

ARMOUR®

女力動起來!!

新北市政府體育局

新北市政府體育局

ARMOUR



每月最後一周
星期三
女性
免費使用
體適能
游泳池

GIRLS
DAY

NO.1

新北市
三重國民
運動中心

全國唯一行銷女性場館

緣起



聯合國CEDAW

聯合國於1979年提出「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)，臺灣於2012年正式施行。

女性人口比率

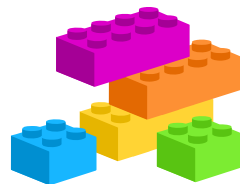
女性占全市人口超過51%。
依據113年教育部體育署運動調查結果，國人女性運動人口比率為81.9%及男性運動人口比率為84%，新北市政府體育局為致力於縮小性別在運動參與上的差距，並擺脫可能限制女性的性別刻板印象，將性別觀點融入體育活動，使運動風氣日漸興盛。

教育部體育署

發表「推廣女性參與體育運動白皮書」，宣示女性運動於各層面推展的重要性。

女性專屬課程

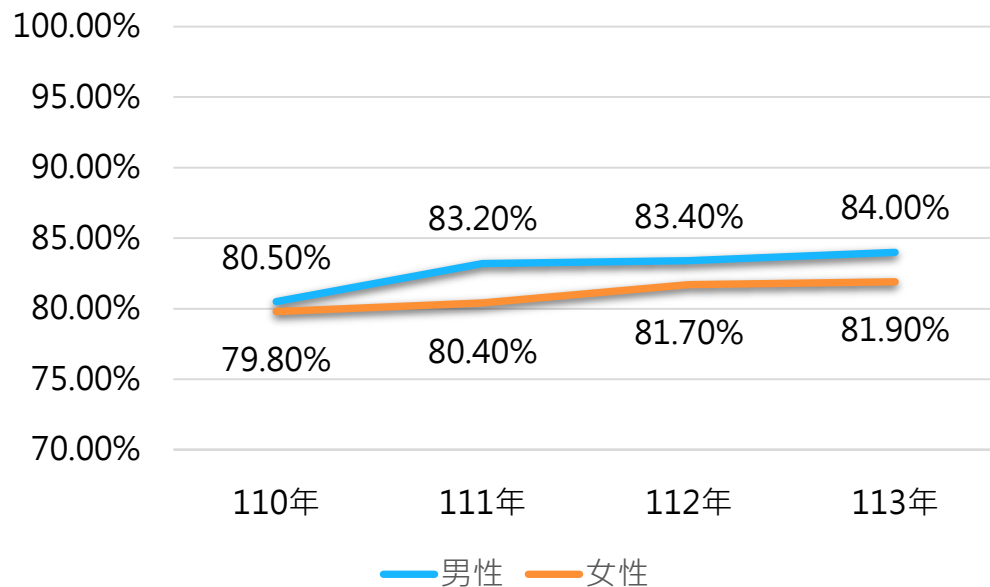
透過資源整合，促使全民運動推展政策得融合性平領域政策推動作為，成功提升女性族群運動參與情形，並達政策加值與效益加乘之效果。



數據分析

全國113年女性運動人口比例81.9%，略低於男性運動人口比例84%，但近年整體皆呈現上升的趨勢。

國民運動人口比例-性別差異



新北市民眾 運動現況性別差異

樣本數	113年			112年			111年		
	男性	女性	全體	男性	女性	全體	男性	女性	全體
運動人口 比例(%)	87.3	82	84.6	84.7	83.4	84	84.2	83.2	83.7
7333 規律運動(%)	36.9	29.5	33.1	36.5	29	32.7	37.7	26.5	31.8
每次運動 時間(分鐘)	69.74	56.4	63.35	67.89	53.25	60.54	78.17	57.76	67.5

- 111-113年本市運動人口女性略低於男性，但全體比例逐年增加
- 111-113年7333規律運動之女性達成比例略低於男性，但其中差距逐年縮小
- 111-113年女性每次運動時間略低於男性，但其中差距逐年縮小

◎ 7333規律運動為每週至少運動三次，每次運動至少30分鐘，且運動時會流汗也會喘的運動方式。

資料來源：教育部體育署


願景與目標

01

促進女性休閒與運動參與

02

營造性別友善運動空間與環境



健康女性
友善環境
運動培力



落實

「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)

第3條：「締約各國應承擔在所有領域，特別是在政治、社會、經濟、文化領域，採取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由。」

第4條第1項：「締約各國為加速實現男女事實上的平等而採取的暫行特別措施，不得視為本公約所指的歧視，亦不得因此導致維持不平等的標準或另立標準；這些措施應在男女機會和待遇平等的目的達到之後，停止採用。」

第13條C項：「締約各國應採取一切適當措施以消除在經濟和社會生活的其他方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上有相同權利，特別是：(c) 參與娛樂生活、運動和文化生活各個方面的權利。」

第3條：「締約各國應承擔在所有領域，特別是在政治、社會、經濟、文化領域，採取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由。」

Q：為什麼運動被視為促進婦女「充分發展與進步」的途徑？

A：促進婦女發展如下：

- ✓ 改善生心理健康、紓解壓力及提高自信
- ✓ 社會參與及領導力
- ✓ 消除刻板印象
- ✓ 實現平等基礎



案例

運動是實現婦女充分發展及進步的途徑之一。

案例

第4條第1項：「締約各國為加速實現男女事實上的平等而採取的暫行特別措施，不得視為本公約所指的歧視，亦不得因此導致維持不平等的標準或另立標準；這些措施應在男女機會和待遇平等的目的達到之後，停止採用。」

Q：為什麼這麼多專門提供給女性的空間或福利，難道男性不該擁有特別的運動需求嗎?!

