

收穫打造運動島 啟動運動：臺灣

文 / 呂忠仁、王浩祿、陳思瑋



▲適度運動有助於抵抗壓力、促進健康。(圖／石斛提供)

壹、前言

根據國內外研究調查結果顯示，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。反之，世界衛生組織於 2012 年也指出，缺乏運動已成為全球第四大死因，爰從參與運動的「利」及缺乏運動的「弊」中，可見參與運動與否，對於個人發展之重要性。

而從「人權」的角度切入，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」中，提出「運動與體

育是基本人權」之主張，此外，2011 年國際奧會世界全民運動大會《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知（教育部，2013）。爰為保障國民運動權利，並提升社會整體效益，推展全民運動已為先進國家相互觀摩學習與政策發展之重點。

健康的國民是國家最大資產，從我國「國民體育法」第 1 條及第 2 條條文內容，可見「鍛鍊國民健全體格」及「促進國民體育均

衡發展」為我國推展全民運動之要項（教育部體育署，2015b）。而為落實全民運動之推展，我國自前行政院體育委員會成立（民國 87 年）後，陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」及「打造運動島計畫」等，且於組織改造整併成立教育部體育署後，由教育部體育署銜續積極推展。另由國民體能是國家競爭力基石的角度切入，目前我國全民運動已漸蓬勃，展望未來，如何讓我國全民運動推展成為個人、家庭、社會及國家發展的穩固基石，實為值得關注之處。

貳、收穫打造運動島

為保障國人運動權利，並蓬勃國人運動風氣，教育部體育署執行 6 年期（99 年至 104 年）打造運動島計畫，透過推動「運動健身激勵專案」，辦理各族群運動指導班、國民體適能檢測等，藉以獎勵標竿典範，強化國民體質；實施「運動樂趣快易通專案」，建置臺灣 i 運動資訊平臺，實施運動城市調查，藉

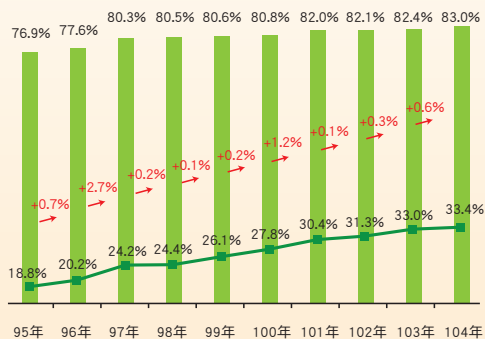


圖 1 我國運動人口暨規律運動人口比例（教育部體育署，2015a）

以普及運動知識，擴大推動效果；透過「運動社團建置輔導專案」，辦理社區聯誼賽、普及縣（市）、鄉（鎮市區）體育活動，藉以擴大運動規模，扎根運動風氣於社區；落實「運動樂活島推廣專案」，輔導縣市建立地方特色運動、推展水域及單車活動，並為不同需求之民眾（包括身心障礙者、原住民族），提供多元化、生活化、專屬化的運動參與機會（教育部，2014）。

打造運動島計畫願景在於「打造運動島，樂活在臺灣」，促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」，讓「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，期實現「人人愛運動、處處能運動、時時可運動」之總目標。計畫之執行，穩健維持我國運動人口逾 8 成，並於民國 104 年提升我國規律運動人口比例至 33.4%（如圖 1），較推動前（98 年）增加逾 180 萬人，足見計畫之推展成效（專案 6 年期執行成效彙整如圖 2）。

相關數據顯示，打造運動島計畫已為我

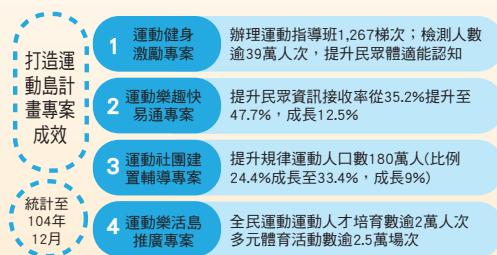


圖 2 打造運動島計畫專案 6 年期執行成效（教育部體育署）

國全民運動推展打下穩固根基，然從民國 104 年運動城市調查數據可見（如圖 3），我國 30 至 59 歲規律運動人口比例雖有提升，但仍未達 25%，另女性規律運動人口比例雖相較於 98 年 19.6% 成長 8.3% 至 27.9%，惟尚低於男性（39%）規律運動人口（教育部體育署，2015a）。換言之，我國在職工及女性運動推展上，尚須中央、地方、各執行單位及個人攜手投入，以再激發國人運動風氣，形塑蓬勃運動風潮。

