服務業之所以參與運動社團的比例較低，原因可能為工作較繁重、工作時間較長，使得能夠參與運動社團的時間不足或是不固定，因而影響到參與運動社團的意願；學生和退休／待業者的可支配時間較為充裕，相對增加了參與運動社團的比例。

(2) 不同工作時數對運動社團參與之差異比較

從表 4-11 得知，不同工作時數與參與運動社團之差異比較有顯著差異存在($p < .05$)。進一步分析，發現沒有參與運動社團者以無工作最多(47.19%)，4 小時以上~8 小時以內居次(26.82%)；而有參與運動社團者，以無工作居多(64.62%)，其次是 4 小時以上~8 小時以內(17.69%)，再居次為超過 8 小時(16.92%)。據此推論，參與運動社團的臺北市民以無工作者居多，印證了職業變項對參與運動社團之差異情況，無工作者擁可能有較多的自由時間加入運動社團；而工作 4 小時以上~8 小時以內及超過 8 小時的臺北市民，仍有一定參與運動社團的比例，因此，即使工作時間較長的市民仍然可能參與運動社團，比較值得注意的是，參與運動社團比例最低者反而是工作時數 4 小時及以內的市民，和我們一般認為工作時間和參與運動社團比例呈現負相關的想法有所差異，值得深入探究。

表 4-11 不同背景變項對運動社團參與情形差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組(人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 有無參與運動社團	男(357)	46.91	1	1.88	0.1693
	女(404)	53.09			
年齡 X 有無參與運動社團	15~19 歲(75)	9.87	5	9.88	0.0787
	20~29 歲(116)	15.26			
	30~39 歲(100)	13.16			
	40~49 歲(143)	18.82			
	50~59 歲(159)	20.92			
	60 歲及以上(167)	21.97			
婚姻 X 有無參與運動社團	未婚(247)	32.59	2	1.5	0.4524
	已婚、同居(480)	63.32			
	離婚、分居、喪偶(31)	4.09			

(續)

表 4-11 不同背景變項對運動社團參與情形差異比較之卡方檢定摘要表 (續)

子女數 X 有無參與運動社團	無子女 (16)	3.35	2	0.24	0.8826
	1-2 人 (282)	59.12			
	3 人及以上 (179)	37.53			
職業 X 有無參與運動社團	軍公教 (52)	6.85	6	15.50*	0.0167
	工商業 (179)	23.58			
	服務業 (155)	20.42			
	學生 (114)	15.02			
	家庭主婦 (118)	15.55			
	退休/待業 (137)	18.05			
	其他 (4)	0.53			
工作時數 X 有無參與運動社團	無工作 (369)	50.27	3	13.18*	0.0043
	4 小時及以內 (12)	1.63			
	4~8 小時及以內 (185)	25.20			
	超過 8 小時 (168)	22.89			
平均月收入 X 有無參與運動社團	1 萬元及以下 (179)	27.58	5	8.68	0.1223
	1 萬~2 萬元以下 (73)	11.25			
	2 萬~3 萬元以下 (86)	13.25			
	3 萬~5 萬元以下 (165)	25.42			
	5 萬~8 萬元以下 (95)	14.64			
	8 萬元及以上 (51)	7.86			
居住地 X 有無參與運動社團	松山區 (55)	7.23	11	6.19	0.8602
	信義區 (59)	7.75			
	大安區 (107)	14.06			
	中山區 (71)	9.33			
	中正區 (51)	6.70			
	中正區 (51)	5.26			
	大同區 (40)	8.54			
	萬華區 (65)	8.94			
	文山區 (68)	3.02			
	南港區 (23)	10.38			
	內湖區 (79)	10.51			
	士林區 (80)	8.28			
	北投區 (63)				

*p<.05

(四) 運動觀賞與阻礙因素

1. 運動觀賞之情形

研究發現，有 56.9% 的臺北市民有觀賞運動比賽的經驗，沒有的佔 43.1% (如表 4-12 所示)。雖然半數以上的臺北市民有觀賞運動比賽的經驗，但有四成三的民眾沒有觀賞運動比賽的經驗，顯示仍有多數市民對於體育運動或

體育賽事較不關心，臺北市政府及體育處如何鼓勵民眾對於體育運動的關心與支持，有待研擬宣導與運動教育政策，讓市民觀賞與關心運動賽事，更豐富市民生活。

表 4-12 運動觀賞參與人口之統計結果分析

題 項	答 案	百分比%	轉換後 百分比%	答題人數
運動觀賞	有(881)	69.5	69.5	1547
	沒有(666)	30.5	30.5	

2. 運動觀賞之阻礙因素

研究發現臺北市民運動觀賞阻礙因素主要以「沒有興趣」最多，佔 60.8%，其次是「沒有時間」，佔 39.0%，再者依序是「看不懂」佔 3.8%，「課業或工作負擔過重」佔 2.0%，「沒有伴可以一起看」佔 1.5%，「家中沒有第四臺或沒電視」佔 1.4%，「無法從中獲得成就感」佔 0.2%，「父母親/長輩不準」佔 0.2%。研究結果詳如表 4-13 所示。據此而論，市政府若想提升市民運動觀賞的人口，首先必須提升市民對運動賽事的興趣，其作為可透過電視等大眾媒體，透過精彩賽事宣傳短片，導引市民興趣，進而研擬提升各項運動競技水準，增加節目及比賽可看性，培養市民觀賞樂趣，願意利用時間關心體育賽事與運動發展。

表 4-13 運動觀賞參與人口之阻礙因素分析

題 項	答 案	轉換後 百分比%	答題人數
運動觀賞阻礙因素	看不懂(25)	3.8	729
	課業或工作負擔過重(13)	2.0	
	沒有興趣(405)	60.8	
	沒有時間(256)	39.0	
	沒有伴可以一起看(10)	1.5	
	無法從中獲得成就感(1)	0.2	
	沒有第四臺或沒電視(9)	1.4	
	父母親/長輩不準(1)	0.2	
	其他(5)	0.8	

3. 運動觀賞項目、方式及頻率

研究發現，臺北市民最常觀賞的比賽項目為棒球，佔 69.5%，其次是籃球，佔 52.8%，再者依序為足球（7.5%），網球（6.2%），撞球（5.2%），高爾夫（4.9%），排球（3.5%）等。研究結果詳如表 4-14 所示。

就運動項目而言，日本於 1999 年的調查研究發現中，其國人運動觀賞比賽項目以競艇最多，其次是賽馬，次之為最多國人所觀賞的棒球，其原因或因國情與文化不同而有所差別。棒球號稱是臺灣的「國球」，臺灣的職業棒球運動近來較穩定發展，也一直國人及臺北市民所熱愛；而國內籃球深受美國 NBA 的影響，過去的臺灣職籃及現在的超級籃球賽（SBL）也吸引著國人及臺北市民，因此對籃球的熱愛與觀賞人口亦不在少數。此外，棒球與籃球會如此受大眾歡迎的原因，可能也跟大眾媒體報導與轉播有關，鐘志強(1998)認為，棒球跟籃球的報導量在新聞傳播媒體佔有一定比例，可能間接影響閱聽人的收視習慣。

表 4-14 運動觀賞參與人口之觀賞項目分析

題 項	答 案	轉換後百分比%	答題人數
運動觀賞比賽項目	籃球(465)	52.8	1523
	棒球(612)	69.5	
	羽球(28)	3.2	
	桌球(24)	2.7	
	保齡球(8)	0.9	
	足球(66)	7.5	
	排球(31)	3.5	
	撞球(46)	5.2	
	網球(55)	6.2	
	橄欖球(3)	0.3	
	高爾夫(43)	4.9	
	溜冰(18)	2.0	
	游泳(16)	1.8	
	跳水(3)	0.3	
	田徑賽(12)	1.4	
	摔角(4)	0.5	
	相撲(3)	0.3	
	拳擊(2)	0.2	
	舞蹈(28)	3.2	

(續)

表 4-14 運動觀賞參與人口之觀賞項目分析 (續)

體操(21)	2.4
武術(5)	0.6
極限運動(1)	0.1
賽車(20)	2.3
其他(9)	1.0

就觀賞方式而言，臺北市民觀賞運動的方式以透過電視最多，佔 95.3%，其次是現場觀賞，佔 16.0%，再者依序為透過網路 (2.8%)、廣播 (1.1%)，詳如表 4-10 所示。研究結果與許智慧 (2003)、巫坤達 (2003) 的研究發現相同，國人及臺北市民都是以透過電視觀賞運動節目最多。此外，臺北市民過去一年曾到現場觀賞比賽的次數以 4 次及以下最多，佔 68.1%，其次是 5~9 次，佔 14.2%，次之為 10-14 次 (7.1%)、15-19 次 (2.1%) 及 20-24 次 (0.7%)，而 25 次以上佔 1.4% (詳如表 4-15 所示)。

而有觀賞運動比賽經驗者，平均每週花在收聽或收看運動節目的時間以「5 小時以下」最多，佔 42.3%，其次是「沒有每週看」，佔 38.5%，再者依序是「5-10 小時」佔 13.4%，「11-15」佔 2.8%，「15-20」佔 1.5%，「20 小時以上」佔 1.5%。如表 4-10 所示。

表 4-15 運動觀賞參與人口之觀賞方式、頻率分析

題 項	答 案	轉換後百分比%	答題人數
運動觀賞比賽方式	電視(840)	95.3	640
	廣播(10)	1.1	
	網路(25)	2.8	
	現場(140)	16.0	
	其他(3)	0.3	
現場觀賞比賽的次數	4 次及以下(96)	68.1	138
	5-9 次(20)	14.2	
	10-14 次(10)	7.1	
	15-19 次(3)	2.1	
	20-24 次(1)	0.7	
	25 次及以上(2)	1.4	
	忘了(9)	6.4	

(續)

表 4-15 運動觀賞參與人口之觀賞方式、頻率分析 (續)

每週收聽/收看運動節目時數	沒有每週看(339)	38.5	880
	5 小時以下(372)	42.3	
	5-10 小時(118)	13.4	
	11-15 小時(25)	2.8	
	15-20 小時(13)	1.5	
	20 小時以上(13)	1.5	

4. 不同背景變項與有無運動觀賞經驗之差異比較

由研究結果表 4-16 得知，不同背景變項之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較上，經卡方檢定後，發現除了不同子女數、居住地對有無觀賞運動比賽經驗未達顯著差異外 ($p>.05$)，其餘在不同性別、年齡、婚姻、職業、工作時數與收入之差異比較上均達顯著差異水準 ($p<.05$)。茲分析如下：

(1) 性別

由表 4-16 顯示，不同性別之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。男性中有 67.72% 有觀賞運動比賽的經驗，女性中則有 49.45% 有觀賞比賽的經驗，此結果與嚴雅馨(2003)、巫坤達(2003)、張家豪(2004)的結果相符。究其原因，可能男女在興趣與嗜好不同，且男性對運動的喜愛通常高於女性，所以，造成性別差異造成觀賞運動比賽的主要原因。因此，如何喚醒女性市民參與觀賞運動比賽意願，享受運動樂趣，有關單位須進一步探究，藉以鼓勵女性市民參與運動觀賞。

(2) 年齡

由表 4-16 顯示，不同年齡之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。15~19 歲有 76.04% 有觀賞運動比賽的經驗，比例最高，而 60 歲以上僅有 38.74% 有觀賞比賽的經驗。此研究結果與嚴雅馨(2003)的研究發現相同，而與張家豪(2004)結果結果有觀賞比賽經驗的民眾是以 21~30 歲較多稍有差異。15~19 歲為學生族群，對體育運動之喜好具有一定程度，且亦受流行風潮及運動行銷所影響，且基於棒球、籃球運動節目及運動明星之喜愛，對於運動比賽有較多投入；而 60 歲以上的民眾，通常都屬退休

