

教育部體育署
出國報告(考察)

中國大陸全民運動政策觀摩團
返國報告

服務機關：教育部體育署

出國人：全民運動組王科長浩祿

全民運動組李視察美雲

全民運動組張科員文宗

出國地區：中國大陸（上海）

出國期間：104年8月6日起至12日止

報告日期：104年10月30日

摘要

為有效推展我國全民運動政策，並因應高齡化社會的來臨，本次參訪中國大陸係為參考了解大陸自 1995 年公告施行《全民健身計畫綱要》以來，期執行成果與效益，並借重其中關鍵經驗，以作為我國推廣全民運動政策之參考，並積極思考如何將其經驗融入我國「智慧科技促進國民體適能計畫」、「國民體育日」行銷宣導、「運動資訊應用(運動卡)」等政策，藉以提升國人健康及生活品質。

本次 2015 全民運動政策大陸觀摩考察團，透過中華奧林匹克委員會的完整安排，遴聘台灣體育運動大學前校長蘇文仁校長擔任團長，帶領官、學代表成員，參訪江蘇、上海地區之全民運動推展實務單位，如奧體中心、體育局會與區域性全民健身中心等單位。經由實地考察參訪及人員交流座談，觀摩中國全民運動推展經驗，強化我國全民運動推動模式，並促進雙方人員之交流。

目錄

一、緣起與目的	3
二、行程	4
三、考察、交流過程	7
四、心得與建議	53

一、緣起與目的

本出國計畫緣於本署 103 年度出國考察大陸地區運動卡計畫，考量本署 104 年起陸續執行「體適能檢測」、「智慧科技促進國民體適能計畫」、「國民體育日」行銷宣導案、「運動資訊應用(運動卡)」等政策並積極研訂體育運動政策白皮書之執行內容，嗣經專家學者建議參考大陸自 1995 年公告施行《全民健身計畫綱要》後實施之成效，且中國大陸上海地區有銀行業者與運動結合之相關政策，並可了解大陸地區科技健身相關執行現況與成果，另建議將考察時間訂於 8 月初，因 8 月 8 日為中國大陸全民健身日，於該時段前往可了解其籌辦過程、成果及其宣導效益，爰訂定本案計畫前往大陸上海地區考察。

另為與大陸地區各體育單位交流，本案與奧會考察團整併共同前往考察，可將考察效益擴大，並可與當地體育團體、學者進行更進一步的交流，並可多方涉略有志工、銀髮族、女性、體育相關研究等議題，亦與本署未來推行全民運動政策有高度相關。

二、名單與行程

(一) 考察名單

序號	姓名	性別	服務單位	備註
1	王浩祿	男	教育部體育署全民運動組	科長
2	李美雲	女	教育部體育署全民運動組	視察
3	張文宗	男	教育部體育署全民運動組	科員

(二) 其他參訪專家學者名單

序號	職稱	姓名	服務單位
1	團長	蘇文仁	國立臺灣體育運動大學校長 中華奧林匹克委員會
2	團員	程瑞福	國立臺灣師範大學教授
3	團員	蔡秀華	國立臺灣大學教授
4	團員	陳伯儀	臺北市立大學教授
5	團員	何健章	輔仁大學教授
6	團員	洪彰岑	元培醫事科技大學教授
7	秘書	陳秀蓮	中華奧林匹克委員會

(三) 考察行程

日期		行程內容
第一天 8月6日 星期四	上午	準備相關考察資料與出國準備 10:20 乘 AE987 抵達南京
	下午	參觀南京奧林匹克體育中心(國家級體育中心) 拜會江蘇省體育總會-王主席志光、王部長珏
第二天 8月7日 星期五	上午	參訪南京市全民健身中心(市級健身中心) 拜會南京市體育總會-葛會長菲
	下午	參訪雨花區全民健身中心(區級健身中心) 拜會雨花區體育相關單位
第三天 8月8日 星期六	上午	參訪南京江甯區體育中心(市級體育中心) 參加江蘇省及南京市全民健身日活動
	下午	參訪常州奧林匹克體育中心(市級體育中心) 參訪青竹苑社區健身中心(區級健身中心) 拜會青竹苑社區體育相關單位
第四天 8月9日 星期日	上午	參訪無錫市民中心“e動錫城”智慧健身館 西蠡湖慢遊系統並交流—汪局長克強
	下午	參訪蘇州市市民健身中心(市級健身中心) 拜會蘇州市體育相關單位
第五天 8月10日 星期一	上午	參訪桂花社區運動中心 拜會桂花社區體育相關單位
	下午	上海群眾體育座談會 上海市體育總會宴請

第六天 8月11日 星期二	上午	參觀上海體育場、體育館、游泳館、徐家匯公園籃球場 參觀嘉定區南翔鎮百姓健身房
	下午	參觀嘉定區體育中心 參觀安亭鎮文體中心、羽球館 參觀上海東方體育中心
第七天 8月12日 星期三	上午	參觀上海市民體質監測中心
	下午	14:00 前往虹橋機場 T1 16:15 乘 CI202 航班離滬

三、考察及交流過程

(一)上海簡介：

本次考察對象上海為現為中國大陸三大直轄市之一，其轄下計有 7 區、3 縣。全市面積 5800 平方公尺。人口為 1800 萬，其中市區人口約 900 萬人，是中國第一大城市。上海地處長江三角洲平原東端，平均海拔為四米，僅西部松江區有少數殘丘。

上海為西方體育傳入中國之早期發展地區之一，透過新式學校的教學活動及西方傳教士宣揚，在華人學生中開始萌發，促進了上海各大學運動風氣及運動水準的提升。我國第 3 次參與奧運競賽(1936 年在柏林舉辦的第 11 屆奧林匹克運動會)上，中國代表團的三分之一即為上海運動員。

另於 1949 年以後，上海培養了籃球運動員姚明、桌球運動員王勵勤、游泳冠軍樂靖宜、跳水運動員吳敏霞、田徑運動員劉翔、中國象棋冠軍胡榮華，圍棋冠軍常昊，以及徐根寶、范志毅、孫雯、謝暉等著名足球教練員和運動員。1980 年代後，上海開始嘗試將商業帶入運轉，並於 1993 年成立了首家職業體育俱樂部(上海申花俱樂部)。1990 年代起，各類健身器材開始在社區內出現，並逐步將學校場地對公眾開放，目前全市開放各類學校體育及運動場地已逾 1100 處。

目前上海在足球、籃球、排球、桌球和棒球上有專業的職業俱樂部及代表隊。中超的上海綠地申花、上海申鑫、上海上港集團；中國男子籃球職業聯賽(CBA)的上海大鯊魚等頗為著名；上海男排是中國男子排球聯賽的九連冠，並且總共取得了多達 11 次聯賽總冠軍。

另有關國際賽事部分，上海於 1915 年、1921 年、1927 年舉辦遠東運動會，以及第一屆東亞運動會等 4 屆洲級綜合運動會，又主辦了第六屆、第七屆全國運動會。上海舉辦過 1993 年第一屆東亞運動會、2004 年世界夏季特殊奧林匹克運動會，並於 2008 年承辦了部分奧運

會的賽事，且多次主辦的各類世界單項體育賽事。此外從 2004 年起，每年的 F1 中國大獎賽也都會在上海國際賽車場舉行。

(二) 每日行程紀要

1、第一天(8月6日/星期四)

本日上午5點30分於體育署集合，並與本次參訪團的程瑞福老師、蔡秀華老師、陳伯儀老師、何健章老師、奧會同仁及本署同仁會合，並共同前往桃園中正機場，於機場與洪彰岑老師及蘇文仁校長會合，並於10:20乘AE987抵達南京，並由江蘇省體育局國際體育交流中心王部長珏、中國奧林匹克委員會秘書部皇甫紅娜小姐全程陪同參訪抵達後即前往參觀南京奧林匹克體育中心(國家級體育中心)。

南京奧林匹克體育中心(國家級體育中心)，為國家級體育中心，近年來承接青年奧運等大型活動，該場館外觀及平面圖如附件，其中中央主場館為一個大型田徑場，中間草皮部分為足球場，觀眾座位可容納五萬人觀賞該場地體育活動，另週遭有冰宮、羽球場、網球場、游泳池等各式多元體育場館，南京奧林匹克體育中心是江蘇省最大規模的社會公用事業項目，總投資達20多億元，建成後的南京奧體中心是2008年北京奧運會舉辦之前中國大陸最具規模、功能最全、技術標準最高的綜合性大型體育建築和體育公園，工程總佔地為89.6公頃，總建築面積約40萬平方米。

