

## 第四章 全民運動 31-46

### 第一節 前言 31

依行政院經建會的推估，民國八十五年時，國民所得將達一萬四千美元，國民休閒時間每週將達四十五小時，老年人口將增為一百六十萬人，可見，台灣地區未來的國民，將有更多的時間和金錢從事休閒活動，又因人口的增加及年齡老化的趨勢，相對的使得活動空間減少，運動需求激增，因此，動態的休閒活動勢將成為國民最重要的休閒活動項目。

我國國民體育法第二條規定「中華民國國民，均應依據個人需要，主動參與適當之體育活動，於家庭、學校、社區、機關、團體及企業機構中分別實施，以促進國民體育之均衡發展與普及。」因此，我們可了解，「國民體育」乃指「全民運動」而言，而全民運動的對象，乃指中華民國的所有國民，亦即涵蓋了所有年齡層不分性別老幼的人，至於全民運動的實施場所，則指家庭、學校、社區、機關、團體及企業機構中而言，亦即涵蓋了所有的生活空間；另條文最後所強調的普及性，乃指大眾化普及化的全民運動而言，亦即運動人口數量的增加。基於此，全民運動從縱的方面說，是人的一生從幼到老，均應參加運動；從橫的方面說，則是每個人都需要運動；從面的方面說，則應時時運動，處處運動。所以全民運動，旨在鼓舞和推展全國人民積極的、自動的，隨個人的喜愛、時間、環境和方式去從事運動，以調劑生活、增進健康（體育大辭典，民73）。

所以說，任何人無論何時、何處、何地，均能依自己的希望、能力來選擇相稱的運動，故亦稱「生涯運動」。其實，全民運動應包括高度化的競技運動和大眾化的全民活動，本文探討重點著重於全民休閒運動、健康、運動樂趣的大眾化活動；至於，高度化的競技運動，另有專文論述，不在本文探討範疇。

## 第二節 全民運動的現況分析

32-38

### 一、三級全民運動聯賽

政府為促進全民健康，普及運動風氣，增加運動人口，特於 79 年 7 月在教育部體育司召集下，召開全國第一次全民運動聯賽，選定以老年槌球，中年慢速壘球及幼兒足球為實施對象，其目的在於這三項運動人口分配涵跨老、中、少三個年齡層，同時並藉由項目特殊性質，引導全家人共同參與，使參與運動的人口不再侷限於在籍學生或少數運動選手，期盼親子活動能在聯賽中伴隨產生，俾使全民運動的推展，從此邁入另一嶄新的境界。民國 79 年開賽以來的確帶來一股全民運動熱潮，如 79 年三級全民聯賽，參加總隊數有 1819 隊，隊職員總數為 33572 人；80 年台北市高雄市、台中市一併加入，使三級全民聯賽，參加總隊數上升至 2694 隊，隊職員總數為 48357 人；81 年參加隊總數 1868 隊，隊職員人數為 33098 人（全民聯賽報告書，民 82）。當中，80 年較 79 年無論參加隊數和人數，均呈直線上升，惟 81 年度卻有下降趨勢，究其原因在於，79 年僅有台灣省參加，80 年兩個直轄市和台中市都參與聯賽，至於 81 年後隊數和人數均呈下降趨勢在於全民聯賽經費補助有縮減現象，如民國 79 年聯賽經費預算為 3400 萬，80 年則刪減為 2820 萬，81 年則縮減至 1210 萬，隨經費縮減參加聯賽隊也縮減，雖屬合理現象，但對於推展全民運動本質而言，倒頗值得深思。

### 二、救國團主辦青少年動態活動

民國 41 年 10 月 31 日，中國青年反共救國團成立於台北，初期附屬於國防部之下，以辦理學校軍訓，愛國教育，戰鬥訓練和服務活動為主，惟歷經 40 年來伴隨台灣社會的變遷，活動內涵漸趨多元化及多樣化；活動範圍遍及山、林、川、原，以及空中、海上，提供青少年多樣的嚐試與學習的機會，並吸引了眾多青少年的參與，對於推展全民運動，做出了相當的貢獻。

