

推展女性運動參與策略之探討

張妙瑛 張婷翔

本文旨在撰述推展女性運動參與策略，內文及相片摘錄自「2011、2013年國際婦女與運動研討會報告書」，並經中華奧會同意刊登。

壹、前言

聯合國千禧年發展目標提及，預定在西元2015年明確且具體達成的八大目標中，有關促進兩性平等、賦予婦女權利以及改善產婦保健，皆強調婦女健康與兩性平權（United Nations, 2004），國際奧會也大力推動婦女參與運動及體育決策的措施，足見女性運動參與已備受各界關注，國內體育署對女性運動參與推廣更是不餘遺力，其中「打造運動島計畫」奏效，國人運動規律運動人口提升為

31.3%（男性35.6%、女27%），男女比例差距也由101年的11.2%縮短至8.6%，女性運動人口發展情形較過去有明顯進步的趨勢（102年運動城市調查報告），雖值得喝采！但依舊有很大的改善空間，尤其女性30~44歲比例僅為17.5%~19.2%，健康堪慮。另外，國內女選手參加國際競技成績不亞於男性，但其發展過程卻顯坎坷，得面臨更多的困頓與阻礙。再者，我國女性參與體育行政領導職務與運動賽會服務機會比例偏低（如表一），如何

表一 各類體育運動人力統計一覽表

項 目	總計	男		女	
		人數	%	人數	%
101 大專體育系所教師	1,232	877	71.19	355	28.81
101 大專體育系所學生	44,470	24,730	55.61	19,740	44.39
94-101 學校運動教練	3,436	2,265	65.92	1,171	34.08
80-100 大專體育系所畢業生	43,487	26,446	60.81	17,041	39.19
101 各縣市立體育局處組織人力	842	467	55.46	375	44.54
101 全國身障運動會參賽人數	5,125	3,272	63.84	1,853	36.16
101 財團法人體育基金會董事	299	241	80.6	58	19.4
101 亞奧運競賽項目國家級裁判	221	156	70.59	65	29.41
101 亞奧運競賽項目國家級教練	314	261	68.79	98	31.21
101 體育行政主管組織人力	331	166	50.15	165	49.85
100 公私立大專體育教師	2,959	2,173	73.44	786	26.56
2012 主辦國際賽事參賽人數	50,951	36,389	71.42	14,562	28.58
101 擔任國際體育組織重要職務	125	109	87.2	16	12.8
101 體育運動團體來臺參加活動	8,788	5,970	67.93	2,818	32.07
101 體育團體人員出國	7,307	4,516	61.8	2,791	38.2

▲ 資料來源：體育署網站，筆者自行整理。



▲ 2014年IWG第六屆世界婦女與運動大會，2014.06.12~15於芬蘭赫爾辛基舉行。



▲ 2014海峽兩岸女性與奧林匹克研討會，2014.07.25上午9:00，於北京中國奧委會大樓103會議室舉行。

開發現代活力女性的智慧與價值，應為刻不容緩之重要課題。筆者忝為中華奧會婦女委員會委員，深感國人素來不重視婦女與運動議題，以女性運動參與為主題的研究或研習活動更是少之又少，僅中華奧會曾於2011及2013年間舉辦國際婦女與運動研討會，可謂成果豐碩，獲得熱烈迴響，尤其邀請國內活躍女性與運動領域專家學者擔任各專題討論子題引言，頗受各界好評。故而引發個人動機，擇要摘錄報告書中六大專題討論主題及九個子題引言資料做為探討範圍，詳加論述，冀能研議推展女性運動參與之因應策略，提供參考。本文中所謂「運動參與」是多面向的，廣義界定為女性參與運動健身、競技與體育運動相關賽會服務。

貳、促進女性參與運動與提升體適能策略

一、女性參與運動實施困境與因應之道

女性運動參與阻礙因素為：（一）家庭義務與承諾：責任感、料理家務、照顧子女長輩、家庭地位。（二）自身的障礙：自覺概念、個人價值觀、個性、職業、教育程度、休閒權利、健康安全、運

