

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

- ▶ 回顧已開發國家在促進婦女身體活動及規律運動之政策與其對我國之啓示

doi:10.29503/RLSH.201012.0001

休閒運動健康評論, 2(1), 2010

作者/Author： 姜義村;陳上迪;高銘麟

頁數/Page： 1-11

出版日期/Publication Date：2010/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201012.0001>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



回顧已開發國家在促進婦女身體活動及規律運動之政策與其對我國之啓示

姜義村^{1*}、陳上迪²、高銘麟³

[摘要] 近年來婦女健康議題逐漸成爲世界已開發國家所關注的重點，其中身體活動與規律運動更是主要探討議題之一。已開發國家紛紛針對婦女提出身體活動與規律運動策略，以提高婦女從事身體活動與規律運動之意願與實際行動。我國目前婦女仍普遍存在運動習慣不佳的情況，因此亟需研擬適合推動婦女身體活動與規律運動之政策。本研究採用文獻分析法，針對美、大洋、亞、歐四洲已開發國家（分別爲：美國、澳大利亞、日本與德國）之官方及相關組織網站，收集婦女身體活動與規律運動政策。本研究發現各國已在考量政府結構、立法、追蹤評估、環境、推動者與合作夥伴...等多元因素下，針對婦女身體活動與規律運動提出良善而有效的對策與策略，發展出不同的介入計畫方案，以符合婦女所需。回顧各洲已開發國家在促進婦女身體活動及規律運動之政策上，有許多概念與作法值得臺灣作爲借鏡，不論是專司婦女健康促進的公部門、婦女健康爲主體的政策架構抑或是與國際組織策略聯盟，都可藉由政府對於婦女的關注與投入程度，作爲啓動與示範機制，對我國未來發展「婦女身體活動與規律運動」有相當具體的啓示。

關鍵字：運動、身體活動、政策、婦女。

^{1*} 國立彰化師範大學運動健康研究所副教授；通訊作者(john@cc.ncue.edu.tw)

² 國立彰化師範大學運動健康研究所研究生

³ 國立彰化師範大學運動健康研究所研究助理

壹、前言

自 1975 年聯合國訂定婦女年以來，全球開始注重婦女人權，不論是 1976- 1985 年的國際婦女十年與陸續召開的世界婦女大會，都一再宣示婦女人權的重要性。在 1995 年「第四次世界婦女大會」所通過之「北京宣言」及行動綱領中十二項婦女關切議題中，「婦女健康」即為重要關切議題之一。世界各國開始以生物、醫學、社會、經濟、生態、環境與政治等多元的層面探討婦女健康，並針對其各國所遭遇的婦女健康問題，擬定完整的婦女健康政策（張珏，2002）。

「婦女健康促進」議題已是已開發國家所關注的重點，其中婦女身體活動與規律運動更是主要議題之一。然而，近年來臺灣婦女健康的議題中，「運動量不足」的現象仍是一影響婦女健康的重要因子。根據國民健康局 2008 年針對臺灣地區 18 歲以上民眾調查結果顯示，女性(46.38%)過去兩個禮拜沒有運動習慣較男性(43.43%)高，且婦女（平均 5.56 小時）過去兩週每天久坐的時間，亦較男性高（平均 5.21 小時），可見臺灣婦女多為坐式生活型態且普遍缺乏運動。缺乏運動是心臟血管疾病與中風的主要危險因子，不

僅嚴重衝擊個人健康，也造成國家醫療支出與社會成本增加，顯示臺灣亟須適當的對策與策略以推動婦女身體活動與規律運動。

探究女性缺乏運動之背景因素顯示，臺灣社會依然存在著婦女不適合運動之刻板觀念，直接或間接影響到婦女參與運動動機，形成運動阻礙因素行（政院衛生署，2008）。社會因素方面，Bialeschki 與 Michener (1994) 指出一個婦女從事活動時會受制於社會中所賦予婦女之「照顧的倫理」或「母親的社會性別角色」所影響。對職業婦女而言，除了應付工作上的競爭壓力，還得擔負家中子女教養及繁重家務的主要任務，缺乏時間、家庭責任與工作壓力限制參與運動機會；在環境因素方面，畢恆達（2000）指出，環境是否完善，場所便利性與安全性亦會影響到婦女從事身體活動與運動意願，囿於傳統及現實的多重因素，導致國內婦女參與身體活動與規律運動上，未如已開發國家普及，這也是我國目前推動婦女身體活動與規律運動所面臨到的難題。

