

國民體育日意涵及活動規劃

葉丁鵬、王浩祿、陳思璋

壹、前言

1978 年聯合國教科文組織（UNESCO）第 20 次會議擬定「國際體育運動憲章」，提出「運動與體育是基本人權」之主張，而 2011 年國際奧會世界全民運動大會提出之《呼籲全民運動行動》北京宣言也指出，參與體育活動不僅能促進各年齡階段人群的身體健康，還能帶來社會效益並提高人們的幸福感（教育部，民 102a）。從提升國家競爭力角度切入，健康的國民將是國家最大資產，國民體能是國家競爭力之基石，根據國內外相關研究調查結果顯示，適度運動可促進腦內啡、多巴胺及血清素的生成，有助於抵抗壓力，並使大腦保持最佳狀態，故為提升國家競爭力，保障國民運動權利，推展體育運動已是先進國家相互學習觀摩之政策重點。

教育部體育署為保障國民運動權利，與各直轄市及縣（市）政府（以下簡稱各縣市政府）、各級校院、各體育運動團體及執行單位相互協力，辦理及推動各項專案計畫，相關成效已逐漸展現，根據 102 年運動城市調查結果顯示，我國規律運動人口達 31.3%（逾 642 萬人，較 99 年成長 5.2%），且有運動人口達 82.1%，可見我國民眾參與運動之風氣持續提升（教育部體育署，民 102）。

為因應時代脈動追求進步革新，教育部於 102 年 6 月 25 日正式公布「體育運動政策白皮書」，並以「健康國民 卓越競技 活力臺灣」為主軸，輔以「優

質運動文化」、「傑出運動表現」與「蓬勃運動產業」之三大核心理念，並依「學校體育」、「全民運動」、「競技運動」、「國際及兩岸運動」、「運動產業」及「運動設施」等六項主軸議題，研提具體可行策略及行動方案，期盼在「三核心六主軸」的帶動之下，加速我國體育運動之推展（教育部，民 102a）。其中在全民運動主軸議題下，如何透過相關行政推動作為，進而使國人均能透過「運動健身」，享有幸福「快樂人生」，為其核心推動願景。

貳、國民體育日概述

一、我國體育節日之由來

我國體育相關節日之來源可追溯至民國 31（1942）年（吳文忠，民 46），教育部為鼓舞國人實踐強種報國之意志，遂定國曆 9 月 9 日為「體育節」，另因應全民運動風氣漸增，教育部於民國 57（1968）年發布「體育節慶祝辦法」（教育部民 102b），該辦法於民國 71（1982）年修正為「慶祝體育節注意事項」，並於民國 99 年發布廢止，其具體建議體育節規劃辦理活動內容彙整如表 1。而此節日概念之轉變，係 102 年立法院三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，其中第 3 條條文明定我國每年 9 月 9 日為「國民體育日」，自此我國體育節日正式入法。

二、國際體育節日辦理趨勢

表 1 慶祝體育節注意事項建議規劃辦理活動內容彙整表

法規名稱	建議辦理活動內容
慶祝體育節 注意事項 (業於 99 年 廢止)	(1) 慶祝大會
	(2) 各項體育活動比賽
	(3) 體育座談會
	(4) 獎勵優秀體育團隊及體育人員
	(5) 發動報社雜誌社出版專刊
	(6) 發動各級學校編寫壁報
	(7) 發動各電視廣播電台配合舉辦有關體育教育之演講，並播送各種慶祝活動實況
	(8) 發動電影院選映富有體育教育意義之影片
	(9) 其他有關發展全民體育事項

盱衡國際辦理趨勢，如日本、卡達、中國、香港及印度等國家或特別行政區均設有體育日、全民健身日或國家運動日等相關體育運動節日，其中多數國家藉由舉辦運動體驗活動及大型體育慶典等方式，提供民眾享受運動體驗之機會，並搭配運動概念宣導，延續節日辦理效益。另日本將每年 10 月份第 2 個星期一訂為該國「體育の日」，並列為國定假日，配合辦理多元體育活動，激發民眾運動風氣。