動方法、興趣、習慣。（三）生態結構上的限制：交通、運動場地與環境、設施不足。（四）時間因素：時間不足、不同階段不同角色、工作、家務、進修。（五）經濟因素：社經背景、觀念保守、經濟自主。（六）生理因素：錯誤觀念、年齡、生理痛、經驗不足、行動力受限。（七）傳統社會結構的限制：男性社會結構、傳統文化、升學壓力、舊社會觀念、家庭、學校及父母約束。（八）其他因素：同伴、運動技能、政策宣導不力、資訊不足、安全、城鄉差距等。（張妙瑛，民100）

二、女性參與運動政策之發展與實施

行政院婦權會由1位政務委員、10位相關部會首長、7-10位社會專業人士及7-9婦女團體代表組成，秘書處下設5個分工小組，採三層級議事運作，是國內最高民主組合中央的一個機制，2012在院本部會改組為性平處，彙整全國性別事務。委員會三個月開會一次。重要工作成果為（一）訂定「婦女政策綱領」。（二）通過行政院所屬委員會委員任一性別比例達1/3原則。（三）推動性別主流化。（陳來紅，民100）

三、現代女性正確的運動健康管理概念

正確的運動健康管理概念應為規律運動＋均勻飲食＋行為修正，運動要有型態、頻率、強度及時間，可分段式或累積式，並趨近於日常生活。（李麗晶，民 100）

參、我國女性競技的未來與展望

一、我國女性競技運動制度發展的困境

（一）女性競技運動制度發展的困境：1. 萬般皆下品唯有讀書高－運動無用難求溫飽。2. 少子化影響教師路渺茫－生活無著無心戀戰。3. 輔導保送升學目的已達－高掛球鞋另闢專長。4. 欲達光鮮亮麗萬中選一－天才不多不會是我。5. 拚戰多年退役後即失業－心生怨懟情何以堪。6. 缺乏制度保障生活困難－想五斗米折腰不得。（二）女性競技運動種類繁多經營苦。（三）政府優柔寡斷無所適從難成器。（鄭芳梵，民 100）

二、提升女性運動員國際賽會競爭力之策略

挑戰國手、挑戰金牌、挑戰職場、挑戰失敗、挑戰新生活。（陳怡安，民 100）

三、女性運動員教育的省思與生涯規劃

（一）限制下的生涯發展：個人及家庭處境、建教合作關係、升學方案、教育政策。（二）結構下的個體能動：市場的結構限制、適應能力。

（三）教育經驗的改善：求學態度、適應能力、跨越領域（第二專長）、進修體育以外的專業知能、全方位專業知能。（四）生涯規劃：運動員長期的生涯規劃、運動員終身的就業輔導、運動訓練經驗的影響、相關科系成立性別教育課程與第二專長的養成。（闕月清，民 100）

肆、女性體育運動的新概念與新思潮

一、國際女性體育運動組織之沿革與發展

國際婦女與運動工作小組（簡稱 IWG），每四年舉辦世界婦女與運動研討會。（一）1994 布萊頓（希望的藍圖）：發表布萊頓宣言，承諾每一名婦女都有權利享有參與運動的機會，超過 250 個組織簽署。（二）1998 溫霍克（行動宣言 - 付諸行動）召喚行動的發生，鼓勵行動方案。（三）2002 蒙特婁（工具組 - 教戰手則）：廣納各地成功經驗，建議聯合國將體育運動列入「消除婦女差別待遇公約」，加強與奧林匹克活動合作。（四）2006 熊本市（攜手前行）：建立更緊密的合作網路，將更積極發展熊本會議中所誕生積極參與的視野，象徵婦女參與運動的活力，首度注入了亞洲。（五）2010 雪梨（記分板），從多元議題進行深度探討，重視結構性的議題，呼籲各國針對運動委員會之女性委員數與首長數進行統計，並於第六次會議中提報。（鍾怡純，民 100）（六）103 年 06 月 12 日至 06 月 15 日於芬蘭赫爾辛基舉辦，有 100 個國家、800 位代表參加。大會主題為「領導改變，立即改變」，專題研討「婦女與運動布萊頓宣言 20 週年的省思」，次要主題有要活就要動：提升女性的體適能與休閒參與、反抗趨勢：領導改變國家體育運動政策、百分之百的運動：透過創造力與創新提高參與度、自己就是最好的教練：如何追求卓越領導力、天賦人權：打造友善的運動環境（張妙瑛，民 103）。