者居多，其作息與生活方式較具常規，對於運動比賽相對較少觀注，因而造成差異主因。

(3) 婚姻

由表 4-16 顯示，不同婚姻狀況之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。未婚者有 70.51% 有觀賞運動比賽的經驗，比例最高；離婚/分居/喪偶者則僅有 47.37% 有觀賞比賽的經驗。此結果顯示，未婚者運動觀賞率有高於比離婚/分居/喪偶者之情形，據此而論，未婚者多數為年青族群，而離婚/分居/喪偶者多數傾向較高年齡者，一如不同年齡層對於觀賞運動比賽經驗一樣，年青族群較年老族群對運動有較多觀賞人口，未婚者與離婚/分居/喪偶者之差異原因亦然。

(4) 職業

由表 4-16 顯示，不同職業之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。學生有 77.71% 有觀賞運動比賽的經驗，比例最高；農林漁牧則無人有觀賞比賽的經驗。此結果與嚴雅馨(2003)的結果相吻合。學生族群對體育運動喜好，對於運動比賽觀賞有投入較多，為觀賞運動比賽的大宗。而農林漁牧業由於時間因素與生活方式迭與學生族群不同，因而可能造成差異之主因。

(5) 工作時數

由表 4-16 顯示，不同工作時數之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。工作時數 4~8 小時有 62.25% 有觀賞運動比賽的經驗，比例最高；無工作者僅有 51.24% 有觀賞比賽的經驗。工作時數 4~8 小時及以內者，可能因為閒暇時間相對較多，常會藉著觀賞運動節目來排遣時間，對於運動觀賞有所投注，而無工作者多數為年老族群，可能受生活作息方式及興趣影響，或因看不懂抑或是比較難負擔的起觀賞比賽所需的花費，因此觀賞比賽的比例相對較低，因而形成差異。

(6) 平均月收入

由表 4-16 顯示，不同平均月收入之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。平均月收入 8 萬元及以上者有 73.47% 有觀賞運動比賽的經驗，比例最高；平均月收入 2 萬~3 萬元以下者僅有 54.50% 有觀賞比賽的經驗。此結果與嚴雅馨(2003)的研究發現有所差異，其研究指出運動人口的月收入是集中在 1 萬~2 萬元以下的族群(18.3%)，7 萬元以上的族群僅佔 6%。據此推論，臺北市民平均月收入在 8 萬元以上者，願意花較多時間觀賞運動比賽，且較有能力負擔觀賞費用，並藉以形成社交話題；月收入 1 萬~2 萬元以下的族群可能大多是打工的學生，對運動比賽觀賞具有相當之興趣。而月收入在 2~3 萬元者多數可能處於積極發展事業的社會新鮮人或青壯年人，較多時間投注於工作；因此相對較沒時間觀賞運動比賽，因而造成差異。

(7) 有無運動習慣

由表 4-16 顯示，有無運動習慣之臺北市民對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著差異($p<.05$)。有運動習慣的民眾有 62.81% 有觀賞運動比賽的經驗；無運動習慣的民眾僅有 44.99% 有觀賞比賽的經驗，由此顯示，有運動習慣的市民對於運動的喜愛自然高於無運動習慣者，當然對於觀賞運動比賽經驗自然相對高於無運動習慣者，此結果自是可以理解。

表 4-16 不同背景變項對有無觀賞運動比賽經驗差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組(人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
有無觀賞運動比賽 經驗 X 性別	男(635)	41.05	1	50.93*	<.0001
	女(912)	58.95			
年齡 X 有無觀賞運 動比賽經驗	15~19 歲(96)	6.23	5	89.15*	<.0001
	20~29 歲(241)	15.63			
	30~39 歲(255)	16.54			
	40~49 歲(338)	21.92			
	50~59 歲(310)	20.10			
	60 歲及以上(302)	19.58			

(續)

表 4-16 不同背景變項對有無觀賞運動比賽經驗差異比較之卡方檢定摘要表 (續)

婚姻 X 有無觀賞運動比賽經驗	未婚 (495)	32.14	2	52.99*	<.0001
	已婚、同居 (988)	64.16			
	離婚、分居、喪偶 (57)	3.70			
有無觀賞運動比賽經驗 X 子女數	無子女 (43)	4.41	2	5.26	0.0719
	1-2 人 (604)	61.95			
	3 人及以上 (328)	33.64			
職業 X 有無觀賞運動比賽經驗	軍公教 (109)	7.07	7	90.00*	<.0001
	農林漁牧 (4)	0.26			
	工商業 (417)	27.06			
	服務業 (363)	23.56			
	其他 (4)	0.26			
	學生 (166)	10.77			
	家庭主婦 (239)	15.51			
	退休/待業 (239)	15.51			
工作時數 X 有無觀賞運動比賽經驗	無工作 (644)	42.99	3	17.40*	0.0006
	4 小時及以內 (21)	1.40			
	4~8 小時 (400)	26.70			
	超過 8 小時 (433)	28.91			
平均月收入 X 有無觀賞運動比賽經驗	1 萬元及以下 (301)	22.99	5	13.53*	0.0189
	1~2 萬元以下 (122)	9.32			
	2~3 萬元以下 (189)	14.44			
	3~5 萬元以下 (397)	30.33			
	5~8 萬元以下 (202)	15.43			
	8 萬元及以上 (98)	7.49			
居住地 X 有無觀賞運動比賽經驗	松山區 (121)	7.82	11	7.85	0.7265
	信義區 (140)	9.05			
	大安區 (183)	11.83			
	中山區 (130)	8.40			
	中正區 (91)	5.88			
	大同區 (76)	4.91			
	萬華區 (121)	7.82			
	文山區 (149)	9.63			
	南港區 (66)	4.27			
	內湖區 (150)	9.70			
	士林區 (173)	11.18			
	北投區 (147)	9.50			
有無運動習慣 X 有無觀賞運動比賽經驗	沒有 (509)	32.90	1	44.25*	<.0001
	有 (1038)	67.10			

*p<.05

(五) 運動賽會知覺程度

1. 運動賽會知覺情形

由研究結果表 4-17 得知，臺北市民知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽的比例佔 31.9%，不知道的佔了 68.1%。由此可見，臺北市市民對於臺北市舉辦的運動賽會知覺程度並不高。就此而論，且從運動賽會宣傳與行銷的觀點而言，臺北市運動賽會舉辦的推動、宣傳與行銷仍需進一步努力，伴隨賽會比賽的日期接近，各式的廣告宣傳方式應配合即將登場的運動賽會(周靈山，2003)，俾提升臺北市民對運動賽會之知覺，進而關心與支持臺北市所舉辦的運動比賽。

2. 運動賽會知覺的阻礙因素

由研究結果表 4-17 得知，臺北市市民不知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽之原因以「沒有興趣或不喜歡運動，所以不想知道最多」，佔 45.4%；其次是「宣傳效果不佳」及「沒有時間」，佔了 22.1%和 21.8%；最少的是「課業或工作壓力」(1.6%)。研究結果由本研究臺北市民運動參與阻礙因素「沒有時間」、「懶得動」、「沒有興趣」可得印證。

臺北市民沒時間、懶得動及沒興趣，自然地對運動相關的訊息不會投注太多注意力，導致對於運動賽會的知覺程度不高。主計處(2003)調查發現臺灣人民在娛樂、休閒和文化消費佔所得比例達到 18.7%，因此，有關單位應多加強運動對於市民生活健康的重要性之觀念，結合推行多年的體適能運動，舉辦多樣化的運動比賽，並透過多重的宣傳管道來吸引市民一同參與。而宣傳效果不佳佔了 22.1 %的比例，顯示目前臺北市所用之宣傳方式有待檢視，再透過多種管道來宣傳運動賽會，加強訊息來源與溝通的多樣性，增加接觸訊息的次數以及對於訊息的知曉。同時也可結合、創造賽前周邊的相關活動，提供觀眾與親友一同參與，提昇興趣(周靈山，2004)。此外，可善用代言人的方式，藉助知名人物的知名度及吸引力，吸引民眾的注意力進而增加活動的參與意願。

3. 運動賽會知覺的資訊管道

由研究結果表 4-17 得知，臺北市市民獲得運動比賽的資訊管道以電視最多，佔 55.8%；其次是報紙及戶外看板（公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟），佔了 14.8%和 9.5%；最少的是雜誌與運動組織，佔了 1.8%。此調查結果與黃蕙娟（2003）之研究結果現場觀眾獲得會相關訊息的管道為親友、報紙、電視、網際網路相四；與譚彥、林孟賢（2003）之研究結果賽會訊息傳播的管道為電視、報紙、賽會專屬網站雷同；而與陳鴻雁、謝邦昌(2003)所作之研究結果民眾通常由電視獲得體育相關活動的訊息，佔 62.64%；其次為「報章雜誌」，佔 21.78%相吻合。

研究顯示，透過電視方式仍然是國人及臺北市市民獲得訊息的主要管道，此與電視普及率有相當大的關係，報紙雖然也是訊息傳播的重要管道，但成效不及電視深遠與廣泛。網際網路是近年來新興的傳播管道，由「2004 年臺灣寬頻網路使用調查報告」顯示，國內約有六成以上的民眾都是網路族，教育程度越高、年紀越小的民眾，上網比例通常越高，三十歲以下的民眾約有八成都是網路族，但在五十六歲以上的民眾裡，使用網路的比例則還不到一成，臺北市的上網人口約為六成多，但此調查結果透過網路獲得訊動訊息的比例僅有 5.4%，顯示，相關單位並未善用此一無遠弗屆的傳播力量。調查結果亦發現，臺北市市民從戶外看板（公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟）獲得運動比賽資訊的比例為 9.5%，由此可知，透過移動式的車廂做為宣傳管道可增加賽會訊息的曝光機會，無論是搭乘大眾交通工具的人或是自行騎乘汽、機車的人，都會因為等車或是等紅綠燈的時候注意到戶外看板（公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟）的賽會訊息。

4. 參與或觀賞運動賽會的情形

由研究結果表 4-17 得知，臺北市市民知道臺北市舉辦運動比賽的訊息並參與或觀賞這些運動比賽的比例佔 30.5%，但知道臺北市舉辦運動比賽的訊息不參與或觀賞這些運動比賽的則佔了 69.5%。陳鴻雁與謝邦昌(2003)研究發

現，臺灣民眾有接近七成的比例在平常時會觀賞運動比賽或活動，此與本研究調查結果有相當差異，顯示臺北市市民對於市府所舉辦的活動較不會去參與或觀賞。

研究亦發現臺北市市民有觀賞臺北市舉辦之運動比賽經驗者，最常觀賞的比賽項目依序分別為棒球（69.5%）、籃球（52.8%）、足球（7.5%），此結果與陳鴻雁及謝邦昌（2003）研究研究結果：觀賞運動比賽或活動排名前五項依序分別為慢跑、棒球、足球、籃球和爬山有所差異，顯示臺北市市民對於職業運動（例如中華職棒、MLB、NBA、歐洲足球）的觀賞較有興趣，相對來說，臺北市市民對市府所舉辦的一般性質之運動比賽或活動較無興趣。

5. 不參與或觀賞運動賽會的原因

由研究結果表 4-17 得知，臺北市市民不參與或觀賞臺北市所舉辦運動比賽的原因以沒有時間最多，佔 43.5%；其次是沒有興趣，佔了 41.6%；最少的是費用負擔及氣候因素，佔了 0.8%和 0.3%。

沒有時間所佔的比例最高，顯示，現代人生活忙碌的現象，家庭、課業、工作都是造成此現象的原因，忙碌的生活會導致不良的生活習慣，不良的生活習慣會導致健康的問題，如何讓沒有時間的市民體認到藉由運動的觀賞或參與可以達到情緒的抒發、建立健康生活等等的好處與目的，可以透過學校、社區、同儕及親友等社交團體的力量來促使參與或觀賞的比例。沒有興趣所佔的比例 41.6%，顯示，市民對於運動沒有興趣，反而其他的休閒娛樂選擇，例如：電影、藝術、閱讀等對於市民的吸引力較大，建議可透過與其他的休閒娛樂做結合，創造出一加一大於二的加乘效果。

