

南投縣運動人口倍增計畫之推動與展望

■林房儷、陳惠美

廿一世紀已是一個休閒的世代，隨著工作時數的降低與彈性工作型態的產生，閒暇時間相對增加。然而，在社會、經濟、政治環境的快速變遷之下，自動化與坐姿生活型態剝奪民衆活動的機會，國民的體能大為降低，產生了嚴重的運動不足症，使得國民生活品質受到影響，也使得社會醫療資源產生浪費。

因此政府為了推動休閒運動的發展，鼓勵民衆參與休閒運動，近年來更將運動產業納入國家重要發展政策中，並以全民運動的推動為政策目標。蔡長啓（民84）也從國民體能衰退的現象，探討全民運動推展的必要性，其認為未開發國家因營養不均衡，國民生命力薄弱而不健康，已開發國家則因營養過剩、體能活動少，而使國民健康大受威脅，因而有必要推展全民運動以提昇國民體能。

為了使國人的休閒運動邁向生活化、健康化、職業化與市場化，政府更積極制定各項發展政策與計畫，回顧我國發展全民運動之過程，在教育部體育司時期，「社區體育」的推行，乃政府推展全民運動最早擊劃，之後在69至85年間，均將全民運動的推展列為國家政策之一，至行政院體育委員會時期，也在民國88年推動「陽光健身計畫」，並且展開各項相關活動。

當前行政院體委會，於今年度推動「運動人口倍增計畫」是國家體育政策諸多創新的修正，目的是為了鼓勵國民積極參與運動，落實運動生活化的理想，計畫的內涵以不會運動的人為對象，使不會運動的人學會運動，以倍增新學會運動的人口。此計畫乃將「運動健康促進計畫」與「運動人口倍增計畫」加以融合，以增加「新增運動人口」為計畫標的，但仍努力促進達到「養成規律運動習慣」的目標，以使國家體育政策得以銜續推動。

91年度是「運動人口倍增計畫」期程的開始，體委會特別於各縣市安排一位訪視委員，透過訪視活動協助各縣市推行各項活動，並配合政府推動各項政策。訪視委員以輔導的角色，協助南投縣各鄉鎮計畫之推動，並將他們在推動運動過程中的經驗及心得，加以分享。進而促使各鄉鎮間之聯繫，並鼓勵具有示範價值之個案，進行觀摩及討論，吸取彼此間之成功經驗，進而能將「運動人口倍增計畫」的實質意義，在各縣市、各鄉鎮之間加以實現。當前政府透過政策推動、體育設施及經費的投入、民間團體的配合之下，我國全民運動發展確實漸有績效，然而，在推展上仍遇到不少問題，南投縣因為體育場館的設施不完備，成為在台灣本島上唯一仍未成立體育場館組織之縣市，如何讓民眾在運動設施不足的情況下，將目前的資源發揮最大的使用效率，因此南投縣民眾目前對休閒運動之軟硬體需求為何，是輔導委員所要瞭解的，並進行數次的訪視，訪視的單位包含了縣政府與三個社區(含學校)單位。南投縣有十三個鄉鎮，包括：南投市、埔里鎮、草屯鎮、竹山鎮、集集鎮、名間鄉、鹿谷鄉、中寮鄉、魚池鄉、國姓鄉、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉。所得之資料提供相關單位，以作為日後在規劃各項活動及建設各項體育設施之依據。

■ 計畫理念及訪視重點

「運動人口倍增計畫」第一階段之訪視會議，於91年12月4日在南投縣南投市之康壽國小進行，此次會議之與會人員有行政院體育委員會全民運動處副處長吳龍山先生、中部召集人陳政

雄教授、南投縣政府體健課鄭肇家課長、訪視委員、訪視助理及各學校和鄉鎮代表等人，合計約40人。此會議之重點，最主要在闡明「運動人口倍增計畫」之理念、體健課之規劃及推動過程並與與會者進行觀摩及討論。