二、鼓勵女性積極爭取體育運動組織之行政領導職務

女性在體育運動組織行政領導職務非常重要，

女性行政領導具有相當的特色，鼓勵女性擔任體育運動組織行政領導是未來的展望（王琇娟，民100）。

三、激勵女性參與運動賽會服務機會

（一）女性（76%）參與賽會服務工作高於男性（24%）是支撐運動賽會的重要人力資源。女性的志願服務工作已逐漸為世人正視。（二）推動性別主流化。（三）參與運動賽會之服務動機（LOVE）：Learn（學習）、Opportunity（機會）、Volunteer（志願服務）、E：Education（教育）。（曾玉華，民100）

伍、現代女性「全人適能」的運動參與策略

一、建立女性正確的「全人適能」概念

全人適能的意涵：全人適能、全人健康、幸福（Holistic Wellness, Holistic Fitness, Well-being）指一個人的整體，包括身、心、靈各方面都達到平衡的狀態，全人模式包括個人與自己、個人與他人、個人與環境，全人健康（wellness）是藉著健康的生活方式，來維持或改善體適能與健康狀況，如：重視飲食營養、充足休息、規律運動、去除不良的生活習慣、注意安全衛生等問題，同時也兼顧身體、心靈、專業、社交、環境等層面的成長，而讓各方面都能充分的發展與成長。（陳美燕，民102）

二、促進女性運動參與行動方案

父權社會強調以男性為主，因此政策規劃和活動對女性比較不友善，女性的行動方案就是要求一個平等地對待。（蔡瓊姿，民102）

三、女性特殊族群的健身運動：

（一）女性特殊族群的分類：各類身心障礙者、懷孕婦女、銀髮族婦女、女性過度肥胖者、弱勢族群女性（二）女性特殊族群的運動參與方法與注意事項：1. 認識運動與健康的關係。2. 選擇適合自己的運動。3. 訂定合適的運動處方 4. 運動時應注意服裝、器材與設備、身體及認知上的準備 5. 確實執行運動計畫。6. 正確的運動態度。7. 持之以恆 8. 量力而為。（闕月清，民102）

陸、女性運動員競技實力之提升與突破

一、女性運動員在奧運歷史中的脈絡與未來展望

歷屆奧運會我國共參加 849 人，其中男選手 602 人，佔 71%；女選手 247 人，佔 29%，男選手多 2.45 倍。得牌數來看，金牌男女各 1 平分秋色，銀牌男子組多 1 面，銅牌則以女子組 8 面勝男子組 4 面，總數來看，女子組 12 面、男子組 9 面，女子組成績略勝一籌。以項目來看，男子組跆拳道成績最佳，女子組則以舉重表現最為優異。（張妙瑛，民102）

二、運動科學介入訓練及比賽過程中之必要協助

包括（一）運動生理組：體能訓練。（二）運動醫學組：健康與傷害防護員。（三）運動營養生化組：營養指導與生化監控，飲食障礙及體重管理。（四）運動力學組：動作分析、修正運動技術。（五）運動心理組：心理技能訓練與輔導，含蓋心理因素、面對壓力時的想法、放鬆訓練、教練的職責、比賽時調適壓力的方法、充分準備、同性戀的議題。（季力康，民102）

三、強化女性運動員的增能：技術、學術與專業



(一) 組織或團體：合作學習與經驗交流、型塑優質的學習文化、建立完善的女性運動員進修環境。(二) 執行策略：培養實踐反思能力、發展自我激勵策略、體驗成功經驗、注意生理狀態與情緒反應。(三) 自我要求：專業發展的階段性思考、提早生涯規劃想像的轉換。(程瑞福，民 102)

柒、增進女性運動員參與及表現的機會

一、提供女性公平競爭的機會與環境

(一) 重要觀念：公平競爭、過程 - 結果手段、社會生態學模式賦權 / 增能、性別敏感。(二) 奧林匹克的價值：公平競爭、追求卓越、增進友誼、互相尊重。(三) 文明社會的指標：性別平等、宗教與言論自由、融合：照顧特殊需求者。(四) 公平競爭的兩個重要條件：能力取向的機會、友善的環境是確保。(五) 競技運動與健身運動兩者都是