此外，本研究所調查之有運動習慣的市民大多分佈在 15~19 歲這個年齡層，佔 86.46%；其次是 60 歲及以上的年齡層，佔 73.84%；而動最少的市民分佈在 30~39 歲這個年齡層中，在這個年齡範圍內的民眾，僅僅有 57.25% 有運動習慣，20~29 歲的人也僅有 60.58% 的人有運動習慣。由此可知，上班族群的運動不足，而上班族群是國家經濟的主要勞動人口及生產力來源。因

此，市府可藉由職場來推動健康促進的計畫，藉由民間企業鼓勵員工運動及參加各種運動比賽或活動，除了可提昇工作效率為企業組織賺進更多的財富外，更可間接培養上班族規律運動的習慣。

6. 參與或觀賞這些運動賽會的原因

由研究結果表 4-17 得知，臺北市市民參與或觀賞這些運動比賽的原因以喜愛該項運動最多，佔 30.0%；其次是獲得樂趣及與親朋好友一同參與，佔了 25.1%和 12.0%；最少的是賽會知名度及喜歡代言人，佔了 0.6%和 0%。

此調查結果與黃蕙娟（2003）之研究結果，前往觀賞之主因：喜愛該項運動、與好友共同觀賞、賽事精彩度相似。而周靈山（2004）所作之研究提出觀賞運動節目的動機：獲得放鬆的娛樂、參與球賽的戲劇性、觀賞認同的隊伍或運動員、社會聯繫也與本次調查結果呼應。喜愛某項運動，將會促使市民去參與或觀賞某項運動，因而獲得樂趣，在參與或觀賞的過程中，會尋找同伴或是認識新同伴，獲得社交聯繫。而本題調查結果以喜愛該項運動所佔比例最高，因此，市府可以藉此項有利因素，訂定詳細且有利之民間體育團體辦理體育活動經費補助辦法，積極鼓勵民眾較喜愛的幾項運動之運動單項協會，籌劃各個年齡層、各種形式的運動比賽/活動。

透過一個優質的運動參與及觀賞經驗，除了可以暫時逃脫煩惱、憂愁外，更可以追求感受到個人的心靈滿足。此外，在享受觀賞的樂趣的同時，也透過加油喝采過程中，彌補自己無法成為場中運動英雄之夢想，並透過彼此認同球隊的信仰過程中，獲得社交的聯繫。因此，市府應該更積極推動運動參與及運動觀賞，讓市民了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義及培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。

表 4-17 運動賽會知覺程度統計結果

題 項	答 案 (人數)	百分比 %	轉換後百分比%	答題人數
是否知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽	不知道 (1054)	68.1	68.1	1547
	知道 (493)	31.9	31.9	

(續)

表 4-17 運動賽會知覺程度統計結果 (續)

不知道臺北市最近一年所舉辦的運動比賽的原因	沒有興趣或不喜歡運動，所以不想知道 (525)	49.7	45.4	1055
	宣傳效果不佳 (257)	24.2	22.1	
	沒有時間 (251)	23.8	21.8	
	沒有吸引力 (94)	8.9	8.1	
	課業或工作壓力 (18)	1.7	1.6	
	其他 (11)	1.0	1.0	
獲得運動比賽的資訊管道	電視 (365)	74.2	55.8	493
	報紙 (99)	19.7	14.8	
	戶外看板 (公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟) (62)	12.6	9.5	
	親友 (49)	9.9	7.4	
	網際網路 (35)	7.1	5.4	
	廣播 (13)	2.6	2.0	
	雜誌 (12)	2.4	1.8	
	運動組織 (12)	2.4	1.8	
	其他 (10)	2.0	1.5	
參與或觀賞這些運動比賽的情形	沒有 (342)	69.5	69.5	492
	有 (149)	30.5	30.5	
不參與或觀賞這些運動比賽的原因	沒有時間 (163)	47.5	43.5	343
	沒有興趣 (157)	45.5	41.6	
	沒有同伴 (11)	3.2	2.9	
	交通問題 (7)	2.0	1.8	
	課業或工作壓力 (6)	1.7	1.6	
	資訊不足 (6)	1.5	1.4	
	費用負擔 (4)	1.2	1.1	
	場地設備不佳 (3)	0.9	0.8	
	氣候因素 (1)	0.3	0.3	
	其他 (19)	5.5	5.0	
參與或觀賞這些運動比賽的原因	喜愛該項運動 (55)	36.4	30.0	151
	獲得樂趣 (47)	30.5	25.1	
	與親朋好友一同參與 (22)	14.6	12.0	
	打發時間 (23)	13.9	11.5	
	放鬆心情 (10)	7.3	6.0	
	賽事精采度 (9)	6.0	4.9	
	替喜愛的球員或為認識的人加油 (6)	4.0	4.4	
	媒體宣傳 (2)	1.3	1.1	
	有喜愛的球員或明星 (2)	1.3	1.1	
	賽會知名度 (1)	0.7	0.6	
	喜歡代言人 (1)	0	0	
	其他 (8)	5.3	3.3	

7. 不同背景變項對運動賽會知覺差異之比較

本節主要在瞭解臺北市 15 歲以上市民之不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、子女數、職業、工作時數、收入及居住地）對運動賽會知覺之差異情形，包括：不同背景變項對否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽、有無參加或觀賞這些運動比賽之差異比較，研究結果分析與討論如下：

（1）不同背景變項對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽的差異比較

由研究結果表 4-18 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽之差異比較上，經卡方檢定後，發現除了不同性別、子女數、職業、工作時數、收入與居住地對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽未達顯著差異外 ($p>.05$)，其餘在不同年齡、婚姻與有無運動習慣上差異比較上均達顯著差異水準 ($p<.05$)。茲分析如下：

a. 年齡

以 20~29 歲(35.68%)、30~39 歲(36.86%)及 40~49 歲(35.80%)知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽之比例較高，由此三個年齡層推估，知道運動比賽訊息的主要族群為大學生及上班族，大學生與上班族所接觸到的資訊與訊息來源較多，因此，知道臺北市最近一年舉辦過的運動比賽之比例相對較高。將此結果與本研究所調查之運動最少的市民分佈在 30~39 歲與 20~29 歲的結果相扣連可發現：對運動賽會知覺程度最高的族群卻是無運動習慣比例最高的族群，由此可推估沒有運動習慣的人對於運動賽會的興趣與參與意願較不高。因此，年齡不僅是影響運動賽會知覺程度的原因，也是造成運動賽會的參與率不高的原因。

b. 婚姻

以未婚 (37.58%) 知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽為最多，顯示，未婚的人口可能是因為沒有家庭經濟的壓力及照料小孩的責任，且未婚的族群可能多集中於學生與上班族，因此，對於各種資訊及運動比賽訊息接收能力較強，訊息管道的來源也較多樣化。由此可知，知道臺北市最近一年

所舉辦過的運動比賽之比例相對較高。由於此題與上一題之調查結果相似：婚姻與年齡的族群皆分布在學生與上班族，這兩個族群為對運動賽會知覺程度最高的族群，卻也是無運動習慣比例最高的族群，因此，除了年齡之外，婚姻也是造成運動賽會的參與率不高的另一個原因。

c. 有無運動習慣

有運動習慣的市民知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽之比例僅為 35.36%，沒有運動習慣的市民知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽之比例為 24.75%。顯然，是否有運動習慣對於賽會的知覺程度無相關。因此，可多舉辦運動比賽，增加沒有運動習慣的市民對於運動比賽的參與，對於有運動習慣的市民，則可加強運動比賽的宣傳，或是透過運動社團、運動單項協會等組織來告知活動訊息，以達成臺北市體育處之服務白皮書中之願景--每年辦理 180 項次以上的體育活動及比賽，讓市民依興趣、年齡或其他條件選擇適合自己的活動，大家共同參與，互相觀摩，提昇運動水準，充實生活內容，提高生命品質。

表 4-18 不同背景變項對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽的差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 知不知道北 市最近一年內辦過 運動比賽	男 (635)	41.05	1	2.90	0.0884
	女 (912)	58.95			
年齡 X 知不知道北 市最近一年內辦過 運動比賽	15~19 歲 (96)	6.23	5	19.63*	0.0015
	20~29 歲 (241)	15.63			
	30~39 歲 (255)	16.54			
	40~49 歲 (338)	21.92			
	50~59 歲 (310)	20.10			
	60 歲以上 (302)	19.58			
婚姻 X 知不知道北 市最近一年內辦過 運動比賽	未婚 (495)	32.14	2	11.56*	0.0031
	已婚、同居 (988)	64.16			
	離婚、分居、喪偶 (57)	3.70			
子女數 X 知不知道 北市最近一年內辦 過運動比賽	無子女 (43)	4.41	2	2.15	0.3411
	1-2 人 (604)	61.95			
	3 人及以上 (328)	33.54			

(續)

表 4-18 不同背景變項對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽的差異比較之卡方檢定摘要表 (續)

職業 X 知不知道北市最近一年內辦過運動比賽	軍公教 (109)	7.07	6	10.80*	0.1473
	農林漁牧 (4)	0.26			
	工商業 (417)	27.06			
	服務業 (363)	23.56			
	學生 (166)	10.77			
	家庭主婦 (239)	15.51			
	退休/待業 (239)	15.51			
	其他 (4)	0.26			
工作時數 X 知不知道北市最近一年內辦過運動比賽	無工作 (644)	42.99	3	2.74*	0.4331
	4 小時及以內 (21)	1.40			
	4 小時以上~8 小時及以內 (400)	26.70			
	超過 8 小時 (433)	28.91			
平均月收入 X 知不知道北市最近一年內辦過運動比賽	1 萬元及以下 (301)	22.99	5	5.78	0.3279
	1~2 萬元以下 (122)	9.32			
	2~3 萬元以下 (189)	14.44			
	3~5 萬元以下 (397)	30.33			
	5~8 萬元以下 (202)	15.43			
	8 萬元及以上 (98)	7.49			
居住地 X 知不知道北市最近一年內辦過運動比賽	松山區 (121)	7.82	11	9.95	0.5342
	信義區 (140)	9.05			
	大安區 (183)	11.83			
	中山區 (130)	8.40			
	中正區 (91)	5.88			
	大同區 (76)	4.91			
	萬華區 (121)	7.82			
	文山區 (149)	9.63			
	南港區 (66)	4.27			
	內湖區 (150)	9.70			
	士林區 (173)	11.18			
	北投區 (147)	9.50			
有無運動習慣 X 知不知道北市最近一年內辦過運動比賽	沒有 (509)	32.90	1	17.67*	0.0001
	有 (1038)	67.10			

* $p < .05$

(2) 不同背景變項對有無參加或觀賞這些運動比賽的差異比較

由研究結果表 4-19 得知，臺北市 15 歲以上民眾，在不同背景變項對有無參加或觀賞這些運動比賽之差異比較上，經卡方檢定後，發現除了不同工作時數與居住地對有無參加或觀賞這些運動比賽未達顯著差異外 ($p > .05$)，其餘