依據「曼谷憲章」所提出全球化健康促進之觀點，政府應扮演重要之角色，透過強力的政府行動，讓政府、國際組織、社團或社區與私人企業公

可能共同合作，朝向倡導、投資、建立能力、制訂規章與立法、夥伴與聯盟五大方向進行健康促進，(黃楨貞、鄭惠美，2005)。有鑑於我國目前婦女健康政策多侷限生殖健康，偏重醫療處置，較少以疾病預防的觀點針對婦女身體活動與規律運動健康提出健康促進政策(國家衛生研究院，2008)。本研究擬回顧世界各洲之已開發國家所擬定執行有關促進婦女身體活動及規律運動的政策，並加以比較與彙整，以供國內政府或相關機構後續推動婦女提高身體活動度與養成規律運動的習慣之參考。

貳、研究方法

本研究採用文獻分析法，針對美、大洋、亞、歐、非五大洲之已開發國家為主要研究範圍進行文獻搜尋，然經摩根史丹利全球指數(Morgan Stanley Capital International)(2009)所提出已開發國家指標之中，顯示非洲目前並無任何已開發國家，故本研究鎖定美、大洋、亞、歐四洲對於婦女政策發展具有成效之國家，經相關文獻回顧後，發現美國(美洲)、澳大利亞(大洋洲)、德國(歐洲)與日本(亞洲)四國的資料較為

豐富且完整。最後，本研究設定該四國作為研究對象，並查詢該國官方及相關組織網站，蒐集婦女身體活動與規律運動政策，同時以中英文「身體活動」、「physical activity」、「運動」、「exercise」、「政策」、「policy」、「婦女」與「women」為關鍵字，搜尋 Medline、SportDiscus、SDOL 資料庫及 STICNET 國內資料庫與國家圖書館館藏系統，搜尋該國與國內推動婦女身體活動與規律運動之相關政策，待完整彙整相關資料與我國婦女身體活動與規律運動現況進行比較。

參、結果

本研究經由各資料庫檢索，並選取符合下列條件者：一、符合關鍵字收尋並針對各國婦女族群健康推動之政策法案；二、各國政策制定為已有實際運作並有成效數據顯示。最後，共計回顧「婦女身體活動及規律運動促進」文獻及政策為 29 篇，內容如表 1 所示。

表 1 婦女身體活動及規律運動之政策促進文獻回顧表

探討主題	內容分類	篇數
婦女身體活動及規律運動促進文獻	介入	9
	調查	15
	論述	5
總計		29

一、美國推動婦女身體活動與規律運動對策與策略

美國主要透過政府的力量成立專職婦女健康公共事務，並聯合以總統的最高國民體能行政指導單位與專業學術協會運用，其行政體系與效率上值得參考。

(一) 成立婦女健康促進權責之公部門單位

美國在 1991 年成立婦女健康辦公室(the Office on Women's Health)隸屬於健康與人類服務部(the U. S. Department of Health and Human Services)，其宗旨為使婦女更健康並對全人健康有更多自覺，其目標為 1.影響國家對於制定婦女健康政策之考量並提供實際政策參考依據；2.藉由實地執行與評值去開發適合婦女健康之方案；3.透過教育影響以及合作的方式與健康及人類服務組織、健康照護專家學者以及一般大眾以促進婦女健康；4.提高組織效率與專業表現(the Office on Women's Health [OWH], 2009)。