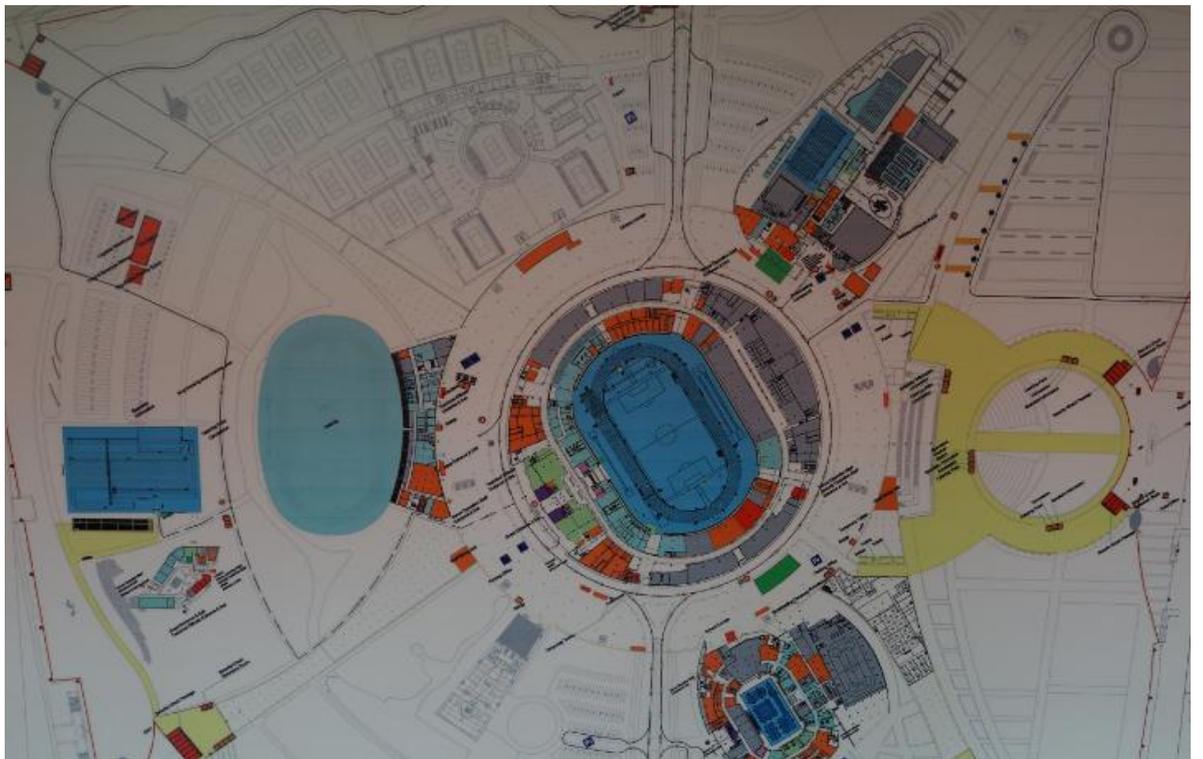
南京奧體中心，分為一場四館，建設內容包括6萬座的體育場(附訓練場1個);1.3萬座體育館(附訓練館1個);3000座游泳館(含訓練房);網球中心(含一片決賽場，二片半決賽場，4片室內訓練場);另外，還有一個新聞科技發布中心，也是奧體中心智能化系統的總控中心所在。

海螺形的游泳館，扇幣形的體育館，蓮花般盛開的網球中心，狀如桅杆的新聞中心，眾星捧月一般拱衛“世界第一雙拱”——主體育場。體育場從遠處看彷彿是一個飄動的皇冠懸於建築物上方，極具飄逸和動感，外圍是挑高7米、寬42米、長1.3公里的高架平台，如一圈寬項鍊圍繞四周，通過12座橋樑輻射其他4個場館，形成一個四通八達的高架廣場，這就是南京奧體中心——

“世界第五代體育建築”。

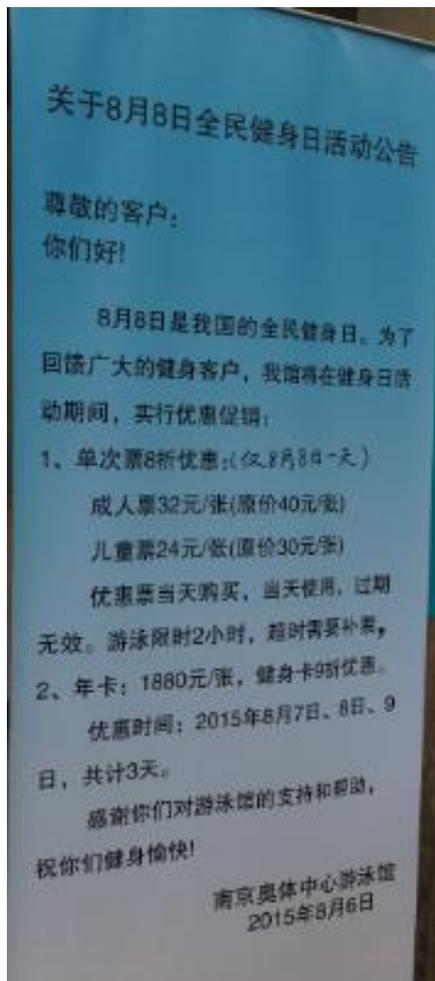


南京奧林匹克體育中心(國家級體育中心)外觀



南京奧林匹克體育中心(國家級體育中心)平面圖

另本場地皆有會員制度及課程可供民眾選擇，值得一提的是該場地已委辦給半官方組織經營，因此已有商業模式在經營場館，例如加入該場館會員即可將錢存入全民健身卡中(類似悠遊卡)，該卡可至南京奧體中心各場館進行消費及課程服務，此外場館內亦有餐廳、運動器材店家也都可憑卡進行消費，該場館甚至還有汽車展售中心，另外該健身卡亦配合中國大陸8月8日全民健身日亦有折扣(9折)，如未購置健身卡之民眾，在全民健身日亦有折扣。



健身卡配合國民體育日優惠

卡类	充值金额	有效期	
一卡通 <small>储值卡 一次消费</small>	500元 - 1999元	1年	
	2000元 - 4999元	2年	
	5000元以上(含5000)	3年	
使用说明	1. 本卡500元起充可在奥体中心场馆消费，目前除奥体中心场馆外，其他场馆均不支持一卡通消费。 2. 储值卡首次消费享受9.5折优惠。 3. 可针对健身卡或年卡储值卡，享受该卡种的优惠折扣		
卡类	充值金额	购卡折扣	有效期
健身卡 <small>储值卡 一次消费</small>	500元 - 999元	9.5折	1年
	1000元 - 2999元	9.5折	2年
	3000元 - 4999元	9折	3年
	5000元以上	8.8折	3年
使用说明	本卡500元起充，专用于奥体中心场馆消费。		

南京奥体中心经营管理有限公司

各會員卡儲值規定

參觀完成後及前往拜會江蘇省體育總會，會中了解江蘇省推廣全民運動現況，並大致了解接下來每日前往參觀地區全民運動發展現況。

2、第二天（8月7日／星期五）

第二天一早起來及搭車前往南京市全民健身中心(市級健身中心)，該中心位於南京市玄武區，是中國大陸第一座高層體育健身中心，也是中國建築面積最大的健身中心，中心高度達100公尺，佔地13500平方公尺，總建築面積有7萬平方公尺，其中主樓地上19層，地下2層，每層分設健身、游泳、網球、籃球、排球、體育舞蹈、擊劍、武術等不同功能的體育健身項目。

