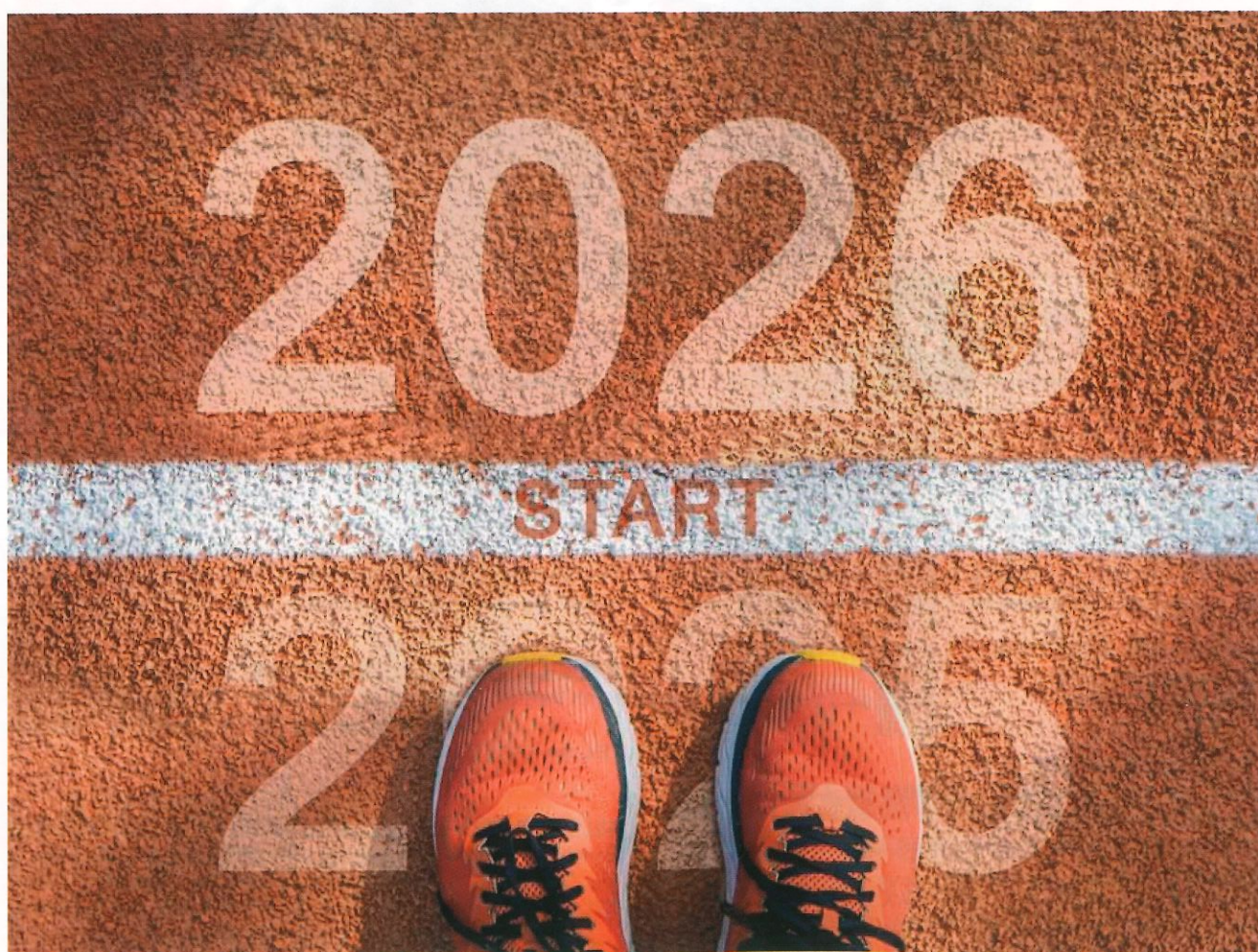


2026 全球健身趨勢揭曉 運動跨領域價值被看見！

圖・文 / 編輯室整理

2006 年起，美國運動醫學會 (ACSM) 每年都會以線上問卷的方式，邀請來自全球健康與健身產業的專業人士，共同預測下一年度的熱門健身趨勢，並針對排名前 20 名項目進行更深入的解析。20 年來，這項調查報告也