救國團青少年活動區分為靜態性和動態性活動，靜態性插花、書法等活動不在本探討範疇；至於動態性活動依性質可分為(一)體育活動類(二)戰鬥訓練類(三)健行活動類(四)登山活動類(五)野營活動等五大類（陳耀宏，民 82），茲將近六年來寒暑假期間，青少年參與人數列於於表 4 - 1 與表 4 - 2。

表4-1 寒假參與全國性動態活動人數一覽表

年 分 ( 民 國 )		成 員 統 計					性 別		合 計
		大 專	高 中	國 中	國 小	社 青	男	女	
76	寒	16,831	35,791	2,545	0	6,487	26,729	34,925	61,654
77	寒	17,268	37,171	3,292	0	6,696	27,941	36,486	64,427
78	寒	15,456	32,299	27	0	7,181	23,263	31,700	54,963
79	寒	15,514	29,900	0	0	5,344	21,633	29,125	50,758
80	寒	14,492	32,955	14	0	4,085	21,473	30,073	51,546
81	寒	12,378	27,037	29	5	3,505	17,859	25,095	42,954
總 計		91,939	195,153	5,907	5	33,298	138,898	187,404	326,302

資料來源：陳耀宏碩士論文

表 4-2 暑假參與全國性動態活動人數一覽表

年 分 ( 民 國 )		成 員 統 計					性 別		合 計
		大 專	高 中	國 中	國 小	社 青	男	女	
76	暑	14,840	45,853	509	4,181	4,635	31,144	38,874	70,018
77	暑	13,621	44,622	4,119	0	3,505	28,152	37,715	65,867
78	暑	13,260	39,161	422	0	3,717	22,837	33,723	56,560
79	暑	10,613	33,307	488	0	2,257	19,546	27,119	46,665
80	暑	8,669	30,981	4	0	2,156	19,093	23,287	42,380
81	暑	8,503	30,841	168	267	1,761	18,468	23,072	41,540
總 計		69,506	224,765	5,710	4,448	18,031	139,240	183,790	323,030

資料來源：陳耀宏碩士論文

總之，40年來救國團在寒、暑假舉辦了眾多的全國性動態青年活動，提供青年參與機會，對社會的安定而言，其貢獻不可抹滅，然而，社會上亦有不同聲音，例如有人認為「各項活動冠以救國之名，則救國失去意義」；惟，若就其活動名稱而言，並無救國之字眼，對此批評仍有待商榷。此外，亦有認為救國團舉辦活動造成黨團不分的現象。雖然，如此動用各項資源或有其可議之處，然而若就其舉辦活動所獲得的回響而言，有其價值。至於活動的項目，在初期即包含陸、海、空的範圍，而後活動的項目更是多樣，不僅提供青年參與的機會，更對青年的休閒意識具有引導的作用。而各種參與的人員之中，由小學至大專，在學青年與社會青年，甚至特殊青年均參與了救國團的活動，顯示其活動具有包容性，能允許各階層青年參加。就推展全民運動立場而言，救國團全國性動態活動，是具有相當的正面意義和價值。

### 三、社區全民體育活動

社區全民運動是我國推展全民體育政策中的重要一環，其主要目的並非訓練運動競賽的選手而是為了全民健康，實施的對象則是全體國民，期望人人能養成運動習慣，並培養一項運動興趣。因此社區全民運動的推展可說是全民體育的基礎，不但可達到發展體育健身強國的目的，而且能促進社區精神倫理建設的發展，以團結互助的精神，來達到社區健全發展的目標，意義可謂十分重要。

自教育部訂定計畫決定全面推展社區全民運動之後，乃指定各縣市每年度應舉辦轄區內社區聯合運動會，並決定參加運動會人員以年齡分組，以配合全民參與之目標，競賽之項目仍為趣味競賽、拔河、土風舞與太極拳等一般休閒性的運動及社區經常從事之活動等，實施效果亦均良好，而近年來，全省社區全民運動大會，競賽項目以團體競賽、趣味競賽等為主，有別於一般競技性之運動會，參加選手以年齡分組，促使社區民眾不分男女老少都一起來參與，結果盛況空前，效果良好（何敏，民77）。