南京全民健身中心共設有體育項目18項，主樓4樓英派斯健身俱樂部，6樓南京棋院旗艦教學區，7樓文濤拍岸棋牌館，9樓南京培蕾體育藝術館韓式跆拳道、青少年芭蕾舞和麗人形體健身館，10樓南京健高武術俱樂部，12樓星石雨台球運動俱樂部，菩蘭瑜珈國際女子會館，16樓真源太極拳館，17樓奧亞會射擊運動俱樂部，18樓南京乒博乒乓球俱樂部，20樓楊陽羽毛球館，21樓迷你高爾夫球館。裙樓3樓未來水世界標準游泳館，4樓VIP小型游泳館，中庭2樓少兒輪滑，4樓太空體育舞蹈健身館，門前廣場為極限單車運動項目。配套服務項目設有8項，主樓8樓南京全民體質檢測中心和龍昇健康會所，12樓洪正華功效康復中心，16樓雅高體育旅遊公司，18樓南京一動體育用品公司，19樓南京健康園體檢中心。

南京全民健身中心楼层指南

主1F 体育彩票 广发银行	11F 新东方进修学校
副1F 快乐宝贝轮滑 建鹏体育	12F 星石雨台球馆 丽达瑜伽馆
双胞体育 开强体育 五环体育	克丽娅娜 泰秘·丽人会
建设银行 物管公司	15F BBD 芭蕾舞学校
22F 畅游体育	Z&M轮滑 艾智教育
12F 全民健身中心有限公司	国民体质测定与运动健身指南
乒乓球馆 雁培舞蹈	16F 雅高管理集团 易才人力资源
市轮滑协会 乔伊丹舞蹈服饰	17F 海纳广告 极真空手道馆
3F 泊得艺 艺之行文化艺术	慧学慧玩 纳斯达克
3F 未来水世界	崇尚拉丁舞
4F 英派斯健身馆	18F 一动体育 真源太极学馆
1F 体育舞蹈健身馆 未来水世界	吴华芭蕾舞 爱跳舞
F 实创装饰	艺高舞蹈艺术 艺高云文化
F 南京棋院	艺高康体(南京)有限公司
F 蓝湾咖啡 鸿庭私房菜馆	19F 爱康国宾体检中心
F 迈盛悦合体育用品 艺杰琴行	20F 杨阳羽毛球俱乐部
F 道顺射箭馆	佐彦文化艺术
F 跆拳道 快乐体操 TWM体能工作室	21F 静界瑜伽
F 柔术 泰拳 跆拳道新街口园	-1 停车场
F 凤凰岛 李老师工作室	-2 停车场
F 艾玛生活馆 超妍连锁	

南京全民健身中心楼层图

2015年南京市全民健身中心活动计划

序号	时间	项目	地点	人数	主办单位	序号	时间	项目	地点	人数	主办单位
1	1月1日	2015南京新年长跑	南京市民健身中心大草坪	3000人	市体育局、市全民健身中心	47	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
2	1月	新年长跑健身大会开幕式	市民健身中心	300人	市体育局	48	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
3	1月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	49	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
4	1月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	50	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
5	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	51	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
6	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	52	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
7	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	53	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
8	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	54	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
9	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	55	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
10	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	56	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
11	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	57	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
12	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	58	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
13	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	59	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
14	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	60	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
15	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	61	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
16	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	62	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
17	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	63	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
18	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	64	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
19	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	65	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
20	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	66	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
21	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	67	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
22	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	68	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
23	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	69	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
24	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	70	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
25	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	71	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
26	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	72	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
27	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	73	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
28	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	74	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
29	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	75	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
30	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	76	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
31	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	77	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
32	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	78	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
33	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	79	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
34	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	80	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
35	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	81	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
36	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	82	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
37	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	83	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
38	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	84	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
39	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	85	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
40	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	86	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局
41	2月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	200人	鼓楼区体育局	87	3月	鼓楼区全民健身中心跳绳赛	鼓楼区全民健身中心	100人	鼓楼区体育局

活动公告栏



南京全民健身中心一樓外觀



國民體質測定與運動健身指導站

中國大陸的健身中心感覺上與我國的國民運動中心很像，只是規模再大一點，另外他們的健身中心是將運動相關行業集中在一棟大樓裡，除了主要游泳館、健身房為委託辦理營運外，其餘的空間為租用給有場地需求之廠商(如上段說明)，另外今日重點在於中國大陸的國民體質檢定與運動健身指導站，據了解體質檢測中心依據器材等級與提供之服務，可分為國家級、省(市)級、鄉鎮區級，而各級別的認證是由中央政府認定，而要達到國家級須有下列幾項要求：

- (1)體質測試儀器：須國產、方便攜帶、電腦全自動控制、器材可聯接網路、符合國家國民體質檢定標準。
- (2)一般醫學健康檢查儀器：血壓計、體成分測試儀、心電圖儀、體溫計、身體型態測量尺、標準急救箱。
- (3)運動能力測試器具：功率自行車、平板運動跑台、心肺功能測試儀、力量測試儀。
- (4)計算機網路系統

以上儀器須檢測出下列數值：

- (1)一般醫學檢查：安靜脈搏、收縮壓、舒張壓、心電圖。
- (2)身體型態指標：身高、坐高、體重、肩寬、骨盆寬、手長、前臂長、上肢長、下肢長、小腿長(小腿加足高)、拇食指環長、拇指長、手寬、肘關節寬、膝關節寬、足長、胸圍、臀圍、頭圍、前臂圍、上臂圍、大腿圍、小腿圍、踝圍。
- (3)運動能力評估：有、無氧運動負荷強度範圍(自行車、跑步機、各種體操、傳統健身方法等)、不同部位肌肉評定，確定 1RM 強度、柔韌能力評估、確定適宜運動負荷。
- (4)提供易於執行的運動健身方案。

經了解體質檢測須花費至少約 40 分鐘，並且必須事前以電話預約，該中心每年分配須測試 3,000 人，不過依現場檢測站人潮，感覺每年要檢測完 3,000 人確實有其挑戰性，另外值得一提的是該中心有專屬的體適能指導員辦公室，提供民眾及指導員(醫師)

国家级“指导站”建站标准：

测试器材

（一） 体高测试仪器
 国民体质测试器材（国产、便携、电脑控制全自动、远程上网能力，符合国家国民体质测定标准的指标和要求）。

（二） 一般医学健康检查仪器
 血压计；体成分测试仪；心电图仪；体脂计；身体形态测量尺；标准卷尺箱

（三） 运动能力测试器具
 功率自行车；平板运动器；心肺功能测试仪；力量测试仪

（四） 计算机网络系统



体质测定

（一） 一般医学检查
 安静脉搏、收缩压、舒张压、心电图。

（二） 身体形态指标
 身高、坐高、体重、胸围、骨盆宽、手长、前臂长、上臂长、下肢长A、小腿长（小腿加足高）、肘食指环长、拇指长、手宽、肘关节宽、肘关节宽、足长、胸围、膝围、臀围、头围、后臂围、坐骨围、大腿围、小腿围、踝围。

（三） 运动能力评估
 骨、有氧运动负荷强度的范围（自行车、跑步机、各种体操、传统健身方法等）、不同部位肌力量评估、确定Y轴强度、柔韧能力评估、睡眠质量与运动负荷。

（四） 提供易于执行的运动健身方案

國家級設站標準



體適能檢測物聯網器材

此外除了國民體質檢定與運動健身指導站，該全民健身中心還有運動之能講座，並以每兩個月為周期公告於布告欄，提供民眾參與講座，提升民眾運動意識，惟此部分係以紙本公告，雖該中心空間頗大，但感覺上還是不太方便及環保；另外運動消費部分除私人運動設施外，公立設施頗為便宜，且針對銀髮族亦另有優待券等相關福利措施。

並於參訪完成後即拜會南京市體育總會葛菲會長等人，葛會長曾為羽球女子雙打世界第一的位置，曾和搭檔顧俊一起獲得1996年和2000年兩屆奧運會的女雙項目冠軍，二人因此贏得「天下第一雙」的美譽。於選手退休後則擔任南京市體育總會會長乙職，另與會支隊向尚包括群體處趙兵處長及相關研究員，參訪團於會中詢問參觀全民健身中心時有關體質測試較不了解的細節及相關體育政策進行交流。



拜會南京市體育總會



會後合照

下午搭車前往南京市雨花區，參訪雨花臺區全民健身中心(區級健身中心)，該中心於外側公園處設有健走步道、簡易運動設施(籃球場、簡易健身器材)，感覺與我國公園設置相關運動設備頗為類似(如圖)，在全民健身中心內側設有羽球場、網球場、游泳池、健身房等設備，與上午參訪南京市市級健身中心相比，雖設備與場地皆有，僅大小與新舊之差異，並於參訪完成後拜會雨花區體育相關單位，了解區級健身中心與市級、國家奧體中心的差異。