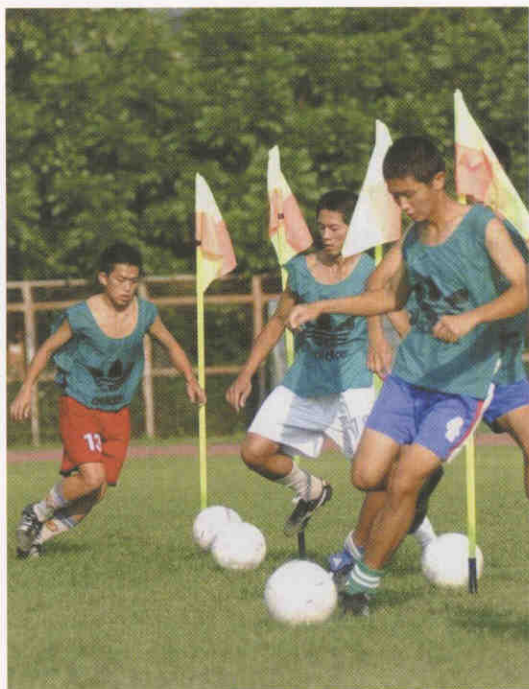
全民運動處副處長吳龍山先生說明了「運動人口倍增計畫」之內涵，是以規律運動人口數的倍增為目標，希望由社區自主來帶動居民參與運動，讓不會運動的人養成規律運動習慣，並藉此建立地方特色。而輔導訪視分成三階段來實行：第一階段：主要瞭解各鄉鎮、社區及學校目前推動運動之現況。第二階段：了解運動推廣成功之個案，經驗交流及分享。第三階段：訪視委員協助擬定92年度之運動推廣之計畫內容。

「運動人口倍增計畫」之理念及計畫中的突破，包含了以下幾點：

- 一、計畫的突破在於法令的制定，地方與中央制度與財政的劃分清楚，不必再仰賴中央之補助。
- 二、縣府的角色在於邀請學校、各鄉鎮公所、委員會之合作，而訪視的目的在於從它們經營



▲藉由教練之規則說明，使小朋友不僅會玩而且更能遵守規則。(圖/體委會提供)



▲球類運動是常見的戶外運動項目。(攝影/陳俊合)

的過程中發現問題，從旁協助。

三、資源整合的問題，包括環境、設施、器材、指導人員、休閒運動的發展，與地方資源相結合，有助於計畫的推廣。

四、地方政府的自主性。

五、「運動人口倍增計畫」之計畫期程為六年，希望期滿運動人口數全國新增300萬人。

六、全民運動之精神在於誘導不會運動之人口參與運動，並維持已會運動之人口，以永續經營的理念來推動。

七、縣政府體育志工大隊的成立，在有限的經費下推動全民運動，因為志工種子推廣運動中之重要的一環。

八、社區重要性之重視及計畫與生活化之結合，例如游泳池的使用等。

九、體委會於92年度所推廣的活動種類，包括了極限運動、龍舟、單車環台活動、民俗運動推展等等。

■ 南投縣運動推廣計畫及成效

經由書面資料及相關業務人員實際訪視發現，南投縣為促進運動人口倍增計畫理念宣導，早已成立運動人口倍增計畫推行委員，由縣長擔任召集人，委員包括財政、農業、觀光、文化等單位主管及各鄉鎮市長、體育會總幹事、教育會理事長等組成。而且為了有效推展活動，依實際需要召開數次說明或協調會，各項活動推展皆有整理名冊或簽到。宣傳方式主要透過發布新聞、網路公告、跑馬燈等方式宣傳。掌握多元、多樣的方式，各項活動皆製作講義，充實活動內容。南投縣在資源整合方面，結合體育教師、體育科輔導員全力配合運動團體之專業人力及專業人士(例如台灣體院指導規劃辦理婦女趣味競賽：蕭明美老師訓練鄉鎮市土風舞種子教師；自由車、太極導引、游泳等相關體育團體)。結合民間運動設施一民間游泳池、高爾夫球練習場、民間活動中心等(南投縣有56個單項協會團體)。

在社區化程度方面一土風舞、健行、自行車等各項的規劃辦理皆掌握地區的資源、條件、需求。計畫的規劃掌握草根性原則，考量地方資源、特色，切合民眾實際需求。評估地方民眾需求：必辦項目，配合體委會規定克服困難辦理完成。土風舞、太極導引、高爾夫球皆因應民眾需求規劃辦理(婦女運動人口增加方向)。並訂定獎勵辦法，如游泳池、高爾夫球場、裕隆汽車等民間設施，列入協辦單位，並融入產業推廣活動。