A：性別專屬的設立，其目的為縮小男女在運動參與的差距，應採取適當措施以實現CEDAW所強調「實質平等」。



「女性專屬空間」及「女性運動日」等，目的為縮小男女在運動參與上的事實差距。

第13條C項：「締約各國應採取一切適當措施以消除在經濟和社會生活的其他方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上有相同權利，特別是：（c）參與娛樂生活、運動和文化生活各個方面的權利。」

Q：如何在運動場館避免歧視行為，保障男女性享有共同權利？

A：保障方式如下：

- ✓ 設施的平等與友善設計
- ✓ 課程的多樣性-女性專屬、親子等
- ✓ 性別友善環境與安全保障



案例

這是保障女性休閒及運動參與權益的直接依據。

實施方法

開設女性專屬課程

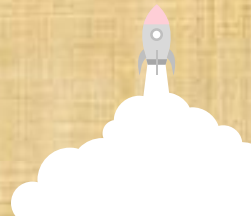


規劃女性專屬活動



增設女性專屬
空間及設施

親子友善空間配置



開設女性專屬課程

運動習慣
自信心

本市運動中心每年共至少開設100堂以上女性專屬課程，如：空中瑜珈、舞蹈、窈窕燃脂、肌力雕塑、TRX女性專班、武術、泳訓女性專班、皇后健身班、日本舞踊、魅力有氧、韓風流行MV、樂齡等。



增設女性專屬空間及設施

增加女性使用率及方便性

朝整體環境友善性別方向思考，強調女性專屬空間，例如：

- 本市各運動中心皆提供多元女性用品、廁間設置安全鈴、梳化檯等。
- 本市各運動中心游泳池或體適能票價皆有優惠，如：女性因有生理期但同樣月票，利用率較男性少。
- 本市運動中心設置女性運動空間，如：三重女性專屬運動教室、中和女性專屬體適能區。
- 適合臺灣女性體能的運動訓練方式，如：可調式運動器材、啞鈴重量。



規劃女性專屬活動



- 提升女性運動權益及地位均等
- 主題式講座及配合節慶活動：如婦女節
- 本市各運動中心皆有女性運動日GIRL'S DAY相關優惠

GIRL'S DAY NO.1 女性日 八門空中瑜珈

延伸地極飛到空中，透過懸吊的吊床帶動核心引力、離心力為自身的力量，自主啟動深層肌肉，鍛鍊平時不能運用的肌肉群，全方位塑體健身。

時間：5/28(三)起請至一樓登記報名 名額滿為止

成人課程報名日期：6/10(二) 課程日期：6/17(二)

09:00-20:00 地點：三層樓的運動中心 二樓女性教室

*凡三層樓的運動中心 二樓女性教室

*報名費：每場課程100元

*報名費報名費登記費並繳交保證金100元

*保證金：減少拖帶金額不低於作業時間

*保證金為保證多數人報名權益，報名後將原保證金100元/位，

*保證金退還：報名成功後將原保證金

*保證金：上課前請如下列備：查詢、李麗智、以免延誤用途

*本中心限內活動內容更改之最終權利

聯絡電話：06-000-2200 | 地址：新北市民權路



親子友善空間配置

---提高女性參與運動的意願與興趣

◆ 親子淋浴空間

◆ 兒童遊戲(閱覽)室

◆ 婦幼停車格

◆ 哺乳室



質化效益



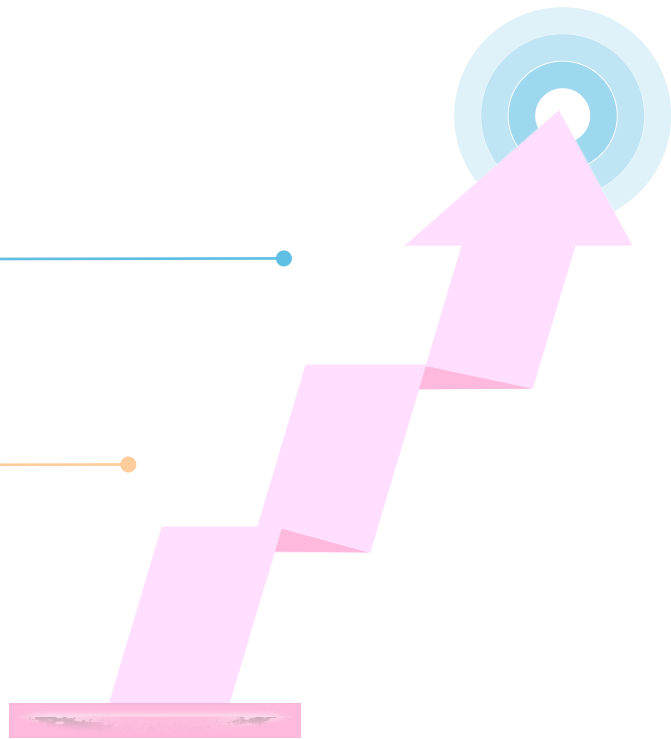
打造性平友善運動城市



提升女性運動價值



創造正向的女性運動經驗



簡報結束

