臺中市綠園道對推展全民運動之效益

張簡坤明、黃心欣、沈易利

壹、綠園道之概念

隨著媒體的發達，資訊流通的速度和廣度不斷的提升，許多生活在不同角落的人，不再設限於地理因素而無法取得最新資訊，近年拜網路、智慧手機的普及，更多的人擁有了更多元的休閒模式，許義雄（2010）指出對現代人而言休閒已做為社會或文化的現象。但沈溺於靜態休閒卻也帶來不少的不良後遺症，例如：心肺能力、骨骼肌肉能力、姿勢不良等許多問題，使得重度沈迷者不自覺身體健康正日漸的走下坡。除外，都會區擁擠的住宿環境，便利的交通與生活機能，也使得肢體活動的數量相對減少，方便的電梯除了減少了大肌肉活動機會，也阻斷了許多人際互動，相對的也使得人與人之間接觸的機會減少，加上工作的壓力與競爭，使得心理壓力的紓解管道也狹窄了。

綠園道並不是現代才興起的都市計畫，桃園縣政府城鄉發展局景觀工程科（民102）指出臺灣早在日據時代就已經有了這樣的概念，而這個概念為日本政府引用了美國在都市計畫上的綠帶（green belt）所延展出來的。在都市發展規劃上設計作為圍繞城市的環狀廊道，而這些綠帶會隨著都市發展而逐漸擴張，在理念上綠園道的設置除了美化都市景觀與環境外，更具備了調節氣候、淨化空氣和提供休憩的用途。當然，園道旁的車道也提供了便捷的交通。

綠園道通常會依循著道路建築，設計上也有許多不同，由於大多數的綠園道在規劃上為兩側車道，從型態上看部分的綠園道有點像是道路上的巨型道路分隔島，有一些則像是路旁大型的人行道，只是空間放大到像鄰里小公園的格局，但事實上有些是兩旁都能夠容許車輛通行，有些則靠路旁建設，各園道會依據當地環境而有不同的規劃。以臺中市為例，雙十園道即是兩旁都規劃為車輛通行，而緊鄰的東光園道則因為鐵路因素，規劃成依偎著鐵路的自行車道。綠園道並非僅是作為區隔左右車道的大型分隔島之道路設計，而是藉由道路建築而規劃出來的寬廣綠廊，並在上面植栽著許多不同植株，成為具有美化都市又兼具休閒功能的帶狀綠廊。

臺中市綠園道遍佈在許多的地區，共同的特徵是擁有比馬路還寬廣的空間，園道中央栽植著許多的喬木，雖然並不是主要的道路，園道也不一定是極長的聯絡道路，但卻構成了一條條的綠帶，十餘條主要的綠園道在建構上雖然不盡相同，植被互有變化，但共同的特性除了聯絡交通以外，還具備了休閒功能，同時也美化了都市景觀，帶給城市多樣



▲ 圖1 綠園道晨間活動。（圖片提供：作者）

的色彩變化與提供市民良好的休憩空間。因此，綠園道也可視為是一種帶狀的休憩公園。

貳、臺中市綠園道與休閒運動之情愫

談到運動，除了本身的技能與動機以外，場地因素和運動機會都是很重要的影響因素。機會可以透過便利的各類資訊管道取得，也可以自己去營造，但是場地卻成為一項較難克服的問題。周宇輝等（民101）基於全民運動的推展應由社區性運動設施做起，因此社區簡易運動設施也相對顯得重要。教育部（民102）在體育運動政策白皮書中亦指出，運動設施是推動全民運動的基礎，而運動設施的便利與否更會影響民眾參與休閒運動的意願。而事實上，臺中市的綠園道即為貼近社區且具備簡易運動設施和方便民眾運動的特質，而當我們更進一步了解休閒運動的本質後，對於克服場地問題也就容易多了。因為，在休閒的前提下，運動可以破除制式規範，免受人數與制式場地和活動內容與形式的限制。因此，只要有個可以充分提供運動所需的環境，都可以成為便利的活動場地。例如，大樓內的運動設施、公園、廣場、綠地、步道、腳踏車道、綠園道、校園等，都可以提供人們運動，成為推展全民運動的場所。