針對婦女身體活動與規律運動，OWH 每年固定舉辦國家婦女健康週(National Women's Health Week)，透過社區、企業、政府與相關健康組織共同提出鼓勵婦女從事身體活動與規律運動並納為推動婦女健康之重點(OWH, 2010)。OWH 的規劃策略乃藉由實地執行與評估，開發適合方案，鼓勵婦女設定身體活動與規律運動目標及合適的生活型態。

(二) 協同相關公部門與民間組織共同推動婦女身體活動與規律運動

OWH 涵蓋婦女所有健康議題，但仍需協同專門推動國民身體活動與規律運動之部門或民間組織以發揮最大功效。現任總統 Barack Obama 之國民體能委員會(President's Council on Fitness, Sports and Nutrition, PCFSN)，即扮演重要的角色，委員會透過私人或民間組織的合作方案促進國民規律身體活動、體適能與運動參與，並於 2008 年協同各聯邦政府提出全國身體活動指導準則(the 2008 Physical

Activity Guidelines for Americans), 並與數百個民間與私人組織 (如: YMCA of the USA、National Athletic Trainers' Association、National Academy of Sports Medicine、American Medical Association、ACSM、AAHPERD 及多位專家學者) 共同推動全國身體活動計劃(National Physical Activity Plan, NPAP) (PCFSN, 2010)。

(三) 結合專業學術團體培育婦女身體活動與規律運動教育資源

美國擁有許多國際知名的專業學術團體, 例如: 美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國心臟學會 (American Heart Association, AHA)、美國體育健康舞蹈聯盟 (American Alliance of Health, Physical Education and Dance, AAHPERD)、美國有氧運動協會 (AFAA) 及美國運動協會 (ACE) 等, 能協助政府制定專屬婦女的健康體能檢測項目、運動處方, 以及健康體能專業人員之培訓授證, 並從事身體活動與規律運動之學術研究, 以利後續推動。

二、澳大利亞推動婦女身體活動與規律運動對策與策略

澳大利亞政府長期耕耘婦女健康議題, 制定婦女健康政策, 並聯合相關公部門固定調查研究婦女規律運動

行為與習慣, 以檢驗其政策成果, 其長期與固定性的規劃婦女階段性目標與政策工作值得參考。

(一) 以婦女健康促進為主體的政策架構

澳大利亞婦女平均壽命是全球較高的國家之一 (平均為 83.7 歲)。因此, 澳大利亞政府對於婦女健康議題一直相當重視, 早於 20 年前即有婦女健康政策 (National Women's Health Policy: Advancing Women's Health Policy in Australia), 在 2007 年便開始著手規劃新版婦女健康政策, 其重點目的在於 1.改善與促進婦女的全面性健康; 2.規劃更貼近婦女所需要的健康系統; 3.積極促進婦女的健康參與及管理; 4.讓婦女健康議題更具公平性 (Australian Government Department of Health and Ageing, 2009)。

(二) 定期追蹤與檢驗政策成果

自 2001 年起澳大利亞的休閒運動委員會 (Standing Committee on Recreation and Sport) 成立專門調查與研究 15 歲以上國民參與休閒運動情形之專案小組 (Exercise, Recreation and Sport Survey, ERASS), 由澳大利亞運動與遊憩相關政府機構、澳洲運動委員會 (Australian Sports Commission), 以及國家健康與年老部

(Commonwealth Department of Health and Ageing)共同支援。根據 ERASS 2009 年調查報告指出 2001 年至 2009 年參與運動 (不含做家事或其他與工作有關的身體活動) 整體比例從 37.2% 上升至 47.7%，其中婦女參與運動比例提高 11.0%，較男性(9.0%)高；2009 年有 50.6% 婦女每週有運動三次以上的習慣 (Australian Sports Commission, 2009)。顯示澳大利亞政府積極推動婦女從事運動，並透過定期檢視成效來調整其政策方針。

