

教育部體育署

出國報告（出國類別：考察）

考察國民體能與規律運動辦理情形

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：陳思瑋科員

派赴國家：新加坡

出國期間：103年10月24日至27日

報告日期：104年1月21日

摘要

教育部體育署自 99 年起推動打造運動島計畫，盼透過「運動健身激勵專案」、「運動樂趣快易通專案」、「運動社團建置輔導專案」及「運動樂活島推廣專案」之執行，促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」；使「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，俾擴增規律運動人口比例及提升國民體質，其中國民體能檢測、提升規律運動人口及各族群體能活動推動事宜係為主要核心工作。

經查新加坡針對國民體能檢測具有明確之準則，且設有國家體適能獎章制度，另為推廣全民終身運動之觀念，業擬定 2030 願景(Vision 2030)，以透過運動提升國民生活品質。他山之石，可以攻錯，為將該國相關推動作為，轉化為我國政策擬定與執行之參考，爰特規劃本次考察計畫。

文末，考察者針對「國民體適能檢測」、「運動人口調查」、「利用活動促進規律習慣」、「運動聖地」、「關於行銷」、「俱樂部在臺的可行性」、「活動貼近國人生活及可見性」及「結合性」等面向提出心得與建議，盼部分之內容得轉化落實執行，以再激發我國運動風氣。

目錄

壹、目的.....	1
貳、過程.....	7
參、考察要項.....	12
肆、心得與建議.....	23
伍、參考資料.....	26
陸、後紀.....	26

壹、緣起及目的

教育部體育署自 99 年起推動打造運動島計畫，盼透過「運動健身激勵專案」、「運動樂趣快易通專案」、「運動社團建置輔導專案」及「運動樂活島推廣專案」之執行，促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」；使「個別型運動人口」成為「團體型運動人口」，俾擴增規律運動人口比例及提升國民體質，其中國民體能檢測、提升規律運動人口及各族群體能活動推動事宜係為主要核心工作。

經查新加坡針對國民體能檢測具有明確之準則，且設有國家體適能獎章制度，另為推廣全民終身運動之觀念，業擬定 2030 願景(Vision 2030)，以透過運動提升國民生活品質。他山之石，可以攻錯，為將該國相關推動作為，轉化為我國政策擬定與執行之參考，爰特規劃本次考察計畫。

為使整體考察報告容易閱讀並更具參考性，謹分別說明相關背景資料如下：

一、考察國家簡介

新加坡地處東南亞(赤道以北大約一度)，屬於熱帶氣候，沒有自然災害，國土面積僅 710 平方公里(我國臺北市面積 271 平方公里；新北市面積 2,053 平方公里)，係該區域最小的國家，因此有著世界地圖上「小紅點」的稱號，為透過了解基礎國情，進而了解該國全民運動推展之概念，僅分列相關國情簡介重點如下：

- (一)人口概況：約計 500 萬人，由華人(76.8%)、馬來人(13.9%)、印度人(7.9%)和其他種族組成，因此多元宗教、語言及文化的融合，形塑了新加坡的多樣性(Contact Singapore,2014)。根據該國人口政策白皮書之數據顯示，該國 2012 年生育率為 1.2，且預計 2030 年老年人口(65 歲以上公民)與工作人口比例為 2.1(2012 年為 5.9)，因此該國也面臨高齡及少子化的挑戰。
- (二)語言：以英語為主要官方語言，因人口組成多元，因此華語、馬來語等也相當通用，而在交互共用之融合下，也發展了新加坡式英語(Singlish)，成為該國獨特的語言文化特色(Singapore Tourism Board,2014)。
- (三)居住環境：超過 80%以上居民居住在國民住宅(李開森，2014)，該住宅係由官方組織 Housing & Development Board 負責監造及規劃。
- (四)平均氣溫：23 至 31 度(四季如夏)。
- (五)戰備國家：因鄰近馬來西亞及印度等國家，因此新加坡國防部特別注重戰備軍人體力的準備，也形成獨特的身體運動文化。

基此，體育運動在新加坡扮演了何種角色？是否擔任了種族融合的要角？是否影響相關政策(如住宅規劃、募兵制度規劃)之推展？是否是國力基礎的展現？以上種種，的確是為後續值得深入探討之課題。

二、Ministry of Culture, Community and Youth

新加坡官方體育業務主管機關原為社區發展、青年暨運動部(Ministry of community Development, Youth, and Sports,MCYS)，後因組織重組，改由文化、社區暨青年發展部(Ministry of Culture, Community and Youth,MCCY)負責相關業務之推動。依據該機關官網指出，自 2012 年 11 月成立以來 MCCY 即積極投入藝術、文化、體育、社區與青年領域之推廣，盼激勵全體新加坡人得透過藝術和體育，強化社區間的連結，並促進志願服務與慈善事業的發展。其中有關體育功能部分，強調「鼓勵社區參與體育活動」、「追求運動表現及教育的卓越」及「為運動文化發展運動產業及基礎設施」等，此與我國教育部 102 年公布之「體育運動政策白皮書」三大核心理念「優質運動文化」、「傑出運動表現」、「蓬勃運動產業」等有著相同的目標。

文化、社區暨青年發展部轄下設有人民協會(People's Association)、國家文物局(National Heritage Board)、國家藝術理事會(National Arts Council)及運動新加坡(Sport Singapore)等機構。就本次實地考察之體驗，人民協會及運動新加坡對於全民運動之推展具有相當程度之影響。



三、Sport Singapore

運動新加坡(Sport Singapore)前身為新加坡體育理事會(Singapore Sports Council,SSC)，自 2014 年 4 月 1 日起更名(隸屬於社區發展、青年暨運動部)，在更名媒體見面會上 SSC 執行長 Lim Teck Yin 表示：「原本在 2011 年底即考慮是否著手辦理

品牌形象的重塑，但一開始覺得此一措施好像沒有特別意義，而在 2030 願景構成元素越來越突顯後，我們認為透過品牌標誌及形象的形塑，可以讓民眾更了解 2030 願景的精隨，而未來新的 Sport Singapore 標誌將會運用在相關的推動作為中」(Sport Singapore,2014)。而在同一媒體見面會上，Sport Singapore 也宣布了 ActiveSG 計畫將於同年 4 月 16 日開始推動(此計畫之推動細節另於本篇報告第貳章節中說明)。

依據該機關官網指出，其核心目的係為鼓舞新加坡精神，盼藉由運動來改造新加坡。為了達到以上目的，Sport Singapore 在首席執行長下設立以下單位，以分別執行相關推動業務：

- (一) Active SG.
- (二) Strategic Development & Marketing Group.
- (三) Singapore Sports Institute.
- (四) Sports Facilities Group.
- (五) Organisation Strategy & Development Group.
- (六) Strategic & Financial Management Group.
- (七) CEO Office.



