



有效推展全民運動的必要條件

■陳全壽

如何有效的推展全民運動，讓參與的人口倍增，是目前行政院體育委員會的一項重要工作。體委會自成立至今，針對全民運動的推廣曾有過幾個名稱不同，但目的相同的工作計畫，一是「陽光健身計畫」，一是「運動休閒中心」的成立，期能帶動社區運動與休閒的發展，現在是「運動人口倍增計畫」。

陽光健身計畫顧名思義，是鼓勵人民離開室內，離開坐式生活方式（sedentary way of life）到戶外過動態的生活，享受流汗及運動樂趣。這一運動曾熱熱鬧鬧的推動了一陣子，據說有幾百萬人口參與，但後來的觀察大半認為實質的效果不佳，尤其對於增加規律運動人口幫助不大。第二階段的所謂成立運動休閒中心，帶動社區休閒活動及運動的發展，在全國各處運休中心掛牌成立花了一大筆錢之後，在有、無作用出現之前即宣告關閉，讓人驚異也讓人感到決策的草率（包括成立與關閉）。

如何有效的推動全民運動，每一個國家的條件不一，文化社會背景相異，國外的推動方式，可供參考的不多。比如，巴西人的足球，美國人的籃球或美式足球，古巴人的棒球、日本人的柔道、中國人的乒乓球等，均有其文化社會背景，讓他們的國民了解它的樂趣，也有充分的軟、硬體設備供使用。

以日本為例，他們的民族性較含蓄深沉，喜歡像馬拉松一樣較為孤獨，必需靠毅力及平常勤練去完成的活動。有很多活動如公路接力(EKIDEN)、路跑賽，新春大學公路接力對抗賽、企業公路接力對抗賽、福岡國際馬拉松賽（重要國際馬拉松賽會之一），這些活動均在電視實況轉播下深受喜愛，擁有非常高的收視率。此外日本汽車工業發達，汽車工業以為路跑或馬拉松，這類運動競賽和他們的企業形象吻合，因此大力支援同時擁有自己的隊。這些事實告訴我們日本慢跑愛好者衆，是廣被喜歡及廉價的最佳健身運動，能在日本提倡起來，有其重要的文化社會背景。此項運動如要在台灣推廣的話，因可以跑的公路、公園綠地不多，又因氣候較熱高溫多濕，易大量出汗產生早期疲勞，又空氣污染，在台灣是不太容易推廣起來的。

此外，日本上年紀人的捶球運動(gate ball)非常興盛，此項運動人口數有多少幾乎無法正確的估計出來。日本上年紀的人不分男女均非常喜歡此運動，不僅僅是此項運動是他們自己發明的，更重要的理由是，日本有一大群退休的人，這些人把大半人生貢獻給任職的企業，被稱為企業戰士，過慣了組織化的生活，也過慣團隊生活及非常有秩序的自動化產業生產活動，因此退休後參與有組織有規劃的捶球運動，對他們來講是非常能接受的活動。

歐美人喜歡戶外活動崇尚自由開放，尤其是歐洲人他們對陽光、綠色大地、清澈溪流充滿憧憬，對大海更是熱愛，所以跑到戶外晒太陽，痛痛快快的流一身汗是他們認為最人性化最有價值的生活享受，是體會生命泉源新鮮，體會合群及與自然為伍的最佳生活方式。因此從事各式各樣戶外活動的人口多，如從事登山、森林浴、滑雪、溯溪、溪釣、野營、日光浴等人口非常多，這些事實跟西歐、北歐人或英、美人的民族性及地理、氣候條件有相當密切的關係。