三、日本推動婦女身體活動與規律運動對策與策略

日本政府對外長期與聯合國合作關心全球婦女議題，除能累積國際經驗更能奠定國際形象，而對內則積極推廣以終身運動方式，促進婦女體能與健康，除充分利用各級學校單位運動場館與公共運動設施，以達到運動設施場館的最佳使用率，並保障國民有足夠的運動設施場館，其以國際組織合作與運動設施資源共享方式值得參考。

(一) 結合其他國家或國際組織進行策略聯盟

日本政府在 1995 年與聯合國全球發展組織共同成立一個婦女發展基金會 (the UNDP/Japan Women in

Development Fund, JWIDF) 透過創新方案以促進各國提倡性別平等與婦女權力的機會。JWIDF 的方案都經過仔細挑選與執行，期望能透過方案執行所產生的知識與經驗能影響各國的政策決定者，制定更好的婦女政策。JWIDF 的執行方案主要有四個策略：1. 創新：在性別議題上要有挑戰性，並符合婦女的實際需求，且創新的方案能夠被成功的複製；2. 夥伴關係：與全球的國家共同合作，與專業經驗傳承；3. 對話：促進基層的婦女工作者與政策制定者之間的對話，以確保政策與方案的可行性；4. 能力發展：提供國家與地區性機構必要性的支持 (JWIDF, 2008)。

(二) 提高運動設施使用效率與建設保障制度

日本文部省在 2001 年公布「運動基本計劃概要」規劃約十年期推動運動計畫，希望實現終身運動社會與地方運動環境的建設。運動設施是婦女從事規律運動的重要場所，日本國土較少且山地較多，因此需要確保「量」：運動設施的數量與提高「質」：運動場所的使用效率。日本運動設施可分為公共運動設施、民間運動設施與學校運動設施，而學校運動設施對外開放與有效利用是日本推動運動發

展的重要方針，根據文部科學省 2001 調查指出學校運動設施的開放率為 98.8%，其中體育館的開放率為 86.6%，室外運動場對外開放率為 80.3%；另外，根據日本笹川體育財團 2004 年調查指出民眾使用公共運動設施與民間運動設施比例分別為 80.7% 與 64%（肖煥禹，2009；國家衛生研究院，2008）。

四、德國推動婦女身體活動與規律運動對策與策略

德國在促進運動發展，主要透過以「立法」方式，提高運動的普及性，提升民眾參與身體活動與規律運動的動機。諸如社會與公益法（運動俱樂部依據單一稅制、商業企業團體對運動贊助、個人對運動俱樂部捐獻等納稅優惠）、運動法（保障人民運動權力），以及運動場館安全法（確保運動安全）。醫療衛生體系的運動治療與預防，更是提升了運動效益與地位。自 2000 年起，由相關運動協會與醫師協會共同合作，提出運動讓你更健康課程(Sport Pro Gesundheit)，透過專業指導員、健康照護檢查及運動環境的便捷性，教導沒有運動習慣的民眾正確運動的方法，並將運動與生活結合，另提出「運動讓家庭更美好」，由聯邦運動組織與各地運動俱樂部合作，規

劃適合全家共同參與的體育活動，以增加親子感情，讓父母休閒時間能與子女一起參與運動。近年來德國運動醫學界大力推展「運動是一種醫療」的政策，基於社會法 Sozialgesetzbuch(SGB)，醫師會依照病人的需求提供運動治療與訓練課程，而參與運動治療費用可由健康保險公司或意外保險公司支付（國家衛生研究院，2008）。從上述資料顯示德國在運動法令制定上不餘遺力，目的是希望營造出運動的氛圍，讓政府、企業與民眾達到三贏的局面，此外將運動與醫學結合，共同推動運動對健康的效益，提升運動地位的方式，都值得臺灣參考。

肆、討論

不同國家在制定婦女身體活動與規律運動政策中，所注重的層面皆有所不同，但對我國都有極高的參考價值，本研究彙整各國政策方案重點如表 2。由該表可以發現我國在推動婦女身體活動與規律運動有許多可以參考的地方。