總之，社區全民運動之推展是國家體育政策之一，促進全民健康，培養國民養成運動習慣為其主要目標，社區全民運動會的舉辦重在聯誼及展示平常參加運動之成果並提高國民之運動興趣而已，千萬不可捨本逐末，只重視一時性之社區全民運動會之舉行，而忽略了平時運動之推廣，以免影響全民運動之推展成果才是最重要的事。

## 四、職工體育活動

職工是社會的中堅，更是國家的棟樑，如何在上班之餘，過得豐富與美好，選擇自己喜好的動態性休閒活動是必要的。以下僅就當前國內職工休閒型態簡要分述於后：（官文炎，民 80）

（一）傳統型的休閒活動：通常為上班之前至附近的郊區、公園、學校、體育場等地從事慢跑、爬山、游泳、土風舞、爵士舞、太極拳、外丹功、打球等，保守估計，大台北地區每天從事晨間運動人口，至少有十萬人以上。這一群人，除了上班族外，退休的中老人為數亦不少。

（二）參加運動社團的休閒活動：這是目前最流行、最普遍、亦是人口最多的一群；因其有組織性、技術性、運動量大，不僅達到健身效果，偶而也能組隊參加各項比賽。此類型的休閒活動，大都為公私立機關之上班族，基於同一嗜好，自組社團，通常利用晨間、午間或晚間，以個人或團體方式，至附近之公私立機關、學校、體育場或公園等，登記活動時間，甚至聘請教練指導。其運動種類以慢跑、羽球、桌球、網球居多，其它如跆拳道、空手道、柔道、武術等為數亦不少。

（三）由公司員工自組球隊的休閒活動，是國內最新流行的一種休閒活動，而且擴展的速度相當快，企業界為提昇員工向心力與士氣，由公司組織運動代表隊，少則一隊，多則數隊，活動時間，除了下班外，通常利用週末假日練習，公司內部舉辦對抗賽外，亦選拔代表隊參加對外的比賽，不僅替公司打響知名度，亦可提昇企業形象，這類型的活動以慢速壘球隊最多。

總之，休閒活動與人口的多寡，是社會健康的表徵，亦是國家進步的原動力。先進國家重視休閒活動為重要政策，並加以推展，國內目前已急起直追，未來如能在休閒場地的開發與提供、指導人員的培養上，政府能予以重視，企業肯投入，相信國內的休閒品質趕上國際潮流已指日可待。

## 五、其它層面的體育活動

### （一）高齡體育活動

目前根據內政部的一項統計，迄民國 82 年 9 月底，我國 65 歲以上的老年人口已達 1,472,000 人，占總人口比例百分之 7.02，已超出聯合國所定義的高齡化國家 7% 要件的標準，換言之，我國已正式邁入高齡化國家之林。職是之故，未來配合「全民健保」之外，高齡人口的體育活動，將扮演更積極的角色，當

前國內銀髮族的體育活動正起步中，且集中於早晚兩個時段，運動型態略分為：1.自由性的運動，如慢跑、散步、爬山類。2.有組織性的團體，如太極拳、外丹功、游泳、打球等。場地利用大都位於住家附近公園、學校及體育場居多。渠等銀髮族體育活動頗富規律性及持續性，並以自發性為主。總之，高齡體育活動，已漸成一股風氣，所以應特別注意老年健康與體能的實際情況，並能確立老年人的運動生活，提供適當、舒適、及有區隔空間的場地，以免與運動量較大的年輕人共用而發生危險等，均是嗣後應努力的方向。

### (二)婦女體育活動

在國際社會的變遷及女權運動的興起後；近年來，國內婦女體育活動，看起來似乎極為盛行，在運動的型態上趨於多元多樣；在年齡結構方面亦延伸了；在社會階層方面也不侷限於某些層面。至於婦女參與運動的動機與目的，無非是為了健身、解悶、運動不足的體認、精神的修練、家庭的和樂、友朋的交流、美容或減肥等（邱金松，民77）。