中國人喜歡的是較靜態的活動，尤其室內的閱讀、下棋、吟詩、唱歌等活動均為傳統的休閒方式。室外的活動如太極拳或元極舞、法輪功等，這些廣被喜歡的運動，不管它們的內涵如何，從外表看都是在一個比較小的空間從事較靜態的活動方式。此外，也有些如大叫、大笑或不斷的拍手的健身運動，但參與的人並不多。台灣人比較喜歡的活動，早期因深受日本影響，棒球、田徑、網球等都曾擁有廣大的運動人口。現在如有氧操，運動舞蹈或社交舞或籃球、高爾夫球等的人口亦不少。基本上和中國有所不同，如何在台灣有效的推廣全民運動，應重視台灣的自

然條件，同時充分的把握文化社會背景，在有系統及長期的推展下，個人相信以台灣人的個性，成為熱愛運動的海島國家不會有太大的困難。

■ 各種有效條件的提供

要有效的推廣全民運動、擴大運動人口，四個由政府或相關機構提供的服務是必備的，這個服務或提供分別為：一、活動計畫的提供(program service)；二、活動硬體設備的提供(facility and equipment service)；三、遊伴的提供(companion service)；四、指導者的提供(instructor service)。

我們觀察民間各種成功的運動社團，它們之所以成功，大概均含有上面所提的各項條件的配合，才會讓參與者得到滿足的參與經驗及持久與規律性參與的動機。在許義雄當主委的時代，所推動的運休中心之所以空具其名無法發揮功能，主要是缺少有效的行政支援，沒有其他有利條件的配合，因此無法發揮預期的功能。日本之所以能有效的推廣全民運動，主要的力量是地域(市、町、村)居民自發性的參與，政府僅從旁加以協助，如促成學校開放或提供必要的行政支援。政府所做的努力只是：鼓勵他們，必要時提供正確的資訊，包括各種健康與休閒相關的資料提供，其他都由參與者自行處理，所以指導起來頭頭是道，又加上不少親朋好友都有可能在旁邊助陣加油，所以練習相當起勁。這種情況在美國也是相似，本人有一次和UCLA的名教授Reggie Egerton到公園去看他小孩練習棒球，整個上午熱鬧生動的訓練，和大人的專業訓練並無兩樣，他的小孩曾跑過來告訴他：我服裝破了能不能買一件新的

隊服(new uniform)，他的回答是：棒球打得好壞跟服裝沒有關係，加油！

以上個人提出這些隨處可見的全民運動的實例，目的是說明全民運動可以熱起來的理由是，它不必什麼大道理，也不花很多錢，都是自發性及有其社會背景，政府只要做一些支援即可。

■ 各種計畫提供的具體例子

活動計畫的提供(program service)：設計具體可行的活動計畫需要一些專業知識。首先必要了解五個“W”的問題，即Who、Why、What、When、Where，也就是know how的充分利用。

一、男女老幼



▲依季節性變化活動可儘情享受運動的樂趣。
(攝影/陳俊合)

活動需考慮不同年齡層及性別，讓參與者有最佳的選擇，能滿足他們的身、心、社會條件的不同。

二、士農工商

活動的內容需考慮職業的不同，讓參與者可以從中獲得真正的休閒及健康，讓職業是室內、室外，動態、靜態，勞心，勞力者，均能各得其所，找到好的活動方法。

三、春夏秋冬

發展各種不同季節性的活動(seasonal sports)，善用季節與自然條件的變化，讓活動內容生動有變化，如夏天的水上運動、冬天的滑雪，都是廣受喜愛可成為多采多姿的活動。

四、東南西北

隨地域的不同，地理環境的不同，可有各種不同的活動，比如登山、攀岩、野營、浮潛、海釣等，因地理特徵的不同而不同。

本人於1979年任教於加州大學聖地亞哥(UCSD)。南加州是氣候溫和雨量少的地方被稱為陽光地帶(sun belt)，在那一年較長旅美生活中印象最深刻的莫過於，發現喜歡慢跑的人之多尤其是年輕的女孩子，她們以當慢跑者(jogger)為豪。常常中午的時間，跑到該上班時還在外面跑，我們戲稱她們為慢跑中毒者，跟喜歡吃大麻的人沒有兩樣。南加州可提供戶外運動的地方多，氣候溫暖雨量少，山、水等自然條件豐富美麗。所以每當星期假日，尤其是星期五、六兩天，戶外的公園綠地、海邊或山上均是熱鬧而生動，很多人都是以家族為單位在戶外從事各種活動。此外美國有很多熱愛運動指導的義工教練，他們會義務

