

澳門青年指標

5.4 體育活動參與

表 5.4a：13-35 歲受訪青年在過去六個月每周參加康體項目的平均次數之佔比

每周參加康體項目的平均次數的分佈比例	2022 年社會調查 (N=2,376)			
	一至兩次	三至四次	五次或以上	沒有參與
百分比	38.1%	20.7%	14.9%	26.3%

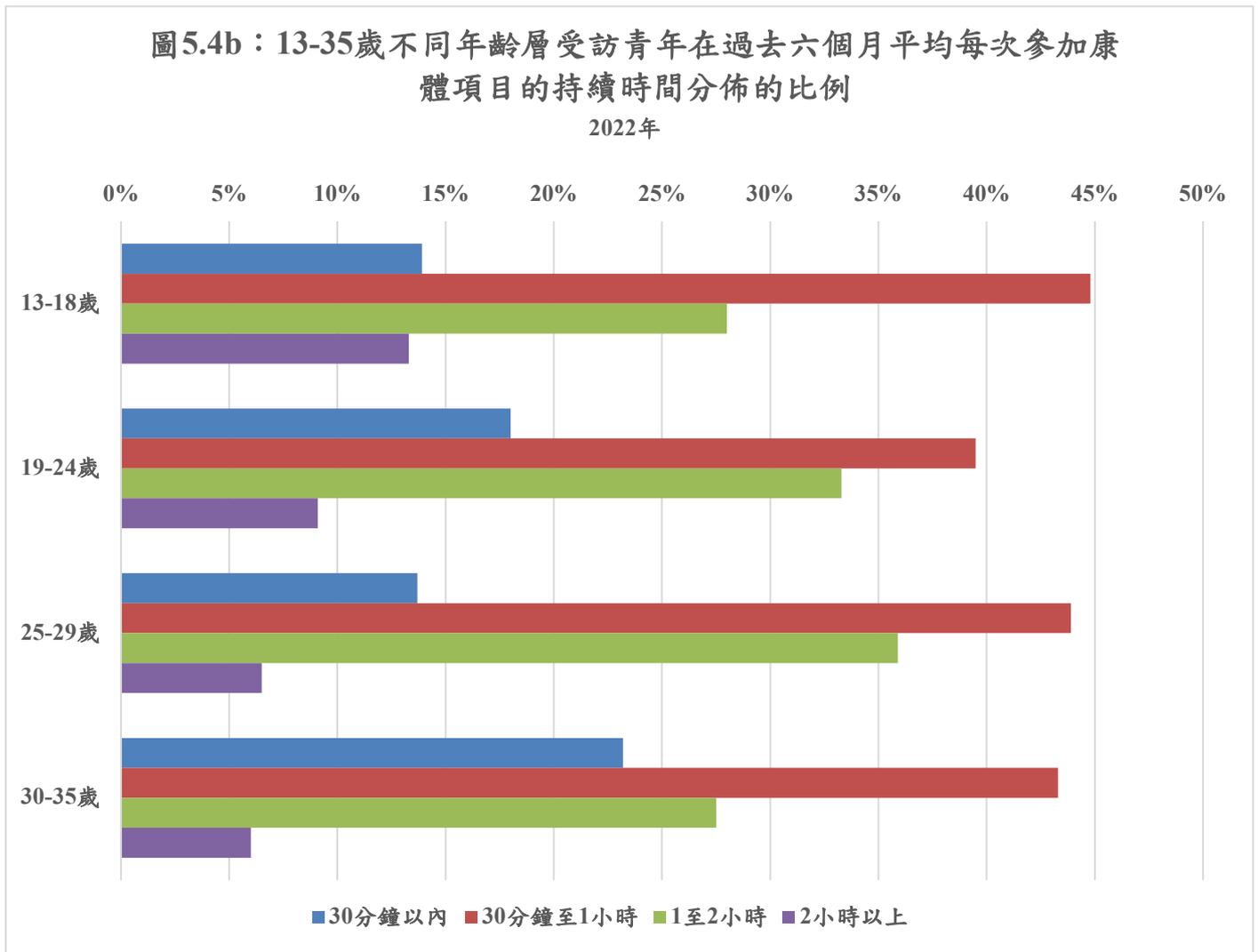
資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

澳門青年指標

表 5.4b：13-35 歲不同年齡層受訪青年在過去六個月平均每次參加康體項目的持續時間

歲組		2022 年社會調查 (N=1,734)				
		30 分鐘以內	30 分鐘至 1 小時	1 至 2 小時	2 小時以上	總計
13-18	人數	64	206	129	61	460
	百分比	13.9%	44.8%	28.0%	13.3%	100.0%
19-24	人數	61	134	113	31	339
	百分比	18.0%	39.5%	33.3%	9.1%	100.0%
25-29	人數	55	176	144	26	401
	百分比	13.7%	43.9%	35.9%	6.5%	100.0%
30-35	人數	124	231	147	32	534
	百分比	23.2%	43.3%	27.5%	6.0%	100.0%

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查



澳門青年指標

表 5.4c：13-35 歲受訪青年最常參加的康體項目

康體項目	2022 年社會調查（可多選，N=1,749）	
	人數	百分比
跑步	923	52.8%
健身	685	39.2%
球類	571	32.7%
行山	473	27.0%
游泳	339	19.4%
騎單車	301	17.2%
瑜珈	287	16.4%
跳繩	206	11.8%
舞蹈	118	6.8%
其他	82	4.7%
武術	53	3.0%

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

圖 5.4c：13-35 歲受訪青年最常參加的康體項目