雨花臺區體育中心



雨花臺區體育中心戶外運動公園

2、第三天（8月8日／星期六）

本日一大早就啟程搭車前往南京江寧區，本日為中國大陸的全民健身日(每年的8月8日)，中國大陸定8月8日為全民健身日之緣由亦非常單純，即2008年北京奧運開幕典禮日期訂為8月8日，為紀念中國大陸首次舉辦奧運會及推廣全民健身活動，因次將本日訂為全國全民健身日，本日行程規劃前往參訪南京聯合開幕活動會場，並同時參訪南京江寧區體育中心(市級體育中心)，經過一小段路程抵達後，發現於南京江寧區體育中心周圍布置許多慶祝全民健身日相關旗幟，並有許多參與開幕表演之體育團隊，進到會場後現場大多還是體育相關團隊及其家人，周圍雖有佈置全民健身日相關標語，但實際參與民眾還是偏少，而參與開幕之體育團隊亦可明顯看出大多為配合政策而動員參與，表演內容較不具可看性，也可了解為何民眾參與率會偏低，參觀完開幕後至江寧區體育中心周圍觀看其他體育團隊運動情形，大多以中式民俗及武術運動為主，但可看出參與運動之團隊對運動之熱愛，惟要推廣至全民尚須花費一些心力。



全民健身日開幕



全民健身日開幕

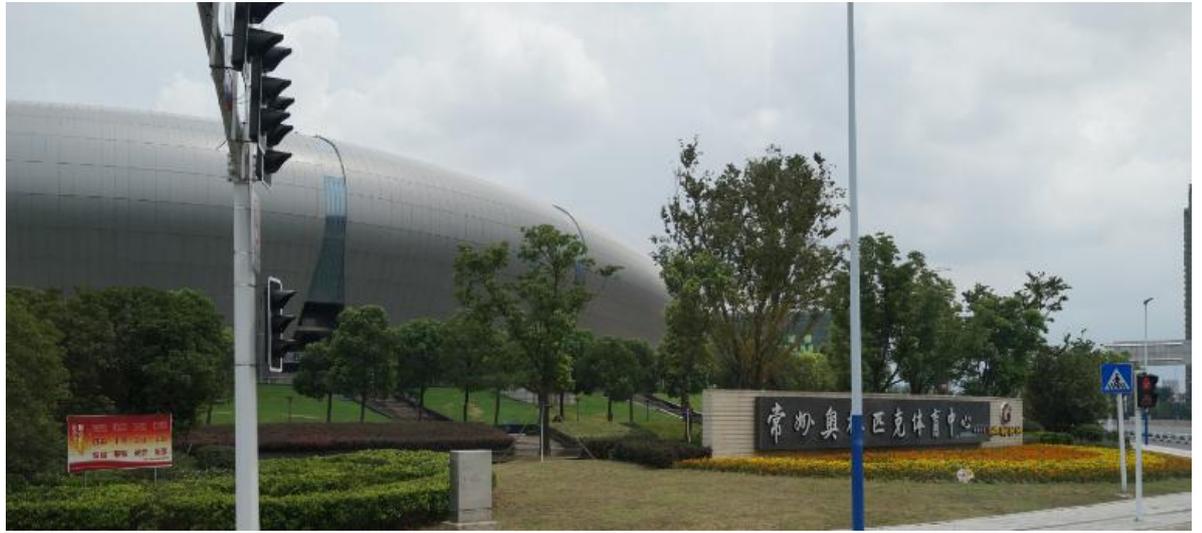


周圍活動



參加全民健身日開幕後及啟程搭車前往參訪常州奧林匹克體育中心(市級奧體中心)，該中心為本次參訪大陸團的第2個奧體中心，奧體中心與健身中心最大的差異在於是否可以舉辦田徑或大型室內賽事(就像我國龍騰體育場與國民健身中心的差異)，該中心總佔地面積 28.5 公頃，總建築面積 17.5 萬平方公尺，該中心採用許多技術和設備，有些技術標準甚至達到世界之最，從高空中俯瞰，體育場的外形酷似鳥巢，中心包含一個具有 4.1 萬座位和 6 條室內跑道的體育場，6,200 座位、1 個籃球訓練中心和 1 個小型巨蛋，2,300 個座位的游泳跳水中心，1,000 個標準展位的會展中心，4400 平方公尺的室內網球館，是常州地區最大的體育健身、運動休閒、文化娛樂中心，成為常州市舉辦大型文藝演出、體育賽事、各類會展和其它大型活動的主要場所，另外，為了滿足市民健身需要，中心常年對外開放游泳館、桌、羽球中心、網球館。此外現有場館的小巨蛋與電視台合作正錄製蒙面歌手節目。惟中心相較於之前南京奧體中心則較為冷清，一開始即帶我們前往參觀常州體育文物(含歷屆奧運海報、常州奧運奪牌獎名人)，並參觀游泳館，此外在該奧體中心亦有一個國家級國民體質監測中心，相較於南京市的國家及體質監測中心，這裡的監測中心有較多且豐富的檢測項目，值得一提的是檢測部分多一個亞健康測試，是運用手掌脈搏檢測民眾的健康狀況(類似用機器把脈)，經現場檢測的確具有一定的準度，但重點是這項檢測儀器卻

大大提升了本參訪團想要實際檢測的動機，另外還有非侵入式血糖機及動脈硬化測定儀也值得我國作為未來規劃之借鏡。



常州奧林匹克體育中心(市級奧體中心)外觀 1



常州奧林匹克體育中心(市級奧體中心)外觀 2



常州奧林匹克體育中心(市級奧體中心)場地



常州世界冠军榜



室内泳池

參觀完常州奧體中心後即前往參訪青竹苑社區健身中心(區級健身中心)，區級健身中心感覺上就比較像社區型健身中心，特別的是該中心內也有體質檢測器材，不過是區層級的，僅能檢測一般項目，周圍有類似運動公園的場地，不過桌球及羽球場在室外的感覺有點奇妙，實際上也沒有在場地運動的民眾。



青竹苑社區健身中心(區級健身中心)外觀



戶外廣場

3、第四天（8月9日／星期日）

本日一早即參訪無錫市民中心“e動錫城”智慧健身館，該館以創建全國科學健身示範區和江蘇省公共體育服務體系示範區為契機，在市體育局的支持下，無錫健雲體育文化科技有限公司創建了全國第一個物聯網體質測試、遠端健身指導、智慧化運動鍛煉及健康促進一體的智慧型體質測定與運動健身指導站，並初步提出了基於物聯網技術的體質測定與運動健身指導站建設標準。

智慧健身館基於物聯網、移動互聯網等技術，以科學健身指導為核心，以自助化體質測定為基礎，以數位化運動鍛煉為手段，依託大眾健身雲服務平臺，提供體質風險評估、科學健身指導、運動鍛煉、健康促進等專業健身服務，提出“邊測定、邊鍛煉、邊指導”的“三邊服務”，實現“無人值守”的體質測試模式，“遠端交互”的健身指導模式，大大降低運營成本，刺激健身服務消費，豐富現代健身服務業態，並創新提出體質測試與健身鍛煉的長效運營模式。

智慧健身館核心，智慧健身館的“三大要素”：“手機+物聯網設備+服務” 智慧健身館的“三邊服務”：邊測定，邊鍛煉，邊指導，形成體質測定、健身鍛煉、健身指導服務。

智慧健身館主要功能，自助體質測試，智慧手機登錄智慧健身APP，掃描物聯網體測設備二維碼，測試資料自動上傳到“個人中心”，資料同時傳到專家服務系統進行。智能健身鍛鍊，通過智慧健身用戶端，實現了運動時蒐整有氧運動資料、肌力訓練等多元健身資料，並與健身指導服務合一，實現個人化健身指導。現場專家教練定期指導，異地專家教練通過服務系統和手機用戶端可以隨時看到市民的體質狀況，健身情況，使遠端健身指導即時化。

智慧健身館核心業務，智慧化健身產品，館內智慧化健身業務：體質測試、健康風險評估、私人教練指導等服務；生活化健身業務，館外智慧化健身業務：利用物聯網跑步機、能量消耗監測儀、穿戴裝置等連結家庭、日常生活健身服務、遠端私人教練服務業務