以臺中市而言，研究者在擔任運動人口倍增計畫訪視輔導委員期間，經常應用清晨（5~7點）與晚間（約7~9點）到包括美術館廣場、各公園、社區活動中心、校園、綠園道等許多活動場所去看民眾參與全民運動的活動情形，在訪視過程中發現都會區的居民其實有非常多都是喜歡運動的，例如在中興大學，清晨即可看到籃球場有一大群的青少年在打籃球，田徑場有一大群年紀較長的民眾在走路或慢跑；在公園看到國術、太極拳、香功、外丹功、排舞、元極舞、走路……等各式各類的動態休閒活動。在行進的過程中，更常發現在綠園道上，

有許多的群眾主動的匯集，進行著香功、元極舞、排舞、扇舞、簡易國標、武術、伸展操及其他如健走、腳踏車……等，運動群眾（如圖1），足見生活在都會區的人對於公園綠地的使用率是非常高的，而這些地方也成為推展全民運動的重要據點。

由於老年化社會來臨，加以政府單位在運動宣導和民眾對運動效益的肯定，引導了更多的人透過方便的運動場所與設施或活動方式投入運動，以在綠園道上常見的伸展操而言，林家輝等（民102）發現中高齡者操做伸展操後有助於提升其柔軟度，並因此改善其步態與日常生活活動。運動者亦因為感受與獲得運動效益而更加的注重運動，甚至呼朋引伴投入到運動的行列中。

由於臺中市已經是個高度發展的城市，林宜慧（民98）指出臺中市是全臺灣在建置綠園道系統上發展最為完善的縣市，在原臺中市的居民（縣市合併前）隨著都市高度發展，居住型態朝著華廈發展，居住空間相對日漸顯得擁擠而缺乏休閒運動空間、身體大肌肉活動的機會也因此而逐漸減少。使得戶外休閒運動空間需求更顯得重要，而綠園道的建設結果也使得兩旁迅速的發展，沿綠園道的居住人口不斷增加，這也帶動了更多的人口投入綠園道的運動行列。

林怡秀（民97）指出，臺中市是綠園道非常完善的都市，綠園道主要的功能是提供給民眾休閒遊憩的空間。以臺中市22條綠園道而言，及分別歸納為公園綠地和自行車道與一般園道三個主要類別（如右表）：

從上表可知原臺中市政府所規劃之綠園道，主要分布於東西南北四個人口集中的舊市中心，而後隨著市政府遷移到西屯區（七期）後又開發了兩

表1 臺中市合併前原臺中市綠園道國道概況表

園道名稱	類別	位置	長度（公里）	面積（公頃）
太原園道	公園綠地	北區	2.40	4.23
經國園道（草悟道）	公園綠地	西區	1.90	8.50
美術園道	公園綠地	西區	0.85	3.31
五權園道	公園綠地	西區	0.25	4.84
文心南園道	公園綠地	南區	0.45	1.69
園五園道	公園綠地	南區	0.55	
大興街園道	公園綠地	東區	0.70	
立德東街	公園綠地	東區	0.65	
忠太園道	公園綠地	北區	0.50	
建國南園道	公園綠地	南區	3.60	
中國醫藥大學、育德（健行）園道	自行車道	北區	1.20	1.80
興進（雙十）園道	自行車道	北區	1.00	2.14
東光園道	自行車道	東區	2.40	6.10
興大綠園道	自行車道	南區	1.80	4.32
樹義園道	自行車道	南區	0.95	0.50
忠明（南和）園道	自行車道	南區	0.35	1.00
梅川園道	自行車道	北區	4.20	3.25
園二園道	自行車道	南區	0.135	0.56
東光路鐵道路旁國道	自行車道	北區	2.50	
新市政府中心綠十字園道	自行車道	西屯	0.35	
夏綠地	自行車道	西屯	0.30	

資料來源：林怡秀（民97）。都市綠園道發展之探討－以臺中市為例。Hexentw（2008）。其他相關網站如參考文獻。本研究彙整。

條地處西屯區的綠園道，這也說明了綠園道伴隨著社區發展和社區居民緊密結合的概念，由於綠園道並非以辦理活動為主要的規劃訴求，目前除了各園道均可透過市政府網站查到位址與簡要介紹外，並未有針對個別園道進行特別的活動行銷，不過由於綠園道在管理上均以開放方式供民眾自由進出與使用，更增添了社區居民使用的方便性，成為民眾進行休閒運動的重要場所。