運動新加坡標誌

新標誌以螺旋型為特色，強調「運動帶來的生命圓滿」，彩帶盤旋向上代表多元發展，以紅色象徵著對運動的熱情和以運動建國的可能性，字體間並透露出對未來準備充足的自信(引自教育部體育署 103 年 0314~0320 國際運動新聞)。

四、Vision 2030

“How could sport best serve Singapore in the coming decades”

為了找到上開問題的答案，新加坡 2030 年願景規劃團隊與超過 500 人進行面對面的討論，並透過網路蒐集了 6 萬份網友觀點。其會面對象包括運動組織領導人、城市規劃師、教育工作者、企業決策者、志工、銀髮族及家庭主婦等，透過多方的討論，落實下到上的政策研擬方式，並作為後續政策研擬之參據(Sport Singapore,2012)。

2030 願景於 2012 年公布，其主要願景為「Live Better Through Sports(透過運

動讓生活更美好)」，透過全面且多元性的討論，歸納出以下新興主題：

- (一)Future Ready Through Sport：透過運動為未來做準備。
- (二)Sport Without Boundaries：運動無疆界。
- (三)Sport as a National Language：運動作為國家的語言。
- (四)Organising for Success：為成功籌備。

為落實以上願景及新興主題，2030 願景報告建議執行以下事項及計畫(如需進一步了解相關資料建議可至 <http://www.sportsingapore.gov.sg/about-us/vision-2030> 下載參考)：

面向	原文	考察者翻譯
機會 (opportunities)	Develop Super Sports Clubs	發展超級運動俱樂部
	Establish a Sports Pathways Committee	建立(跨部門)運動途徑委員會
	Encourage New Forms of Recreation as Sport	鼓勵新形式休閒運動
	Form Corporate Leagues	組織企業運動聯賽
	Develop a Seniors Fitness Ecosystem	發展銀髮族健身體系
	Promote Unified Sports	推廣融合性(不同性別、年齡、能力及學道等)運動
進接 (access)	Enhance the Sports Events Strategy	提高(重整)大型體育賽事策略
	Enhance Sports Spectatorship and Viewership	加強體育觀賞及收視
	Enhance Affinity with Team Singapore	強化新加坡代表隊與民眾的親和力
	Develop and Implement a New Sports Facilities Master Plan	發展與施行新的體育設施總體規劃
	Create a SportCares Movement and Philanthropic Foundation	創建 Sport Cares 運動慈善基金會
	Enhance Technology to Promote Sporting Awareness and Lifestyle	增強科技運用推展運動意識和生活型態
能力 (capabilities)	Develop a Sports Volunteer Framework	發展運動志工(志願服務)框架
	Extend the Impact of the Singapore Sports Institute	擴展新加坡體育學院的影響

面向	原文	考察者翻譯
ities)	Establish a Coaching Academy	建立教練學院
	Create a 'Leadership and Character Development through Sports' Curriculum	創建透過運動發展領導能力與性格之課程
	Integrate Academic and Sporting Curriculum	整合學術和體育課程
	Create an Academy for Sports Professionals	創建體育專業學院
	Develop Professional Services in the Sports Industry	發展運動產業專業服務
	Explore a Sustainable Resourcing Model for Sporting Singapore	探索新加坡運動持續性資源(減低對於政府資源的依賴)

五、新加坡全民運動推廣

Sport Singapore 為新加坡體育運動的主管機關，而綜觀整體全民運動政策之推展，實際涉及推動之相關部門尚有健康促進部(Health Promotion Board, HPB)、教育部(Ministry of Education)及國防部(Ministry of Defence)等，謹就考察者本身資料蒐整及實地考察了解情形簡述各單位推展內容如下：

- (一)健康促進部(Health Promotion Board, HPB)：除辦理醫療、飲食等健康促進業務外，該部積極推展體育活動，藉以促進國民健康，目前刻正執行身體活動計畫包括 Sundays@the Park、Get Active 等計畫，各別計畫多以規律性(週期性)之期程規劃，以增進參與者持續參與運動。另外並透過 1 Million KG Challenge、Lose to Win 等減重計畫之推動，鼓勵新加坡國民加強飲食及運動的
- (二)教育部(Ministry of Education)：除一般體育課程外，針對學生辦理 National Physical Fitness Award Challenge(NAPFA)，透過體適能檢測，鼓勵學童投入身體活動，並對於學校辦理 Trim and Fit Award，以鼓勵學校重視學生體適能。另鼓勵學校辦理多元化的課程輔助活動(如：羽球、籃球、保齡球、足球、壁球、戶外探索冒險等)，以透過課外活動，達到教育均衡發展之目的。
- (三)國防部(Ministry of Defence)：新加坡男性年滿 18 歲後將投入軍旅生涯，其兵役期程為 2 年(24 個月)，且服役完畢後，將轉為後備(戰備)軍人，截至 40

歲前均須接受每年一次的徵召，且將檢測後備軍人之體能狀況(此次考察時即看到後備軍人在體育場館進行自主訓練)，相對而言，可成為成年男子持續投入身體活動之驅力。另如學生時期參與 NAPFA 測驗達一定標準者，可免除 2 個月的訓練期程，藉以鼓勵在學生重視體育運動。

(四)其他：新加坡全民運動政策之推展，結合了各相關部會之投入，包括 Housing & Development Board 在國宅建設規劃時，均將社區身體活動空間置入，以確保居民有足夠的身體活動空間；National Parks Board 於各公園間建置 park connector，以使居民獲得更大且便利的運動場域；Singapore Land Authority 設置安全且開放式的活動空間，並設置標誌鼓勵居民使用等。整體而言，透過軟體、硬體及相關政策機制之引導，全面性的鼓勵居民投入(或持續)參與運動。

貳、過程

考察過程簡表

參訪日期	行程		考察目的(備註)
103年10月 24日 (星期五)	上午	搭乘 CI0753 班機前往新加坡	(上午 8:35 起飛;當地下午 13:15 抵達)
	下午	參訪華僑中學	了解新加坡體適能檢測及運動人口調查施行方式
	晚間	參訪 MOE Co-Curricular Activities Branch	考察 Sport Singapore 兩用運動設施開放情形
103年10月 25日 (星期六)	上午	參訪 Jalan Besar Stadium	參訪 Active SG 運作方式
		參訪 The 1 million kg challenge season 1s finale event(地點: Toa Payoh Hub)	藉由了解 1 萬公斤挑戰活動,了解健康促進部與運動新加坡合作推廣運動方式
		參訪 Toa Payoh Stadium; Toa Payoh Clubfitt Gym	了解新加坡推廣運動安全及 Active SG 運作方式
		參訪 Housing & Development Board 展覽	了解新加坡國宅建設規劃精神
	下午	參訪新加坡運動城	了解全民運動相關計畫推展方式
	晚間	參訪 Kim Keat Community Club; Toa Payoh South Community Club; Beatty Secondary School; Top Payoh SAFRA(戰備軍人協會)	了解新加坡推廣運動安全及 Active SG 運作方式
103年10月 26日 (星期日)	上午	參訪 City Square Mall 商場健走辦理方式	了解健康促進部 get active 計畫 mall walk 辦理方式
	下午	參訪 Choa Chu Kang Stadium; Yew Tee Community Club; Choa Chu Kang Senior Citizens' Fitness Corner Project;新加坡體育大學	了解新加坡推廣運動安全及 Active SG 運作方式
103年10月 27日 (星期一)	上午	參訪 raffles city BYCH 瑜珈辦理方式	了解健康促進部 get active 計畫 hot yoga 辦理方式
	下午	搭乘 CI0754 班機返程 (下午 14:05 起飛;晚間 18:40 抵達)	

本「考察國民體能與規律運動辦理情形」考察計畫主要目的係了解新加坡體適能檢測、運動人口調查施行方式及全民運動政策推展情形(包括 Sport Singapore 及 Health Promotion Board 推動之 Active SG、1million kg challenge 及 Get Active 計畫等),爰規劃相關參訪行程,相關行程規劃及目的詳見考察過程簡表,以下僅就考察過程簡要敘述如下。另考量各考察目的及內容規劃分錯於各日(如針對 Active SG 推動機制之考察規劃即分錯於第一至三日),爰特將相關政策(計畫)推動機制另列於第參章進行說明,以使考察報告更易閱讀。

一、103 年 10 月 24 日(星期五)