在不同性別、年齡、婚姻、職業與收入上差異比較上均達顯著差異水準 ($p < .05$)。茲分析如下：

a. 性別

男性有參加或觀賞這些運動比賽的比例為 37.30%，女性為 26.14%，與本研究所作之卡方檢定結果：有無運動習慣與性別之間達顯著差異，男生有 75.12% 有運動習慣，女性則只有 61.51% 有運動習慣的情形類推後，可發現此現象是合理的，同時也顯示，男性對於運動比賽的參加或觀賞較有興趣。

b. 年齡

以 15~19 歲有參加或觀賞這些運動比賽的比例最高，為 57.14%，其次為 30~39 歲及 60 歲及以上，比例分別為 36.17% 及 32.35%，與本研究所調查之有運動習慣的市民大多分佈在 15~19 歲這個年齡層，佔 86.46%；其次是 60 歲及以上的年齡層，佔 73.84% 相符合。15~19 歲為高中族群，參加或觀賞這些運動比賽的比例最高之原因可能為學校課程及老師的規定所致，60 歲及以上參加或觀賞這些運動比賽之原因可能為退休後有時間以及為了健康的因素所致。

c. 婚姻

以離婚、分居、喪偶有參加或觀賞這些運動比賽的比例最高，為 46.15%，其次為未婚，比例為 35.68%，離婚、分居、喪偶有參加或觀賞這些運動比賽的比例最高之原因可能為此族群以老年人為主，因此，與上述 60 歲及以上參加或觀賞這些運動比賽之原因可能為退休後有時間以及為了健康的因素情形相吻合。

d. 職業

職業以學生有參加或觀賞這些運動比賽的比例最高，為 50.88%，其次為軍公教及退休/待業，比例分別為 31.91% 及 31.82%，與本研究所調查之有運動習慣的市民大多分佈在 15~19 歲這個年齡層，佔 86.46%；其次是 60 歲及以上的年齡層，佔 73.84% 相符合。

e. 收入

以 1 萬~2 萬元以下有參加或觀賞這些運動比賽的比例最高，為 44.19%，其次為 1 萬元及以下，比例為 41.76%，由此情形可推估此兩個族群可能多為學生以及退休老人；學生藉由打工賺取額外的收入，而退休老人依賴每個月的退休金。因此，造成 1 萬~2 萬元以下及 1 萬元及以下有參加或觀賞這些運動比賽的比例較高，與上述幾個方面的推論相同。

表 4-19 不同背景變項對有無參加或觀賞這些運動比賽的差異比較之卡方檢定摘要表

假設考驗	組 (人)	百分比%	自由度	卡方值	顯著性
性別 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	男 (185)	37.68	1	6.78*	0.0092
	女 (306)	62.32			
年齡 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	15~19 歲 (28)	5.71	5	15.91*	0.0071
	20~29 歲 (85)	17.35			
	30~39 歲 (94)	19.18			
	40~49 歲 (121)	24.69			
	50~59 歲 (94)	19.18			
	60 歲以上 (68)	13.88			
婚姻 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	未婚 (185)	37.68	2	6.31*	0.0425
	已婚、同居 (293)	59.67			
	離婚、分居、喪偶 (13)	2.65			
職業 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	軍公教 (47)	9.59	6	14.54*	0.0241
	工商業 (128)	26.12			
	服務業 (117)	23.88			
	學生 (57)	11.63			
	家庭主婦 (74)	15.10			
	退休/待業 (66)	13.47			
	其他 (1)	0.20			
	工作時數 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	無工作 (197)			
4 小時及以內 (6)		1.26			
4 小時以上~8 小時及以內 (141)		29.50			
超過 8 小時 (134)		28.03			
平均月收入 X 有無參加或觀賞這些運動比賽	1 萬元及以下 (91)	20.78	5	12.82*	0.0251
	1~2 萬元以下 (43)	9.82			
	2~3 萬元以下 (55)	12.56			
	3~5 萬元以下 (143)	32.65			
	5~8 萬元以下 (76)	17.35			
	8 萬元及以上 (30)	6.85			

(續)

表 4-19 不同背景變項對有無參加或觀賞這些運動比賽的差異
比較之卡方檢定摘要表 (續)

居住地 X 有無參加 或觀賞這些運動比 賽	松山區 (42)	8.55	11	15.79	0.1491
	信義區 (40)	8.15			
	大安區 (62)	12.63			
	中山區 (37)	7.54			
	中正區 (36)	7.33			
	大同區 (22)	4.48			
	萬華區 (36)	7.33			
	文山區 (48)	9.78			
	南港區 (15)	3.05			
	內湖區 (56)	11.41			
	士林區 (53)	10.79			
	北投區 (44)	8.96			

*p<.05

三、臺北市老人運動參與動向分析

調查發現，本研究臺北市 60 歲及以上有效樣本有 302 人，佔全部樣本 19.5%。其運動參與情形、公共運動設施使用、運動社團參與、運動觀賞經驗與運動賽會知覺情形（詳如表 4-20 所示），研究結果與討論分述如下：

（一）運動參與情形

由表 4-20 研究結果得知，臺北市 60 歲及以上老人 73.84% 有運動習慣，由此可見，臺北市老人對於運動參與熱烈，佔有較高比例，但亦有 26.16% 的老人未參與運動，此結果與趙麗雲（2005）指出國人 65 歲以上的老年人口中未參與休閒運動者高達三成(30.19%) 有相同發現；在運動參與的頻率上天天運動的臺北市 60 歲及以上老人佔 54.71%、每週五~六天有 8.52%，而每週三~四天者佔有 21.97%，就以教育部推動體適能「三三三計畫」標準，有高達 85.2% 的有規律運動，此結果再次最示臺北市 60 歲及以上老人對於運動參與之熱絡。

休閒運動對老人的身心健康與生命品質有正面的影響，世界各國遂紛紛推行全民休閒運動相關計畫，例如：加拿大於 1992 年推出「積極生活」(Active Living)「運動促進計畫」(Sport: The Way Ahead)、美國於 1994 年提出「健康國民 2000 計畫」(Health People 2000)，因此，臺北市有關單位應建立專責推

行老人休閒運動，促進更多老人參與運動。

（二）公共運動設施使用情形

由表 4-20 研究結果可知，臺北市 60 歲及以上老人 74.89% 有使用公共運動場地設施；在使用頻率上，天天運動有 52.69%、每週五~六佔天 10.78%、每週三~四天佔有 19.16%，總體而言，每週使用超過三天之 60 歲及以上老人達 82.66%。由上述結果，由臺北市 60 歲及以上老人對於運動的高度參與及參與頻率顯示，由於運動參與及從事運動的需要，因而對公共運動場地設施有所接觸與親近，對於公共運動場地設施使用相對的普遍與廣泛。研究亦發現臺北市 60 歲及以上老人對於公共運動場地設施使用後滿意高達 87.43%。

本研究結果與陳鴻雁、謝邦昌（2003）、趙麗雲對於於臺灣老年人口參與休閒運動障礙與困難研究發現認為有半數以上的老人主訴參與休閒運動障礙與困難在於運動場所的不足，包括 30.04% 認為政府應「加強運動場館設施」，另有 20.50% 認為「應開放學校運動場地及設施，企盼政府權責單位予以積極改善之情形有所差異。顯見臺北市所提供之公共運動場地設施，足以供應普遍與廣泛使用的臺北市 60 歲及以上老人需求，據此可見臺北市及體育處所積極擘劃、整建拓展的公共運動場地設施讓臺北市 60 歲及以上老人有高達近九成感覺滿意。

（三）運動社團參與情形

由表 4-20 研究結果可知，臺北市 60 歲及以上老人僅有 20.96% 有參與運動社團，沒有者高達 79.04%。此數據顯示，有規律運動習慣者的比例高於參加運動社團者，這可能表示臺北市民眾傾向較個人化、較自由的運動方式，而較少經由組織的方式去建立規律的運動習慣。由於老人閒暇時間就多，須要更多關懷與歸屬，如果能參與運動社團，除能結交朋友享受運動樂趣，更能豐富人生。

研究發現老年人所從事的休閒運動項目以「和緩性」運動為多，其中則以「慢跑、快走、散步」（參與率 63.54%）、「登山、健行」（16.18%）以及「武

術、氣功、瑜珈」(5.73%)為主(涂淑芳，1996)，因此，臺北市政府及民間運動團體或社區成立的運動社團，應可朝此等項目發展，更要適度宣傳，讓更多老年族群有機會參與，達成運動社團成立目的。

(四) 運動觀賞情形

由表 4-20 研究結果得知，臺北市 60 歲及以上老人在觀賞比賽經驗上，有觀賞比賽經驗者佔 38.74%，沒有者則有 61.26%；而每週收看運動節目時間，沒有每週看有 44.44%，每週收看 5 小時以下者佔 38.46、每週收看 5~10 小時者 11.97%，每週收看 10 小時以上者 5.13%。

由此可見，臺北市 60 歲及以上老人對於運動觀賞並不是很熱衷。事實上，由學者研究發現（鍾思嘉、黃國彥，1994； Comstock, Chaffee, Katzman, McCombs, & Roberts, 1978）收看電視是老年人最主要的休閒活動，為何臺北市 60 歲及以上老人對於觀賞運動節目意願偏低，或許興趣不同，但亦顯示臺北市 60 歲及以上老人對於體育運動或體育賽事較不關心，因此，如何喚起對體育運動或體育賽事較不關心，鼓勵欣賞運動比賽樂趣，適時宣導一些健康或運動知識，啟發他們對健康的重視，也能讓民眾更瞭解運動對健康的重要，有待多方努力。

(五) 運動賽會知覺情形

由表 4-20 研究結果可知，臺北市 60 歲及以上老人知道臺北市最近一年舉辦的比賽的僅有 22.52%，不知道者達 77.48%；而知道且會參加或觀賞這些運動比賽僅佔知道者之 32.35%，不會者佔 67.65，顯示臺北市 60 歲及以上老人對臺北市所舉辦運動賽會知覺與參與並不高。

據此而論，臺北市 60 歲及以上老人對於體育運動或體育賽事較不關心，因此，如何讓這擁有較多閒暇時間的年老族群對於運動的關心與知覺，臺北市舉辦運動賽會在活動推動時，對老年族群之宣傳與行銷上仍需進一步努力，俾擴大提升臺北市整體市民對運動賽會之知覺，進而有多人關心與支持臺北市所舉辦的運動比賽。

表 4-20 臺北市 60 歲及以上老人運動參與分析

	題 項	答 案 (人數)	百分比%	答題人數
運動參與行為	運動參與習慣	有 (223)	73.84	302
		沒有 (79)	26.16	
	運動參與頻率	每週少於一天 (6)	2.69	223
		每週一~二天 (27)	12.11	
		每週三~四天 (49)	21.97	
		每週五~六天 (19)	8.52	
天天運動 (122)		54.71		
運動設施使用	有無使用運動設施	有 (167)	74.89	223
		沒有 (56)	25.11	
	使用運動設施頻率	每週少於一天 (8)	4.79	167
		每週一~二天 (21)	12.57	
		每週三~四天 (32)	19.16	
		每週五~六天 (18)	10.78	
		每天使用 (88)	52.69	
	運動設施使用滿意	滿意 (146)	87.43	167
		不滿意 (21)	12.57	
	運動社團參與	有無參加運動社團	有 (35)	20.96
沒有 (132)			79.04	
運動觀賞經驗	有無觀賞比賽經驗	有 (117)	38.74	302
		沒有 (185)	61.26	
	每週收看運動節目時間	沒有每週看 (52)	44.44	117
		每週 5 小時以下 (45)	38.46	
		每週 5-10 小時 (14)	11.97	
每週 10 小時以上 (6)		5.13		
運動賽會知覺	知不知道北市最近一年舉辦的比賽	知道 (68)	22.52	302
		不知道 (234)	77.48	
	有無參加或觀賞這些運動比賽	有 (22)	32.35	68
		沒有 (46)	67.65	

四、臺北市與臺灣區縣市及各國城市運動人口動向、參與情形與阻礙因素之比較

(一) 就運動人口參與情形及阻礙因素而言：

本研究發現，臺北市民在運動習慣方面，平常有運動習慣者佔 67.1%，平常沒有運動習慣者佔 32.9%。然根據行政院體委會於民國 88 年委託陳鴻雁對國人參與休閒運動人口調查中指出，國人參與休閒運動的人口佔 91.61%，