張淑紅與張珏（2008）指出在我國政府對於運動上性別平等仍在草擬階段，目前婦女從事身體活動與規律

運動存在許多的阻礙因素，例如：地方政府宣導規劃興設運動場館設施時，應考量婦女使用之需要，以尊重婦女國民身體活動與運動的權利（教育部，2005）。國內政府在促進婦女身體活動與規律運動仍然有待進步。因

此，建議國內在制定婦女運動促進上，從立法、執行、國際間合作、到事後定期追蹤、檢視、調整，應可遵循國外政策，以利增進國內婦女從事身體活動與規律運動。

表 2 彙整美、澳、日、德促進女性身體活動與規律運動政策重點表

	政策重點	參考價值
美國	透過政府的力量成立專職婦女健康公共事務，並聯合以總統為首的最高國民體能行政指導單位與專業學術協會運用。	行政體系、效率
澳大利亞	透過定期追蹤與檢視成效來調整其政策方針。	長期與固定性追蹤
日本	長期與聯合國合作關心全球婦女議題並積極推廣終身婦女體能與健康，開放運動設施，達到場館最佳使用率。	國際組織合作、運動設施資源共享
德國	著重在以「立法」，讓政策明確並具一致性，由上而下進行周延的考量，減少許多決策矛盾現象。	運動「立法」

伍、結論與建議

一、結論

本研究發現各國已在考量政府結構、立法、追蹤評估、環境、推動者與合作夥伴...等多元因素下，針對婦女身體活動與規律運動提出良善而有效的對策與策略，發展出不同的介入計畫方案，以符合婦女所需。回顧各洲已開發國家在促進婦女身體活動及規律運動之政策上，有許多概念與作

法值得臺灣作為借鏡，不論是專職婦女健康促進的公部門、婦女健康為主體的政策架構抑或是與國際組織策略聯盟，都可藉由政府對於婦女的關注與投入程度，作為啓動與示範機制，對我國未來發展「婦女身體活動與規律運動」有相當具體的啓示。

二、建議

(一) 持續婦女身體活動與規律運動研究

綜觀各國婦女對策與策略，持續

性的婦女研究有其重要性存在。婦女健康指標的相關研究可先就「個人背景」、「健康與運動狀態」與「運動品質與運動資源利用」進行調查，其中健康與運動狀態可以生命週期、社經發展、教育程度、職業與婚姻等背景討論其健康與運動狀態，另也可同時調查其運動阻礙、運動環境、運動可行性等，針對運動品質與運動資源利用因素進行分析，並透過政府機關來規劃與制定相關政策，讓身體活動與規律運動的策略有支持環境、政策與規劃，進而產生行為改變，並以社會、環境、衛生與經濟四方面的評價與監測來瞭解推廣與執行成果（張菊惠、張玗，2004）。

（二）發展專屬婦女的身體活動與規律運動方案

針對婦女身體活動與規律運動對策與策略應多加考量政策、環境、推動者與合作夥伴，如政府所建置的公園、公有運動場與休閒館、學校教育、大眾交通運輸系統及相關運動協會等，發展出不同的介入計畫方案，以符合時代與婦女所需。針對婦女身體活動與規律運動計畫可從四個部分切入：1.針對特殊族群的個別化介入計畫（如職業婦女）；2.團體的介入計畫（如婦女瑜珈運動社團）；3.組織或社區型

的介入計畫；4.大型或國家型人口介入計畫，透過各全面性的研究計畫以找出各適合婦女從事身體活動與規律運動之方案(Lee, 2008)。

婦女身體活動與規律運動是當今的國際趨勢，本研究回顧美國、澳大利亞、日本與德國相關之因應策略，確實值得臺灣借鏡，對臺灣推展「婦女身體活動與規律運動」概念應有相當具體的啓示。