近年來婦女參加私人俱樂部的休閒活動頗為流行，如健身中心，藉由各項健身器材，除了健身之外更能培養全身各部位的肌肉；其次如有氧舞蹈班、瑜珈訓練班等，以上班族婦女居多，其出發點主要為身材的保養及減肥等。

總而言之，由於時代的變遷，婦女的社會進出愈來愈頻繁，有關婦女體育活動的精心設計將成為新時代的重要課題。

### (三)殘障體育活動

近年來在國內，殘障者運動權漸受到正視，日前報載（82.10.18 民生報一版），內政部營建署已草擬完成「建立無障礙生活環境工作計畫」，藉由各項改進措施，使各種場地均能符合社會上所有殘障者及老人的需求，真正建立一個行動自由，便利的生活環境，讓殘障者生活環境能「有情無礙」；另為響應國際殘障日，八十二年十二月廿三日辦理「殘障者環島接力」一系列關愛活動，傳遞無障礙社會心聲，頗值得讚許。

在兩年前（八十年十一月）由中華民國殘障體育運動協會發起主辦的「殘而不廢、進軍奧運」，將國內殘障者推向巴塞隆納奧運，也激起國人相當的迴響。因殘障運動已不是福利問題，而是人權問題，應極力提供殘障同胞一個有尊嚴、有人格的活動空間。根據研究指出，凡是提供了足夠的機會與場所給運動參與者，其持續率都比較高。近幾年來，我們發現很多新的公共設施，對於

殘障者皆提供特用的階梯與洗手間設備，但是提供特有的運動設施可謂絕無僅

有，這可說是阻礙了殘障者運動的重要因素。當然，以目前的情況，無法提供殘障者專用的設備，但提供他們與一般人共用的設施，可說是至為重要。總之，殘障者無法每個人皆適合各種活動，因此，開發適合不同類型殘障者的運動項目，是相當必要的，尤其是不使用特別的設備器材及技術，僅憑殘障者自己的能力，就能解決的項目，有必要加緊開發。

## 六、職業運動與全民運動

我國職棒自七十九年三月十七日開賽以來，即為國內職業運動開創了新的紀元，也為未來的體育開創了新的紀元，並為未來的體育運動發展賦與新的角色。從開賽四年多來的表現看來，顯然當初一切的懷疑與顧慮是多餘的，球隊精彩的球技與觀眾熱烈的參與，更顯示了我國職棒的開展並不是神話。重要的是這一個起步揭示了二個時代性的意義：一是體育運動已超越了本身的範疇，與社會更緊密地結合在一起；職棒的成立為國內的經濟繁榮，民生樂利寫下了最具說服力的註腳；二是國內體育運動角色正隨著社會變遷而有不同的轉型，而這轉型正是自由社會民主多元的最佳反映（邱金松，民 79）。

據職棒聯盟統計，職棒元年（79年）觀眾約七十多萬人次，（180場每場票房平均約四千多人），二年（80年）正超過一百多萬人次，（四隊180場，每場票房平均六千多人），第三年（81年）已超過一百五十萬人次，（四隊180場，每場票房平均高達八千多人），今年（82年）觀眾人數達一百六十萬人次（六隊270場，每場票房平均約六千人（民生報，民82）。

由於職棒所吸引的一批「觀賞性運動人口」，實不容忽視。有鑑於國內職棒的成功先例，明年「職籃」亦要隆重登場，是否能像職棒一樣，吸引成千上萬運動人口，雖有待觀察，但由於職業運動所產生的觀賞性運動風潮，對厚植國內體育運動人口，推動全民運動，將產生相當的影響。