但有規律運動習慣的人僅佔了 24.82%。顯然近年來在臺北市政府以及民間團體的鼓勵下，臺北市平常有運動習慣的人口比例已經大幅提昇，且有高於全國之現象；在運動參與習慣之阻礙因素上，臺北市民的運動阻礙因素以「沒有時間」最多，佔 66.2%，其次是「懶得動」，佔 18.7%，再者依序是「沒有興趣」13.6%，此結果與沈易利(1999)對臺灣地區國人休閒運動參與動機與阻礙因素之研究，陳惠美(2003)對南投縣民眾休閒參與現狀與滿意度研究結果發現類似；但本研究發現位居第二的阻礙因素是「懶得動」，顯示，市府仍須繼續鼓勵市民走出家門、多多運動，值得一提「沒有地方可以運動」僅佔 1.8%，顯示臺北市運動設施已日趨充足、便利。就運動參與動機以「鍛鍊身體，增進健康」最多，佔 77.3%，其次是「培養興趣」，佔 12.5%，再者依序為「維持身材」佔 11.2%，「有運動習慣」佔 7.9%，與陳惠美(2003)對南投縣民所做的結果發現相同，顯示臺北市民已有運動可以增進健康的意識。另最常從事的運動項目以「散步」最多，佔 34.1%，其次是「路跑」，佔 17.7%，其次依序登山佔 14.7%，籃球佔 14.4%，游泳佔 11.8%，此結果與陳鴻雁(1999)對臺灣地區民眾參與休閒運動人口調查結果：散步、腳踏車、籃球、慢跑、登山最多雷同，同為國人最常進行的運動。就運動頻率而言，臺北市民每週以「每週 1-2 天」最多，佔 33.0%，其次是「天天運動」，佔 25.3%；再者依序為「每週 3-4 天」佔 27.5%，此結果與陳鴻雁(1999)對臺灣地區民眾及陳惠美(2003) 南投縣民所做結果相同，每週運動頻率不足，不僅臺北市民甚至全體國人有提升必要。

以臺北市和其他國家的城市做一比較。在運動參與的比例上，臺北市民有規律運動習慣的比例有 67.1%，沒有規律運動習慣的佔 32.9%；上海市民有參與規律運動的比率是 60%，沒有參與的比率是 40%；而香港市民以 15-24 歲的被訪者最積極做運動，參與率有 62%，其次為 25-34 歲的被訪者，參與率為 50%，45-54 歲的受訪者為最不活躍的一群，只有 32%的參與率。從參與比例分析，臺北市的規律運動人口比例比上海市和香港市略高。

從運動參與的頻率分析，臺北市民每週運動頻率以「每週 1-2 天」最多，佔 33.0%，其次是「天天運動」，佔 25.3%；上海市民每週運動頻率以 3 次（22.5%）最多，其次為 1~2 次（17.5%）、5 次（12.5%）；而香港市民運動的頻率以「每星期兩次到一個月一次不等」的比例最高，佔了 70%，其次是「每天運動」的比率佔了 20%，「每週三至五次」的佔了 11%。54%的香港市民平均每次運動維持在一小時以上，其次為平均每次做運動半小時至一小時，約佔 28%，花三十分鐘或以下做運動的，佔了 18%。

根據背景變項的不同，也可能影響參與運動的習慣或頻率。在年齡上，臺北市民有運動習慣的大多分佈在 15~19 歲這個年齡層，佔 86.46%；其次是 60 歲及以上的年齡層，佔 73.84%，上海市民以 56 歲以上人群，每週運動 5.5 次最多，每次運動的時間（60 分鐘以上）也最長，其次是 18~35 歲年齡段每週運動 3.6 次，每次運動的時間 60 分鐘。

在收入方面，臺北市月收入在 8 萬元及以上者，有高達 83.67% 有運動習慣，而月收入在 3 萬~5 萬元以下者，有 60.45% 有運動習慣；香港的體育參與率隨每月收入增加，個人每月收入超過 \$30,000 的參與率最高（71%），收入在 \$5,001-\$10,000 之間的最低（30%）。

從運動參與的習慣分析，沒有從事運動的原因，多半沒有時間居多。以日本為例，因為缺乏時間而沒有從事運動的比例佔了 41%，其次是不喜歡運動，佔了 11%；而香港市民沒有參與運動的原因，也是沒有時間，佔了 56%，其次是因為有工作而沒有參與，佔了 16%；因此，從數據中發現，不管是國內外的民眾，沒有從事運動最主要的原因就是缺乏時間。

在參與運動的動機上，臺北市民的運動參與動機以「鍛鍊身體，增進健康」最多，佔 77.3%，其次是「培養興趣」，佔 12.5%，再者依序為「維持身材」（11.2%）；而上海市民參與體育活動的主要目的是為了增強體質，佔了 73.75%，其次依序是減肥健美，佔了 46.25%、休閒娛樂，佔了 42.5%。因此，可發現增進健康是參與運動最主要的動機。而維持身材或減肥健美的動機，

也逐漸變得重要。

在參與運動的種類方面，臺北市以散步居多，佔 34.1%，其次依序是路跑，佔 17.7%，登山佔 14.7%，籃球佔 14.4%，游泳佔 11.8%；日本民眾較常從事的運動項目同樣也是以散步最多，比例更高達 60.7%，其次是體操（輕體操、音樂體操）佔了 33.9%，再居次是保齡球佔了 17.6%；中國上海市的民眾最常參與的運動項目則以舞蹈類居多，佔了 31.25%，其次是球類活動，佔了 25%；香港市民參與的運動項目則以游泳最多，佔了 7.6%，其次為羽毛球，佔了 6.5%，籃球佔了 5.3%，而散步則排名第六，佔了 3.8%，自行車排名十三，僅佔 1.3%。

（二）就公共運動場地設施使用及阻礙因素而言：

臺北市民對於公共運動場地設施使用之普遍與廣泛。部分市民並沒有使用，其阻礙的原因主要是：公共運動場地設施離家或離工作場所較遠（21.0%）、缺少場地設施（19.4%）以及沒有時間（17.8%），此結果與趙麗雲（2005）對全國休閒運動場地設施調查發現，全國現有運動場館合計 63,485 座，但開放多配合上班時間，同時，有 36.26%的民眾於居家活動範圍內並沒有運動場館，每次平均需花費超過 10 分鐘的交通時間才能到達運動地點，因而形成使用運動場地設施使用之障礙。以及陳良輝（2003）研究發現缺乏時間是國人參與運動的主要阻礙因素，適足以再次印證此等因素影響著臺北市民及國人的運動參與，更影響國人對於運動場地設施的運用。臺北市民最常使用的公共運動場地設施為社區公園（41.5%）、學校操場（22.9%），此結果與陳漢祥（2005）調查發現彰化縣民多數會選擇在自己家裡運動（37.0%），其次選擇到附近的公園（30.0%）或學校操場運動（15%）有相同之處，且根據陳鴻雁、謝邦昌（2003）對臺灣民眾從事休閒運動的地點通常以「公園」為最多(37.28%)，其次是「學校運動場館」(35.08%)之研究發現相同。而香港市最常使用的是康樂及文化事務署轄下的體育設施(61%)，其次是使用私人會所 15%，和家中 7%。臺北市民在運動設施之使用時間與頻率上，平均每週的

使用頻率以每週一~二天佔多數（35.3%），其次為每週三~四天（25.9%），每天使用者則佔了 9.3%，但少於一天者亦佔了 21.6%，佔有五分之一強；而就整體而論，每週使用公共運動場地設施不到三天者則超過半數以上，此研究結果可由本研究結果：臺北市民以每週運動頻率以「每週 1~2 天」最多（佔 33.0%）；及陳鴻雁、楊志顯（1999）對臺灣地區民眾從事休閒運動的調查發現：民眾從事休閒運動的次數以每週一~二天最多（51.41%）得到佐證。

臺北市 15 歲以上民眾在使用公共運動場地設施後，覺得滿意者高達 84.5%，有高於陳漢祥（2005）研究發現民眾對彰化體育場地設施的滿意度（普通的占 54%，好的占 28%，很好的占 15%，不太滿意的占 3%，對於場地設施的整體滿意度偏於中上）。而不滿意者則佔有 15.5%，其不滿意的最主要原因為：欠缺場地設施（19.1%）、管理不良（17.2%）、維護不當（14.7%）、場地設施老舊（14.7%）、不敷使用（10.2%）以及安全問題（7.7%），此結果與陳鴻雁與謝邦昌（2003）、陳欣宏（2004）研究發現參與休閒運動的主要障礙與困難，有半數人認為運動場所的不足（包括 30.04%認為政府應「加強運動場館設施」，另有 20.50%認為「應開放學校運動場地及設施」）有雷同之處，殷切企盼政府權責單位予以積極改善，再次提升臺北市民對於公共運動場地設施使用整體滿意度。

（三）就運動社團參與及阻礙因素而言：

臺北市民沒有參與運動社團的比例則高達 83.9%，可見臺北市民眾參與運動社團的情形普遍低落。參與運動社團之阻礙因素：沒有參與運動社團的原因，以時間不夠最多，佔了 50.8%；其次是興趣不同和不知去哪參加，分別佔 14.0%和 12.2%；此結果與吳貴玉（1978）與楊瑞泉的（1994）對大學生參與運動社團研究相似；臺北市民參與運動社團的動機以鍛鍊身體、增進健康所佔比例最高，為 37.4%；其次為培養興趣和結交朋友，分別佔 26.0%和 8.4%；此研究結果和吳貴玉（1978）、楊瑞泉（1994）、何福田（1991）、謝海平（1992）的研究中，發現學生參加社團的動機大多以「興趣」、「廣交

朋友」、「增廣見聞」及「充實自己」為目的相似。

(四) 就運動觀賞與阻礙因素而言：

臺北市民最常觀賞的比賽項目「棒球」，佔 69.5%，其次是「籃球」，佔 52.8%，再者依序為「足球」佔 7.5%，「網球」佔 6.2%，「撞球」佔 5.2%，「高爾夫」佔 4.9%，棒球號稱臺灣「國球」，職業棒球運動發展結果，民眾熱愛棒球比賽，其次受美國 NBA 影響，籃球運動熱絡，深受國人歡迎，本研究發現臺北市民亦然，然而，此結果與日本在 1999 年對其國人之調查指出運動觀賞比賽項目以競艇最多，其次是賽馬，接著才是在臺灣最多人觀賞的棒球有所不同。臺北市民觀賞運動的方式以「電視」最多，佔 95.3%，其次是「現場」，佔 16.0%，此結果與許智慧(2003)、巫坤達(2003)對臺灣地區的研究結果以電視最多相同。

(五) 就運動賽會知覺及阻礙因素而言：

臺北市市民對於臺北市最近一年所辦過的運動比賽不知道的佔了 68.1%，由此可知，臺北市市民對於運動賽會的知覺程度不高。不知道臺北市最近一年所舉辦過的運動比賽之原因以「沒有興趣或不喜歡運動，所以不想知道最多」，佔 45.4%；其次是「宣傳效果不佳」及「沒有時間」，佔了 22.1% 和 21.8%，主計處（2003）之調查發現臺灣人民對運動沒有興趣或不喜歡相同。臺北市市民獲得運動比賽的資訊管道以電視最多，佔 55.8%；其次是報紙及戶外看板（公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟），佔了 14.8%和 9.5%；此調查結果與黃蕙娟（2003）、譚彥、林孟賢（2003）、陳鴻雁、謝邦昌(2003)針對國人及現場觀察之研究結果發現民眾通常由「電視」獲得體育相關活動的訊息；其次為「報章雜誌」之研究結果相符。市民不參與或不觀賞運動比賽的情形為：知道運動比賽的訊息並參與或觀賞運動比賽的比例佔 30.5%；不參與或不觀賞運動比賽佔 69.5%，此結果與陳鴻雁、謝邦昌(2003)研究結果有七成國人平時會觀賞運動比賽或活動，與本研究調查結果有差異。臺北市市民參與或觀賞這些運動比賽的原因以喜愛該項運動最多，佔 30.0%；其次

是獲得樂趣及與親朋好友一同參與，佔了 25.1%和 12.0%；此調查結果與黃蕙娟（2003）、周靈山（2004）針對國人之研究結果，前往觀賞主因為喜愛該項運動、與好友共同觀賞、賽事精彩度相似。而所作之研究提出觀賞運動節目的動機：獲得放鬆的娛樂、參與球賽的戲劇性、觀賞認同的隊伍或運動員、社會聯繫也與本次調查結果呼應。