參、綠園道在休閒運動推展的具體貢獻

近年來隨著對綠園道運動空間需求的增加，促使市政府為了因應需求，在許多的綠園道上增設了許多的簡易運動設施，包括單槓、簡易踩踏活動器、扭腰旋轉器、溜滑梯組合組、仰臥起坐與拉背躺板、園石健康步道、也闢建許多的小廣場、兒童遊戲設施和休憩用的各種建設（如圖2、3），這些設施又吸引了更多的居民投入到綠園道中參與各式的運動，使得簡易運動設施與參與活動的民眾間形成了一連串的良性發酵，新增的簡易運動設施更帶起了一股吸引居民走向綠園道運動的風潮。研究者透過觀察與分析，提出綠園道在休閒運動發展具備的效益如下:

一、提供附近居民便利的運動環境

綠園道在地理位置上緊鄰住家，帶狀的環境讓更多人能極為方便的走入園道內，園道中的步行路徑提供了環境優美且安全的健走場地，小廣場則提供了各種運動的進行，在廣場中無論是進行個人運動的伸展操、打拳或團體性的活動如元極舞、排舞（如圖4）等，都是非常方便到達且不會受到交通因素影響的運動環境。



▼ 圖2 綠園道中個人與團體運動。（圖片提供：作者）



▲ 圖3 綠園道兒童遊樂設施。（圖片提供：作者）



▲ 圖4 綠園道小廣場夜間活動。（圖片提供：作者）

二、運動組織推動社區休閒運動的理想場地

近年來受到中央體育主管機關推行全民運動的政策宣導，地方政府和民間體育運動組織的投入推展，民眾對運動健身認知的提昇，國人運動風氣的日漸普及，許多單項運動組織在執事人員的推動和政府資源挹注下，紛紛辦理許許多多的運動推展班，這也使得國人在閒暇之餘投入休閒運動成為一種時尚。由於綠園道的地理位置和民眾是貼近的，加上交通的便利，因此成為推動全民運動的方便且理想的場地。

三、成為銀髮族與婦女便利的運動環境

隨著休閒運動風氣日漸提升，不同族群對運動環境的需求也相對提高，綠園道由於綠樹扶疏，在白天自然產生許多的樹蔭，而夜間則在路燈和園道中規劃的照明燈具照耀下，仍足夠作為休閒運動所需的場地，加上地方政府因應民眾的需求和充分應用綠園道的空間，設置了許多的休閒運動設施，例如提供兒童遊戲的鞦韆、溜滑梯、攀爬架等設施，提供青少年及其他族群使用的單槓，提供婦女及銀髮族使用的走步器和扭腰設備（如圖5），這些設置於綠園道中的簡易運動設施，經常性定期在小廣場中利用清晨及夜間活動的休閒運動社團活動，提供了銀髮族和職業婦女在清晨與晚間；在晨間與下班後忙完家務的閒暇之餘良好的運動場所，也是體育社團與輔助及提供活動機會的最佳場所。

四、提供都會區安全的自行車騎乘空間

綠園道的形式除了簡易運動設施和小廣場外，一部分如東光園道（2.4公里）興大綠園道（約1.8公里）均闢有自行車道，在經由串連相鄰園道與自行車道後，均可達到3公里以上，園道並經由規劃經過多個廣場和休憩點，可以提供做為中途休憩或目標點，以原臺中市而言，便利的交通與高度發展都市，騎著自行車在都會區中仍有一定的限制，而透過綠園道的自行車道規劃和巧妙的連接，便能夠在周圍仍然車水馬龍的都會中，營造出一條可以讓民眾安全騎乘在林蔭間的自行車道，讓喜愛自行車運動的民眾可以就近享受安全且環境優美的騎乘樂趣。