被視為全球健身產業發展的重要指標，其中又以美國的數據最具代表性。2026 年的調查中，美國共有 1,540 份有效問卷結果，現在讓我們一窺專家們眼中的未來趨勢吧！



2026 全球健身趨勢發展概況

相較於去年的調查結果，2026 年的排名有幾項值得關注的趨勢：包括穿戴式科技持續穩坐龍頭，驅動各項服務的發展；全人健康已經從概念轉變為更具體的服務與課程設計，橫跨娛樂、生活與醫療領域價值被看見；以及運動帶來的社群連結受到重視，有越來越多個人化的服務發展成健身空間與課程。在運動參與人口也越來越多的同時，從用

詞的轉變中，也可以看出運動趨勢的擴展，例如「減重運動」改稱為「體重管理」，反映出對健康議題更長期、全面且去標籤化的看法。總而言之，2026 年可以說是運動正式跨領域引領「全人健康」發展的階段，以下將依據 ACSM 調查結果，列出 2026 年全球健身趨勢前 20 名完整排名，並整理幾項最具代表性的趨勢進行說明。

2026 全球健身趨勢前 20 名

排名	排名變化	項目	項目
1	-	Wearable technology	穿戴科技
2	↑	Fitness programs for older adults	樂齡健身課程
3	↑	Exercise for Weight Management	體重管理運動
4	↓	Mobile exercise applications (apps)	運動應用軟體
5		Balance, Flow, and Core Strength	平衡、動作流暢性與核心肌力
6	↑	Exercise for Mental Health	心理健康促進運動
7	↓	Traditional strength training	傳統重量訓練
8	↓	Data-driven training technology	數據導向訓練科技
9	*	Adult Recreation and Sport Clubs	成人休閒與運動社團
10	↓	Functional fitness training	功能性訓練
11	*	Specialized Fitness Studios (Boutiques)	專項 / 精緻健身工作室
12	↓	High-intensity interval training (HIIT)	高強度間歇訓練
13		Group Fitness Classes	團體健身課程
14	*	Exercise for Chronic Disease Management	慢性疾病管理運動
15	-	Employing certified professionals	聘請專業執照運動從業人員
16	*	Exercise in Physical Rehabilitation and Adaptive Training	物理復健與適應性運動訓練
17	↑	Hot and cold therapies	冷熱療法
18	↓	Outdoor fitness activities	戶外活動
19		Commercial/Multipurpose Gyms (Big Box)	大型商業 / 多功能健身房
20	↓	Youth athletic development	青年運動員發展

註：* 20 年來首次進榜項目、2025 榜中項目(-持平、↑提升、↓下降)、2026 重返榜單項目

數據應用範圍擴大

延續 2025 年「數據科技」被票選為最具影響力趨勢類別的氣勢，穿戴式科技在 2026 年再度蟬連榜首，已連續 3 年、累計 9 次名列第一，且在每個年齡層以及職業類別都有相同的共識；雖然相關的運動應用軟體趨勢排名略降至第 4 名，數據導向訓練科技仍維持在前 10 名的位置，反映數據在健身產業的發展中依然受到重視。

除此之外，從前 20 名整體趨勢來看，可以發現到數據的角色已經進化到「落實客製化訓練」的階段了，過去我們總說要將數據轉譯為用戶能理解、可使用的資料，2026 年的調查報告明確指出，數據已經成為精準訓練與恢復決策的重要依據，運動專業人士可以透過解讀心率變異度（HRV）、最大攝氧量（ VO_2max ）與睡眠品質等生理指標，有效調整訓練強度、評估身體準備狀態，並降低過度訓練的風險。與此同時，數據的應用也不再侷限於競技運動，今年首度入榜的專項與精緻健身工作室（第 11 名），強調個人化運動課程設計，正好反映數據科技在大眾健身市場中的實際價值。因為有完整的感測科技以及數據解讀，全人健康的實踐更有了一條清楚且可行的道路，運動逐漸在娛樂、醫療、日常生活中佔有一席之地。