伍、結論與建議

本研究以自編之「臺北市運動參與人口之現況調查電話訪問問卷」為研究工具，透過電話對臺北市 15 歲以上民眾進行訪問調查。所得結果進一步分析與討論後，獲致以下結論與具體建議：

一、結 論

(一) 樣本結構分析

有效樣本計有 1,547 人，女性佔 59% 較多，年齡以 40-49 歲 (21.9%)、50-59 歲 (20.2%) 佔多，15-19 歲 (6.3%) 最少；64.4% 為已婚、同居，未婚佔 32.3%；子女數平均為 2.18 位；職業以工商業 (27.0%)、服務業 (23.5%) 較多，待業 (1.2%)、農林漁牧業 (0.3%) 最少；平均一天工作時數為 12.91 小時；平均月收入以 30,000-49,999 元 (30.7%) 及 10,000 元以下者 (23.1%) 居多，10,000-19,999 元 (9.3%) 及 80,000 元以上者 (7.6%) 較少。

(二) 臺北市運動參與人口動向及阻礙因素

1. 運動參與與阻礙因素

市民有運動習慣者佔 67.1%，最常從事的運動項目以散步、路跑、登山、籃球及游泳為主，並以鍛鍊身體，增進健康、培養興趣、維持身材為參與主要動機，顯示，在休閒運動風潮及健康意識覺醒下，臺北市民運動參與人口大幅提升。而從文獻中得知 (Sasakawa Sports Foundation, 2001)，散步列為身體活動的方式之一已被諸多國家所採用，如日本、新加坡、香港、紐西蘭、加拿大、英國、中國大陸等，而日本於 2000 年、紐西蘭於 1997 年、加拿大於 1999 年、英國於 1996 年，散步更是該國最熱門的身體活動項目；再與鄰近國家比較，日本 2002 年散步人口比例為 31.1%，中國大陸 1998 年散步人口比例為 29.7%，台灣 2001 年散步人口比例為 22.3%，顯然，臺北市 (34.1%) 與此方面優於其他鄰近國家，更高於台灣省其他更縣市。

雖「散步」已被諸多國家認定為身體活動的項目之一，但仍有諸多國家未

採用此一評量之方式；因此，若對運動習慣採較嚴謹的評量方式，將散步（34.1%）從運動項目中剔除，則本研究結果之實際運動習慣為（33%），此一比例亦高於陳鴻雁 1999 年對國內民眾休閒運動參與之調查研究中，有規律運動之比例為 24.82%，顯然，臺北市民於有無運動習慣方面，仍優於台灣其他各縣市。

本研究結果顯示仍有 32.9% 市民沒有運動習慣，且運動頻率集中在每週 1~2 天，近四成市民每週運動不及三天，沒有時間、懶得動、沒有興趣等為其運動參與之主要阻礙因素。市府與體育處仍須繼續積極研擬策略、推動計畫，鼓勵市民善用閒暇時間，培養運動興趣與習慣，提升臺北市運動參與與規律運動人口。

而不同性別、年齡、子女數、職業、工作時數、收入、居住地對有無運動習慣之差異比較達顯著水準($p < .05$)。男性，15~19 歲及 60 歲以上市民，較多子女數，學生、退休以及待業者，工作時數較少，月收入 8 萬元以上及大安區有運動習慣較多，南港區最少。而女性、青壯年族群、農林漁牧業、工作時數長者及南港地區市民相對較少，如何鼓勵善用時間培養運動習慣並積極從事運動，促進市民運動參與是市府與體育處所亟須努力的方向。

2. 公共運動場地設施使用與阻礙因素

市民有使用公共運動場地設施者佔 73.3%，最常使用的公共運動場地設施為社區公園及學校操場，且滿意高達 84.5%，顯現，臺北市民對於公共運動場地設施使用普遍與廣泛，且使用滿意呈現極高評價；而 26.7% 市民沒有使用，阻礙因素主要為距離較遠、缺少場地設施及沒有時間。市民使用頻率集中在每週一~二天，每週使用不到三天者則超過半數，且部分（15.5%）未能滿意，原因為欠缺場地設施、管理維護不當、老舊不敷使用以及安全問題，市府與體育處在努力拓展與管理公共運動場地設施時，對休閒設施或相關設置問題應有所掌握與改善之道，俾提升民眾對公共運動場地設施使用總體滿意度，擴增公共運動場地設施之功能。

進一步分析，30~50 歲，農林漁牧業，工作時數超過八小時，收入越高，信義區、文山區、南港區及北投區市民對於公共運動場地設施的使用較少；年齡越高，離婚、分居、喪偶者、未婚者，無子女者及子女數較多，退休/待業、家庭主婦對於公共運動場地設施使用頻率較高，工作超過八小時，收入越高者對於公共運動場地設施之使用頻率越少。

3.運動社團參與與阻礙因素

市民有參與運動社團佔 16.1%，參與種類以籃球、羽球、有氧舞蹈、高爾夫和瑜珈為主，參與動機以鍛鍊身體增進健康、培養興趣、結交朋友、維持身材、和聯絡感情。然而沒有參與者高達 83.9%，顯見運動社團參與普遍不足，原因為時間不夠、興趣不同和不知去哪參加，為提升市民運動社團參與率，資訊提供、運動興趣培養及規劃適合活動時間是政府及運動社團所亟須努力的方向。

不同職業、工作時數和參與運動社團的情形之對參與運動社團之差異比較達到顯著($p<.05$)。沒有參與運動社團者以工商業、服務業居多；且工作時間較長對於參與運動社團受時間限制，影響參與運動社團意願。為提高市民運動社團參與，對於工作繁重與工作時間長者宜運用有限閒暇時間規劃活動，並透過宣導教育活動鼓勵參與。

4.運動觀賞與阻礙因素

有 56.9%的市民有觀賞運動比賽經驗，主要以透過電視及到現場觀賞棒球及籃球比賽；現場觀賞者過去一年到場觀賞集中在 4 次以下，平均每週花在收聽或收看運動節目的時間以 5 小時以下。而沒有觀賞運動的佔 43.1%；主要原因為沒興趣、沒有時間。為提升市民運動觀賞，必須研擬提升各項運動競技水準，增加節目及比賽可看性，進而培養市民觀賞樂趣，願意利用時間關心體育賽事與運動發展。

不同性別、年齡、婚姻、職業、工作時數及收入對有無觀賞運動比賽經驗之差異比較達顯著水準($p<.05$)。女性，60 歲以上，離婚、分居、喪偶，農

林漁牧業，月收入 2~3 萬元及無運動習慣市民相對較低。為提升運動比賽觀賞人口，對於女性、老年族群及無運動習慣的民眾可將其列為優先公眾，進行休閒運動觀念宣傳與教育，提高對體育運動之關心與支持。

5. 運動賽會知覺與阻礙因素

31.9% 透過電視、報紙及戶外看板等知道臺北市最近一年辦過運動比賽，知道且參與或觀賞市府舉辦之運動比賽佔 30.5%，原因主要為喜愛該項運動、獲得樂趣及與親朋好友一同參與，知道但不參與或觀賞者佔 69.5%，原因為沒有時間、沒有興趣。而不知道的佔 68.1%，原因為沒有興趣或不喜歡運動、宣傳效果不佳及沒有時間。臺北市民身處忙碌生活，對運動賽會較不感興趣，且由於宣傳不足，市民對運動賽會知覺明顯不足，臺北市府與體育處宜透過適當媒體強化宣傳效果，讓更多市民知覺與關心相關賽事，進而能參與臺北市舉辦之各項體育活動或運動賽會。

不同年齡、婚姻與有無運動習慣對是否知道臺北市最近一年內辦過運動比賽之差異比較達顯著水準($p < .05$)。20~49 歲，未婚及有運動習慣的市民知道臺北市舉辦過運動比賽的比例較高。而不同性別、年齡、婚姻、職業與收入對有無參加或觀賞運動比賽上差異比較亦達顯著差異水準。女性、老年族群、工商及服務業與所得較高者參加或觀賞市府舉辦的運動比賽相對較少，為提高市民對於臺北市政府及體育處舉辦活動與運動賽會的知覺，除了強化宣傳之外，特別須針對此等族群加強宣傳，俾以提高市民對於臺北市的體育活動與運動賽事的關心與支持。

(三) 臺北市老人運動參與動向分析

臺北市 60 歲及以上老人 73.84% 有運動習慣，每週運動超過三天者達 85.2%；且 74.89% 有使用公共運動場地設施，每週使用超過三天之 60 歲及以上老人更達 82.66%，顯示臺北市 60 歲及以上老人對於運動參與及公共運動設施使用普遍與熱絡。此外，對於公共運動場地設施使用後滿意高達 87.43%，據此可見臺北市及體育處所積極擘劃、整建拓展的公共運動場地設施，足供

應普遍與廣泛使用的臺北市 60 歲及以上老人需求，且讓臺北市 60 歲及以上老人有高達近九成的滿意度。

然而，臺北市 60 歲及以上老人僅有 20.96% 有參與運動社團，有觀賞比賽經驗者僅佔 38.74%，對臺北市最近一年舉辦的比賽知道的僅有 22.52%，且會參加或觀賞市辦運動比賽僅佔知道者的 32.35%，顯示臺北市 60 歲及以上老人對運動社團參與、運動觀賞並不是很熱衷，對臺北市所舉辦運動賽會知覺與參與並不高。因此，如何喚起其對體育運動較不關心，欣賞運動比賽，進而投入運動社團，從事休閒享受運動樂趣，進而適時宣導健康或運動知識，啟發對健康的重視，瞭解運動對健康的重要，藉以況擴大臺北市民之運動參與，有待臺北市政府、體育處及民間運動社團多方努力。

（四）臺北市與臺灣縣市及各國城市運動參與人口動向與阻礙因素之比較

研究發現臺北市民在運動參與、運動設施使用，有高於歐美、亞洲與臺灣地區其他城市之現象，市民擁有較好規律運動習慣，對運動設施使用較廣泛普遍。然而，市民對市府舉辦活動之運動知覺不足，有低於臺灣地區民眾情形；在阻礙因素以沒有時間、沒有興趣為國內各縣市民眾共同癥結，市府及體育處應正視此一現象，據以研擬策略，提高市民對運動賽會舉辦之知覺，提升舉辦運動賽會舉辦之目的與功能。

二、建 議

根據本研究結果與發現，提出具體建議如下：

（一）對臺北市政府之建議

1. 提升運動參與人口之短期目標與策略

（1）提升市民運動參與

研究發現欠缺時間、沒興趣影響，有 32.9% 臺北市民沒運動習慣。建議市府及體育處須有更積極作為與加強對市民運動教育宣導，並尋求適合閒暇時間研擬活動策略與計畫，增強誘因與動機，鼓勵市民運動參與計畫與活動，

俾建立市民運動興趣與習慣。

(2) 積極輔導運動團隊

由於時間不夠、興趣不同、不知去哪參加因素，臺北市民沒有參與運動社團者高達 83.9%。為使社團組織運作更健全，活動更熱絡，社團發展更蓬勃，建議市府、體育處能積極輔助及指導各運動團隊，透過電視等大眾傳媒加強宣傳，並尋求適當之閒暇時間讓運動同好可以共同參與，一起享受運動樂趣。

(3) 透過媒體宣導運動賽事

有 43.1% 臺北市民因沒興趣、沒時間少有觀賞運動比賽。為提升市民於休閒時間對運動觀賞樂趣，建議臺北市府及體育處能向中央政府及大眾傳播業者建言，透過電視等大眾傳媒製播與宣傳運動樂趣及精彩賽事，藉以影響市民運動觀賞興趣與習慣。