考察行程首日,考察者於當日上午 6 時抵達我國桃園機場,搭乘 8 時 35 分起飛之 CI0753 班機前往新加坡樟宜機場,並於當日下午 13 時 15 分抵達(我國與新加坡位於同一時區,無時差)。考量本次考察行程較為緊湊,爰於當日下午即安排前往當地華僑中學,由李開森學務科長接待講解新加坡體適能檢測及運動人口調查施行方式等內容。一進入華僑中學,先由李學務科長進行校園導覽,並說明學校如何透過多元化的課程輔助活動鼓勵學生投入參與運動,後透過電腦簡報方式及相關紙本資料向考察者詳細說明新加坡體適能檢測(請參見第三章第一節)及運動人口調查施行方式(請參見第三章第二節)。

當日晚間前往位於華僑中學周邊之 MOE Co-Curricular Activities Branch 參訪,以了解 Sport Singapore 兩用運動設施開放情形(請參見第三章第三節)。



Co-Curricular Activities Branch 參訪

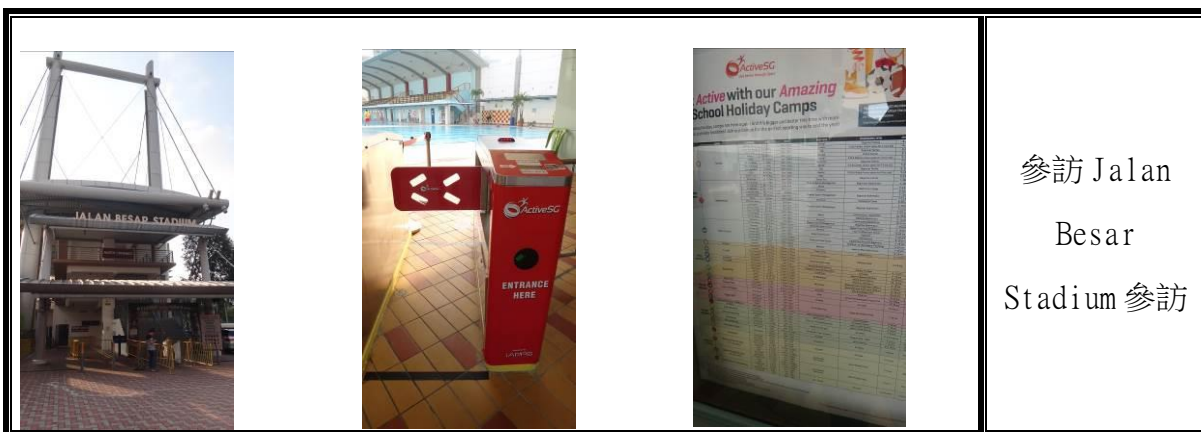


二、103 年 10 月 25 日(星期六)

本日一早，為了解新加坡居民運動習慣，並觀察 Active SG 推動機制，考察者前往 Jalan Besar Stadium 進行參訪(請參見第三章第三節)，並與館內管理人員進行交流。次即搭乘地鐵前往 Toa Payoh Hub 參與新加坡 Health Promotion Board 所辦理之 The 1 million kg challenge season 1s finale event(第一季 1 萬公斤挑戰壓軸活動)(請參見第三章第四節)，抵達活動現場後趁活動開始前之空檔，考察者前往周邊 Active SG 場館 Toa Payoh Stadium 及 Toa Payoh Clubfitt Gym 進行參訪(請參見第三章第三節)，並參觀 Housing & Development Board(位於 Toa Payoh Hub)整體都市規劃展覽(請參見第三章第六節)，以了解相關單位對於新加坡國民運動權力保障之投入與努力。

當日下午前往新加坡運動城，主要參訪目的係為了解「I' m Here to Play」計畫推展方式，及該據點如何營造「運動聖地」感之規劃(請參見第三章第五節)。

趁著晚間空檔，前往 Kim Keat Community Club；Toa Payoh South Community Club；Beatty Secondary School；Top Payoh SAFRA(戰備軍人協會)，俾了解新加坡推廣運動安全及 Active SG 運作方式(請參見第三章第三節)。



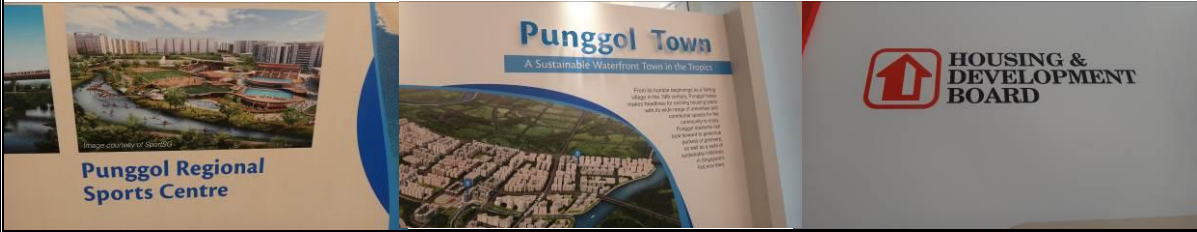


參訪 The 1 million kg challenge season 1s finale event

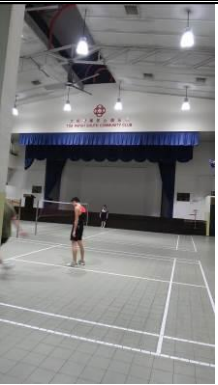
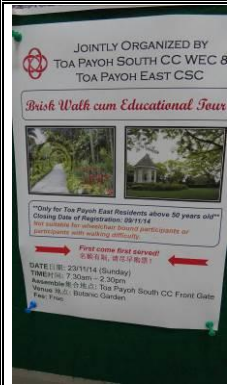


參訪 Toa Payoh Stadium 及 Toa Payoh Clubfitt Gym

參訪 Housing & Development Board 城市規劃展覽



參訪 新加坡運動城

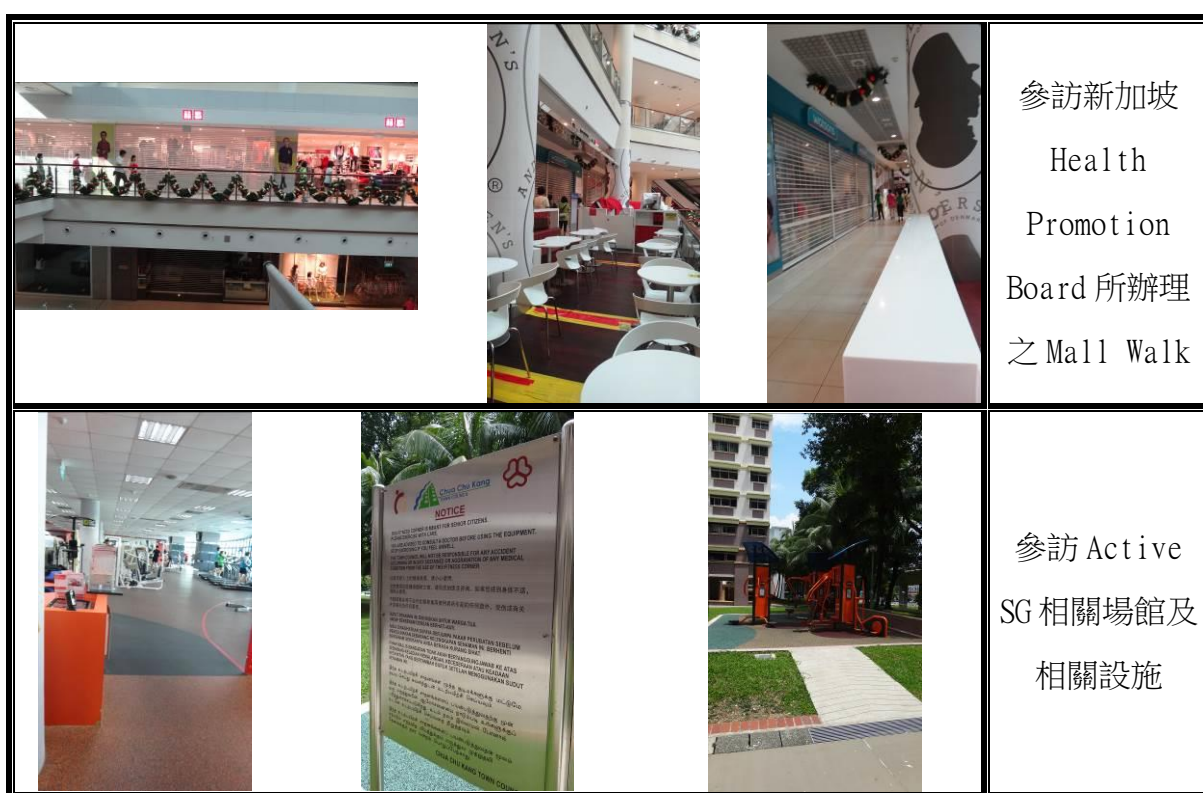


參訪 Active SG 相關場館

三、103 年 10 月 26 日(星期日)