全人健康逐漸發展完整

2025 年的調查中，全人健康已經是趨勢榜中的重要概念，在 2026 年更

可以具體地看到運動落實在娛樂、醫療、生活領域，其中心理健康相關運動排名上升至第 6 名，也顯示運動已被廣泛視為舒緩壓力、提升心理韌性的有效工具，這樣的轉變也促使運動專業人士在課程設計中融入更多正念、放鬆與減壓元素，使運動逐漸「處方化」，並與醫療系統建立更緊密的合作關係。今年新進榜的慢性疾病管理（第 14 名）與物理復健及適應性訓練（第 16 名），更凸顯運動在臨床輔助治療中的重要角色。

在娛樂與生活方面，成人休閒與運動社團（第 9 名）首次進榜就闖入前 10 名，反映現代人對運動的期待不再只是有效，而是同時要有趣、能社交、能持續。榜中的功能性訓練（第 10 名）與戶外運動（第 18 名），更可以佐證運動不再是少數運動員的專利，而是全民皆可參與的生活型態。這些發展，都建立在數據科技的量化能力，以及具備專業證照的運動從業人員（第 15 名）所提供的安全指導之上。

運科物治成人健康議題

比較特別的是，在 2026 年的健身趨勢調查中，可以清楚看見運動科學與物理治療扮演成人健康管理的重要角色。其中，「樂齡健身課程」（第 2 名）已不再僅限於高齡族群，而是延伸為跨年齡層上班族的功能維持與健康老化需求，反映現代成年人希望在忙碌工作節奏中，透過安全、可長期執行的運動方

式維持身體機能；同時，「體重管理運動」（第3名）也對應多數成年人在生活型態改變、久坐與壓力增加下的主要運動需求。再加上「專項／精緻健身工作室」（第11名）與「物理復健與適應性運動訓練」（第16名）的排名提升，更可以看出成人上班族在有限時間內，追求安全、有效且具專業運動環境的趨勢，這讓運動傷害預防、復健與恢復的重要性也日益提升，促使許多結合物理治療的健身工作室快速發展，透過聘用具備專業認證的運動從業人員（第15名），並結合數據導向訓練科技（第8名）進行精準監測與調整，為個人提供更符合生理狀態的運動處方，讓成人健康管理漸漸從「憑感覺運動」，走向更科學、系統化且高效率的模式。

健身場域與特定族群課程發展

配合運動的跨領域發展，從2026年的排行榜可以明顯看出，實體健身場域正在回溫：團體健身課程（第13名）與大型商業健身房（第19名）重回榜單，反映後疫情時代，人們對現場指導與面對面互動的需求再次提升。隨著嬰兒潮世代逐步邁入高齡，銀髮族健身計畫（第2名）排名大幅上升，突顯客製化設計、環境營造與社群支持，已成為長期運動習慣的關鍵。相較之下，高強度間歇訓練 HIIT（第12名）雖仍具效率優勢，但排名下滑，也反映出大眾關

注焦點逐漸轉向「運動體驗能否長期維持」。

同時，平衡、流動與核心訓練（第5名）需求上升，顯示瑜珈、皮拉提斯等身心整合型課程持續成長。從大型健身房、精品工作室，到銀髮族與青少年運動發展（第20名），都可以看出健身產業正透過個人化服務，打造更安全、可持續的運動環境。

結語

全球健康與健身產業持續快速演進，ACSM的全球健身趨勢調查也隨之不斷調整，相較於過去的版本，2026年的報告進一步呈現不同年齡層與職業別的觀點差異，讓趨勢解讀能夠更加完整。另外報告中多次的強調運動長期與跨領域發展的重要性，我們可以看到接續2025年科技引導的趨勢排名，專家們對於即將到來的2026年有更多更全面的期待，數據仍然是發展的重點，但產業的目光已逐漸放眼更長遠、更整體的健康藍圖。透過社群支持與專業人員的個人化指導，運動得以跨越年齡與族群限制，真正落實全人健康，並成為日常生活中可長期維持的一部分，與其等待完美時機，不如現在就踏出第一步，開啟屬於你的健康生活吧！👣

本文經運動科學網同意刊載

運動科學網：相子元教授、楊雅雲

參考文獻：McAvoy, R. C., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., Sansone, J. (Sudock), Stanfield, J. T., Reed, R., & International Contributors. (2025). 2026 ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 29(6), 16–33. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001110>