## 第三節 全民運動的問題檢討

38-43

### 一、休閒理念的模糊

由於受到我國傳統之儒家思想、學而優則仕之士大夫觀念以及農業社會之日出而作、日沒而息之勞動思想所影響，一般人雖已漸肯定體育活動之價值，



與餘暇休閒之重要，但普遍仍缺乏積極與主動。

行政院主計處於日前發表國民時間運用調查結果，指出：由於社會的富裕，生產力的提高，國人的工作時間正繼續縮短。一個人每天平均除了工作時間、通勤時間、睡眠時間和必要的時間之外，尚有六小時二十二分的休息時間，可以從事自主性的休閒活動。調查結果並顯示：在國人每天可以自由安排運用的六小時二十二分鐘時間，平均看電視和錄影帶花了二小時十一分鐘，占休閒活動的首位，超過全部休閒時間的三分之一。可見，看電視是國人最主要、也是花費時間最多的休閒活動。使用時間占第三位的休閒活動是拜會鄰居或親戚朋友，每日平均要花費四十六分鐘。居第二位的則是喝茶休息，每日平均五十八分鐘。至於閱讀書報、參加文化活動、參觀旅遊、運動健身等，所花的時間都不多，而參加義務性社會服務的，不僅人數極少，花費的時間也較短，每人平均尚不及一分鐘（民生報，民 82）。

根據此項調查的結果，可以看出：國人的休閒時間雖然增加，但在休閒時間中所從事的休閒活動，卻仍然停留在相對較低的層次：和經濟貧窮匱乏、教育水準落後的時代，沒有什麼不同。此種趨勢如果繼續下去，不僅是人生的意義與境界難以提升，個人的知識技術也無法提高，社會整體的生產力自亦不能增進。於是，社會不但不會進步，甚至反而會後退。所以，如何在國人休閒時間增加的當前時期，提高休閒活動的層次，由滿足低層次需求的休息、娛樂、提升到滿足較高層次的自我成長；從事各種足以豐富知識、精練技術、升高品味、拓展視野的學習活動，進而將自己的知識、能力奉獻給社會的服務性活動，是當前一項重要的課題。

## 二、有關場地設備的問題

根據教育部對臺閩地區各鄉鎮區市，實施現有之運動場設施調查，發現在 7513 個村里中，僅 947 個村里（約 12.6%）具有公私立任何種類運動場地共 1748 個，其中尚包括私人設置與限制使用對象在內，可供民眾自由使用之公共運動場所，極為缺乏，與日本的二十萬處相較，相去甚遠。尤其在解除山禁與海禁之後，增加了約三分之二的旅遊空間，旅遊局與觀光局等有關單位，應就現有自然資源，妥善規劃，有效利用與開發，以提供國人更多與更安全之休閒環境（林清山，民 76）。

運動場地設備，若依照使用的目的加以區分，則有正式競賽使用的與一般

民眾使用的。目前我國現有的，大多屬於前者之特殊性設施。它與社區一般民眾從事運動或休閒活動所需的有所不同，因為除了供運動競賽使用外，並未考慮到一般民眾使用之設計。甚至於在使用管理方面，亦欠缺理想，往往投資數千萬，但其使用率卻不高，形成經濟上的浪費，此乃應改進者之一。

根據教育部目前的調查結果，我國平均一個村里尚不及一所簡易運動場。但是這種簡易運動設備，正是社區居民從事運動所需要者，我國在此方面的開拓，實有待加強。

再者，國內各級學校體育場地設備之開放，所面臨的問題，其原因不外乎學校體育設備不敷本校師生之用，無法提供地區民眾使用；學校未訂定具體之借用管理辦法；校外人士使用後場地設備之損毀，無法得到補償；惟恐地方不良青少年或無知之民眾入校內擾亂或破壞等；故校園開放距離理想，尚稱遙遠，實有待解決。目前，除公共體育設施不足外，私人興建之運動場亦感缺乏；雖然行政單位十分期待並鼓勵私人興建運動場所，以供一般民眾使用，但效果仍然不好，因此在觀念及作法上，實有待進一步的研究改進。

### 三、體育經費的分配問題

依中華民國憲法一六四條規定：「教育、科學、文化之經費，在中央不得少於其預算總額的百分之十五，在省則不得少於其預算總額之百分之二十五，在市縣則不得少於其預算總額之百分之三十五，其依法設置之教育文化基金及產業，應予以保障」。以前在國家安全的大前提下，國防預算常居高不下，直到去年（民 81）教、科、文經費方符合憲法 15% 之規定，惟省及地方，尤其地方縣市，教、科、文經費早已超過 50~60%，顯示中央地方資源分配嚴重問題。