三、我國國民體育日入法

為持續提升國民運動參與意識，並保障其運動權利，立法院 102 年 11 月 26 日三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，其中第 3 條修正條文內容如下（國民體育法第 3 條條文規定及權責單位彙整如表 2）：

- （一）國民體育法第 3 條第 1 項：國民體育，對我國固有之優良體育活動，應加以倡導及推廣，並明定每年九月九日為國民體育日。
- （二）國民體育法第 3 條第 2 項：各級政府應在國民體育日加強全民健身宣傳。
- （三）國民體育法第 3 條第 3 項：各機關、團體及

企業機構應在國民體育日規劃推動組織內員工全民健身活動。

- （四）國民體育法第 3 條第 4 項：各級政府之公共運動設施應在國民體育日免費開放供民眾使用；並鼓勵其他各類運動設施在國民體育日免費開放供民眾使用。

基此，各級政府、機關、團體及企業依法均須配合國民體育日辦理宣導運動觀念、推動健身活動或開放公立運動設施等相關事項。而為透過國民體育日強化宣導運動觀念，增進民眾運動參與機會，激發國人運動風氣，透過享受運動樂趣，促進國民健康，提升其生活品質，教育部體育署規劃辦理國民體育日系列活動，期與各縣市政府、機關、團體及企業協力，給予民眾獨特節日體驗，共創我國專屬運動文化。

表 2 國民體育法第 3 條條文規定及權責單位彙整表

條文	條文規定	權責單位
國民體育法第 3 條第 1 項	明定我國每年 9 月 9 日為「國民體育日」	-
國民體育法第 3 條第 2 項	明定應在國民體育日加強全民健身宣傳	各級政府
國民體育法第 3 條第 3 項	明定應規劃推動全民健身活動	各機關、團體及企業機構
國民體育法第 3 條第 4 項	明定運動設施開放事宜	各級政府

參、103 年國民體育日活動規劃

國民體育日入法後，103 年 9 月 9 日為我國首次的國民體育日，為落實執行國民體育法第 3 條條文規定之意旨，並呼應「體育運動政策白皮書」中「運動健身、快樂人生」之願景，教育部體育署規劃以認知面、策略面、執行面及發展面切入，其中以認知面提升國人對節日之概念；以執行面凝聚各執行單位之推動共識；以策略面使實施策略有效串

表 3 實施策略內容及目的

面項	實施策略內容	目的
活動	辦理系列活動 鼓勵全民參與	透過多元特色活動規劃，喚起民眾運動參與意識，進而強健國民體質，並藉以建立運動文化。
設施	開放運動設施 提升參與動機	透過運動設施開放，增進運動設施之可接近性，提升國人運動參與機會。
標竿	獎勵推動人員 建立標竿典範	針對奉獻及熱心推展我國體育運動發展之企業團體及個人，藉由公開表揚表達政府之謝意及敬意，提升其榮耀感，據以建立標竿典範，增進民間推動體育運動之意願，擴大體育運動資源。
產業	結合運動產業 提升消費誘因	結合運動產業（包括：運動製造業及服務業等）提供民眾消費優惠，提升國人消費誘因。
延續	運動觀念宣傳 延續推展效益	透過文宣傳達運動觀念，增進民眾體育知能，以持續運動風潮，延續推展效益。

連；以發展面延續推動成效，並依據前期宣導、活動主軸及延續風潮之期程規劃，據以研擬活動、標竿及延續等 5 大實施策略，其內容及目的彙整如表 3。

整體而言，為辦理國民體育日系列活動，教育部體育署業務分工面分別由運動產業、學校體育、全民運動及運動設施面切入，進而依據國民體育法條文之意旨及政策目標擬定 5 大實施策略及 16 項執行項目，透過合適的期程規劃，配合實施策略及執行項目的相互支援，辦理各項全臺串聯之措施，以擴大整體影響層面，進而落實執行國民體育法修正條文規定之意旨（有關整體系列活動推動策略藍圖如表 4；全臺串聯措施彙整如表 5）。