等，兩者相互呼應，構建一條從專業場地到家庭等日常生活、從固定健身時間到全天候的健身服務運營體系。運動健康管理產品，包括：大眾化健康管理產品，系列大眾化健康管理網路產品，包括健康風險評估、健康諮詢、健康飲食及健康生活指導、運動干預指導服務等，依託平臺內專家資源，逐步推出慢性病防治產品：開展體重控制、高血壓防治、糖尿病防治業務等。



e 動錫城智慧健身館



三
邊
服
務

“互联网+”构建“一内核四支撑”业务模式



资源串联助力“公益先行，市场运维”运营模式



維運模式



APP
使用
流程

物聯網健身器材





本團離開前之合照

之後前往參觀西蠡湖慢遊系統，名稱上雖叫做慢遊系統實際上其實比較像臺灣的運動公園，不過在公園內運動的民眾偏少，友人的球場大多是足球場，這也另我們驚訝，此外該系統有分很多慢跑步道，有點像臺灣游泳池依樣分為快中慢水道，民眾可以依自己體能狀況決定要跑那個跑道及長度，且上面有提示距離及消耗卡路里，且步道都是專門的PU跑道，如在台灣有這樣的系統應該會受到民眾的歡迎吧。



西蠡湖慢遊系統籃球場



西蠡湖慢遊系統戶外足球場



西蠡湖慢遊系統快走區



西蠡湖慢遊系統漫遊步道



西蠡湖慢遊系統各區導覽牌



相關警示標語

4、第五天（8月10日／星期一）

本日早晨前往蘇州健身中心參訪，並與蘇州省體育會與談，了解大陸健身卡作法，經了解在 2011 年以前南京市政協委員透過調查研究發現「南京市民的醫保卡(類似臺灣健保卡)，只能用來看病買藥，但對很多年輕族群而言，看病買藥的次數並不多，健身需求卻是與日俱增」，提出「防病先於治病，政府應讓醫保卡聯網健身卡，市民拿著醫保卡就能去體育館“動起來”」。2012 年，南京市政協委員通過「市民健身刷醫保卡」提案，該案指出應當允許市民用醫保卡個人帳戶中餘額為自己的健身鍛鍊「買單」的建議。2013 年，南京市政協委員們又提出關於「設立醫保陽光健身卡、構建新型健康服務平臺」的建議。並呼籲：一旦刷醫保卡來健身，就可使其作用得到延伸，從有病看病轉向無病防病，引導市民從源頭上控制疾病。2014 年，將醫保卡與健身場所打通，以便市民用醫保卡裡的結餘資金去健身。

該案從 2003 年開始試點推行「陽光健身卡」，醫保卡個人帳戶歷年結餘金額在 3,000 人民幣以上的，可自願轉撥一部分資金到「陽光健身卡」的健身專用帳戶，卡內餘額滿 3,000 人民幣（含）以上可轉出 500 或 1,000 人民幣，滿 6,000 人民幣(含)以上可轉出 500、1,000、1,500 或 2,000 人民幣，轉出金額最高不超過 2,000 人民幣，但限用於經市體育局審核通過的全民健身活動中心或運動產業單位且大多數為國營事業單位，蘇州自 2003 年起，蘇州市體育局與光大銀行蘇州分行合作創辦陽光健身卡，整合 55 家運動產業單位作為「蘇州市全民健身活動中心定點健身場館」，憑卡可享 8.5-9 折優惠，截至 2014 年已辦理陽光健身卡 58,586 張，醫保卡轉撥 10,399 人次，轉撥金額達 1,717 萬元。

Bank 中国光大银行 苏州分行

2015年医保转光大阳光健身IC卡开始啦!

划转日期: 4月21日至7月31日(节假日除外)
办理对象: 市区、相城区和吴中区参保市民
办理时间: 市区办理时间: 上午8:30-11:45 下午13:00-16:30
 吴中区、相城区办理时间: 上午9:00-11:30 下午13:00-16:30

医保个人账户往年结余金额在3000元(含)以上 **可划转500或1000元**
 医保个人账户往年结余金额在6000元(含)以上 **可划转500、1000、1500或2000元**

划转流程:

带好本人社会保障·市民卡、身份证原件、阳光健身IC卡 → 社会保障·市民卡扣款 → 记录健身卡入账金额

注意事项:

- 阳光健身IC卡专户中的金额仅限于在全市健身活动中心指定的场馆内使用,不能转账提现。
- 旧版阳光健身卡(2013年6月17日前申办阳光健身卡)不再办理充值业务(包括医保划转和个人充值),余额可继续使用,若需办理充值,需卡转新卡业务至光大银行各网点申办阳光健身IC卡。
- 未申办过阳光健身IC卡的市民可至光大银行各网点申请办理;4月21日至7月31日期间,市区参保市民还可至市社保中心科亭前分部现场办卡,吴中区及相城区参保市民申办医保划转前请先至光大银行网点申办阳光健身IC卡。
- 自社保经办机构划转5个工作日内,划转资金到账。
- 当年医保账户结余以当日余额为准。

医保划转办理地址:

市区参保人员至市社保中心科亭前分部,地址: 归亭前2号二楼大厅。
 吴中区参保人员至吴中区社保中心,地址: 湖墅路178号二楼社保大厅。
 相城区参保人员至相城区社保中心,地址: 沈元路100号二楼社保大厅。

咨询热线:
 光大银行: 68669979、68669875 市全民健身活动中心: 65227024
 市社保中心: 12333、67705281 吴中区社保中心: 66357332
 相城区社保中心: 67591993

阳光健身卡

2003年起,苏州市体育局与光大银行苏州分行合作,全国首创“阳光健身卡”,以体育中心综合健身馆为龙头,整合55家体育经营单位作为“苏州市全民健身活动中心定点健身场馆”,先卡优惠消费。

2006年起,进一步创新举措,市民可将医保卡结余资金划转阳光健身卡,持卡在定点场馆健身消费一律享受8.5-9折的优惠服务。截至2014年,办理“阳光健身卡”58586张,2014年社保划转人次10399人,划转金额1717万元。

苏州市全民健身活动中心
 光大健身场馆



蘇州省體育會與談

之後前往參訪桂花社區運動中心(社區型運動中心),在了解大陸各地區大型運動場館或市級運動中心後,為更了解基層實際執行

現況，因此參訪社區型運動中心，該中心服務對象為周圍桂花區民眾，實質了解後，在一般時段以銀髮族及幼童為主，並有辦理相關運動課程，另外有幼兒教室可供民眾自行使用。



桂花社區運動中心



親子教室

參訪完成車後即驅車前往上海，參與上海群眾體育座談會，座談會對象包括上海市體育運動總會李主席、劉欣主任、陳慧科長，會中針對上海全民體育運動政策推廣、體適能檢測、全民健身日等議題進行了解，針對上海全民健身活動發展與現狀如下：

於 1995 年，中國大陸發佈《全民健身計畫綱要》，全民健身活動隨著上海經濟建設有明顯的進步。透過建設社區週遭體育運動設施，規劃全民運動健身活動，組建健身團隊組織，形成以社區為特色的體育風格。且上海率先頒佈實施中國大陸第一部全民運動法規《上海市市民體育健身條例》。並於 2004 年，頒佈《上海市全民健身發展綱要（2004 年-2010 年）》。2009 年中國大陸國務院頒佈實施《全民健身條例》。2011 年上海市政府頒佈《上海市全民健身實施計畫（2011-2015 年）》，著重對建設公共體育服務體系進行規劃，並提出實施“天天運動，人人健康”的“全民健身 365”計畫。

全民健身 365，三個提高，提高市民體質健康水準、提高市民健身參與度、提高政府的公共體育服務能力，六大目標，基層體育組織覆蓋率達到 90%；城鄉場地覆蓋率達到 95%；市民體質達成率達到 95%；經常參加體育鍛煉人數達到 46%；全民健身品牌活動覆蓋率達到 80%；社會體育指導員占常住人口的 1.5%。五項工程，全民健身設施工程，全民健身示範工程，全民健身資訊工程，全民健身配送工程，全民健身培訓工程。

