

標語：一『7』運動 333，人生變得閃閃閃

一、計畫緣起

依據「臺中市 2025 年永續健康城市大調查指標討論會議」主席裁示，將「規律運動」轉化為更易理解之宣傳口號，採用更淺顯易懂的文字，以利民眾充分理解，進而提升指標成效。

復依運動部(前：教育部體育署)「運動現況調查」結果顯示，本市運動人口比例雖已提升至 114 年 85.5%，居六都第 3、高於全國平均 83.3%，惟每週平均運動次數僅 3.59 次，居六都第 6，顯示相當比例市民雖有運動習慣，仍未達「規律運動」門檻，具轉化提升空間，

爰此，業務單位將原「運動 7333」概念（每週運動 3 次、每次 30 分鐘以上、運動時心跳達每分鐘 130 下）轉譯為朗朗上口之標語「一『7』運動 333，人生變得閃閃閃」，作為本市 115 年度規律運動宣導主軸，並研提本執行計畫。

二、現況分析

本市運動現況重點如下，作為擬訂宣導策略之基礎：

指標	113 年	114 年	六都排名
運動人口比例	85.3%	85.5%	第 3
規律運動人口比例	32.8%	33%	第 6（待提升）
每週平均運動次數	3.52 次	3.59 次	第 6（待提升）
公眾運動場所設施滿意度	60.5%	60.8%	第 1
居住地經常/偶爾舉辦體育活動比例	39.2%	39.2%	第 2
經常/偶爾接收運動資訊比例	32.3%	32.7%	第 1

綜上，本市在「運動場所設施滿意度」與「運動資訊觸及率」均居六都前 1、2 名，顯示硬體建設與宣傳版位已具基礎；主要缺口在於將高比例的「偶爾運動」人口，透過陪伴機制與生活場域嵌入，轉化為「每週運動次數達 3 次以上」之規律運動人口，此為本計畫策略設計之核心。

三、計畫目的

- （一）以簡明、有記憶點的標語降低民眾對「規律運動」定義的理解門檻，提升宣導有效觸及率。
- （二）聚焦「陪伴運動」，透過親友、家庭、職場、社區四大生活場域，引導偶爾運動人口轉化為規律運動人口，提升每週平均運動次數。

(三) 結合潮流行元素與數位行銷手法，吸引年輕族群及上班族關注並實際參與。

(四) 整合跨局處及民間資源，擴大宣傳版位與頻次，提升本市「規律運動人口比率」指標成效，鞏固並超越六都排名。

四、標語意涵說明

(一)「一『7』運動 333，人生變得閃閃閃」以數字諧音「7=起（一起）」，將複雜的運動生理學定義轉化為好記、好念、好傳播的生活化口號，並延伸「閃閃閃」意象串連「發光發亮的健康人生」，作為後續視覺與設計主軸：

元素	意涵
一『7』	諧音「一起」，強調揪團運動、社群陪伴，降低獨自運動的心理門檻。
333	延續「運動 7333」核心定義：每週 3 次、每次 30 分鐘以上、運動時心跳達 130 下，數字口訣便於記憶與檢核。
閃閃閃	視覺意象，象徵規律運動帶來的活力、自信與正向改變，強化分享意願。

(二)圖卡範例



(三)羅馬旗範例(尺寸:150 公分*65 公分)



(四)紅布條範例(尺寸:200 公分*60 公分)



五、執行策略

(一)推動 7333 規律運動宣導

持續製作 7333 規律運動圖卡、宣導影片，以「一 7 運動 333，人生變得閃閃閃」為主視覺標語，設計生活化、趣味化宣導素材，運用於各網站、社群媒體及各項活動宣導 7333 規律運動理念。

(二)建構規律運動參與機制

結合本市各國民運動中心，辦理運動 i 臺灣 2.0 計畫巡迴運動指導班及常態性運動課程，提升市民規律運動參與率。

(三)推動運動社區化

結合本市社會住宅據點推動規律運動，提供 7333 規律運動宣導素材及健康運動資訊，並媒合專業運動指導人員深入社宅辦理運動課程，打造便利、友善且生活化的社區運動環境。

(四)推動跨局處合作

1. 衛生局：結合本市 30 家衛生所推動 7333 規律運動宣導，透過網站、跑馬燈、懸掛布條及社區保健宣導場域推廣，預計辦理至少 30 場次。
2. 教育局：結合本市各級學校 359 所宣導管道，透過網站、FB、跑馬燈推廣 7333 規律運動理念，培養學生規律運動習慣。
3. 環保局：結合本市 26 區清潔隊，透過語音廣播及宣導布條等方式，加強 7333 規律運動宣導，提高市民日常接觸率。
4. 民政局：結合本市 29 區公所、625 個里辦公處、978 間宮廟等管道，透過網站、FB、Line 社群、跑馬燈、海報及布條等方式，讓民眾掃描 QR Code，加強 7333 規律運動宣導，深化社區推廣效益。
5. 住宅發展處：結合本市 14 處社會住宅據點，運用住戶專用 App (BWA)、公寓大廈樂居管家官方 LINE 等管道，推廣 7333 規律運動理念；另由運動局媒合專業運動指導人員，深入社宅辦理運動課程。

六、預期效益 (KPI)

指標	目標
運動人口比例	由 114 年 85.5%持續精進，維持六都前三名
規律運動人口比率	由 114 年 33%逐步提升至全國平均值 35.3%
每週平均運動次數	由 114 年 3.59 次逐步提升至全國平均值 3.81 次
公眾運動場所設施滿意度	由 114 年 60.8%持續精進，維持六都第一名

指標	目標
居住地經常/偶爾舉辦體育活動比例	由 114 年 39.2%持續精進，維持六都前兩名
經常/偶爾接收運動資訊比例	由 114 年 32.7%持續精進，維持六都第一名