的組成各種運動團隊，有很多是他們的子女也在團隊中，然後他們當起教練。個人曾細心觀察過他們的活動，發現很多義工教練都是具備相當好的專業知能，也了解指導法。有適當的活動計畫是讓參與者獲得活動滿足，滿足能持久的主要條件。

我們經常在發達的國家，看到到處都有一大片的休閒與運動(sports)的空間與設備，常會以為是否過度投資，因為使用者不多。但是，事實並非如此，因為在週末、在假期，甚至在傍晚、在某些特定時段，它們經常是使用率非常的高。我們的社會資本在運動與休閒這一部分的投資，目前非常的少，甚至可以用貧乏來形容。

■ 廣受各國居民喜愛的休閒性身體活動種類

亞洲及世界其他國家，國民喜歡的運動種類不盡相同，依高俊雄等人的調查，將之列成表具有下列的特色。由下表可看出地理位置、文化社會背景不同所造成的差異，資料中未有東歐及中、南美國家列入，否則，差異會更清楚。不過不管任何文化社會背景的不同或有錢沒有錢，我們可發現一些共同被萬人喜愛的運動，如：慢跑、散步、游泳、自行車、健身房或球類運動。台灣在慢跑、游泳及水上活動，自行車的相關硬體設備，能有計畫的增加的話，會大大的為全民運動的推廣提供助力。

世界各國居民參與休閒性身體活動的熱門種類

	台灣	中國	香港	日本	澳洲	英國	美國(男)	新加坡
1	散步	散步、跑步	羽球	遊動、植物園	逛街	英式足球	散步	慢跑、散步
2	慢跑	羽球	自行車	郊遊、健行	散步	健身房	游泳	羽球
3	游泳	乒乓球	籃球	保齡球	開車兜風	高爾夫	庭園活動	英式足球
4	登山、健行	其他球類	游泳	高爾夫	游泳	羽球	慢跑	籃球
5	籃球	舞蹈	桌球	體操	溜狗	迴力球	自行車	網球
6	有氧舞蹈	體操	慢跑	海邊散步	逛公園	桌球	釣魚	迴力球
7	練功、國術	氣功、太極拳	陪兒童遊玩	游泳	有氧舞	釣魚	划船	自行車
8	羽球	游泳	英式足球	棒球	自行車	網球	高爾夫	保齡球
9	體操	撞球、保齡球	排球	滑輪	板球	保齡球	現代露營	健身房
10	自行車	健身器運動	健行	釣魚	高爾夫	草坪保齡球	越野駕駛	高爾夫

■ 結語

鼓勵居民參與各項休閒性身體活動，必需讓參與者獲得某些益處，這些益處可歸納為下列幾項：一、快樂(心理上的滿足)；二、健康(不易生病、體力增加)；三、友情(朋友變多、活動圈子變大)；四、社會的承認(社會地位提昇、人際關係變好、信心增加)見聞增加；五、家庭的存在價值增加。

讓參與者在不很花費時間、金錢，不會有很多障礙的情況下，能自由自在的參與，是推廣全民運動的第一步。基於這些理由，目前在台灣政府能做的事、值得做的事，並非投入大量的人力及財力去拓展推廣，而是扶持現有民間及社區既有的各種社團，提供他們各項行政支援，也就是上述所謂四大服務。具體的方法是幫助各運動社團取得活動空間，包括校園開放、公家設施的使用許可、指導人員的定期講習、正確資訊的提供、各種文宣物品的分發、巡迴指導人員的派遣及適當的對如專門書籍、服裝、帽子等物品的提供等獎勵…。對這些既有社團的鼓勵與支援，就自然會讓活動人口擴大，同時不會因缺少專業的健康知能而做出有違健康的活動，或被政治及商業團體利用，而導致參與者蒙受不該有的身、心傷害，對整個全民運動的推展產生負面影響。