本日上午前往 City Mall(城市廣場)進行參訪，City Mall 係為當地中型規模之百貨廣場，考察者抵達時間為上午 8 時左右，主要參訪新加坡 Health Promotion Board 所辦理之 Mall Walk(廣場健走)活動(請參見第三章第五節)。

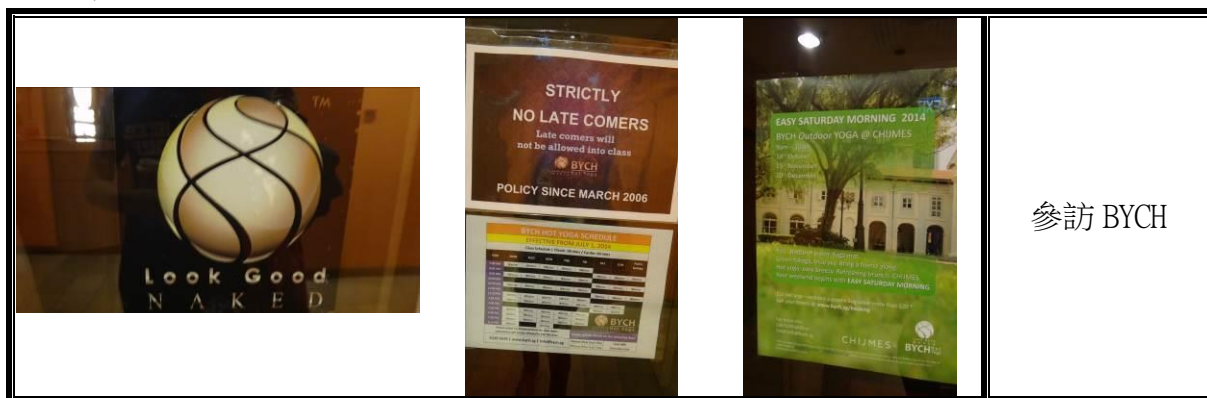
為更了解 Active SG 推動機制，本日下午前往 Choa Chu Kang Stadium；Yew Tee Community Club 進行參訪(請參見第三章第三節)，並趁前往各場館之途中，參訪 Choa Chu Kang Senior Citizens' Fitness Corner Project 及新加坡體育大學，以便對於該國整體體育運動推展，有更進一步之認知。



四、103 年 10 月 27 日(星期一)

考察行程最後一日，考察者於當日上午 7 時抵達 raffles city(來福士廣場)，主要參訪目的係了解 Health Promotion Board 所辦理之 Get Active 計畫中 hot yoga 執行方式，該活動係由 Health Promotion Board 與民間公司 BYCH 合作，由官方提供經費鼓勵民眾報名參與，雖考察者於前日於網站確認活動資訊後，始前往參訪，惟到現場與該執行單位管理人員確認，該公司業於前年度結束與 HPB 之合作，實為可惜之處(請參見第三章第五節)。

本日下午搭乘 14 時 05 分起飛之 CI0754 班機回程，並於 18 時 40 分順利抵達我國桃園機場。



參、考察要項

一、新加坡體適能檢測

新加坡 National Physical Fitness Award(NAPFA)於 1982 年開始實施，一開始係由 Singapore Sports Council(Sport Singapore 組織的前身)轄下的運動醫學與研究中心所發展規劃而成，並隨著時代的演進，陸續調整檢測對象及檢測項目內容，以下分列該國辦理重點如下：

(一)檢測內容：

- 1.1 分鐘仰臥起坐(sit-ups)：為測驗腹前壁肌耐力及肌力所辦理之檢測項目。
- 2.立定跳遠(standing broad jump)：為測驗下肢肌力所辦理之檢測項目。
- 3.坐姿體前彎(sit-and-reach)：為測驗軀幹、髖關節及腿部肌肉靈活性及伸展性。
- 4.引體向上(pull-ups)及斜體式引體向上(inclined pull-ups)：針對 15 歲以上男性學生進行引體向上之測驗；針對女性學生及未滿 15 歲之男性學生進行斜體式引體向上測驗，以測驗其上肢肌力。
- 5.4X10 公尺折返跑(shuttle run)：以測驗受測者之速度、敏捷性及協調性。
- 6.2.4 公里跑走：以測驗受測者心肺耐力、有氧適能及下肢肌耐力。

(二)檢測對象：小學 4 年級至高中階段之學生(本項規定於 2014 年開始，學生只在小學 4 年級及六年級，中學 2 年級及 4 年級，以及高中 2 年級參與體能測驗)。

(三)參與誘因：

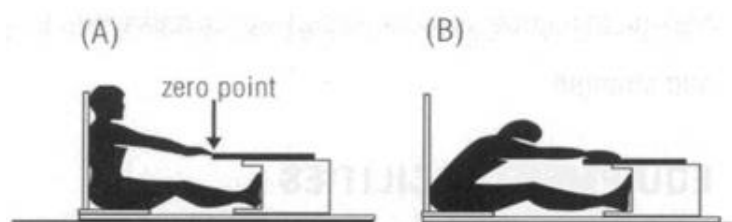
- 1.學校端：於學校辦理 Trim and Fit Award，以鼓勵學校重視學生體適能。
- 2.學生端：男性學生參與 NAPFA 測驗達一定標準者，可縮短 2 個月的軍訓期。另

將各項檢測結果分為不同等級(A 至 E，A 較 B 佳，以此類推)，每項檢測項目均得 C 以上，且各項總分加總為 21 分以上者(A 等級轉換分數為 5 分；B 等級轉換分數為 4 分，以此類推)給予金質獎；每項檢測項目均得 D 以上，且各項總分加總為 15 分以上者給予銀質獎；每項檢測項目均得 E 以上，且各項總分加總為 6 以上者給予銅質獎。各受獎者將頒給證書，另可以用 1 塊錢新幣(約 24 塊台幣)購買該等級徽章，藉以鼓勵在學生重視體育運動。

(四)我國及新加坡體適能檢測項目對照表：

國家	新加坡	臺灣		
對象	小學 4 年級至高中階段之學生	十歲以上未滿二十三歲者	二十三歲以上未滿六十五歲者	六十五歲以上者
身體組成	腰臀圍比	身體質量指數及腰臀圍比	身體質量指數及腰臀圍比	身體質量指數及腰臀圍比
肌力及肌耐力	引體向上/斜體式引體向上/1 分鐘仰臥起坐	屈膝仰臥起坐	屈膝仰臥起坐	肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立
柔軟度	坐姿體前彎	坐姿體前彎	坐姿體前彎	抓背及椅子坐姿體前彎
瞬發力	立定跳遠	立定跳遠	-	-
心肺耐力	2.4/1.6 公里跑走	800/1600 跑走	登階	原地站立抬膝
平衡能力	-	-	-	椅子坐立繞物及開眼單足立
速度、敏捷性及協調性	4X10 公尺折返跑	-	-	-

