

新聞稿附件（附表、圖）

圖1、13歲以上國人規律運動人口比率

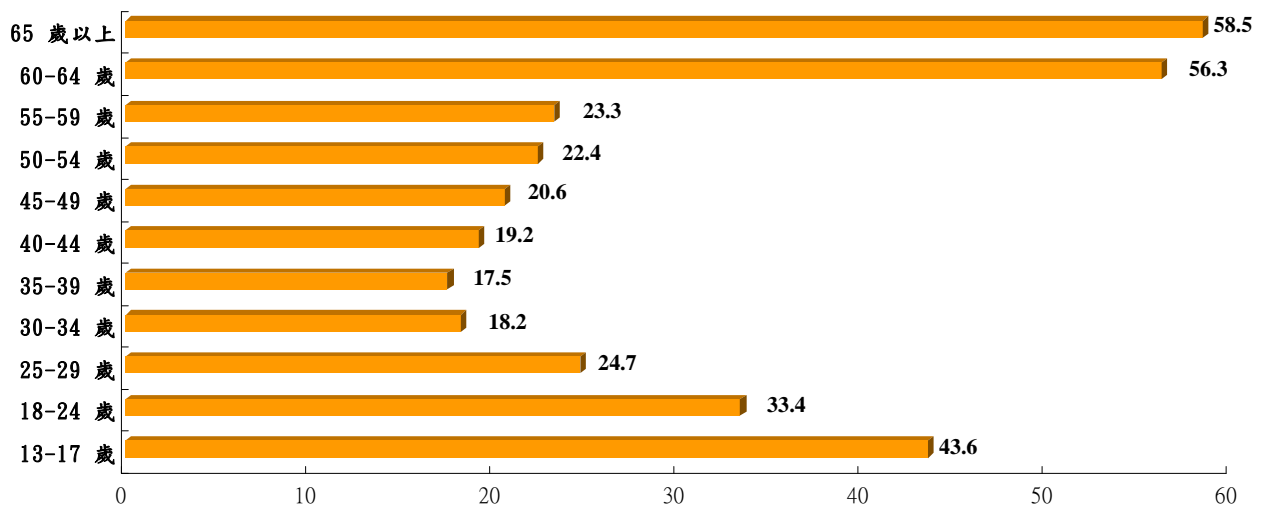
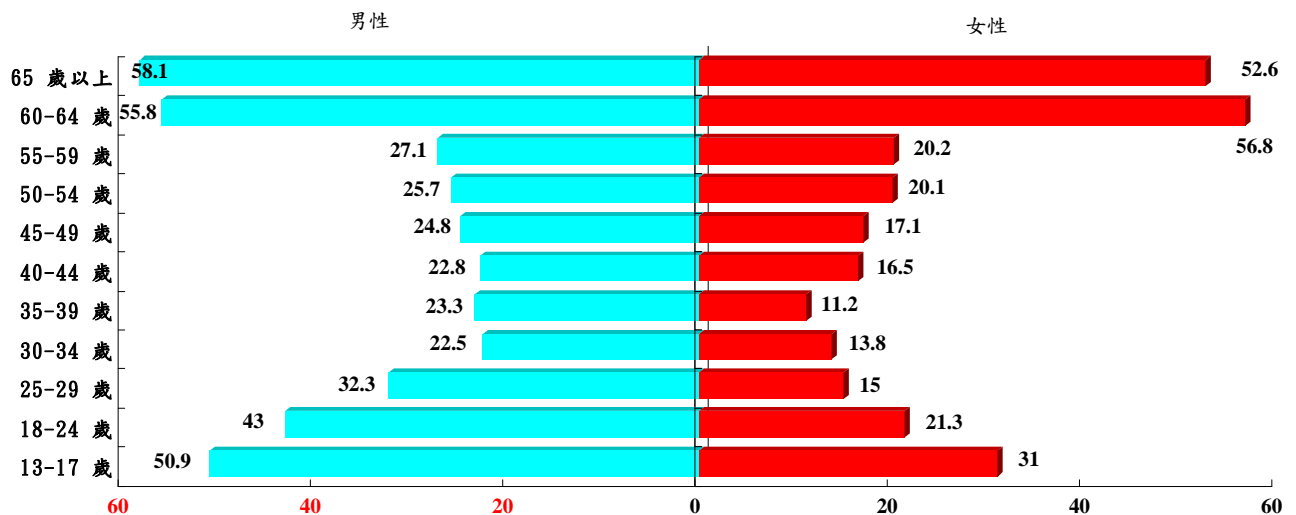