實踐公平競爭的理想場域。(六) 優秀運動員：堅韌的特質是職場的優勢機會、肩負社會責任的角色楷模。(七) 公平競爭的機會與環境：過程 - 結果手段、社會生態學模式。(八) 公共政策：婦女政策白皮書(2011-2015) 體育與運動政策白皮書(2013-2023)。(九) 物理環境：更衣設備、運動裝備、女性專屬運動場地、時段、與活動。(十) 社會環境：友善的環境、支持的環境→社會支持。(卓俊伶，民 102)

二、促進女性人才培育與生涯規劃的策略

(一) 女性運動員生涯支持的重要性：重視技術提升之外，必須重視生理、心理、社會等三方面適應，提供生活上的協助與輔導，使其無後顧之憂的投入訓練。多元的支持系統，是人才培育必須具備的關鍵因素。(二) 女性運動員的生涯支持：
1. 身體生理：女性生理特質認知(月經週期及訓練



影響、生長與營養)、女性運動員身體教育(自身安全健康管理、生活方式的支援體系)。2. 心理社會:運動參與機會促進(機會提供、重要他人、與指導者的關係)、生涯支持(退出輔導、退休生活輔導、選手期結婚育兒間段的支持體系)。3. 組織環境:社會評價(政策落實物對於女性運動員的形象與價值塑造、重視其貢獻)、職場環境的營造工程(工作機會、領導才能開發、職位的位階、教練的競爭)。(蔡秀華,民 102)

三、培養爭取國內外運動組織的職務

國內外運動組織很多,但制度是一樣的,所以人才培育是很重要。除了知識才能之外還有專業的需求,培養爭取國際運動組織職務理論上應該要有專業相關人才,然實際發展上並未有大量人力的投入,加上目前國內運動組織職務的相關培訓很少,因此整體而言,就人力供給角度及深度上,較缺乏實務參與經驗,在廣度上少與專業領域整合。(王琇娟,民 102)

捌、結論與建議

一、推展女性參與健身運動之策略:

(一) 宣導正確性別平等意識,導正傳統以男

性為中心的社會結構,建立女性自我價值觀,灌輸女性多元生涯規劃。

- (二) 培養女性「全人適能」概念,建立正確健康管理概念,充實時間與金錢的管理能力,突破運動參與的阻礙因素。
- (三) 父母應從小鼓勵女孩參與運動,適時體驗冒險及挑戰的活動,並多參與運動社團,培養良好親子關係。
- (四) 強化各級學校女生體育課或課外活動績效,開發女生專屬運動項目,組織女生運動性社團,舉辦適合女生運動競賽,改善體育教師性別比例。
- (五) 保障女生專用場地,營造有利女性之安全運動環境,落實運動指導證照制度,協助女性參與運動之技術指導。
- (六) 企業界運用行銷策略,加強女性消費者之服務品質,研發專屬產品來吸引女性參與運動。
- (七) 擬定具體措施排除障礙與歧視,增加女性特殊族群實踐身體活動之相關政府政策制定。

二、提升女性運動競技實力之策略

- (一) 宜儘速執行既定奪金計畫,確實制訂獎勵策略,針對特定重點項目參賽資格給予放寬或保障,以多提供女選手參加機會,增進其競技實力。
- (二) 成立「運科研究中心」常設機構,延攬博士後研究人才,強化運動科學介入訓練及比賽過程中給予協助。
- (三) 籌設「全國體育基金管理委員會」,徹