(4) 加強運動行銷策略增加市民知覺

由於沒興趣或不喜歡運動、宣傳效果不佳及沒時間影響，有 68.1% 市民不知道近一年市府舉辦的運動比賽。建議市府及體育處應加強民眾運動健康生活教育，並透過多重宣導管道及運動行銷策略宣傳運動賽會，尤其在舉辦前應積極運作與傳遞訊息，增加民眾知覺，吸引與鼓勵市民共同參與，俾以提升運動賽會舉辦功能與目的。

2. 提升運動參與人口之中長程目標與策略

(1) 加強公共運動場地設施

有 26.7% 臺北市民由於距離遠、缺少設施及時間影響沒使用公共運動設施，且有使用之市民其使用頻率亦偏低。建議市府與體育處在積極拓展場地設施時，應更重視民眾休閒取向，建設適用運動設施，並宣導與鼓勵民眾踴躍參與使用，俾以再提升民眾總體滿意及擴大場地設施功能。

(2) 強化運動文化之形塑

持續透過電視等大眾傳媒製播宣導短片與文宣，並透過多重溝通管道及運動行銷策略做長期性宣傳，灌輸市民運動意識與健康生活教育，增加民眾

對於體育運動及運動賽的觀注與知覺，藉以影響市民參與運動意願，進而培養市民運動興趣與習慣，藉以蔚為臺北市運動風潮與運動文化之建立。

（二）對後續研究者之建議

1.在研究主題對象方面

本研究以臺北市民研究對象，探討民眾運動參與之相關情形，未來研究可針對不同縣市之民眾為研究對象，進行更廣泛的探討，必可獲致更重要的研究結果。

2.在研究方法方面

本研究基於主、客觀之因素，以電話訪問為研究方法，未來研究者若能輔以問卷調查及立意抽樣之深度訪談的方式，對現場觀眾及相關經營決策人員進行調查，當可獲得較本研究更深入、更豐富的結果。

3.在研究期程方面

本研究以時間之縱斷面探討臺北市運動參與人口現況情形，未來應可以時序之橫斷面持續探討及定期追蹤之研究報告，對臺北市民之運動參與動向必能有更深層瞭解與問題發現，俾以提供有關單位研擬更有效率、更具體策略與方針從事問題解決與滿足市民需求，藉以擴大並鼓勵市民參與運動，廣增運動人口，增進身心健康提高生活品質，豐富市民生活內容，落實全民運動的發展。

陸、參考文獻

一、中文部分

方進隆(1995)。健康促進與疾病預防。八十三學年度體育教師體能教育研習會報告書，154-164。

方進隆(1993)。健康適能的理論與實際。台北，漢文書店。

田瑞良(2004)。雲林科技大學學生社團活動參與態度及阻礙因素之研究。雲林科技大學，未出版，雲林縣。

田文政（1991）。運動場地規劃與管理。臺北市：教育部體育司。

田文政（1996）。室外球場之規劃設計與營運管理。大專體總八十四學年度學校運動場館規劃與管理講習會資料（頁47）。臺北市：大專體總。林國棟（1996）。學校體育之運動設施事業。載於中華民國大專院校體育總會（主編），八十六學年度學校運動場館規劃與管理講習會（頁56-80）。

- 臺北市：中華民國大專院校體育總會。
- 卓俊辰編譯(1992)。體適能-健身運動處方的理論與實際。台北：國立台灣師範大學體育學會。
- 行政院體育委員會 (1999a)。我國運動場地設施現況及發展策略。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (1999b)。落實公共場館業務運作創造全民福祉。行政院體育委員會國民體育法修正後建立廣續制度座談會資料 (頁 54-55)。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (1999)。體育法規彙編。臺北市：作者。
- 全國意向顧問有限公司 (1999)。臺灣地區體育場館資料庫建立結案報告。行政院體育委員會委託專案研究報告。
- 宋維煌 (1995)。學校開放運動場所問題探討。學校體育，5(25)，22-27。
- 何福田等人(1991)。大院校學生參與社會服務之研究，行政院青輔會委託研究，青年輔導研究報告之七十四。
- 邱逸揚(2003)。臺北市中等學校視覺障礙學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳玉成 (2004)。臺灣當前社區健康環境與空間營造的問題與可能性。健康城市學刊，2，1-14。
- 吳若女(2005)。2004年運動城市大調查 哪個城市最愛運動？康健雜誌，74，202-221。
- 周靈山 (2004)。從雅典奧運會談運動觀賞性之策略。國民體育季刊，第 141 期，102-109。
- 施致平(2000)。學校體育訪視之落實。學校體育雙月刊，第 56 期，12-17 頁。
- 陳芮淇(2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。國

- 立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳良輝(2003)：臺北市運動人口倍增計畫之執行概況。國民體育季刊，第137期，13-16。
- 陳鴻雁、謝邦昌(2003)。我國國民運動意識之調查研究。行政院體育委員會委託研究報告(Ncpfs-All-091-002)。臺北市：行政院體育委員會。
- 陳良輝(2003)。臺北市運動人口倍增計畫之執行概況。國民體育季刊，137，13-16。
- 陳欣宏(2004)。臺中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 陳鴻雁、謝邦昌(2003)。我國國民運動意識之調查研究。行政院體育委員會委託研究報告(Ncpfs-All-091-002)。臺北市：行政院體育委員會。
- 陳鴻雁、楊志顯(1999)。
- 曹菁菱(2001)。臺北市成年視障者休閒運動現況之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 黃振紅(2004)。不同學制技職生參與休閒運動之差異研究。大專體育學刊，6(2)，67-78。
- 黃蕙娟(2004)。運動賽會公關策略之研究-以2002年中華汽車盃國際體操邀請賽為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 郭慧龍(1997)。社區教育與學校運動場地設施開放。國民體育季刊，26(1)，21-29。
- 彭小惠(2001)。淺談運動管理：揭開運動管理神秘的面紗系列之一。南師體育，9，13-20。
- 廖尹華(2004)。運動場地與設施設備。載於鄭志富(主編)，體育行政與管理(頁377-419)，頁379。臺北市：師大書苑。

- 廖尹華 (1997)。臺灣地區大專院校運動場地設施開放與經營管理考量因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 廖尹華 (2004)。運動場地與設施設備。載於鄭志富 (主編)，體育行政與管理 (頁 377-419)。臺北市：師大書苑。
- 鄭志富 (1997)。學校運動場地設施經營管理策略之研究。行政院國家科學委員會研究計畫成果報告 (NSC86-2413-H-003-022)。
- 鄭志富 (1998)。全國各級學校運動場地設施調查研究。教育部委託專案研究報告。
- 鄭志富 (1997)。學校運動場地設施經營管理策略之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，NSC-86-2413-H-003-022。
- 劉立宇(1995)。運動對改善慢性疾病的効果。國民體育季刊，24(4)，99-103。
- 劉田修 (1986)。我國大專院校運動場地之調查研究。國民體育季刊，15(1)，78-83。
- 劉碧華 (1999)。國立臺灣大學新建體育館經營管理策略規劃研究。臺大體育，34，69-74。
- 魏家廉(1998)。大專學生社團活動之休閒利益探討。台灣體育，第 96 卷，13-17。

二、西文部份

Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health. In *International Proceedings and Conference Statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Comstock, G., Chaffee, S., Katzman, N., McCombs, M. & Roberts, D. (1978). *Television and Human Behavior*. New York, NY: Columbia University Press.

Haskell, W. L. (1988). Overview: Health benefits of exercise. In *Handbook of life stress, cognition, and health*. New York, NY : John Wiley and Sons, Ltd.

- Hoeger, W. K., Hoeger, S. A. (1992). *Lifetime Physical Fitness and Wellness (3rd eds)*. Englewood, CO: Motor Publishing Company.
- King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R. K., Dubbert, P. M., Marcus, B. H., Oldridge, N. B., Paffenbarger, R. S., JR., Powell, K. E., & Yeager, K. K., (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24(6), 221-236.
- Klesges, R. C., Eck, L. H., Isbell, T. R. (1991). Physical activity, body composition, and blood pressure: A multi-method approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(6), 759-765.
- Kriska, A. M., Blair, S. N., & Preeira, M. A. (1994). The potential role of physical activity in the prevention of no insulin dependent diabetes mellitus: The epidemiological evidence in Holloszy. *Exercise and Sport Science Reviews*, 22, 121-143.
- Reaven, P. D., Barrett, C. E., & Edelstein, S. (1991). Relation between leisure time physical activity and blood pressure in older women. *Circulation*, 83(2), 559-665.
- Sasakawa Sports Foundation (2001). The 2000 SSF National Sport-Life Survey. Executive Summary, March 2001, Japan.
- Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Report*, 100, 195-202.
- Vena, J. E. Graham, S., Zielezny, M. (1985). Lifetime occupational exercise and colon cancer. *American Journal of Epidemiology*. 122, 357-365.

三、網路部分

中央通訊社(2001)。兒童體能比一比 日本優於台灣。2005年1月2日，取自中央通訊社，蕃薯藤健康生活家網址

<http://health.yam.com/article.asp?channelid=64&serial=10518>

行政院衛生署(2001)。健康促進年，衛生署開出「全民運動處方」。衛生報導，105。2005年1月23日，取自

<http://www.doh.gov.tw/new/page/9007/90-10.htm>

行政院衛生署(2004)。衛生署網站

<http://www.doh.gov.tw/new/page/9007/90-10.htm>

臺北市政府主計處(2003)。臺北市人口成長、密度及性比例。2005年1月2日，取自臺北市政府主計處，臺北市統計要覽網址

http://www.dbas.taipei.gov.tw/NEWS_WEEKLY/abstract/data/03/6190.htm

臺北市體育處(2005)。服務白皮書。2005，12月2日取自臺北市體育處網站，網址 http://www.tms.gov.tw/aboutus_3.asp

行政院主計處網站：

<http://www.stat.gov.tw/lp.asp?ctNode=2130&CtUnit=1049&BaseDSD=34>

財團法人臺灣網路資訊中心網站：

<http://www.twnic.net.tw/download/200307/200307index.shtml>

臺北市體育處(2005)。服務白皮書。2005，12月2日取自臺北市體育處網站，網址 http://www.tms.gov.tw/aboutus_3.asp

陳漢祥(2005)。逗陣來運動－彰化體育場。2005，12月2日取自彰化體育場網站，網址

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0323500230/a02.html#01>

趙麗雲(2005)。人口老化危機中，臺灣的休閒運動發展。國政研究報告，2005，12月2日取自財團法人國家政策研究基金會網站，網址

<http://www.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/094/EC-R-094-008.htm>

柒、附錄

臺北市運動參與人口之現況調查電話訪問問卷

【開場白】

您好，我是國立臺灣師範大學的研究生，目前正進行臺北市政府委託案，有幾個有關市民運動參與的問題想請教您，打擾您幾分鐘時間，做個簡單的訪問，謝謝！

【過濾題】

請問您是住在臺北市半年以上，滿 15 歲的居民嗎？

- (1)是—繼續訪問
- (2)否
- (99)拒答

【問題】

Q1.請問您平常有沒有運動的習慣？

- (1)有（請續訪 Q2）
- (2)沒有（請跳訪 Q5）
- (99)拒答

Q2.請問您為什麼想去運動？（訪員不提示；可複選，最多選 3 項）

- (1)培養興趣
- (2)鍛鍊身體，增進健康
- (3)增進運動技術
- (4)結交朋友
- (5)維持身材
- (6)舒展身心
- (7)培養潛力
- (8)陪朋友加入
- (9)組織健全
- (10)滿足成就感
- (11)提高聲望
- (12)有運動習慣
- (13)獲得相關運動知識
- (14)聯絡感情
- (15)發洩情緒
- (16)建立自信心
- (98)其他（請說明）_____
- (99)拒答

Q3.請問您目前最常從事哪些運動？（訪員不提示；可複選，最多選 3 項）

→答健身中心者，請追問做哪些運動

球類

- (1)籃球 (2)羽球 (3)桌球 (4)保齡球 (5)排球 (6)撞球
(7)網球 (8)壘球 (9)棒球 (10)高爾夫 (11)足球 (12)躲避球

舞蹈類

- (13)流行舞蹈 (14)有氧舞蹈 (15)土風舞 (16)元極舞
(17)國標舞 (18)土風舞 (19)原住民舞蹈 (20)民族舞蹈
(21)民俗舞蹈 (22)瑜珈 (23)啦啦隊