民眾生活的全民運動現狀，經過多年努力，已初具規模及成效。上海市民體質連續兩次在全國國民體質監測(類似我國體適能檢測)中列第一(自 2000 年起，中國大陸每 5 年在全國開展一次國民體質監測)，社區公共體育設施廣泛普及，不同類型的社區公共體育設施覆蓋了社區不同年齡、不同層次人群的健身需求。截至 2014 年底，全市建成社區健身苑點 9,173 個，社區公共運動場 339 處，到社區公共運動場參加活動人次超過 1,000 萬，建成農民體育健身工程 1,033 個，健身步道 264 條，百姓健身房 117 個，百姓游泳池 34 個。此外，還建成 3 個體育公園、28 個社區全民健身活動

中心。目前全市 84.3% 的中小學校體育場地實現向社區開放。市民出門 5 分鐘就可以到達一處健身場所。

另外體育團隊組織不斷增長，目前，全市共有 88 個市級單項協會，擁有個人會員 100 多萬人。全市建有社區健身俱樂部 157 個，社區健身團隊 35,684 支。社會體育指導員人數達到 44,000 餘人，並在全市建有 218 個社區社會體育指導員指導站，基本達到社區全覆蓋，同時，還成立了社區體育配送服務中心，開通全民健身社區體育配送網站，為社區配送圖書及雜誌、健身光碟，配送專家下社區指導科學健身和開展講座，讓市民能夠分享身邊到體育公共服務。

全民運動活動形成特色，在上海的全民健身活動中，最有特色的是中外結合，古今融合，逐步形成了一個區縣一項品牌活動或賽事，甚至一個社區一項品牌體育活動的局面，如浦東新區的舞龍舞獅，黃浦區的國際拉丁舞，普陀區的城市龍舟，徐匯區的飛鏢，奉賢區的風箏，金山區的沙灘排球，楊浦區的極限運動、攀岩，崇明縣的自行車等，這些特色活動有些傳承本地優秀體育傳統，有些則結合景觀名勝，崇明則根據“綠色崇明、低碳崇明”的發展方向突出自行車運動發展，來自美國的排舞已經在上海生根發芽，幾乎每個社區都建立了排舞隊。在上海的每個公園、廣場，每天早晚間，都能看到市民參加體育健身活動的身影，2008 年，北京成功舉辦奧運會。在此期間，上海市廣泛開展“全民健身與奧運同行活動”，掀起一次全民健身熱潮。



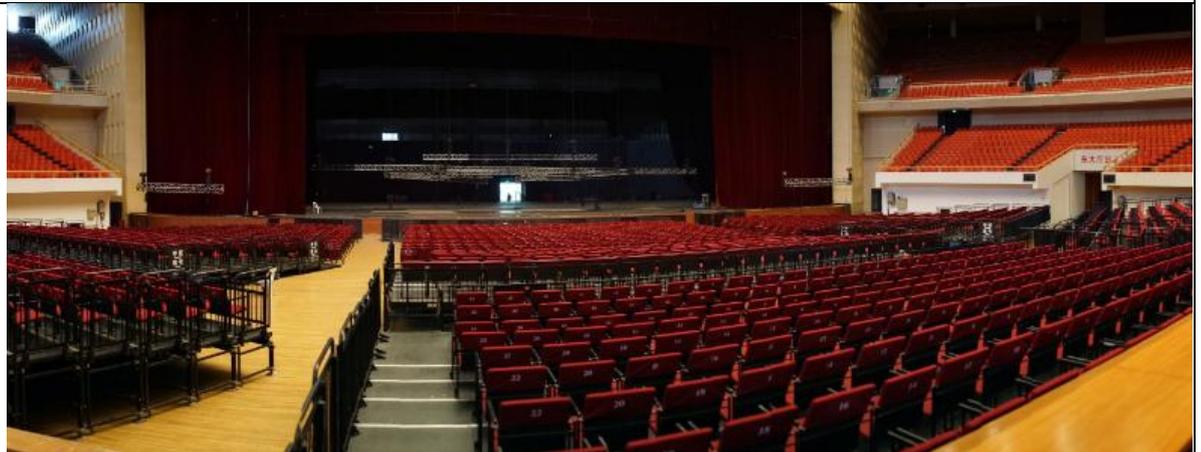
上海群眾體育座談會

5、第六天（8月11日／星期二）

本日一早即參觀上海體育場，昨晚開完討論會議後，沒特別到飯店外走走，沒想到我們居住的飯店其實就是上海體育場，該館也是採委外營運方式進行，且該場座位約可容納5萬名觀眾，較特殊的地方為營運結合飯店業及出租VIP包廂作為固定收入，且有多家企業定期贊助場館，另每月辦理多元大型體育或藝文活動，為推廣足球活動，甚至邀請歐洲球隊及球星與上海球隊進行交流比賽，而後參與同區體育館，該館座位約可容納1萬人，大小與臺北小巨蛋相似，大多舉辦室內球類比賽及藝文表演。



上海體育場



上海體育館

而後參觀徐家匯公園籃球場，該場參觀原因為愛迪打贊助該場地，並於全民健身日前後舉辦籃球活動，現場還有女性、小學生專用籃球架，已開始有提升女性運動思維展現。



體育大聯賽帆布海報



愛迪打贊助之球場及女性專用球框

而後參觀嘉定區體育中心，該中心亦有體質測定中心，並設有常駐醫生及運動教練可以開立運動處方，詳細資料於後說明。本日另參觀安亭鎮文體中心、羽球館，其中值得一提的是羽球館的概念是以羽球場及展場共同配合，平日沒展覽時，該場地將羽球場地(墊)鋪下去變成羽球場用地，如要辦理車展時即將羽球墊收起來即可辦理車展活動，活化空閒空間，提供民眾新的活動場地選擇。