南投縣運動人口倍增計畫目標達成超過預期

人數目標，新增運動人口17,120人，活動深獲好評，落實民眾重視休閒運動；並持續互動以規劃新年度的活動計畫。必辦自行車、游泳項目克服困難，達成任務新增運動人口數。(300公里環縣自行車道→南投縣目前規劃中) 經費合理分配使用，縣府補助依據計畫公開、公正有效的落實推行，不足經費由各執行單位自籌或酌收費用辦理。新、舊學員皆能習得技能與規律運動習慣，不但活動內涵加深加廣，並發揮引導重視休閒運動流行的相乘效果。增加冬季體育活動(每季參加人數超過1萬5千人)配合年齡層，(老人：槌球；中年：親子健行自行車、高爾夫球、慢壘；青少年：三對三籃球、原住民路跑、大隊接力、青少年田徑賽；幼年：幼兒健身操)。後續運動行為持續追蹤—未來每年分四季辦理體育季活動，定期每三個月持續推動。由於持續辦理，民眾得以學得運動技能比率極高。參與率高，獲得極高評價。

南投縣運動人口倍增計畫活動推展朝多元化發展並均衡推動各項活動，符合民眾的多樣需求，體能運動教室有21梯次，週休二日運動班有175梯次。普及各鄉鎮市均有辦理，普及性、全面性的辦理。本年度各項活動共計65個梯次，種類多元。整個計畫詳實審核—由下而上草根性的計畫形成，再經承辦單位、縣政府審核。經費配合預算勻支13萬元體能運動教室，爭取教育部補助20萬暑期運動育樂營，冬季體育季自籌65萬元。有線電視播放縣運現場實況，並再重播各項活動內容，加強運動人口倍增計劃宣導，提升社會運動風氣；協助各承辦單位爭取社會資源；台電、民間社團(如獅子會、青商會)、各相關團體(如農會...)、民間廠商(如贊助摸彩品)；同德家商

協助交通車，載送婦女土風舞參加趣味競賽及縣運開幕式。透過各辦理單位，全力募集、整合地方資源，所得社會資源挹注大於政府經費補助。

運動推廣成功之個案經驗分享

第二階段之訪視於91年12月18日~21日於南投縣政府及草屯鎮進行，12月18日邀請與會人員包括教育局副局長、體健課課長、體健課員黃年億老師及三位受表揚之代表，此次會議之重點在於分享他們所推動的活動內容及經驗，12月21日則進行實地訪視及社區民眾訪查，其內容分別為：



▲老人槌球運動可增進銀髮族的生活品質。(攝影/郭塹樹)

一、游泳運動

(簡報人員：草屯國小胡校長)

(一)活動內容：游泳研習

(二)計畫目標

- 1.提倡國民運動風氣，倍增運動參與人口。
- 2.輔導新增游泳運動學習者，進而養成規律運動習慣。
- 3.結合學校親子活動，辦理親子游泳研習。

(三)組織整合

- 1.成立草屯鎮游泳推動小組—由鎮內各國小校長組成。
- 2.成立草屯國小游泳推動小組。

(四)人力動員

- 1.邀請鎮內民間游泳池業者聘請之專任教練擔任。
- 2.邀集鎮內學校具有游泳專長教師。
- 3.請各校邀請游泳專長之家長協助。

(五)資源整合

- 1.結合鎮內民間游泳池業者提供場地。
- 2.結合縣內民間游泳池業者提供場地。
- 3.與南投縣教育會配合辦理各項游泳活動。
- 4.學校體育課辦理游泳教學。
- 5.配合學校親子活動辦理游泳活動。

(六)實施情形

- 1.辦理南投縣91年度運動人口倍增計畫—體能運動教室游泳研習。
- 2.縣教育會游泳研習活動。
- 3.學校辦理游泳研習活動。
- 4.配合學校親子活動辦理游泳研習活動。

(七)實施成效

游泳研習的實施共分為三梯次舉辦，每梯次

共10天20小時，舉辦日期為8月5日早上、8月12日下午及8月19日晚上參與人數共122人。在辦理成效上，新增游泳運動人口：教師101人、民眾122人、學生約2000人。