五、社區休閒運動推展的理想據點

參與休閒運動的方式繁多，參與的內容更是多不勝數，但是仍有非常多的運動參與必須透過運動技能的學習，才能有效的達到運動效益，獲得運動的樂趣，並使運動能夠持續，例如國術、太極拳、扇子舞等，這些運動雖然有別於羽球、網球、游泳或高爾夫等運動，需要具備良好的體能運動技巧和專屬的運動場地，且都可以在簡易的公園綠地進行活動，但是運動技能仍屬必須具備的條件。由於綠園道就在鄰里社區步行可達的地方，當社區推出休

閒運動指導或活動班計畫時，綠園道往往能及時的提供便利環境做為推展的據點。

六、輔助成立運動社團

許多運動在聚集同好共同操作的前提下，活動往往會變得更為有趣，更具吸引力也更能促使參與者能夠持之以恆。

由於綠園道緊鄰住家且成帶狀的特性，經市政府刻意營造成許多可提供為休閒運動的小廣場後，在地方體育會單項委員會的充分應用下，許多小廣場成為推動休閒運動的最佳場地。例如排舞委員會便在許多綠園道上成立了不少運動班，以興進路綠園道為例，在僅長一公里的綠園道上便分別組成了兩個固定的夜間活動地點，吸引了約100名左右的民眾參加活動。以排舞運動而言，當僅有1個人獨自在路邊進行活動時，無論是旁人的眼光或運動者自己而言，總會覺得怪怪的，但當人數聚多時，則構成了一個被認同且認為非常自然與美好的休閒活動，群聚活動的結果，在主導的委員會和教導組織下成立運動社團，無論是立案的正式組織或未立案的非正式組織，均能夠達到成員間互相關懷和人際互動的效益，運動友伴的鼓勵和團隊氣氛也帶動了持續參與的動力，這種經由運動參與和社團組織所形成的社會效益，也成為持續且規律運動的主要推動力。

七、激發運動的動機

運動是人類的天性之一，來自各方面的資訊，總是訴說著運動的好處，更是促進健康的良方，居住在都會區的民眾，由於平日的工作壓力，活動機會和空間也顯得較少，藉由運動促進健康和紓解壓力的需求也就不斷的在內心萌芽。而花木扶疏的綠園道中所提供的簡易運動設施，令人身心舒暢的步道、自行車道和小廣場，隨時都在向民眾招手，民眾也隨時都能隨性的投入綠園道的活動，從最簡單的步行、做操、操作運動設施、騎乘自行車道參加運動社團，一連串的活動機會，對於激發民眾參與休閒運動有著極為強大的吸引力，這種現象可以從晨、昏時段在綠園道中看到許多健行、打拳、做操、應用運動設施和周末假日的自行車騎乘與運動社團的活動得到印證。



▲ 圖5 綠園道休憩與簡易運動設施。（圖片提供：作者）

肆、結語

在都會區擁擠的居住型態中，地方政府透過巧妙的規劃，在有限的空間中藉由道路興建取得土地並規劃建築出綠園道，無論是採取公園綠地或自行車道的設置，無疑都能夠喚醒民眾運動的動機並提供良善的運動環境，在運動參與便利且機會增加的前提下，投入運動便成為一項極為自然的行為。

臺中市綠園道的設置，除了有效的美化都市景觀同時為水泥建築帶來綠意，也活絡了綠園道周圍的商業活動和提升生活品質，更提供了民眾極為便利且優質化的運動空間。此無疑有效的彌補了在都市中運動綠地不足的問題，更帶動了民眾的運動風氣，對於提升民眾的健康和生活幸福感及響應政府鼓勵民眾參與規律運動均具有十足效益。

作者張簡坤明為國立臺灣體育運動大學講師、沈易利為國立臺灣體育運動大學教授

參考文獻

林宜慧（98）臺中市綠園道步行空間分析與研究。中興大學園藝學系所碩士論文。http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22097NCHU5378026%22.&searchmode=basic。

林怡秀（97）。都市綠園道發展之探討－以臺中市為例。逢甲大學都市計畫學系碩士班碩士論文。http://www.taichung.gov.tw/public/Attachment/21015133860.pdf。