表 4 103 年國民體育日系列活動推動策略藍圖

願景	期程規劃	呼應國體法條文	理念原素	實施策略	執行項目			
運動健身快樂人生	前期宣導、活動主軸、延續風潮	各機關、團體及企業機構應在國民體育日規劃推動組織內員工全民健身活動 第 3 條第 3 項	節慶 多元 健康 活力	辦理系列活動 鼓勵全民參與	(一) 辦理社區聯誼賽開幕、嘉年華暨表揚活動			
					(二) 103 年國民體育日全民健身實施計畫			
					(三) 辦理工業區健康快樂跑			
					(四) 辦理國民體適能檢測			
					(五) 國民體育日跳繩創金氏世界紀錄			
					(六) 全臺學生跳繩串聯活動			
					(七) 辦理學校體育嘉年華			
		各級政府之公共運動設施應在國民體育日免費開放供民眾使用；並鼓勵其他各類運動設施在國民體育日免費開放供民眾使用 第 3 條第 4 項		開放運動設施 提升參與動機	(八) 建立積極推展機制，輔導公立運動設施開放			
					(九) 建立積極推展機制，鼓勵民間運動設施開放			
					(十) 建立積極推展機制，鼓勵學校運動設施開放			
					各級政府應在國民體育日加強全民健身宣傳 第 3 條第 2 項	標竿榮耀傳承 普及傳播延續	獎勵推動人員 建立標竿典範	(十一) 辦理 103 年體育推手獎
								(十二) 辦理獎勵學校體育績優團體及個人頒獎典禮
							結合運動產業 提升消費誘因	(十三) 辦理製作運動產業業者於 99 國民體育日相關優惠活動 DM
								運動觀念宣傳 延續推展效益
		(十五) 搭配整體行銷宣導國民體育日						
		(十六) 搭配平面文宣製作宣導國民體育日						

表 5 全臺串聯措施彙整表

辦理目的	辦理內容
全臺串聯 凝聚節日意象 共創運動文化	9月7日辦理社區聯誼賽及嘉年華全臺 22 縣市聯合開幕活動
	9月9日各級政府公共運動設施免費開放
	9月9日辦理跳繩創金氏世界紀錄、全臺學生跳繩串連及嘉年華活動
	9月15日至11月30於各縣市辦理國民體適能檢測
	建立各縣市政府體育推手、學校體育績優團體及個人表揚推薦機制
	建置全國國民體育日網路資訊專區
	透過中央及地方電視、平面、戶外、廣播及網路媒體進行整體行銷
	設計節日標誌 (logo) 露出，凝聚全國推動意象
	辦理節日標語 (slogan) 徵選，鼓勵國民踴躍參與前期規劃



圖 1 103 年國民體育日標語 (slogan)



圖 2 103 年國民體育日標誌 (logo)

設計說明：以流線型展現躍動感，並用 9 月 9 日的 99 構成人（全民），讓人想隨之舞動，一起樂動 99~

肆、 103 年國民體育日重點活動介紹

教育部體育署為推展 103 年國民體育日系列活動，擬定 5 大實施策略及 16 項執行項目，其中重點活動規劃精神及內容介紹如下：

一、9 月 7 日辦理社區聯誼賽及嘉年華全臺 22 縣市聯合開幕活動

為配合國民體育日推動全民健身活動，本署輔導各縣市政府籌辦全臺社區聯誼賽（運動項目包括：籃球、足球、羽球及慢壘等）暨嘉年華活動，全臺 22

縣市辦理時間均訂於 9 月 7 日（星期日）辦理聯合開幕，希透過全臺串聯措施，給予國人豐富運動參與及體驗機會。

社區聯誼賽活動理念在於透過鄉鎮市基層體育活動交流，以達到向下扎根及擴大規律運動人口之目標，爰活動內容特別採趣味化分組，如夫妻組、親子組、百齡組（兩人相加為一百歲）、百三組（兩相加為一百三十歲）等多元組別，並簡化運動規則，如：縮短比賽時間或降低局數、分數，以縮短選手體能差距，改變使用器材（如慢壘改 T-BAR，使學齡兒童亦可參與遊玩）等，以達成年齡層及各運動層級技能皆可參與，進而提升我國民眾運動參與率，進而提升我國規律運動人口之目標。另嘉年華活動部分則是提供豐富的運動體驗區、跨域的運動展演及多元的周邊活動為規劃內容，以提供運動交流平臺之方式，吸引民眾踴躍參與。