(五)施測方式：新加坡體適能檢測將於 1 天內完成全數檢測作業，並將跑走列為最後施測項目，其中相較於我國較特別之處，是其坐姿體前彎的施測基準(起點)，因應每個人身體比例之不同，特規劃 zero point(如下圖)，以使每個人柔軟度計算基準得因應個人作適當的調整，或許是我國可以作為後續納入參考研議之規劃方向。



整體而言，新加坡與我國學生階段體適能檢測項目雖有不同，惟均係針對個人心肺耐力、肌力與肌耐力、瞬發力、柔軟度等進行檢測，其中新加坡於肌力及肌耐力部分，辦理上肢引體向上或斜體引體向上之施測，另為檢測速度、敏捷性及協調性辦理 4X10 公尺折返跑，均為我國未辦理之項目(我國於 65 歲以上檢測項目中有類似檢測概念)。

二、運動人口調查

新加坡 National Sports Participation Survey(國家運動參與調查 NSPS)於 1987 年開始施行，約每 5 至 6 年辦理 1 次，主要透過調查結果使新加坡政府了解國人運動參與及身體活動量情形，並作為政策推展及研擬之參據，近年最近調查日期為 2011 年，以下僅就相關推動細節分述如下：

- (一)調查單位：由新加坡政府委託第三方研究機構辦理，2011 年協助調查機構為 Ernst & Young Advisory Pte Ltd。
- (二)「運動」定義：在新加坡的調查研究中，運動乙詞是指各種形式的身體活動，包括休閒型(娛樂型)及競技型、室內型、室外型等，包括了學生的體育課程及陸軍及武裝部隊的體能訓練等(散步及騎單車也列為運動的形式之一)。
- (三)調查對象：新加坡居民，包括新加坡公民及 13 歲以上的永久居民。
- (四)調查方式：以家戶調查方式進行，所有的調查均採面對面方式於受訪者家中進行。調查對象之選取係根據統計部門所提供之 10,000 個家戶樣本，並使用兩階段分層隨機抽樣之方式，以使受測對象之比例與母群體相同。另有關 2011 年調查回應比率如下圖，其中為確保調查結果之正確性，針對完成受測之群體，將隨機抽查 20%進行資料確認。

	Sample Size	Response Rate
Target Sample Listing	10,000	
Refusals	1,384	46%
Non-Response	3,010	
Households which responded	4,645	
Selected Individuals	17,537	
Refusals/Not eligible to answer	8,537	51%
Individuals who responded (aged 13+)	9,000	

Response Rate(擷取自 National Sports Participation Survey 調查報告)

- (五)問卷調查內容(每份問卷約需 15 分鐘訪談時間)：

1. SECTION 1(篩選)：針對是否為調查對象(公民及 13 歲以上永久居民)、年齡、住家類型(國民住宅、一般公寓及私人住宅等)及家戶居住人數等問項進行調查。
2. SECTION 2(是否參與運動)：針對過去 3 個月內是否參與運動進行確認，若過去 3 個月內有參與運動，則進行 SECTION 3 題項之問答；若過去 3 個月內無參與運動，則進行 SECTION 4 題項之問答。
3. SECTION 3(運動參與情形)：針對過去 3 個月參與運動之受訪對象詢問運動動機、運動頻率、參與運動種類、運動強度、每次運動持續時間、參與運動原因(如：從媒體得知、看到他人從事運動、家庭影響、朋友影響、Sport Singapore 相關推動計畫、學校體育課程、醫生建議等)、從事運動場所、對 Sport Singapore 相關設施滿意度等問項進行調查。
4. SECTION 4(不參與運動情形)：針對過去 3 個月內無參與運動之受訪對象，進行不參與運動原因、是否曾經參與運動、何時停止運動、是否有任何動機可促使參與運動(其動機為何?)、未來六個月內是否有參與運動的意願及參與運動類型為何等問項進行調查。
5. SECTION 5(生活健康及品質滿意度)：針對受測者對於本身身體健康及生活品質滿意度等問項進行調查。
6. SECTION 6(有關電子運動參與情形)：針對受測者是否玩過 Wii Sport 及 Xbox Kinect 等電子活動進行調查，值得注意的是，此題項關注的是受測者是否玩過「可促進身體活動」之電子運動，而非一般的電子競技遊戲。隨著上題項之揭露，後續跟進詢問玩的頻率及持續時間。
7. SECTION 7(志願服務及運動觀賞情形)：針對受測者過去 3 個月內是否擔任體育活動志工及運動觀賞情形進行調查，特別的是，此問項除詢問運動觀賞情形及前三名觀賞運動種類項目外，並針對其觀賞來源(如：電視、電腦、活動現場及手機等)進行確認，其所得到的調查資料，將可更進一步且更明確地轉換為政策研擬及推動之參據。
8. SECTION 8(對於新加坡舉辦體育活動之興趣)：本題項主要針對受測者對於新加坡舉辦在地性或國際性體育活動之興趣進行調查，除詢問過往對於體育賽事於新加坡舉辦之感覺外，並詢問受測者在新加坡舉辦之體育活動要增加那些元素才會更加精采。

9. SECTION 9(運動、國家認同及社會聯繫)：透過詢問對於國家代表隊之支持舉動，藉以調查受測者對於國家認同及社會聯繫之狀況。

10. SECTION 10(對於 12 歲以下孩童之運動傾向)：如同考察者在本節一開始所指出，本問卷調查對象係 13 歲以上新加坡居民，本題項主要詢問受測者是否養育 12 歲以下孩童，如有者，並詢問受測者孩童校外運動參與頻率，及對於鼓勵孩童參與運動之傾向及動機為何。

11. SECTION 11(受訪者個人資料)：針對性別、種族、教育程度、職業、個人每月收入、家戶每月收入、是否參與運動組織(如：高爾夫俱樂部、戰備軍人俱樂部、Sport Singapore 運動俱樂部等)及婚姻狀態等個人統計變相進行調查。

整體而言，新加坡調查問卷題項之規劃，符合該國國情(如：種族、住宅政策等)、科技潮流(如：電子運動、調查運動觀賞平臺等)及國家政策所需資料(如：對於新加坡舉辦體育活動之興趣等)。如針對新加坡及臺灣相關調查數據對照部分有興趣者，建議可參閱教育部體育署所辦理之 102 年運動城市調查報告內容，裡面有詳細之對照比較。另如對於新加坡上開調查結果有進一步了解之需求，建議點選下列網址查閱。

<http://www.sportsingapore.gov.sg/about-us/sports-participation-in-singapore>

三、ActiveSG 推動模式

Get Active. Live Happy. Join ActiveSG

Sport Singapore 擁有廣泛且多元的體育設施，其中包括 24 座游泳場館、17 個體育場、16 個室內體育館、10 個網球中心、4 個 5 人制足球中心、4 個壁球中心、3 個曲棍球中心及 2 個室外籃網球中心等，並與學校結合提供了 89 個學校操場、50 個免費使用的學校設施、62 個學校體育館、2 個籃球場及 1 個足球場等兩用設施(學校及社會共用)。

為使新加坡居民得透過體育運動提升生活品質，並提升上開運動設施之使用率，Sport Singapore 在更名媒體見面會上宣布了 ActiveSG 計畫將於 103 年 4 月 16 日開始推動(Sport Singapore 並將原組織中 sport club 部分更名為 Active SG)，其推動重點分述如下：

- (一)推動目的：透過現有設施及場館，建立新加坡運動生態系統，提供各年齡層及運動能力者專屬體育活動，以增加運動參與率，最終目標係鼓勵新加坡人達到 2030 願景「Live Better Through Sports(透過運動讓生活更美好)」。