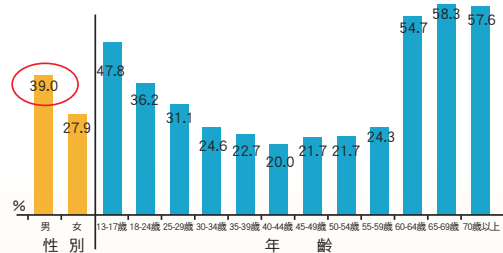


圖 3 各性別、年齡層規律運動比例圖（教育部體育署，2015a）

參、啟動運動 i 臺灣

打造運動島計畫於民國 104 年完成階段性任務退場，為持續帶動國人運動風潮，並在現有推動基礎上策進成長，教育部體育署於民國 102 年起即著手研擬新中程計畫，並透過「檢討」、「策進」及「政策溝通」等三大前置作業後（如表 1），進而擬定「運動 i 臺灣」中程計畫（105 至 110 年）總體策略，期透過相關政策推動作為，突破我國全民運動現有挑戰，進而落實達成「體育運動政策白皮書 - 運動健身 快樂人生」之願景目標。



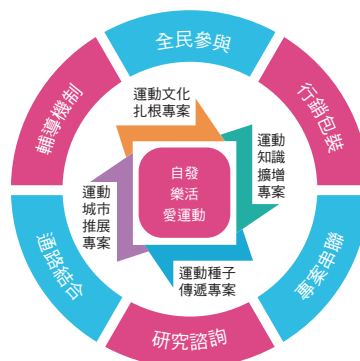
▲實體公聽會活動實況。（圖／體育署提供）

表 1 新中程計畫前置作業彙整表

	前置作業	辦理內容	執行事項概要
一	檢討作業	辦理規劃及諮詢會議、前期計畫檢討等作業	在打造運動島計畫打下穩固基礎上，透過規劃、諮詢及檢討作業，針對我國全民運動推展課題，提出積極策進作為，以再蓬勃國人運動風氣。
二	策進作業	辦理各國資料析研、全民運動政策研討會、營造女性動態生活論壇、身心障礙運動論壇	經評析英國、美國、德國、澳洲、日本及新加坡等國外全民運動發展趨勢及現況後得知，全民運動推展之基礎，包括「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「完善環境及組織」等四大面向，而「運動 i 臺灣計畫」並呼應提出「運動文化扎根專案」、「運動知識擴增專案」、「運動種子傳遞專案」及「運動城市推展專案」等專案之推動，藉以落實我國全民運動推展之基礎。
三	政策溝通作業	辦理實體公聽會、網路公聽會及政策諮詢作業	為使全民參與政策擬定過程，體育署陸續辦理完成計畫「實體公聽會」、「網路公聽會」，並透過國家發展委員會公共政策網路參與平臺辦理「政策諮詢」作業，作為計畫調整之據，總計各公聽會與民眾互動數逾 11 萬人次，並於國發會「政策諮詢」投票作業中，獲得 75% 民眾贊成的肯定。

肆、具體作法及策進作為

教育部體育署經檢討我國推動概況及各國推動策略後，分析我國目前全民運動推展課題有「民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化」、「政策執行通路及資源有待整合」、「地方特色發展與資源整合尚顯不足」、「全民運動推展人力資源尚有發展空間」、「基層運動組織發展課題尚待解決」及「分層訪視輔導作業應再落實」等，並將相關策進作為轉化成「運動i臺灣」計畫推展核心，藉以突破現有推展課題。舉例而言，為突破「地方特色發展與資源整合尚顯不足」及「政策執行通路及資源有待整合」兩大課題，運動i臺灣計畫推動「競爭型年度計畫」及「巡迴運動指導團隊」，期促進縣市與執行單位結



▲中程計畫架構圖（教育部體育署，2015a）

使國人均能「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。其專案內容為辦理「運動文化扎根」專案，形塑運動新文化，鼓勵國人踴躍參與運動；辦理「運動知識擴增」專案，擴大推展運動管道，提升國人運

動參與意識及知能；辦理「運動種子傳遞」專案，培育專業人力資源，提升全民運動推展效能；辦理「運動城市推展」專案，促使運動場域與生活連結，以積極性開放作為，促使運動風氣扎根於社區（詳如表2）。另輔以「全民參與」、「專案串聯」及「通路結合」等推動策略及「行銷包裝」、「研究諮詢」及「輔導機制」等配套方案之輔助，藉以擴增計畫辦理效益，並突破現有挑戰（教育部體育署，2016）。

整體檢討作業

- 1 民眾規律運動習慣主、客觀動機有待強化
運動健身依附因素角度切入，除環境外(硬體及活動等)，強化個人依附因素
- 2 政策執行通路及資源有待整合
應強化結合民間、通路及全國性體育運動團體資源
- 3 地方特色發展與資源整合尚顯不足
從統一制式格式到地方結合資源及特色：競爭型計畫
- 4 全民運動推展人力資源尚有發展空間
應強化運動指導人力、志工、行政管理人力之培養，並媒合服務場域
- 5 基層運動組織發展課題尚待解決
協助解決經費、行政管理能力、自有場地缺乏課題
- 6 分層訪視輔導作業應再落實
針對組織(活動)籌備、建置、運作、成效階段進行輔導與協助，落實中央、地方分層輔導機制