林家輝、林晉利、錢桂玉（102）。對中高齡者身體功能有益之伸展課程要素。大專體育（126）44-52。臺北市，中華民國大專院校體育總會。

明月清風（96）。臺中市現今共計有十三條綠園道。http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1007112906180

周宇輝、康正男、高俊雄（101）。國民運動中心與社區簡易型運動設施效益分

析。臺灣體育運動管理學報。12（4）255-284。

桃園縣政府城鄉發展局景觀工程科（102）http://www.tycg.gov.tw/site/site_index.aspx?site_id=042&site_content_sn=16532&preview=1。

許義雄（99）。休閒社會學。楊智文化事業股份有限公司，臺北縣。

教育部（102）。體育運動白皮書。教育部。

臺中觀光旅遊網（102）。102年臺中觀光旅遊導覽專車。http://travel.taichung.gov.tw/Happy/Idata.asp?sw=94&idNo=4566&p=272。

臺中觀光旅遊網（102）。102年臺中觀光旅遊導覽專車。http://travel.taichung.gov.tw/Happy/Idata.asp?sw=93&idNo=4423&p=272。

臺中觀光旅遊網（102）。102年臺中觀光旅遊導覽專車。http://travel.taichung.gov.tw/Happy/Idata.asp?sw=93&idNo=6513&p=272。

臺中觀光旅遊網（102）。102年臺中觀光旅遊導覽專車。http://travel.taichung.gov.tw/Happy/Idata.asp?sw=94&idNo=4299&p=272。

臺中觀光旅遊網（102）。102年臺中觀光旅遊導覽專車。http://travel.taichung.gov.tw/Happy/Idata.asp?sw=94&idNo=4349&p=272。

臺中市政府新聞局（102）。http://www.taichung.gov.tw/ct.asp?xItem=588022&ctNode=712&mp=100010。

Google map（2013）。https://www.google.com.tw/maps/ms?msid=207260333374404359048.0004e67918cc98a6ead4e&msa=0

Hexentw（2008）。存中街未建成的園道。http://www.wretch.cc/blog/hexentw/10366146。

Hexentw（2008）。園二園道。http://www.wretch.cc/blog/hexentw/9981394。

臺中市綠園道對推展全民運動之效益

Effects of Taichung City's Greenways in the Promotion of Public Sport for All

張簡坤明 Kum-ming Chang Chien 黃心欣 Xin-xin Huang 沈易利 Yi-li Shen

在都會區擁擠的居住型態中，民眾雖有高度的運動需求，但運動環境相對的確顯得不便，綠園道的設置，除了有效的美化都市景觀，活絡了綠園道周圍的商業活動和提升生活品質，更提供了民眾極為便利且優質化的運動空間，本文以觀察法分析臺中市綠園道在休閒運動及全民運動發展的效益具有：提供附近居民便利的運動環境、運動組織推動社區休閒運動的理想場地、成為銀髮族與婦女便利的運動環境、提供都會區安全的自行車騎乘空間、社區休閒運動推展的理想據點、有利於輔助成立運動社團、激發運動的動機等，有效的彌補了在都市中運動綠地不足的問題，更帶動了民眾的運動風氣，對於提升民眾的健康和生活幸福感及響應政府鼓勵民眾參與規律運動均具有十足效益。

In congested urban living environments there is great public demand for sports and exercise but a lack of space presents difficult obstacles. The creation of greenways not only beautifies the urban landscape, invigorates business activity and elevates the quality of life nearby the greenway, but also provides the public with a very convenient and high quality sports and exercise space. For this paper an observational survey was used to analyze Taichung City's greenways in the development of recreational sports and Sport for All. The benefits of these greenways are as follows: provides nearby residents with a convenient sports and exercise environment, an ideal site for sports organizations to promote community recreational sports, a convenient sports and exercise environment for elderly citizens and women, a safe urban bicycling space, an ideal base for promoting community recreational sports, a venue that is beneficial for facilitating the establishment of sports clubs, and motivational impetus to participate in sports and exercise activities. Greenways effectively compensate for a city's lack of sports and green space and invigorates the public with a sports and exercise atmosphere, enhances the public's health and well-being, and completely responds to the government's call for the public to participate in sports and regularly exercise.

CENTRAL LIBRARY ROC