圖2、13歲以上國人規律運動人口比率-以性別區分



資料來源:101 年度「運動城市調查」

教育部體育署 2012 年委託蓋洛普徵信股份有限公司調查，採用電腦輔助電話訪問收集民眾健康相關資料，完訪個案共計 35,505 人。

規律運動的定義：

規律運動定義：每週運動 3 次以上，每次 30 分鐘以上且有「呼吸輕微加快」、「有喘氣現象」或「上氣不接下氣」者

問卷題目：

1. 請問您最近一個月有沒有做過運動？

11. 請問您平均每次運動幾分鐘？（單選） [若受訪者分開做兩項以上運動，請受訪者平均計算每次運動平均時間；若是每次同時做兩項以上運動，請受訪者總計所有運動時間]

1. 10 分鐘以內
2. 10-14.99 分鐘
3. 15-19.99 分鐘
4. 20-24.99 分鐘
5. 25-29.99 分鐘
6. 30-34.99 分鐘
7. 35-39.99 分鐘
8. 40-44.99 分鐘
9. 45-49.99 分鐘
10. 50-54.99 分鐘
11. 55-59.99 分鐘
12. 1-1.49 小時
13. 1.5-1.99 小時
14. 2-2.49 小時
15. 2.5-2.99 小時
16. 3 小時及以上
98. 不知道
99. 拒答

