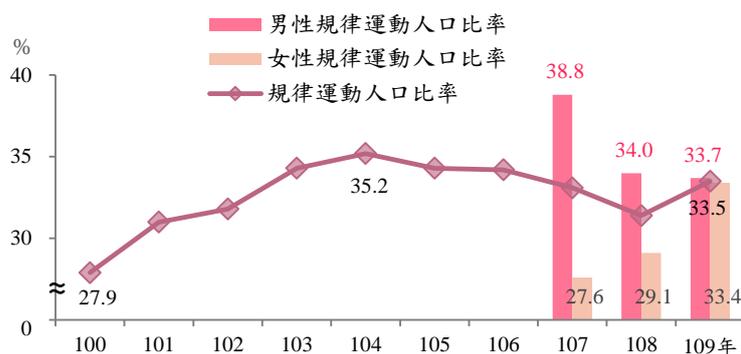


【提要】本市 109 年規律運動人口比率為 33.5%，較 100 年增 5.6 個百分點，兩性差距僅 0.3 個百分點，女性規律運動之比率有上升趨勢；市民平常從事運動類型以戶外活動 77.2% 為最大宗，運動地點以公園 30.0% 最多。

規律運動是保持身心健康之一帖良藥，依據教育部體育署「109 年運動現況調查報告」結果顯示，本市 109 年規律運動人口比率為 33.5%，較 100 年增 5.6 個百分點；其中男性為 33.7%，女性為 33.4%，兩性差距 0.3 個百分點，係自 107 年統計以來最低點，女性規律運動之比率有上升趨勢(圖 1)。

圖 1、臺中市民眾規律運動情形

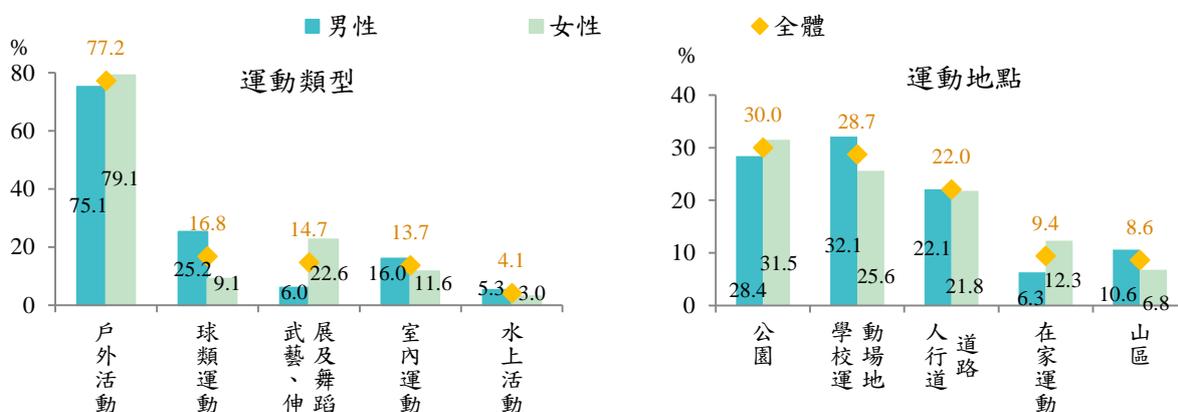


資料來源：i運動資訊平台「109 年運動現況調查報告」。

備註：1.規律運動定義為每週至少運動3次、每次30分鐘、心跳達130下或是運動強度達到會喘會流汗。
2.性別資料自107年起統計。

109 年市民平常從事運動類型以戶外活動占 77.2% 為最大宗，兩性差距最大者為武藝、伸展及舞蹈，女性較男性高 16.6 個百分點，其次為球類運動，男性較女性高 16.1 個百分點；市民從事運動地點以公園占 30.0% 最多，以性別觀之，女性以公園占 31.5% 最多，男性則以學校運動場地占 32.1% 最多(圖 2)。

圖 2、109 年臺中市民眾平常從事運動類型與地點概況



資料來源：i運動資訊平台「109 年運動現況調查報告」。

備註：調查問項中從事運動類型與地點皆為可複選。