▲整體檢討作業圖（教育部體育署）

合現有運動特色、資源及通路，促使活動之推展達到加成效果。

整體而言，「運動i臺灣」中程計畫期促

表 2 運動 i 臺灣計畫專案內容

專案	工作內容	實施細項
運動文化扎根專案 (每年辦理)	1-1 地方特色運動	1-1-1 縣市政府遴選具地方特色的代表性賽事或活動，並擬訂結合縣市特色與活動之整合行銷宣傳計畫據以執行
	1-2 國民體育日多元體育活動	1-2-1 縣市層級體育表揚活動
		1-2-2 國民體育日多元體育嘉年華活動
		1-2-3 運動項目展演與教學體驗課程
		1-2-4 i 運動評選活動
	1-3 競爭型年度計畫	1-2-5 國民體育日體育表演活動
		1-3-1 漸進式推動全國性體育運動團體依族群(婦女、銀髮族、職工、身心障礙者、原住民族等)提送全民運動推展競爭型計畫
		1-3-2 漸進式推動縣市政府依族群(婦女、銀髮族、職工等)提送全民運動推展競爭型計畫
運動知識擴增專案 (每年辦理)	2-1 運動資訊平臺	2-1-1 臺灣 i 運動資訊平臺架設與維護
		2-1-2 i 運動線上課程(結合民間及官方課程資源)
	2-2 體適能檢測	2-2-1 辦理國民體適能檢測，並強化宣傳、測後轉介及獎勵等措施
		2-2-2 辦理國民體適能檢測旗艦站，統籌檢測、課程及人才培訓等作業。
	2-3 運動現況調查	2-3-1 細緻化問項內容、問項貼近計畫需求、協助縣市了解競爭型計畫之需要
	2-4 提升運動參與途徑	2-4-1 遴選推廣運動種類拍攝動態影像及文宣、聚焦亮點活動嘉年華，形塑運動風潮
		2-4-2 水域運動樂活計畫
		2-4-3 單車運動樂活計畫
		2-4-4 原住民族傳統運動樂活計畫
		2-4-5 身心障礙者運動樂活計畫
運動種子傳遞專案 (每年辦理)	3-1 全民運動推展人才進修與培訓	3-1-1 辦理全國性及地方性全民運動行政管理人力增能及複訓作業
		3-1-2 辦理運動指導專業人力增能及複訓作業
		3-1-3 編製運動指導、運動參與指南等電子手冊
		3-1-4 推動社會體育運動志工增能課程
		3-1-5 推動體育運動志願服務工作
	3-2 結合大專院校或全國性體育運動團體開辦運動人才培育課程	3-2-1 結合大專院校或全國性體育運動團體開設運動人才培育課程
		3-2-2 強化國民體適能指導員授證機制
	3-3 巡迴運動指導團隊	3-3-1 中央成立菁英運動指導團，辦理運動指導人力增能
		3-3-2 地方組成縣市巡迴運動指導團隊，結合通路進行運動指導及講座
運動城市推展專案	4-1 基層體育風氣推展	4-1-1 縣市政府設定當地運動社團年度發展策略及主計畫
		4-1-2 辦理社區聯誼賽
	4-2 運動社團結合社區可運動空間	4-2-1 運動社團結合運動空間
		4-2-2 常態性、基礎性運動指導課程
		4-2-3 簡易運動聯賽
		4-2-4 運動資訊站
	4-3 運動熱區	4-3-1 辦理常態性運動指導課程
		4-3-2 辦理多元性運動體驗
		4-3-3 辦理體育運動季
		4-3-4 運動文化及藝文之結合



▲體育署「104 年打造運動島計畫期末聯席會議」會議主題為「收穫打造運動島、啟動運動 i 臺灣」。(圖／體育署提供)

伍、總結

「收穫」打造運動島，目前我國全民運動已在打造運動島計畫之推動下，打下穩固根基。展望未來，我國全民運動之推展，應持續透過中央跨部會、地方跨局處及公私資源共同整合推動之協力，促使國民均能自發（規律運動習慣養成）、樂活（運動與生活結合）及愛運動（因興趣而運動），而其中關鍵，就讓我們從「啟動」運動 i 臺灣開始。（本文作者呂忠仁為教育部體育署全民運動組組長、王浩祿為教育部體育署全民運動組科長、陳思瑋為教育部體育署全民運動組科員）

參考文獻

- 教育部（2013）。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
- 教育部（2014）。改善國民運動環境與打造運動島計畫。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2015a）。運動城市調查。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2015b）。體育運動法規彙編。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2016）。105 年運動 i 臺灣計畫。臺北市：作者。