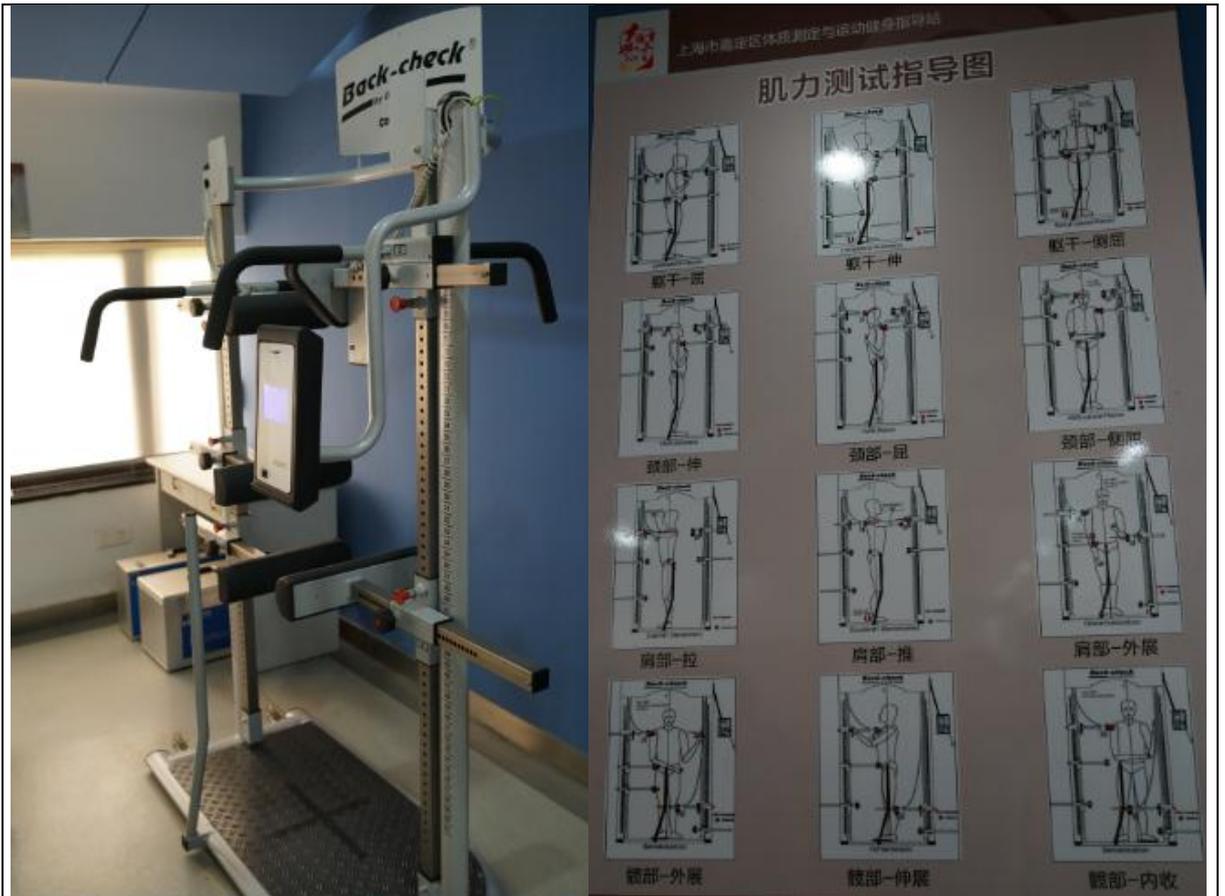
嘉定區體育中心

名称	地址	联系电话
嘉定区体质测定指导中心	新成路118号	69491007
南翔镇	南翔镇南翔路155号	92299452
嘉定镇	嘉定镇南翔路332号	69153896
江桥镇	江桥镇南翔路737号	59121436
外冈镇	外冈镇南翔路123号7号	59144613
马陆镇	马陆镇南翔路1368号	89555229
菊园新区	菊园新区南翔路118号	39110076
华亭镇	华亭镇南翔路1308号	59529185
嘉定镇北镇	南翔路196号	59531177
南翔镇南翔镇	南翔路400号	69993180
嘉定镇南翔镇	南翔路400号48号	59181468
嘉定镇南翔镇	南翔路281号	39060516
嘉定镇南翔镇	南翔路1250号	59520208

檢測站地點立牌



專家、檢測員、運動指導員名單



肌力测试器材(可检测 12 项肌群之 1RM)



羽球場(車展中心)

而後參觀上海東方體育中心，該中心被公眾稱為“海上王冠”，建築面積 7.8 萬平方米，建築外形像一頂王冠，象徵著體育運動和運動員的熱情和力量。

上海東方體育館，由主館和訓練館兩部分組成，可同時滿足比賽及熱身需求，是上海目前座位最多的室內運動場館，座位最大容量可以達到 18,000 個，體育館共五層，地下二層為賽事功能用房，有 6 間運動員更衣休息室，樓高 4 公尺以上，出入口完全可供大型車輛進入，方便比賽隊伍的後勤作業，地下一層為貴賓室和新聞媒體發布室，地上三層為觀眾看台（其中第二層為包廂層，共有 38 個包廂），設計還含有身心障礙者席位。體育館，設計均按照國際體育組織最新標準建設，可滿足游泳、籃球、排球、網球、乒乓球、羽毛球、手球、體操、室內 7 人制足球、冰球、短道速滑、花樣滑冰等 20 多項室內國際專項和綜合賽事的功能要求。

游泳館又名“玉蘭橋”，建築面積 4.8 萬平方公尺，建築由一個拱形體的排列構成，由 1 個 10 條標準泳道 51×25×3 公尺游泳池、1 個 50×25×2 公尺熱身訓練池、1 個 25×30×6 公尺跳水池及 3 個戲水池組成，設座位 4,945 個，可舉辦游泳、跳水、水球、花樣游泳等項目的國際 A 級比賽，標準泳池中間設置的浮橋，還可舉辦短池游泳賽事。

室外跳水池又稱“月亮灣”，建築面積 1.1 萬平方公尺，坐落於人工湖島上的室外跳水池是東方體育中心設計中的一大亮點，屋蓋結構為一個“半月”型平面，它的開放式設計，讓觀眾在座位上可以從不同角度欣賞整個東方體育中心和縱覽浦江兩岸的水岸景觀，室外跳水池，由 1 個 25×30 公尺，水深 6 公尺的跳水池和 1 個 10 泳道 50×25×1.8 公尺標準游泳池組成，可舉辦最高規格的跳水比賽和一般的群眾性游泳比賽，設置座位 4,753 個，2011 年國

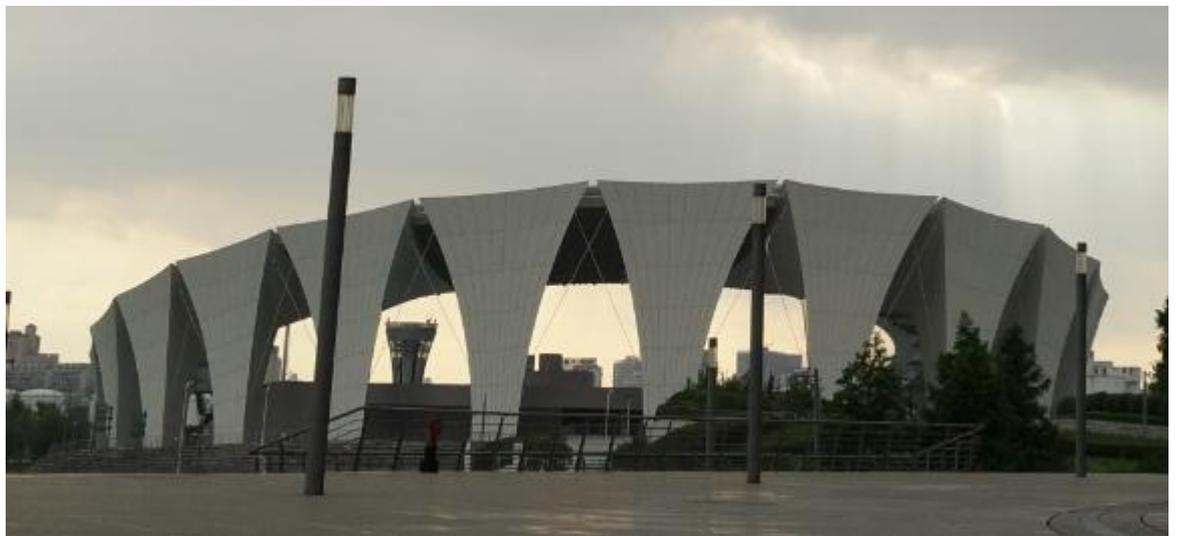
際泳聯世界錦標賽跳水比賽就在此館舉行。



戶外游泳池(月亮灣)



各游泳館外觀



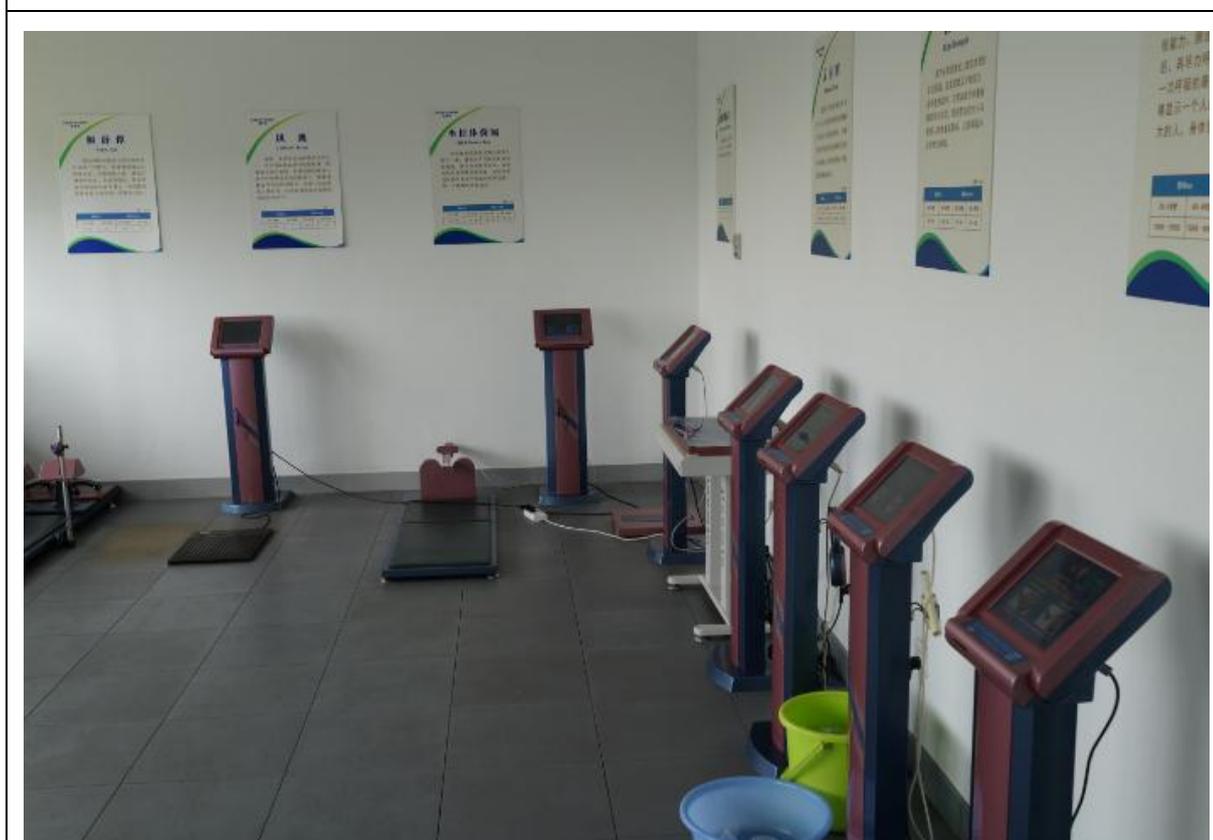
海上王冠



海上王冠(由內往外)