下列 15 項運動種類是 2000 年歐洲最受歡迎

的項目，是由歐洲體育用品零售協會 (Sports Retail Europe, SRE 2000)，對 4,000 家體育用品零售商所做的調查獲得的結果。台灣在未來推展全民運動及發展運動、健康、休閒產業上均可作為參考。

2000 年歐洲最受歡迎的 15 項運動種類排名：

1. 輪式溜冰；2. 戶外活動；3. 足球；4. 健身運動；5. 高爾夫；6. 自行車；7. 網球；8. 滑雪板全；9. 滑雪板；10. 滑雪；11. 慢跑；12. 籃球；13. 海灘運動；14. 羽球；15. 手球。

全民健身運動如能徹底推展，二十一世紀的台灣必然是：白雲藍天笑聲連連、青山綠水快樂無邊。(作者為國立台灣體育學院校長)



▲讓參與者自由自在的參與，是推廣全民運動的第一步。(攝影/peter)

參考文獻

- 行政院主計處(民81)：台灣地區國民休閒生活調查報告。台北：行政院主計處。
- 行政院體委會(民88)：國民參與休閒運動人口調查。台北：行政院體委會。
- 陳定雄(民83)：休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育學報，4期，1(29頁)。
- 陳全壽(民90)：老人的肌肉與肌力訓練。國民體育季刊，30卷2期，21(29頁)。國立台灣體育學院 校長

The development of physical fitness in childhood lays down the base for ones' future growth and health. Good public health is possible only through cultivation of citizen's exercise habits starting at an early stage. This article states in detail the background and practice of Taipei City's Sports Population Doubling Plan for children. It is hoped that by introducing physical activities, children's exercise habits can be developed and that children's physical education objectives can be fulfilled.

從「供應鏈」模式論推動運動人口倍增計畫之「資源整合」策略

李昱歡

Resource integration strategies for sports population doubling plans based on the Supply Chain model

Li, Yu Jui

隨著運動人口倍增計畫「九十一年度總檢討會」落幕以及「九十一年度輔導訪視成果報告書」出爐，為期六年的專案計畫可說已踏出成功的第一步。檢視各項成果報告顯示「資源整合」是當前整體執行的焦點，亦為最須強化的一環。本文從企業化政府精神角度爰引「供應鏈」模式與理念，分析運動人口倍增計畫之「資源整合」實施策略，提供具體、務實及可行之思考方向。

With the end of the "2002 Review Conference" and the publishing of the "2002 Advisory Reports", the six-year Sports Population Doubling Plan has, more or less, shown a promising future with its first stride. In reviewing the reports, it is found that integration of resources is central to overall operations and is the aspect that needs to be enhanced the most. Based on the Supply Chain model, this article introduces resource integration strategies for the Sports Population Doubling Plan to provide realistic and precise directions for further deliberation.

有效推展全民運動的必要條件

陳全壽

Requirements in effectively promoting sports participation for all

Chen, Chuan Show

如何有效的推展全民運動，讓參與的人口倍增，是目前各國政府的一項重要工作。本文闡述有效推展全民運動的必要條件，並比較日本與歐美國家之不同，進一步提供推展全民運動的條件，可做為我國推展全民運動之參考。

It is an important task for countries all over the world to effectively promote participation in sports by all in order to increase the population of people who partake in exercise. This article states requirements for effectively promoting sports participation for all. It also compares the differences between Japan and some western countries to provide useful information for developing sports in the general public in Taiwan.