二、自行車休閒運動

(簡報人員：水里國中曾校長)

水里國中最大的特色，在於長期培養籃球運動人才之重點發展學校，因此校內之籃球運動風氣盛行，也不定期的辦理班際籃球賽事，提昇校內參與籃球運動之人口。此外，水里國中也致力於自行車休閒運動之推展，其推展之重點包括：

(一)路線之規劃以水里鄉之鄉間小道為路線，環繞於山間水色中，結合了文化、教育、休閒運動。在推動的過程中結合了當地特色，更進而發展觀光活動。

(二)安全與醫護之考量，更是自行車運動推動中之重要的一個環節。

(三)參與對象，考慮活動適合青少年來進行，因此活動的推展以學生為主體。自行車運動之推展及籃球運動推廣為水里國中推動運動發展的重要兩個項目，在推動的過程中，不僅帶動了運動風氣，更將體委會此次的「運動人口倍增計



▲藉由地區的資源規劃辦理的自行車夏令營。(圖/體育委員會)

畫」中，推動自行車之運動人口目標，列為推動之活動之一，且推動成效值得學習，新增運動參與人員400人。

三、千人婦女大會舞

(簡報人員：中興國中蕭明美老師)

中興國中承辦南投縣第50屆運動會，由蕭明美老師帶領13個鄉鎮之千人婦女大會舞之表演，籌備的過程，以錄製影帶給種子教練，並由種子教練於各鄉鎮教授婦女舞蹈，共進行3次之集訓。整個活動帶動了南投縣婦女跳舞之風氣，新增運動參與人員1,080人，達到運動人口倍增之效果。

四、南投縣民衆休閒運動現況

為了解南投縣民衆對於軟、硬體設施真正的需求，以提供南投縣政府在規劃各項活動或將來在興建運動場館時，能將民衆的需求考量於其中，讓「運動人口倍增計畫」徹底發揮它的價值，於是進行了初步的人員訪談，受訪者僅82人，受訪資料將做為實際問卷之設計參考。以下是所呈現的現況：

(一) 在人口特徵部分：

受訪者，男生占49%，女生占51%人。年齡

分佈：20歲以下有18.5%，21～30歲有17%，31～40歲有23.2%，41～50歲有25.6%，51～60歲有15.9%。職業以公、教、學生佔大多數。月收入介於30,000～75,000元之間。

(二) 參與現況部分：

大多數的民衆每週參與2次運動、其次是3次、1次、而每週運動7次以上者也13%以上。過半數的受訪者之每次運動時間在30分鐘以上。參與運動的時間選擇在週一至週日的任何一天者相差不多。參與運動的時段則在清晨8：00以前及午後1點以後及傍晚後的人數為最多。

(三) 運動種類：

以戶外運動為最常參與的運動種類，其次是球類運動、健身運動、水上運動及舞蹈類運動。

(四) 參與動機：

促進身體健康、放鬆心情、紓解壓力為民衆參與運動的最主要動機之前三項。

(五) 參與阻礙：

時間不足、課業或工作壓力與缺乏友伴為民衆參與運動的最主要阻礙因素之前三項。

(六) 設施期望：

室內游泳池、綜合球場、體育場為民衆參與



或社區自主性推展運動，既經濟，更可展現地方特色，將發揮最大效用。(圖/體委會提供)

▲帶動婦女跳舞風氣，使運動人口倍增計畫更加落實。(攝影/李天助)

運動時最希望政府部門建設的休閒運動設施。

以上問卷調查結果，可以讓我們更加謹慎的將問卷設計完整，以便進行進一步的問卷發放，正式問卷發放將以13個鄉鎮為發放地區，採以分層抽樣方式調查，此研究最主要的目的在瞭解目前南投縣民衆休閒運動參與情形及影響其運動行為的相關原因，方能提出有效分析結果及提供相關單位推展計畫之建議。