致謝

本研究承蒙行政院衛生署國民健康局提供研究經費，計畫編號為DOH99-HP-1401，內容見解為本研究歸納出之結果，不代表國民健康局意見，特此致謝。

參考文獻

- 行政院衛生署（2008）。**婦女健康政策**。2010年10月15日取自 http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_RESULT.aspx
- 國民健康局（2008）。**健康行為危險因子監測調查**。2010年3月6日，取自 <http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=11&yea>

休閒運動健康評論 (2010.12)。2 (1)
回顧已開發國家在促進婦女身體活動及規律運動之政策與其對我國之啓示

r=97&sel=0&mid=3。

國家衛生研究院 (2008)。2020健康國

民白皮書技術報告 (上)。財團法

人國家衛生研究院：苗栗縣。

肖煥禹 (2009)。日本體育白皮書解

讀。2010年3月6日，取自

<http://wenku.baidu.com/view/65b1>

[c73a87c24028915fc331.html](http://wenku.baidu.com/view/65b1c73a87c24028915fc331.html)。

張珣 (2002) 婦女權益報告書。2010

年10月20日取自

<http://www.wrp.org.tw/word/婦女>

權益報告書/婦女健康權益報告

書.doc。

張菊惠、張珣 (2004)。性別主流化觀

點之婦女健康指標研究。行政院

衛生署國民健康局委託研究計劃

(報告編號：DOH93-HP-1201)，

未出版。

張淑紅、張珣 (2008)。臺灣國民體育

政策的性別分析：以國民體育的

均衡發展與普及為例。實證護

理，4 (4)，289-296。

教育部 (2005)。各業務司處 94 年度

性別平等教育工作計畫及 1200 萬

預算執行情形。2010年10月8日取

自

<http://www.gender.edu.tw/upload/al>

lotherfile/教育部各業務單位推動

性別平等教育計畫.doc

畢恆達 (2000)。女生不愛運動嗎？兩

性平等教育季刊，11，98-103。

黃楨貞、鄭惠美 (2005)。因應全球化

的曼谷健康促進憲章。健康促進

暨衛生教育雜誌，25，139-148。

Australian Government Department of

Health and Ageing (2009).

Development of a new national

women's health policy consultation

discussion paper 2009. Retrieved

October 8, 2010, from

<http://www.health.gov.au/internet/>

[main/](http://www.health.gov.au/internet/)

[publishing.nsf/Content/phd-women](http://www.health.gov.au/internet/)

[-consult-disc-paper](http://www.health.gov.au/internet/)

Australian Sports Commission (2009).

Exercise, recreation, and sport

survey. Retrieved October 8, 2010,

from

<http://www.ausport.gov.au/informat>

[ion/scors/ERASS](http://www.ausport.gov.au/informat)

Bialeschki, M. D., & Michener, S.

(1994). Re-entering leisure:

Transition within the role of

motherhood. *Journal of Leisure*

Research, 26(1), 57-74.

Lee, I. M. (ed.). (2008). *Epidemiologic*

methods in physical activity studies.

New York: Oxford.

Morgan Stanley Capital International (2009). *MSCI Index Base Dates*. Retrieved October 8, 2010, from http://www.msicibarra.com/resources/pdfs/Base_Dates.pdf

found. Retrieved October 8, 2010, from <http://www.undp.org/women/japan/aboutthefund.shtml#>

President's Council on Fitness, Sports and Nutrition (2010). *About the President's Council on Fitness, Sports and Nutrition*. Retrieved October 8, 2010, from <http://www.fitness.gov/about-us/who-we-are/>
role of motherhood. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 57-74.

The Office on Women's Health (2009). *Office on Women's Health Strategic Plan FY2010-FY2015*. Retrieved October 8, 2010, from <http://www.womenshealth.gov/owh/about/>

The Office on Women's Health (2010). *What is national women's health week?* Retrieved October 8, 2010, from <http://www.womenshealth.gov/whw/about/>

The UNDP/Japan Women in Development Fund (2008). *About the*