▲ 九九國民體育日宣告記者會（左至右中華民國體育運動總會張朝國會長、全民運動代言人陳漢典、體育署何卓飛署長）。

二、9月9日辦理跳繩創金氏世界紀錄、全臺學生跳繩串連及嘉年華活動

結合國民體育日及 SH150 政策推動精神，教育部體育署規劃於 9 月 9 日辦理跳繩創金氏世界紀錄、全臺學生跳繩串連及嘉年華活動，活動主場地於 9 月 9 日假新北市新莊體育館辦理，當日並將與嘉義縣、屏東縣、臺東縣跳繩活動進行同步視訊連線。除創金氏世界紀錄活動外，當日並輔導各級校院辦理全臺跳繩串聯活動，盼透過全臺串聯之規劃，給予學子獨特運動參與體驗，並為我國參與 2014 亞洲運動會選手集氣加油！

三、103 年國民體育日全民健身實施計畫 - 多元體育活動

為鼓勵各縣市政府結合地方全民運動推展理念及既有資源規劃具縣市特色元素之體育活動，教育部體育署辦理 103 年國民體育日全民健身實施計畫，

其中多元體育活動部分，係以活動激發地方風氣，共創專屬運動文化之精神規劃而成，其中鼓勵活動內容除以體育運動為活動主軸外，並得加入或融合文化、觀光、藝文或策展等周邊活動，103 年度計有 15 個縣市政府配合響應，如：新北市政府辦理「2014 環大台北自行車挑戰 GO-GO-Bike」、彰化縣政府辦理「2014 環化（單車）賽」、高雄市辦理「運動一瞬間——攝影暨展覽活動」及臺中市政府辦理「市民動起來～全民健身逗陣讚」活動等，均可看見各縣市推展全民運動之特色。

四、運動產業優惠

為提升我國運動產業發展，教育部體育署鼓勵各運動產業業者配合國民體育日提供民眾消費優惠，除藉以提升國人運動消費誘因外，更希望帶動整體產業發展，今（103）年度包括運動用品類、運動教學類、運動場館類及運動製造業等業者均共同響應，

其中不乏知名運動品牌及廠商共同參與，希可讓更多民眾參與運動，並提高運動商品之消費，達到民眾與業者雙贏的局面。

伍、國民體育日意涵及未來展望

國民體育日是我國一年一度的體育節慶，國人除可踴躍參與各項體育活動、免費體驗運動設施及付費擁有運動產品優惠外，更希望透過此節日之相關推動作為，使各級政府、機關、團體及企業機構建立長期全民運動推展機制，讓國民體育日的效益不僅僅於日，更可擴增為週、月、季及年。另除各執行單位由上而下之推動作為外，希冀國人均可藉由此節日再次檢視自我運動習慣，從自我做起，由下而上散播運動風氣種子。

未來體育署將持續與各權責單位協力推動國民體育日系列活動，盼各權責單位均能逐步發展出屬於自己的國民體育日推動策略藍圖，且讓體育日的效益逐漸擴增，讓改變從運動開始不只是口號，散播運動風氣從你、我開始，讓全民一起透過運動健身，享有幸福快樂人生。🏃

作者葉丁鵬為教育部體育署全民運動組組長、作者王浩祿為教育部體育署全民運動組國民體能推廣科科長、作者陳思璋為教育部體育署全民運動組國民體能推廣科科員

資料來源

吳文忠（民 46）。體育史。臺北市：國立編譯館。
教育部（民 102a）。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
教育部（民 102b）。體育運動大辭典。臺北市：作者。
教育部體育署（民 102）。運動城市調查。臺北市：作者。



▲ 何署長卓飛與國民體育日跳繩創紀錄代言人陳詩欣及中正國中跳繩隊。



▲ 99 體育大 Fun 送記者會。