(二)參與會員資格：新加坡人及新加坡永久居民。

(三)民眾參與誘因：

- 1.加入此計畫者，可獲得 100 塊新幣(約臺幣 2,400 元)存入電子戶頭，可支用於計畫相關支出(包括場地借用及課程等)。
- 2.獲得相較於非會員者提前 1 天借用場地之資格(非會員可於 14 天前借用；會員可於 15 天前借用)。
- 3.免費試課。
- 4.參與會員專屬活動。
- 5.獲得購買 MyActiveGYM 及 MyActiveSWIM 計畫之資格。

(四)註冊會員方式：可透過手機 app、網路及實體運動設施服務處辦理註冊，註冊為會員後，並不會發放實體卡，會員資料將透過手機 app 做連結，如沒有智慧型手機者，可將其會員資料與駕照、身分證、學生證及老人優惠卡等作結合。

(五)會員帳戶使用項目：

- 1.借用場地：可透過 app 及網路預訂羽球場、籃球場等設施。
- 2.購買運動課程：本計畫針對成人、兒童及親子分別規劃辦理相關運動課程提供會員購買。
- 3.購買健身房及泳池使用權：具備會員資格者，可購買 MyActiveGYM 及 MyActiveSWIM 計畫，購買者可於購買之期程內，無限次使用全新加坡 Active SG 健身房及泳池，其計費方式主要分購買時間長短、時段(全日或離峰時段)及對象(學生及長者給予優惠)而有所不同(舉例如下表)。

MyActiveGYM 按月購買計費方式(如以半年期或全年期購買將更為優惠)		
對象	每月(無限制時段)	每月離峰時段 (周一至週五下午 4 時前)
成人(18 歲至 54 歲)	新幣 30 元(台幣約 720 元)	新幣 15 元(台幣約 360 元)
學生(18 歲以下) 長者(55 歲以上)	新幣 18 元(台幣約 432 元)	新幣 9 元(台幣約 216 元)

(六)運動與生活的結合：多數的 ActiveSG 相關設施，備有手機充電站、免費無線上網及娛樂空間(如 BBQ 燒烤活動區)等，藉以鼓勵民眾多加使用運動設施，並使運動設施成為社區聯繫之據點。而從實際參訪過程中，可以發現各設施交通

多屬便利，且散布綿密，並積極辦理多元運動課程，透過相關誘因，確可鼓勵新加坡人踴躍投入參與運動。

- (七)宣傳及資訊露出方式：為宣傳 ActiveSG 計畫，Sport Singapore 積極主動於相關活動中設攤進行宣傳(如於 Health Promotion Board 所辦理之 The 1 million kg challenge season 1s finale event 及搭配 WTA 年終賽周邊設攤等)，另於相關運動設施現場，編製計畫專屬 DM，以透過不同的資訊露出方式，吸引多元族群對於此計畫之關注。

四、Health Promotion Board 運動相關計畫推動方式

新加坡 Health Promotion Board(健康促進部)主掌該國健康領域相關推動作業，包括疾病醫療、食品衛生、人口老化議題、心理健康、懷孕及育兒、工作場所健康、體重管理、體育活動推廣等業務，其組織權責類似我國衛生福利部國民健康署，其中該部推廣體育活動相關業務部分計有「SUNDAYS @the PARK」、「GET ACTIVE」及「The 1 million kg challenge」等，相關推動細節分述如下：

- (一)「SUNDAYS @the PARK」：就如同計畫名稱，該計畫相關活動均於周日假公園辦理，主要提供個人及朋友免費參與體育活動之機會，其活動內容包括搏擊、舞蹈健身、巧固球、足球、飛盤、射箭及手球等，並透過活動於開放空間舉辦，提升體育運動可觸及性。
- (二)「GET ACTIVE」：本計畫活動內容相當多元，其子計畫內容包括「Sunrise in the city」、「100 Plus iRun」、「fitness @ work」、社區健美操及商場健走等，其中「Sunrise in the city」主要係提供職工於每日上班前參與運動之機會，其活動辦理場所包括室內及室外等交通便捷場地，以使上班族得參與；「100 Plus iRun」部分，因與新加坡運動城合作，請參閱下節內容；「fitness @ work」計畫主要服務對象與「Sunrise in the city」相同，惟係提供職工下班後運動參與平臺。而社區健美操及商場健走(在百貨公司營業前，透過專人帶領進行館內健走)則是將體育活動完全的融入了民眾生活，讓民眾得以在日常生活場域中參與運動。
- (三)「The 1 million kg challenge」：
本計畫著重在透過飲食及運動規劃，使新加坡人參與減重之行列，其宣傳

標題為「Embark on a healthier lifestyle today and win amazing prizes(透過健康的生活方式贏得驚人的大獎)」，其計畫參與對象規定 BMI(身體質量指數)低於 18.5 及高於 37.4 者、孕婦、患有心臟疾病者不得參與(建議改尋求醫療諮詢)，活動參與者須進行註冊，以紀錄其身分、身高及體重等個人資訊，因本計畫係以減重與否作為抽獎之資格限定，爰參與者須現場測量體重(如右圖)，參與者可採個人報名或團體報名，其中 3 至 4 人可組成一團體。



活動分為三個階段，其中階段一及二參與者須參加 6 項活動(包括運動及飲食，以運動為主)，完成後可獲得階段性獎品，第三階段時，個人報名者須至少減重 3 公斤，團體報名者則須減重 9 至 12 公斤(3 人-9 公斤；4 人-12 公斤)始獲得最終大獎抽獎資格(第二季個人最大獎為價值新臺幣 14 萬 4,000 元的旅遊券；團體最大獎為價值新臺幣 57 萬 6,000 元的旅遊券，第一季最大獎如右圖)，盼藉由階段性活動之規劃，維持民眾參與運動。



而考察者規劃前往 The 1 million kg challenge season 1s finale event(目前進行的是第二季活動)，整體活動除宣告第一季的得獎者外，活動現場也揭露了第二季挑戰活動之內容，活動舉辦場地位於 Toa Payoh Hub(當地大型商城)，當日吸引眾多人潮參與，且新加坡總理親自蒞臨會場，其中其周邊設攤內容包括了運動體驗(包括新興運動及電子性運動)、健康飲食、活動註冊諮詢及運動廠商設攤等。而活動現場 Sport Singapore 也在現場設攤宣傳 ActiveSG 計畫，成功將兩單位之力量結合，共同為促進民眾健康生活型態努力。整體而言，其活動規劃多元，且因選擇於商場中舉辦，成功吸引民眾參與，相對的也提升了活動資訊的暴露程度。



五、新加坡運動城

新加坡運動城於 2014 年 6 月開幕，其營運方式依據 Sport Singapore 與運動城私人有限公司所訂之 Public-Private Partnership(PPP)協議執行(計 25 年)，並係現今世界上採 PPP 營運模式中最大的運動設施。

運動城不僅僅係體育活動的舉辦場域，其大型硬體設施規劃包括了國家體育場(可容納 5 萬 5,000 人)、體育館(可容納 3,000 人)、室內水上運動中心(可容納 3,000 人)、戶外水上運動中心、4 萬 1,000 平方公尺的購物商城(內部中心設有攀岩設施，可攀岩面積達 1,000 平方公尺)、體育博物館及圖書館等，整體而言，融和了體育、娛樂以及日常生活，而新加坡運動城的簡介中也敘明，希望透過參與及體驗，運動城可以成為每個人(如：優秀運動員、一般大眾等)心目中獨特的場域。

新加坡運動城就如同他給予自我的使命一般，提供新加坡居民及國外旅客一個了多元運動參與及生活體驗之場域，而就考察者考察過程之體認，運動城應可打造成為新加坡的「運動聖地」，其原因分述如下：