12. 請問您每次運動的強度會到什麼程度？會不會流汗？會不會喘？（單選）（以最常運動項目為準）（依選項順序提示選項）

1. 會流汗也會喘
2. 會流汗但不會喘
3. 不會流汗但會喘
4. 不會喘不流汗
8. 不知道
9. 拒答

圖3、101年整體民眾最常從事運動項目前10名

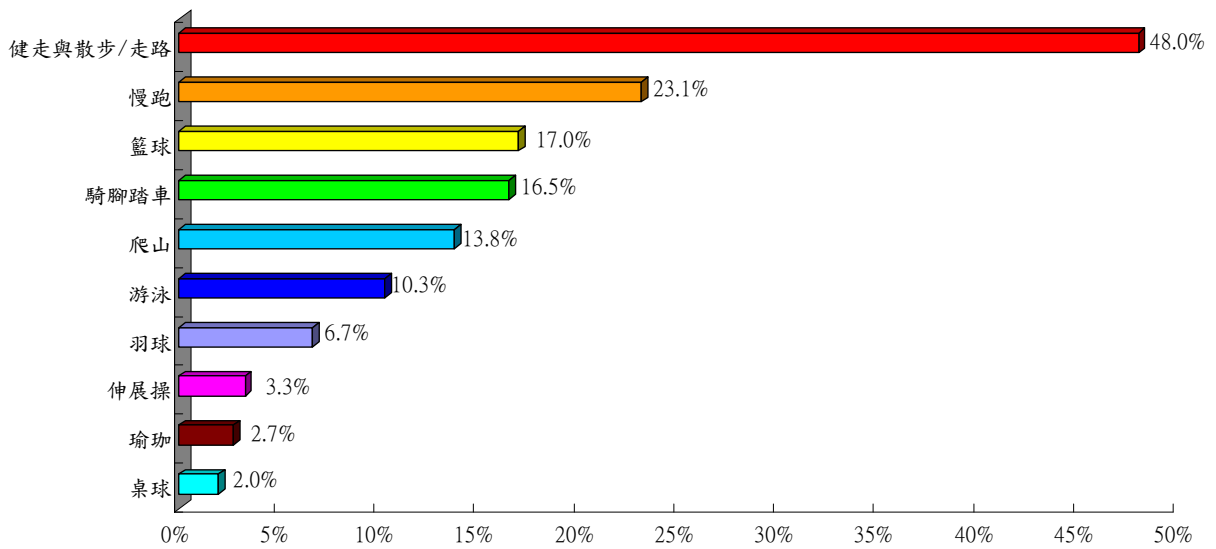


圖4、101年男性民眾最常從事運動項目前10名

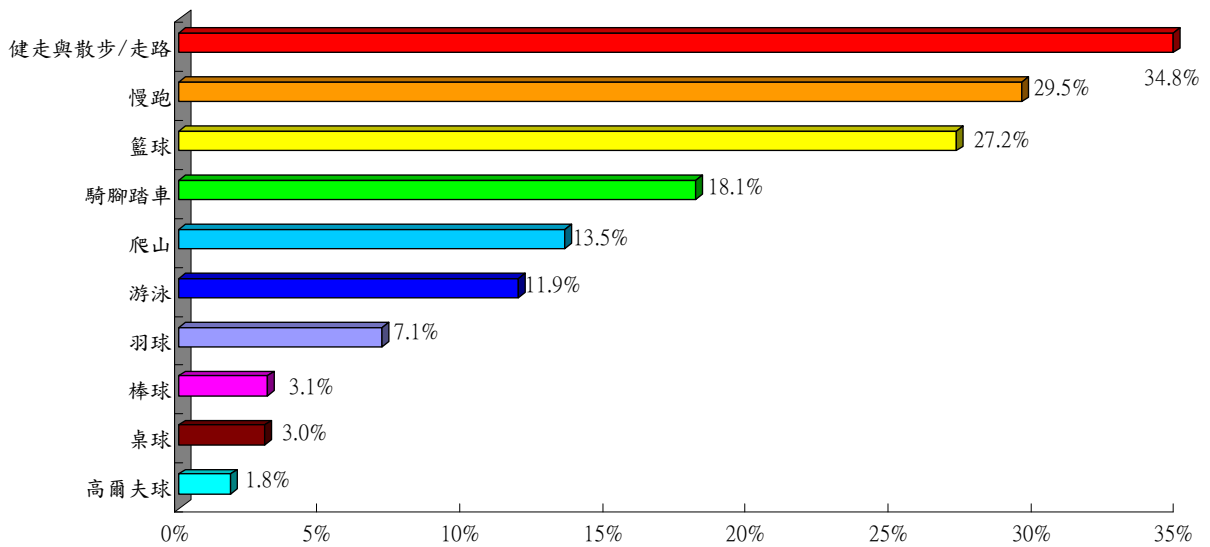
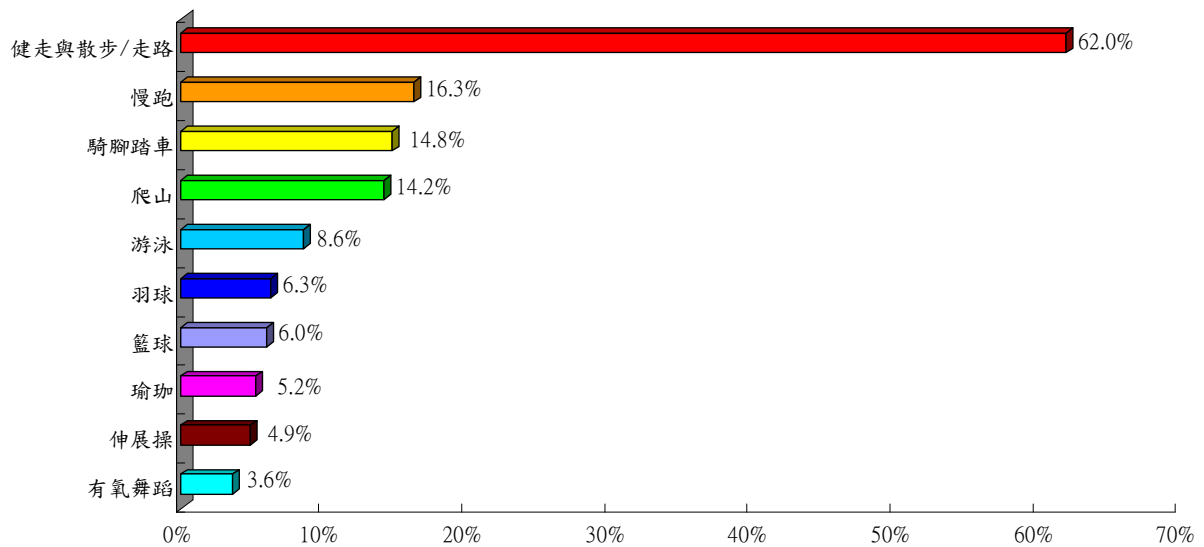