(一)教育經費與體育經費比例—茲以 81 年中央及地方教育經費和體育經費之編列比例如下：

#### 1. 教育部

(1)教育部及所屬學校各館所：985 億（其中部留 452 億）

(2)體育司：23 億 1,911 萬元體育經費佔整個教育經費百分比為 2.4%

#### 2. 台灣省政府教育廳（第六科）

(1)教育廳及所屬機關學校：448 億 1,700 萬元

(2)其中教育廳本身為 214 億

(3)約佔省府總預算 15.94%

(4)教育廳第六科：13 億

體育經費與整個教育經費百分比為 2.9%

3. 台北市政府（第五科）

(1)教育局及所屬學校：320 億元

(2)教育局第五科：1 億 8,000 萬元

體育經費與整個教育經費百分比為 0.6%

4. 高雄市政府教育局（第五科）

(1)教育局及所屬學校：125 億元 6,870 萬元

(2)教育局第五科：1 億 780 萬元

體育經費與整個教育經費百分比為 1.4%

5. 臺灣省各縣市政府：（以台北縣、台南市說明）

(1)台北縣政府教育局（體健課）

a. 教育局及所屬學校：170 億元（局本身留 2 億 800 萬元）

b. 教育局體健課：8,275 萬元（另約有 2 億的學校場地建築設備費）

體育經費與整個教育經費百分比為 0.4%

(2)台南市政府教育局（體健課）

a. 教育局及所屬學校：40 億元

b. 教育局體健課：5600 萬元

體育經費與整個教育經費百分比為 1.4%

(二)我國體育經費分配之檢討

1. 政府體育經費佔教育經費和國民生產毛額均偏低，（我國教育經費佔國民生產毛額 6%，體育經費佔教育經費比例約 2%，準此推算，則我國體育經費占國民生產毛額僅約 0.12%）。

2. 體育經費佔教育經費的比例方面：

(1)以教育廳第六科編列比例最高佔 2.9%，其次為體育司，佔 2.4%。

(2)比例偏低者為台北縣體健課及台北市教育局第五科，僅佔 0.4%及 0.6%。顯示台北市（縣）政府其體育經費佔整個教育經費的比例偏低。

3. 81 年政府整體體育預算為 53 億 6 千萬元，扣除硬體建設，大批經費

均投注競技運動經費，如體育司 23 億 1911 萬元中，補助體總、奧會，

六項直撥單項協會則去一大半，剩下則屬補助地方體育硬體設備及中程計畫配合款，所剩有限，全民運動經費似有似無。

4. 全民運動經費不但編列有限，並常被挪用，誠為可惜。如以三級全民運動聯賽經費編列為例，民國 79 年聯賽參加總隊數有 1819 隊，經費預算為 3400 萬；80 年參加總隊數上升至 2694 隊，惟經費則刪減為 2820 萬；81 年經費更縮減至 1210 萬，雖與政府日前的「減肥計畫」不無影響，但全民運動經費久被忽略和被挪用，倒頗值得有關當局正視。

總之，國內各級體育運動組織的體育經費大多來自政府的撥款，也就是說組織中的生命力是由政府單位所給予的，如此一來政府提供財源的相關單位，可說是直接主宰各體育運動組織；而此種單靠撥款營運的體育運動組織，就如同在美國領取失業救濟金，錢只足夠維持簡便的生存條件，而無法發揮自己的潛能。近年來政府又實施人事及經費減肥計畫，明顯的是今年度的體育經費已大幅縮減，在資源有限，需求激增的情況下，體育運動機關如何自行開創經費來源，以及政府主管單位如何在法令上來突破，以幫助體育運動組織；尤其是全民運動經費的編列和保障，將是未來努力的方向。