■ 結論與展望

在多次訪視的過程中，可以瞭解到南投縣政府對於運動人口倍增計畫之推動，不遺餘力，且動員各鄉鎮、社區、學校之資源，鼓勵每個單位發展自主性，自主的推展運動，增加自發性之運動人口。而3所受表揚之學校與社區，更遵行行政院體委會運動人口倍增計畫之內涵，發展各項活動。訪視之目的，最主要是增進各單位間之交流，透過觀摩及學習，讓其他單位也能跟進，讓南投縣能成為運動人口倍增計畫推動之典範，帶動全民運動之風氣，而這也是體委會進行訪視的主要目的，未來，體委會也將繼續以協助的角色，來幫助各單位推展計畫，期望達到運動人口

倍增之實際目標。

縣政府藉由社區之力量結合社會資源，鼓勵學校或社區自主性推展運動，不但解決了政府在推動計畫時之經費問題，更可以讓各學校及社區發揮創意，展現地方特色，並將現有資源發揮最大效用，因此重視社區之自治能力，才能使「運動人口倍增計畫」之推動，達到事半功倍之效果，真正落實運動生活化、社區化之理念。

經國內外許多研究及學者指出，從事各式各樣的休閒運動，可以帶給人們許多好處，不外乎生理及心理上的健康、生命經驗的豐富、放鬆及快樂的生活...等。「運動促進健康」是21世紀國際間最重要的活動。先進國家認為「自發性的參與運動是最具有回收價值的投資」，因而莫不積極推動國民培養規律運動習慣。它提昇了人們健康的生活品質，運動的參與沒有年齡或社會階級之限制，只有參與運動的方式不同之差別而已，因此政府應更積極推動國民培養規律運動的習慣。如何發揮體育運動核心價值，提倡國民運動風氣，促進國民身心健康，一直是全民運動努力之方向，也是運動人口倍增計畫之全貌與展望。（作者為台灣體育學院運動管理學系副教授、台灣體育學院休閒運動管理研究所研究生）

參考文獻

- 行政院體育委員會(民91)：倍增計畫。國民體育季刊，31(3)，5-10。
- 行政院體育委員會(民88)：我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會。
- 沈易利(民87)：台灣省民休閒運動參與和需求之研究。
- 吳永祿(民91)：政府如何營造全民運動的環境。國民體育季刊
- 教育部(民90)：南投縣高中職學生休閒運動現況暨休閒運動設施需求之研究。南投：國立水里高級商工職業學校。
- 黃瓊慧(民91)：台灣社會發展休閒運動作法之探討。中華體育季刊，16(3)，122-129
- 劉照金(民91)：我國當前推展全民運動的問題及解決之道。國民體育季刊。

台北縣市運動人口倍增計畫之推動與展望

陳顯宗

The practice and future development of Sports Population Doubling Plan in Taipei County and Taipei City

Chen, Hsien Chung

二十一世紀是人們健康覺醒的世代。在社會、經濟環境的快速變遷下，自動化與坐姿生活型態剝奪民衆活動的機會，使得國民體能大為降低，為了提升國民體能，推動全民運動有其必要性。本文就台北縣市執行運動人口倍增計畫之推動與展望以訪視委員角度分析推展現況及優缺點檢討。

The 21st century is an era of great health awareness. With rapid-changing societal and economical environments, automation and sedentary life styles have deprived the opportunity for physical exercise, resulting in a decrease of the nation's physical fitness level. Based on the advisors' comments, the article analyzes the current status, merits and shortcomings in practicing Sports Population Doubling Plans in Taipei County and Taipei City.

南投縣運動人口倍增計畫之推動與展望

林房儷、陳惠美

The practice and future development of Nantou County's Sports Population Doubling Plan

Lin, Fang Tsan、Chen, Hui Mei

據國內外許多研究指出，從事各式各樣的休閒運動，可帶給人們許多好處，諸如生理及心理上的健康、生命經驗的豐富、放鬆及快樂生活的增進等。因此，「運動促進健康」是二十一世紀國際間最重要的活動。本文以運動人口倍增計畫訪視的角度檢討南投縣運動人口倍增計畫之推動與展望。

A review of literature has shown that engagement in a variety of recreational activities or exercises can benefit humankind in many ways, including health for both body and mind, enrichment of life experience, and more relaxing and happier lives, etc. "Health through exercise", therefore, is the most important endeavor for the international community in the 21st century. This article examines the practice and future development of Nantou County's Sports Population Doubling Plan.