- (一)開放場域：除了上述大型硬體設施外，運動城周邊也建置了戶外網球場、籃球場、沙灘排球場、極限運動場、運動健身站、草地滾球場及圍繞著國家體育場長達 900 米的 100 Plus 長廊等設施，其中部分可免費提供民眾使用(如：運動健身站及 100 Plus 長廊等)。
- (二)與各部會的結合：上揭開放場域設施，提供了相關運動體驗課程及民眾參與運動之平臺，除運動城本身透過辦理「I'm here to play」的運動體驗計畫外，並與 Health Promotion Board 合作辦理「100 Plus iRun」及「Fitness @ Work」等運動體驗計畫，其規劃細節如下：

1. 「I'm here to play」：分為運動體驗健身課程(EXPERIENCE SPORTS FITNESS SESSIONS)及運動學習課程(EXPERIENCE SPORTS LEARN-TO-PLAY)，其中運動體驗健身課程於每周一至日上午或晚間舉辦，透過 100 Plus 長廊之開放性場域，辦理免費的瑜珈、跆拳道、皮拉提斯及健身課程；而運動學習課程多於周末舉行，針對不同年齡層開



設快速羽球(speedminton)、獨木舟、躲避球及健球等學習課程。整體而言，藉由周邊開放性場域之活動規劃，成功吸引與聚集家庭、個人及社區前往運動城。

2. 「100 Plus iRun」：每周一晚間 6 時 30 分至 7 時 30 分辦理，由專業的教練帶領跑者進行，活動主軸將置於運動知識的授予與運動傷害的預防，以促使民眾持續參與運動。

3. 「Fitness @ Work」：每周四晚間及每周六晚間假運動城周邊辦理，其活動規劃係以舞蹈與健身活動等有氧運動為主，且適合不同健康水平的民眾參與。

(三)結合大型活動行銷：考察者於周六前往參訪，適逢 WTA 年終賽在新加坡運動城舉辦，運動城於年終賽會場周邊設有賽事紀念品販售、運動體驗區等活動，其中 Sport Singapore 也在現場設攤提供運動體驗(如右圖)，並於活動現場宣傳 ActiveSG 以鼓勵民眾投入參與運動。另因新加坡於 2015 年將舉辦東南亞運動會，新加坡政府也藉由此國際賽會機會辦理相關宣傳事宜。



(四)生活結合：運動城商場中融合了生活(平價大型超市)、美食、娛樂及體育(商場中心設置攀岩場)元素，是一個適合全家大小前往的場域，另透過隨處可見之體育活動資訊露出，成功的將運動元素融入民眾日常生活中。

(五)運動文化的傳承：新加坡運動城內附設運動博物館，考察時展出內容為新加坡體育發展史，內容包括各單項協會之起源與發展、歷屆賽會選手奪牌介紹及各場館之興建源由等，並配合各活動提供免費進場參觀之優惠。另於博物館旁設立圖書館，收藏體育相關文書及影音，透過資訊的保留及傳遞，達到傳承運動文化之目標。

六、其他

以上已針對相關考察要項進行說明，僅針對部分綜整性議題說明如下：

(一)運動安全的注重性：從各項官方體育活動之報名表中，均有置入 Physical Activity Readiness Questionnaire(體能活動適應力問卷，PAR-Q)之問項，以進行參與者運動安全之評估，另於相關活動現場或設施周邊，多設有運動安全宣導標語及雷擊警示器等，另較為特別的是，因新加坡鄰近印尼，因應印尼「燒蕉(樹)」所造成之霾害，新加坡政府將視空汙情形停止室



外體育活動之進行。

(二)友善運動環境之推動：如同第一章所述，新加坡全民運動政策之推展，結合了各相關部會之投入，包括 Housing & Development Board 在國宅建設規劃時，均將社區身體活動空間置入，以確保居民



有足夠的身體活動空間；National Parks Board 於各公園間建置 park connector(如右圖)，以使居民獲得更大且便利的運動場域；Singapore Land Authority 設置安全且開放式的活動空間(如右上圖)，並設置標誌鼓勵居民使用等。而新加坡政府預計 2030 年 90%的住家 400 公尺內將有公園設施；2020 年全國公園連結道可達 360 公里，並建立 20 個自然公園與 60 公里的叢林小徑，透過軟體、硬體及相關政策機制之引導，全面性的鼓勵居民投入(或持續)參與運動。



(三)基層體育組織：本次考察規劃中，為了解新加坡地方基層體育組織之發展，爰規劃納入參訪人民協會及戰備軍人俱樂部之行程，其中針對人民協會對於全民運動之協助，簡述如下：人民協會成立於 1960 年 7 月 1 日(目前為文化、社區暨青年發展部轄下單位)，其設立宗旨為透過廣泛計畫之提供，藉以促進新加坡種族及社會之凝聚力。全新加坡目前計有 107 個人民協會社區俱樂部，其散布廣泛，且多數鄰近社區，整體而言，社區俱樂部藉由提供多元資訊及課程(包括：衛生、醫療、體育、語言等)，以滿足不同種族之需求，並透過活動中心的實體據點，促進種族交流。以功能性而言，社區俱樂部之概念與我國活動中心類似，惟其硬體設備大多強調運動設施及空間的提供，且提供多元的運動課程，幾近似小型的運動中心，可視為新加坡推展全民運動之基層要角。



肆、心得與建議

一、國民體適能檢測

為了解國人體適能狀況，教育部體育署辦理國民體適能檢測，並於 103 年 5 月 28 日修正完成「國民體適能檢測實施辦法」，首次納入銀髮族為檢測對象，以落實銀髮族運動權力之保障。就本次行前準備及實際考察作業，考察者體認，各國體適能檢測項目及方法雖有不同，惟如何透過公平的測量方式，了解國人實際體適能狀況(分數)，係為各國關注之重點，且該成績如涉及相關權利義務(申學、兵役縮減或報名資格)時，更須嚴謹規劃。以下僅針對我國體適能檢測制度提出考察者之建議：

- (一)從跨理論模式出發：以跨理論模式切入，我國民眾運動習慣可分為不運動人口(思考前期及思考期)、參與運動人口(行動期)及規律運動人口(維持期)，而針對不同運動習慣階段之民眾，應可透過國民體適能檢測給予不同的資訊(或目標)，以使不運動人口成為參與運動人口、使參與運動人口成為規律運動人口，並使規律運動人口持續規律習慣。如檢測前運動安全評估可加入簡易題項，藉以了解民眾運動習慣，並針對思考前期及思考期之民眾，透過體適能檢測結果給予適當運動處方，並使其了解不參與運動及參與運動所帶來之損益，以使民眾可突破至行動期，並可透過積極引介措施，提供具可近性及可及性的運動參與機會及管道，促使民眾參與運動；針對行動期及規律期之民眾辦理前、後測，使渠等了解運動習慣帶給身體正面之助益，藉以保持持續參與動機。
- (二)科技化輔助：除目前進行之檢測方式外，建議可納入科技化之輔助，如改以 In-body 機器測量民眾身體質量指數，以提供身體脂肪比、骨骼重量、水分比等資訊，相信相關數值可確實促進民眾重視運動參與，另如輔以前、後測，可使民眾更加了解自我體適能情形。
- (三)簡化與主動出擊：為提升民眾對自我體適能之重視，建議各檢測站可依 103 年度之規劃，主動出擊於各大活動(包括跨領域活動)進行檢測服務，另建議製作簡易自我體適能檢測 DM 單張(如：爬 2 層樓梯即需要休息或覺得喘不過氣，即代表心肺耐力不足)，並提供簡易運動處方於現場發送(本署於 103 年製發之銀髮族及國民體適能寶典即帶有此概念)，以使運動資訊得廣為散布，不僅限於願意參與檢測之對象。
- (四)檢測項目及測量方法：衡諸各國檢測項目及方法略有不同，建議未來可針對各