#### 四、運動休閒指導人員方面

社區全民運動之活動項目繁多，但仍以民眾的興趣與需要為依歸。當然，其中部分項目並不需要特別的指導人員，就可自行從事運動，諸如健行、慢跑、郊遊等，但有如土風舞、健身操、太極拳、游泳、國術及各種球類運動，則需有專人來指導，否則其成效將不彰（邱金松，民 77）。

當前，基層單位普遍缺乏專業指導人員，乃全民運動推展之一大障礙。教育行政單位應在大專院校體育科、系中，增開有關課程，積極培訓運動指導之專業人員，受聘至各基層，從事最前線之全民體育指導工作，負責社團組訓，活動設計，項目介紹與當地社會資源之開拓等工作，以期全民運動之推展，能早日落實，而不僅是口號。有關運動指導人員之資格認可，可比照「導遊證」之審核辦法辦理，或責成某學術團體或委託救國團（康輔人員）辦理，如此一來，同時可解決體育科系畢業生之就業問題，減少教育投資上之浪費（林清山，民 76）。

## 五、其它方面

另有關當前全民運動推展所面臨的問題，尚有許多，諸如各級行政單位配合問題，運動組織成立問題，全民運動內容的提供，宣傳的不足，交通擁塞和停車問題和運動休閒教育安全知識的不足等，均是當前亟需改進，配合和解決的課題。

## 第四節 全民運動未來的需求與方向

43-11

### 一、以「提升國民體適能」為施策重點

依衛生署的統計，台灣地區威脅身體健康的因素，因醫療保健制度的提昇，已使傳染病逐年降低，反因國人經濟條件的提昇，受交通及工作機械化的影響，加以食物營養過剩導致慢性病變逐漸增加，如肥胖症、高血壓、心臟病、糖尿病、關節性疾病、下背痛等，此等因科技發達、經濟富裕及因運動不足所引起的病症，均有待從事規律的運動，使得改善並維持健康。

我國未來環境將邁入高所得國家之林，國家在有錢亦有閒的條件下，不僅壽命延長，物質生活提昇，惟在安逸生活之下，對生理的健康及精神生活的素質，為推展體育的重點方向，尤以推展國民體適能已為各先進國家發展的趨勢，如能加強宣導教育，辦理親子體育活動，指導各種體適能的運動方法，舉辦各種定期研習活動，將有助於培養全民運動風氣、促進社會和諧、提昇國民身心健康、減少疾病發生率、保險給付、及青少年偏差行為。基於此，教育部於日前邀集國內專家學者，草擬完成「提升國民體適能六年計畫」，當中共編列五億四千三百四十萬元經費(教育部，民 82)。預期績效指標為：六歲以上國民對體適能的認知率至少提升 15%；六歲以上國民參與體適能活動率至少提升 1%；六歲以上國民體適能指數達顯著指標等。

### 二、結合企業以多元發展為導向

運動與休閒活動項目的選擇上趨向多元化和多樣化，未來的國民可以根據自己的需要，選擇適合的活動項目。除未來新創項目之外，旅遊、觀光、泛舟、高空跳傘、滑翔翼、風浪板、高爾夫球等活動，亦將隨著消費者購買能力的增加，而日形普及。大型活動與地方性的活動將同時並存，地方性、小型的活動似甚切合未來的社會型態，顯示其個性化與富於地方色彩的一面。然而大型的

活動與競賽，亦將在未來扮演重要的地位，因為大型活動與競賽，具有「儀式」

的意識，人們將可透過「儀式」，再一次肯定他是團體的一分子（牟鍾福，民76）；大眾化與高度化運動將並行發展，業餘運動與職業運動將同時並進。企業資金的投入，使運動休閒事業全面蓬勃的發展。

### 三、國民運動權的全面正視

由於多元化的發展，人與人之間的歧異性愈來愈大，大多數人的觀念，幾乎無法存在，因此未來的全民運動，將尊重少數人的意見及觀念，使得人性受到重視。多元化的發展，將使得制度化與規格化發生動搖，個人的意願將受到重視，個人由制度化與規格化的運動疏離感，可望獲得解除。弱勢團體的運動參與問題，配合法令的修定與保障，將逐漸受到重視。目前已有許多研究結果呼籲，兒童、老年、婦女、傷殘、低所得團體、失業人口，在從事運動與休閒活動時，應受某種程度的優惠，並應專為兒童、老人、婦女、傷殘設計其所適合的活動，確保其運動權利（牟鍾福，民76）。

