

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。