底落實運動發展基金之有效運用，以培訓人才、輔導運動產業、場館興建及維護、辦理國際賽會、基層扎根及弱勢族群照護。

- (四) 參考中國針對運動員培訓、獎金制度及生涯規劃輔導辦法，訂定各項策略。此外，宜輔導女性運動員多充實具備完整教育及終身就業的省思，並及早進行長期的生涯規劃。
 - (五) 強化女性運動員的增能：技術、學術與專業（外語能力），並鼓勵多參與社交活動，利用運動培養潛在的領導能力。
 - (六) 中國培訓運動員之場館設備，確實較符合訓練比賽的需求，建議國內在興建各項運動場館時，宜多考量適合我國選手培訓需求的場館，以求事半功倍之效。此外，類似中國國家體育總局下設之體育信息中心、中華全國體育基金會、體育醫院、體育事業生命線、體育彩票公益金……等之設置與執行，都值得國內借鏡與參考！
- (三) 真正落實「性別平等法」精神，名額保障參與國內外體育運動相關組織之行政領導職務，如擔任婦權會委員…等。
 - (四) 激勵女性積極參與國內外運動賽會服務機會，保障女性決策階層之代表性，增加女性擔任裁判及服務的機會，希望能達到世界 IOC 婦女與運動會議所訂定 2020 年 40% 的目標。
 - (五) 在促進女性人才培育與生涯規劃的策略，應重視競技實力提升策略與研究團隊支援體系相互合作，科技上設立資訊蒐集顧問與團隊培養以及檢索系統與最新國際訊息發表，政策上力求公平的運動參與機會、財政支持與設施資源。
 - (六) 強化國內女性與運動專屬部門組織，可效法北京大學模式，借助國內國立大學多元學科的人才優勢，協助輔導成立「婦女與運動研究中心」，確實執行職掌任務，統合女性運動參與推展之功

三、鼓勵女性積極參與運動組織與賽會服務之策略

- (一) 透過各種管道宣傳女性體育專屬政策，檢討並修正保障女性參與運動權利的相關法令，落實運動參與、財政支持與設施資源以及人才訓練機會之均等。
- (二) 掌握國際女性體育運動組織發展之脈動，提供新資訊以建立女性新概念與新思維，並多提供出席 IWG 會議及國際會議機會。



能，並多辦理以女性運動參與為主題研討會，多提供專案研究機會。👤

作者張妙瑛為國立中興大學教授、張婷翔為朝陽科技大學助理教授

參考文獻

- 王琇娟（民 100）。鼓勵女性積極爭取體育運動組織之行政領導職務，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P163~169。
- 王琇娟（民 102）。促進女性人才培育與生涯規劃的策略，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P205~207。
- 行政院體育署網站（民 103）。103.05.30 檢索。網址：<http://www.sa.gov.tw/wSite/mp?mp=11>
- 李麗晶（民 100）。現代女性正確的運動健康管理概念，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P139~143。
- 季力康（民 102）。運動科學介入訓練及比賽過程中之必要協助，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P176~180。
- 卓俊伶（民 102）。提供女性公平競爭的機會與環境，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P193~199。
- 陳來紅（民 100）。女性參與運動政策之發展與實施，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P134~138。
- 陳怡安（民 100）。提升女性運動員國際賽會競爭力之策略，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P150。
- 陳美燕（民 102）。建立女性正確的「全人適能」概念，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P157~161。
- 程瑞福（民 102）。強化女性運動員的增能：技術、學術與專業，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P181~192。
- 蔡秀華（民 102）。促進女性人才培育與生涯規劃的策略，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P200~204。
- 張妙瑛（民 100）。，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P130~133。
- 張妙瑛（民 102）。女性運動員在奧運歷史中的脈絡與未來展望，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P171~175。
- 張妙瑛（民 103）。婦女與運動布萊頓宣言 20 週年的省思，2014 年第六屆世界婦女與運動大會報告，中華奧會編印。P1~11。
- 蔡瓊姿（民 102）。促進女性運動參與行動方案，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P162~164。
- 曾玉華（民 100）。激勵女性參與運動賽會服務機會，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P163~169。
- 鄭芳梵（民 100）。我國女性競技運動制度發展的困境，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P145~149。
- 關月清（民 100）。女性運動員教育的省思與生涯規劃，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P151~153。
- 關月清（民 102）。女性特殊族群的健身運動，2013 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P165~170。
- 鍾怡純（民 100）。國際女性體育運動組織之沿革與發展，2011 年國際婦女與運動研討會報告書，中華奧會編印。P157~162。
- 102 年運動城市調查報告 (2014)*。Taiwan News 網站，2014.05.30 檢索。網址：[Ghttp://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=2365523](http://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=2365523)
- United Nations (2004)*。Sport for development and peace:Towards achieving the millennium development goals. Geneva, Switzerland: Author.