### 四、以生涯運動為依歸

生活在二十一世紀的人，終其一生，將持續面臨大量閒暇時間的問題，運動與休閒活動的能力，將儼然成為不可或缺的生活技能，目前美國若干大學，已開設有關於休閒技能的課程，以供進修人員研習。當今，日本已將「全民運動」界定為「生涯教育」一環，亦是將「全民運動」延伸至「生涯運動」。故今後我國全民運動，在多元化與人性化的基礎上，透過政策的製定，企業界的全面投入，必能發展出適合各年齡層、社經地位、性別、個性的活動項目與團體，使得運動終身化，掌握國際脈動，迎合世界潮流。

## 第五節 結語 44-45

截至81年底為止，我國國民平均所得已突破一萬美元，這項數字，雖然並不能表示我國國民的休閒活動品質將從此飛躍升級，但國民所得的提高，毫無疑問的將促使未來國內休閒運動更趨蓬勃發展。

我國多年來的經濟發展，已使國人在物質生活上顯得相當寬裕。但是這項寬裕，對於精緻文化、生活品質，以及正當休閒活動等之提倡，似乎並未產生應有的影響。因此，如何促使國人走到戶外，從事有益身心的休閒活動，以厚

植我國全民運動的基礎，應是當前體育界重要課題。不過，在這方面，也需要政府有計畫的倡導與民間企業界積極的配合，尤以增闢運動場所、興建運動公園、開放海岸的管制等，均屬當務之急。同時政府也可參酌國外的情況，以公辦私營的方式，引導民間企業投入，以期將現代化企業管理的精神納入這項系統中；諸如使用者付費的觀念，理應我們這個尚稱富裕的社會所接受。如果國內每一個家庭都能參加一、二個運動俱樂部，建立全家的共同愛好，將休閒與運動緊密的結合在一起，則何需擔憂全民運動不能蓬勃興盛呢？如此，則不但政府推展全民體育的政策得以貫徹，人人從事運動、處處有人運動、時時有人運動，而運動與休閒的價值和功能，更得以充分而有效的發揮，則透過運動與休閒來締造一個安和樂利、進步美好的社會之理想與目標的實現，將是指日可待的。

# 參考文獻

- 邱金松（民 77），現代體育運動思潮。桃園：國立體育學院。
- 體育大辭典編訂委員會（民 73），體育大辭典。台北：商務。
- 陳耀宏（民 82），中國青年反共救國團全國性動態青年之歷史變遷。——國立台灣師範大學碩士論文。
- 省教育廳（民 79、80、81），全民運動聯賽報告書。
- 邱金松（民 77），不同對象之體育經營策略。國民體育季刊，17 卷 1 期，3-6。
- 邱金松（民 79），職棒發展與社會期待。國民運動季刊，19 卷 4 期，4-5。
- 牟鍾福（民 76），廿一世紀之我國全民運動。國民體育季刊，16 卷 4 期，32-36。
- 何 敏（民 77），社區全民運動發展簡介。國民體育季刊，17 卷 4 期，113-114。
- 官文炎（民 80），上班族休閒活動的新趨勢。美國安泰雜誌，30-31 頁。
- 林清山（民 76），廿一世紀之我國全民運動。國民體育季刊，16 卷 4 期，27-31。
- 鄭聚恩（民 82），職棒新聞。民生報，民國 82 年 10 月 12 日，5 版。
- 社 評（民 82），提升休閒活動的層次。民生報，民國 82 年 6 月 21 日，2 版。
- 黃有志（民 82），重陽節談高齡化社會。民生報，民國 82 年 10 月 22 日，2 版社論。
- 教育部（民 82），民國 82 年 10 月 15 日，臺(82)體字第 057383 號函。