圖5、101年女性民眾最常從事運動項目前10名



資料來源:101年度教育部體育署「運動城市調查」

教育部體育署2012年委託蓋洛普徵信股份有限公司調查,採用電腦輔助電話訪問收集民眾健康相關資料,完訪個案共計35,505人,平常有運動有效樣本數為29,105人

問卷題目:

1. 請問您最近一個月有沒有做過運動?

4. 如果您有機會從事運動,請問您最有可能選擇參與哪一種運動項目?(單選)

100. 球類運動:

- 101. 籃球 102. 羽球 103. 棒球 104. 桌球
- 105. 排球 106. 網球 107. 壘球 108. 高爾夫球
- 109. 保齡球 110. 撞球 111. 足球/美式足球
- 112. 躲避球 113. 槌球/木球 114. 手球 115. 板球
- 116. 橄欖球 117. 壁球/迴力球 118. 曲棍球
- 119. 柔力球 120. 巧固球

200. 戶外活動:

- 201. 散步/走路 202. 騎腳踏車 203. 爬山 204. 慢跑
- 205. 健走 206. 釣魚 207. 賽車 208. 田徑
- 209. 射箭 210. 飛盤 211. 溯溪 212. 飛行傘
- 213. 騎馬 214. 狩獵/射擊
- 215. 極限運動(包含極限直排、極限單車...等)

300. 水上活動:

- 301. 游泳 302. 潛水 303. 衝浪 304. 划船
- 305. 滑水 306. 輕艇 307. 風帆船 308. 獨木舟
- 309. 風浪板 310. 跳水 311. 水上摩托車 312. 泛舟

400. 養身運動/武藝:

- 401. 氣功 402. 太極拳 403. 國術 404. 防身術
- 405. 內外丹功 406. 跆拳道 407. 香功 408. 易經操
- 409. 五行操 410. 法輪功 411. 柔道 412. 拳擊
- 413. 合氣道 414. 空手道 415. 劍道 416. 西洋劍
- 417. 禪功 418. 相撲 419. 回春操 420. 摔角

500. 伸展運動/舞蹈:

- 501. 伸展操 502. 瑜珈 503. 有氧舞蹈 504. 國標舞
- 505. 韻律舞 506. 街舞 507. 元極舞 508. 體操/啦啦隊
- 509. 肚皮舞 510. 芭蕾舞 511. 拉丁舞 512. 皮拉提斯
- 513. 爵士舞 514. 扇子舞 515. 踢踏舞 516. 土風舞

600. 健身房運動：

601. 上健身房使用器材 602. 在家使用健身器材

700. 室內運動：

701. Wii／跳舞機 702. 仰臥起坐 703. 伏地挺身 704. 跳繩

705. 搖呼拉圈 706. 爬樓梯 707. 扯鈴 708. 交互蹲跳

800. 戶外休閒運動：

801. 種菜種花／園藝 802. 拉單槓 803. 溜冰

804. 直排輪 805. 滑板 806. 漆彈 807. 公園／社區運動器材

808. 拔河 809. 放風箏 810. 雙槓

997. 其他（請註明）_____

998. 不知道 999. 拒答