檢測項目及檢測方法以運科方式進行研析，以確認其公平性及代表性，如坐姿體前彎是否設立 zero point、是否加入上肢肌力、敏捷性之檢測項目等。(缺點：如檢測項目或方法變更，相關檢測數據無法做跨年度比較分析)

二、運動人口調查

為了解國人規律運動情形，並將相關現況趨勢轉為政策推展之參據，教育部體育署持續辦理年度運動城市調查，並於 103 年度運動城市調查中，將各國規律運動人口定義納為問項(如：7330、7230 及 7100 等)，以初步與各國規律運動情形進行比較，除了量化調整外，亦於 104 年加入質性研究(採焦點團體法)，以更深入掌握國人運動習慣之傾向，整體而言，對於國人運動習慣已有明確之掌握度。

為使上開調查結果，更可用為政策研析之參考，建議針對以下內容進行確認：

- (一)調查方式：我國運動城市調查係採家戶電話電訪方式進行，建議可將各國及國內相關調查方法進行蒐整，並作為運動城市調查方式修整之參考。
- (二)題項內容：建議細緻化相關題項內容，如詢問是否有運動觀賞行為時，接續詢問觀賞方式及平台(如：實地觀賞、電視、手機、網路或廣播)，以更深入了解國人運動觀賞行為，相關數據並可作為官方或民間推展運動風氣之參考，並考量納入潮流科技(如是否參與電子化運動)、鼓勵 12 歲以下孩童參與運動意願(有小孩者)、對於新興型態運動之關注等。(缺點：如題項過於細緻化，將致題目過多，導致訪問時間較長，將引響民眾受訪意願)

三、利用活動設計促進規律習慣

從 Sport Singapore 及 Health Promotion Board 相關推動計畫可以看出，新加坡政府在推展全民運動風氣時，非僅僅注重單次性活動之參與，相關計畫均會納入鼓勵持續參與之誘因或機會，如 Sport Singapore 辦理每月、每半年及每年的健身房及泳池借用優惠；Health Promotion Board 辦理 1 萬公斤挑戰並邀請民眾參與其他身體活動計畫等。我國相關推動計畫應可透過適當規劃，藉以鼓勵民眾規律參與運動，全面提升運動參與人口。

四、運動聖地

國內交通運輸發達，藉由科技化所帶來的便利，已成為一日生活圈之生活場域，基此，建議可擇取特殊且具代表性之運動場館，辦理系列融合運動課程、運動文化(包括運動博物館、運動電影放映場、圖書館等)等元素之活動規劃，以使該據點成為國內

運動人士朝聖(打卡)之聖地，藉以凝聚國人對於體育運動的正面觀感及期待，而該場域也將成為本署相關政策推動及宣傳之重要據點。(後記：如無法像新加坡運動城有明確之運動據點，或可考慮結合相關領域場域辦理)

五、關於行銷

從新加坡相關推展計畫中可看出，新加坡政府對於計畫與政策之行銷相當強調，且也投入相當之努力，以下僅針對行銷議題可供本國參考部分分述如下：

- (一)明確的標誌(logo)意象：從新加坡 2030 願景、運動新加坡官方標誌、ActiveSG 計畫等，均可看出新加坡政府強調標誌品牌形象之行銷，透過核心願景轉化為標誌圖像化，進以促進民眾對於該計畫或機關之認知，且相關宣導品均配合標誌製發，藉以吸引民眾目光，並提升計畫知曉度，而我國於 105 年將推出下一期全民運動推展計畫，或許可將品牌意象行銷之概念納入。
- (二)資訊露出方式：建議未來我國相關計畫及資訊之露出可更為主動，如配合大型活動(包括在臺舉辦之國際體育賽事、跨領域之相關活動等)設攤(或相關露出規劃)，應可更將體育資訊觸及多元族群。
- (三)結合性：我國中央全民運動推展經費有限，無法以大量電視廣告方式進行宣傳，爰建議可學習新加坡跨部會合作宣傳之方式，將相關計畫做連結(如 Health Promotion Board 1 萬公斤挑戰賽即結合 Sport Singapore 的 ActiveSG 計畫共同推展，並於相關文宣品上明確標示其為共同合作夥伴)，並露出明確的標誌，以共同為國人健康共盡心力，並達各機關之政策目標。

六、俱樂部在臺的可行性

運動俱樂部之設置係為世界各國激發基層全民運動風氣政策之重點，而以本次考察者行前準備及實際參訪之體驗，運動俱樂部之設置至少面臨「人」、「經費」、「場地」等需突破之課題。在「人」的部分，本署應可輔導強化運動組織管理人才、體適能指導員、各級教練制度及體育運動志工之培訓，藉以提升人力資源；在「經費」部分，應改以漸進縮減式的補助方式(如第一年 90%、第二年 70%、第三年 50%)，並輔以相關輔導及考核機制，藉以促使各俱樂部自主發展。在「場地」部分，為使民眾運動得以規律地進行，是否有一個持續可運用之場地將會是其關鍵因素，反思我國各基層體育組織之運作，多數無固定辦公處所，且並無專屬運動設施及場館，恐無法落實運動俱樂部之發展目標。基此，建議可從現有學校或縣市的閒置場地作規劃，結合民間及官

方的力量，共同執行推動，藉以補足「人」、「經費」、「場地」資源之短缺。(面臨課題如下：學生受教權及安全的保障、學校及民間兩方是否得以互利、各縣市落實性恐有落差、經濟部省水、電及紙計畫，恐致學校端無配合意願)

七、活動貼近國人生活及可見性

新加坡政府針對職工、銀髮族、親子及婦女等辦理多項運動指導課程，並依各族群之需求，調整其活動辦理時間及地點，如針對職工上班族於交通便利處的早晨辦理運動指導班、針對婦女辦理商場健走等，均係為貼近其生活方式，而進行活動時間及地點之調整，本項應可納入我國未來全民運動政策研擬規劃之參據，另透過公開性(於百貨公司、公園等)體育活動之舉辦，應可促進體育活動之可見性，進而提升民眾對於運動資訊的接收，並使運動融入國人日常生活。

八、結合性

整體而言，新加坡政府對於全民運動的推展是整體性、跨部會性、跨軟、硬體性的結合，不論在活動、行銷及硬體設置等面向各單位配合度極高，的確係為值得我國學習參考之處，目前我國規律運動人口及運動人口已較過往提升，可見全民運動政策之推廣已有一定成效，期待未來更可強化全面性的整合，讓運動成為臺灣的代名詞。

伍、參考資料

Sport Singapore (2012). *Vision 2030*. Retrieved from

<http://www.sportsingapore.gov.sg/about-us/vision-2030>

Sport Singapore (2014). *SSC revamps itself as Sport Singapore*. Retrieved from

<http://www.myactivesg.com/news/2014/3/ssc-revamps-itself-as-sport-singapore>

Singapore Tourism Board (2014). 新加坡的民族、語言和文化。Retrieved from

<http://www.yoursingapore.com/content/traveller/zh/browse/aboutsingapore/people-lang-culture.html>

Contact Singapore(2014)。新加坡一覽。Retrieved from

http://www.contactsingapore.sg/tc/why_singapore/

李開森(2014)。邁向全民運動 2030 目標。2014 全民運動暨體育政策研討會，臺北市。

陸、後記

本考察計畫得以順利完成並達考察目的，特別要感謝新加坡華僑中學李開森學務科長在考察前及考察時所提供之諮詢協助，謹在本報告末表達考察者之感謝。另新加坡相關政策及計畫內容多公開、透明，也是考察計畫得以順利完成之關鍵。