武術類

- (24)拳擊 (25)柔道 (26)空手道 (27)武術 (28)擊劍
(29)外丹功 (30)太極拳 (31)跆拳道 (32)劍道 (33)合氣道

體能類

- (34)田徑 (35)路跑 (36)登山 (37)自行車(含腳踏車)
(38)角力 (39)健美 (40)射箭 (41)重量訓練 (42)體操
(43)拖翼傘 (44)攀岩 (45)高空彈跳 (46)馬拉松 (47)拔河

水上運動類

- (48)游泳 (49)衝浪 (50)潛水 (51)滑水

休閒活動類

- (52)極限運動 (53)滑板 (54)直排輪
(55)民俗體育(如跳繩、扯鈴、踢毽子) (56)溜冰 (57)散步
(58)放風箏
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q4.請問您每週大概運動幾天?(訪員不提示)

- (1)每週少於1天 (2)每週1~2天 (3)每週3~4天 (4)每週5~6天
(5)天天運動 (99)拒答

Q5.請問您平常為什麼沒有運動呢?(訪員不提示;可複選,最多選3項)

- (1)課業/工作負擔過重 (2)沒有興趣 (3)沒有地方可以運動
(4)沒有時間 (5)沒有伴可以一起運動 (6)健康情況不佳
(7)無法從中獲得成就感 (8)懶得動
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

→請跳問 Q16

Q6.請問您有沒有使用公共運動場地設施？

(1)有(請跳訪 Q8.) (2)沒有 (請續訪 Q7.) (99)拒答

Q7.請問您沒有使用公共運動場地設施的原因是什麼？(訪員不提示；可複選，最多選三項；請跳訪 Q12.)

(1)缺乏場地設施資訊 (2)缺少時間 (3)沒有同伴
(4)缺少場地設施 (5)場地設施不好 (6)場地設施不夠使用
(7)場地設施建築不良 (8)場地設施管理不好 (9)場地設施老舊
(10)場地設施欠缺維護 (12)場地設施有安全疑慮
(13)場地設施收費負擔 (14)場地設施借用困難 (15)離住家/工作地點遠
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q8.請問您最常使用的公共運動場地設施有哪些？(訪員不提示；可複選，最多選三項)

(1)田徑場 (2)棒壘球場 (3)籃球場 (4)排球場 (5)網球場
(6)桌球室 (7)羽球場 (8)游泳池 (9)木球場 (10)槌球場
(11)體操館 (12)體能訓練場 (13)舞蹈教室 (14)競技館
(15)攀岩場 (16)溜冰場 (17)社區公園 (18)河濱步道
(19)公有健身中心 (98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q9.請問您平均每週使用公共運動場地設施大概幾天？(訪員不提示)

(1)每週少於1天 (2)每週1~2天 (3)每週3~4天
(4)每週5~6天 (5)每天使用 (99)拒答

Q10.請問您使用公共運動場地設施後是否覺得滿意？

(1)滿意(請跳訪 Q12.) (2)不滿意(請續訪 Q11.) (99)拒答

Q11.請問您使用公共運動場地設施覺得不滿意的原因是什麼？(訪員不提示；可複選，最多選三項)

(1)場地設施欠缺 (2)場地設施建築不良 (3)場地設施不敷使用
(4)場地設施老舊 (5)場地設施管理人力不足 (6)場地設施管理不良

- (7)場地設施維護不當 (8)場地設施安全問題 (9)場地設施收費負擔
(10)場地設施借用困難 (11)場地設施整建經費不足
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q12.請問您目前有沒有參加運動社團?如學校、公司或社區的運動團隊

- (1)有(請續訪 Q13) (2)沒有(請跳訪 Q16) (99)拒答

Q13.請問您參與的運動社團種類?(訪員可提示類目,如球類、舞蹈類;可複選,最多選3項)

球類

- (1)籃球 (2)羽球 (3)桌球 (4)保齡球 (5)排球 (6)撞球
(7)網球 (8)壘球 (9)棒球 (10)高爾夫 (11)足球 (12)躲避球
(13)手球 (14)橄欖球 (15)槌球 (16)合球 (17)木球
(18)巧固球

舞蹈類

- (19)流行舞蹈 (20)有氧舞蹈 (21)土風舞 (22)元極舞 (23)國標舞 (24)土風舞
(25)原住民舞蹈 (26)民族舞蹈 (27)民俗舞蹈 (28)瑜珈 (29)啦啦隊

武術類

- (30)拳擊 (31)柔道 (32)空手道 (33)武術 (34)擊劍 (35)外丹功 (36)太極拳
(37)跆拳道 (38)劍道 (39)合氣道

體能類

- (40)田徑 (41)路跑 (42)登山 (43)自行車 (44)角力 (45)健美 (46)射箭
(47)舉重 (48)體操 (49)拖翼傘 (50)攀岩 (51)高空彈跳 (52)馬拉松 (53)拔河

休閒活動類

- (54)極限運動 (55)滑板 (56)直排輪 (57)民俗體育(如跳繩、扯鈴、踢毽子)
(58)溜冰

水上運動類

- (59)游泳 (60)衝浪 (61)潛水 (62)滑水
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q14.請問您為什麼會加入運動社團？(可複選；訪員不提示，可複選，最多選3項)

- (1)培養興趣 (2)鍛鍊身體，增進健康 (3)增進運動技術 (4)結交朋友 (5)維持身材 (6)舒展身心 (7)培養潛力 (8)陪朋友加入 (9)組織健全 (10)蠻族成就感 (11)提高聲望 (12)有運動習慣 (13)獲得運動相關知識 (14)聯絡感情 (15)發洩情緒 (16)建立自信心
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q15.請問您沒有參與運動社團的原因？(可複選；訪員不提示，可複選，最多選3項)

- (1)課業或工作負擔過重 (2)興趣不同 (3)缺乏師資 (4)設備不足 (5)時間不夠 (6)個人技術不佳 (7)內部氣氛壓力沈重 (8)健康情況不佳 (9)經濟因素 (10)不知去哪參加 (11)運動環境不佳 (12)沒有喜歡的社團 (13)無法從中獲得成就感 (98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q16.請問您有沒有觀賞運動比賽的經驗？

- (1)有(請續訪 Q17) (2)沒有(請跳訪 Q21) (99)拒答

Q17.請問您通常是觀賞何種比賽？(訪員不提示；可複選，最多選3項；不含2.3分鐘的新聞播報)

- (1)籃球 (2)棒球 (3)羽球 (4)桌球 (5)保齡球 (6)足球 (7)排球 (8)撞球 (9)網球 (10)板球 (11)橄欖球 (12)高爾夫 (13)溜冰 (14)游泳 (15)跳水 (16)田徑賽 (17)摔角 (18)相撲 (19)拳擊 (20)舞蹈 (21)體操 (22)跆拳道 (23)武術 (24)極限運動 (25)賽車 (98)其他(請說明) _____
(99)拒答

Q18.請問您最常使用哪一種方式觀賞比賽？(可複選)

- (1)電視 (2)廣播 (3)網路 (4)現場(請加訪 Q20)
(98)其他(請說明) _____ (99)拒答

Q19.請問您平均每週花多少時間收聽或收看運動節目？

- (1)沒有每週看 (2)5小時以下 (3)5~10小時 (4)11~15小時 (5)15~20小時 (6)20小時以上 (99)拒答

Q20.請問您在過去一年內曾經到現場觀賞過幾次比賽？

- (1)3 次以下 (2)4~6 次 (3)7~9 次 (4)10~12 次 (5)13~15 次 (6)16~18 次
(7)19~21 次 (8)22 次以上 (99)拒答

Q21.請問您平常為何沒有辦法觀賞比賽？（訪員不提示；可複選，最多選 3 項）

- (1)看不懂 (2)課業／工作負擔過重 (3)沒有興趣 (4)沒有時間 (5)沒有伴可以一起看
(6)無法從中獲得成就感 (7)家中沒有第四臺／電視 (8)父母親不準 (98)其他（請說明）_____ (99)拒答

Q22.請問您知道臺北市最近一年內辦過的運動比賽嗎？（如 2004 ING 臺北國際馬拉松賽、93 年全國中正盃舞蹈錦標賽、93 年臺北市青年盃三對三籃球錦標賽、高中籃球甲級聯賽複賽、2004 世界盃五人制 FUTSAL 足球錦標賽、全國網球排名賽、週休二日社區土風舞運動、2005 NIKE FUNRUN 5 公里路跑、2005 臺北國際龍舟錦標賽、2005 東亞足球錦標賽、臺北市春季游泳分齡賽及校際游泳大隊接力賽、世界花式撞球男子超級盃、2005 世界女子排球大獎賽、臺北國際舞蹈公開賽）

- (1)知道（請續訪 Q23） (2)不知道（請跳訪 Q27） (99)拒答

Q23.請問您透過何種管道獲得這些運動比賽的資訊？（訪員不提示；可複選，最多選 3 項）

- (1)親友 (2)報紙 (3)電視 (4)廣播 (5)雜誌 (6)戶外看板（公車廣告、捷運車廂、海報、旗幟） (7)網際網路 (8)運動組織(98)其他（請說明）
_____ (99)拒答

Q24.請問您有沒有參加或觀賞這些運動比賽？

- (1)有（請續訪 Q25） (2)沒有（請跳訪 Q26） (99)拒答

Q25.請問您參加或觀賞這些運動比賽的原因為何？（訪員不提示；可複選，最多選 3 項）

- (1)喜歡代言人 (2)打發時間 (3)放鬆心情 (4)獲得樂趣 (5)媒體的宣傳
(6)賽事精彩度 (7)賽會知名度 (8)喜愛該項運動 (9)有喜愛的球員或明星

(10)與親朋好友一同參與 (11)替喜愛的球員或認識的人加油
(98)其他(請說明)_____ (99)拒答

Q26.請問您不參加或觀賞這些運動比賽的原因為何?(訪員不提示;可複選,最多選3項)

(1)沒有時間 (2)沒有同伴 (3)沒有興趣 (4)資訊不足 (5)費用負擔 (6)交通問題 (7)氣候因素 (8)場地設備不佳 (9)課業或工作壓力
(98)其他(請說明)_____ (99)拒答

Q27.請問您不知道臺北市最近一年內辦過的運動比賽的原因為何?(訪員提示;可複選,最多選3項)

(1)沒有興趣(不喜歡運動,所以不想知道) (2)沒有吸引力 (3)宣傳效果不佳 (4)課業或工作壓力 (5)沒有時間 (98)其他(請說明)_____
(99)拒答

【個人基本資料】

Q28.年 齡

(1)15~19 歲 (2)20~29 歲 (3)30~39 歲 (4)40~49 歲 (5)50~59 歲 (6)60 歲以上 (99)拒答

Q29.婚姻狀況

(1)未婚 (2)已婚、同居 (3)離婚、分居 (4)喪偶 (99)拒答

**除未婚者外,訪員請追問其現有子女數:()人

Q30.職 業

(1)學生 (2)家庭主婦 (3)軍公教 (4)農、林、漁、牧 (5)工商業 (6)服務業 (7)退休人員 (8)待業中 (98)其他(請說明)_____ (99)拒答

**除學生、家庭主婦、退休人員與待業人員外,訪員請追問其平均每天工作時數:()小時

Q31.個人平均月收入：

(1)一萬元以下 (2)一~二萬(含)元 (3)二萬~三萬(含)元
(4)三~五萬(含)元 (5)五~八萬(含)元 (6)八萬元以上 (99)拒答

Q32.性別

(1)男 (2)女 (99)拒答

【結語】

訪問到此結束！感謝您接受我們的訪問，非常謝謝您！
祝您 一切順心如意，謝謝！

問卷之初稿經過期中報告以及主題確定後開始執行。