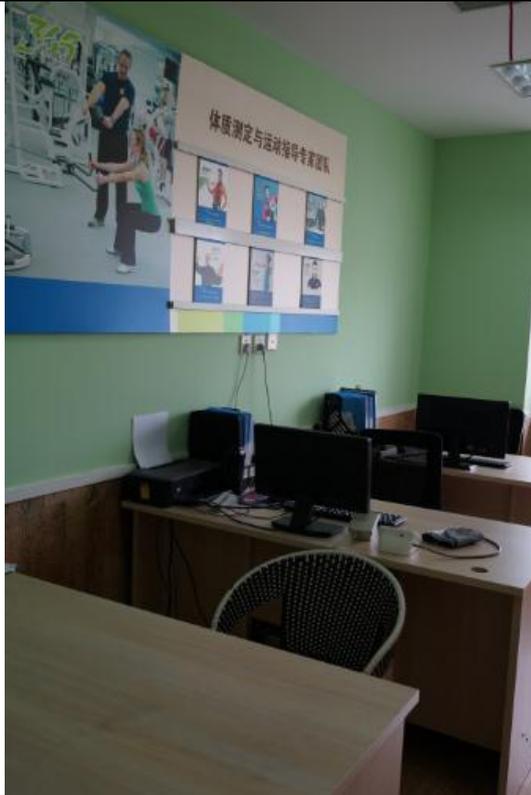


室內游泳池暨跳水池



體質測定區

體適能指導員
工作室



而後下午 14:00 前往虹橋機場 T1 準備搭機返台，並將這幾日的收穫整理，並將成果分享。

心得與建議

(一) 加強體育運動相關觀念與民眾生活融合

在此次前往中國大陸考察，隨處可見運動相關標語在交通標誌或是旗幟上，煌論於各運動相關場館，及各項體育活動，而且大陸運用各種管道，進行全民健身推廣，如發體育活動手冊、製作大型宣導海報、健康手冊、摺頁；搭配大型體育活動激勵民眾來運動等，另加上媒體網路新聞，電視及報章雜誌等宣傳，使全民一起動起來。

並於許多社區宣傳欄宣導相關活動及主題，民眾慢慢將這些活動融入生活中，等到正式活動前 1-2 週再透過這些管道宣導，讓民眾方便取得運動活動訊息而樂於運動，8 月 8 日全民健身日，各個體育組織針對不同年齡層辦理體育活動，很值得我們來學習如何更全面推展體育活動。

此外宣導方式與我國相關不同，我國宣導方式較集中於活動內容或議題，且大多以健康信念模式為核心基礎進行宣導，以致我國規律運動之民眾大多為 60 歲以上之民眾，運動原因主要集中在為了健康、身材為主，而中國大陸則是強調運動是生活基本需求，強調樂趣、運動原因，並發展多種運動口號或標語，雖然不全然可以與我國相比，但其宣導與生活結合之理念地確有需學習之處。



南京城牆上的運動圖案



體質檢測中心運動標語





相關旗幟及標語

(二) 組成我國常態體適能檢測規劃團隊

此次參訪南京、上海多處體質測定中心，經了解大多中心會建議後續追蹤 3 個月後再進行後測，並提供運動方案給民眾，南京目前有 11 個區，每個區每年要完成 3,000 人體質檢測。蘇州國民體能監測中心，對全體國民體能有定期監測，推行運動健身指導站，提供最適合個人的運動方案，並開立運動處方，其背後支持係由各項專家組成，包含體適能、醫學及體育等相關專長之學者。

另上海國民體質監測，可以機動的監測國民體適能。運動指導員來自各大專院校體育相關科系畢業者、各體育專項協會成員、健身團隊負責人、從事社區體育工作指導活動者，以服務全民的性質指導民眾。全民運動要將運動生活化，生活運動化。將運動成為民眾生活的一部分，才能達到真正的全民運動之目的。現中國大陸政府五年做一個計畫，推動全民健身方案，希望民眾天天鍛鍊，人人健康，社區需要那些健身計畫及器材或教練，往上提報地方政府可以提供協助，以補足民眾所需。

(三) 透過現有科技技術修正體適能檢測方式

在參訪中國大陸各體質監測中心發現，各中心皆依據中央訂製之相關規範自行發展體質監測項目，並配合科技發展逐步進行物聯網化或雲端服務化，雖檢測項目多達 20 多項，但大多檢測內容確實可直接反映在民眾身上，民眾可依據檢測結果直接進行後續運動處方開立作業，如肌力測 1RM 可直接與重量訓練法作結合，可明確開出肌力部分運動處方，另中國大陸將民眾需求作為出發點，將簡易健康檢查納入，這部分亦可作為我國參考，我國目前已自評問卷及量血壓惟健康評估，是否要納入非侵入式血糖檢測、亞健康檢測、動脈硬度檢測?須在整體考量，另我國現階

段檢測方式僅於人工檢測，並透過人工將資料上傳至資料庫，因此建置中央雲端系統，將檢測儀器聯網化，並透過現有科技技術簡化檢測方式，並有科學理論作為依據以提升民眾信賴程度，實為我國現今應儘速完成之要務。

(四) 體適能指導員開立運動處方及民眾執行建議

我國現有運動處方開立是於民眾完成體適能檢測後，國民體適能指導員將依據民眾檢測現況給予運動處方，至於民眾執行與後續追蹤尚未有整體計畫(有部分試辦計畫)，本次前往了解大陸地區開立與執行運動處方之議題，較先進做法有透過雲端及APP進行遠端線上透過資料傳輸的遠距指導，並有提醒功能；另亦有透過龐大的志工系統，並提供志工運動處方指導準則，快速提升指導員人數，並給予民眾適當的運動處方，惟各種面向之妥適性尚須討論，如體育志工專業性不足，未有一定規範恐給予民眾錯誤運動處方，遠端給予運動處方看似便捷，如使用人數變多常駐專家、教練、醫師人數亦須提升，相關人事經費恐無法負荷，不過都是值得我國未來政策規劃之參考，建議我國未來可思考類似體育志工作法，開放證照認證制度(如與醫院醫師、運動相關教練合作)，加速提高指導員人數，以符合我國現況所需，另體適能執行部分可考量與物聯網、雲端系統整合，將民眾運動處方紀錄於雲端，並透過物聯網技術將民眾執行成果自動回報至雲端系統，整合上述兩項應可達成促進我國民眾體適能之目的。

(五) 運動卡轉型建議

未來如建置雲端系統完成，並以具有一定規模後，可與衛服部討論效仿中國大陸作法(卡內餘額滿 3,000 人民幣(含)以上可轉出 500 或 1,000 人民幣，滿 6,000 人民幣(含)以上可轉出 500、1,000、1,500 或 2,000 人民幣，轉出金額最高不超過 2,000

人民幣，並限用於經市體育局審核通過的運動中心或運動產業)，以鼓勵民眾將每年未使用健保卡之經費可轉用於運動健身，鼓勵民眾主動參與運動，除可降低健保卡使用次數及健保支出外，亦可提升運動產業及運動風氣，惟本部分須跨部會討論，甚至須至行政院層級才有辦法實施。