



本期焦點

不出門也能燃燒卡路里！ 居家運動話題洞察與商機探索

- ▶ 居家運動話題聲量拆解，這些事件帶動討論！
- ▶ 居家運動周邊產品多元，這項器材是健身族必備！

OpView放大鏡

- ▶ 熱門話題調查局 (防曬挑選要素 / 全台衝浪景點 / 父親節送禮品項)
- ▶ 熱議文章大公開 (新聞 / PTT / Dcard / Mobile 01 / Instagram / Facebook / YouTube)



研究說明

資料來源與研究方法

Part 1 居家運動話題趨勢洞察

1-1 話題聲量趨勢

1-2 網友關注焦點

1-3 話題關注族群

Part 2 居家運動市場商機探索

2-1 熱議居家運動器材

2-2 話題意見領袖

結論

不出門也能燃燒卡路里！
居家運動話題洞察與商機探索

主題目錄



前言

近年來社會大眾的健康意識普遍提升，愈來愈多人希望透過運動維持良好體態與身心健康。然而，忙碌的生活節奏、長時間的通勤等，經常成為實際執行運動計畫的阻礙。在此情況下，兼具時間彈性與空間便利性的「居家運動」逐漸走入大眾生活——無論是跟著線上課程練習、利用簡易器材自主訓練，或結合智慧穿戴與健身APP追蹤運動成效，居家運動不受場地與天氣限制，讓運動變得更容易持之以恆。社群平台的推波助瀾，也讓這股風潮持續升溫，從居家器材與線上課程推薦，到增肌減脂成果分享、經驗交流，都讓話題熱度不斷攀升。

本期Social Watch透過《[OpView社群口碑資料庫](#)》追蹤居家運動的網路聲量表現，解析社群上的討論焦點與網友潛在需求，為品牌及相關業者提供真實且具參考價值的趨勢洞察。



研究說明

- ▶ 資料時間：2024.08.01~2025.07.31
- ▶ 資料來源：討論區、社群網站、新聞、部落格、評論（排除重複留言與非相關討論之抽獎、直播文）

OpView 於觀測範圍內設定「居家運動」之關鍵詞組，框定相關研究文本

Part 1 | 居家運動話題趨勢洞察

1-1 話題聲量趨勢

分析居家運動話題相關討論的整體聲量趨勢，並深入探討熱門文章為何。

1-2 網友關注焦點

透過文字雲了解在居家運動相關文本內容之中，最受網友熱議的焦點有哪些，並歸類出討論面向。

1-3 話題關注族群

觀察話題關注族群之討論聲量，並比較族群間的討論內容異同與關注焦點。

Part 2 | 居家運動市場商機探索

2-1 熱議居家運動器材

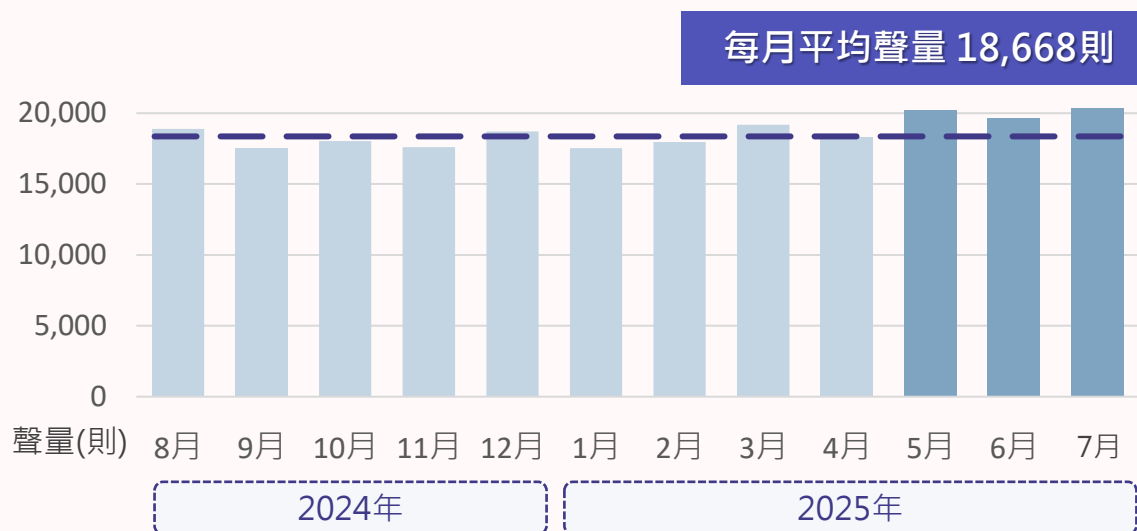
觀察社群中最常被提及的居家運動器材，以了解網友關注的品項及市場需求。

2-2 話題意見領袖

觀測帶動網友討論的人物頻道，尋找出話題的意見領袖。



健身教練短影音教學熱度高 網紅線上開課引爭議



年度/月份	月聲量(則)	當月聲量最高點文章
2025/05	20,244	你是不是瘦了幾公斤，但小腹還是頑強凸出來？小腹凸 ≠ 脂肪多！...
2025/06	19,665	EP286 失眠掰掰！按摩店掰掰！練完瑜伽後人生徹底開外掛 feat.愛莉莎莎 ...
2025/07	20,347	今天本來要去上重訓課的，但老師感冒請假一天，那就在家練練深蹲...

觀察近一年網路上居家運動相關話題的討論趨勢，可見全年度聲量分布相當平均，話題始終維持一定的關注熱度。進一步觀察聲量高峰月份，在今年5月時，一名健身教練發文道「你是不是瘦了幾公斤，但小腹還是頑強凸出來？」以易起共鳴的文案吸引關注，並於內文中強調「小腹凸 ≠ 脂肪多」，搭配親自示範一組鍛鍊深層肌群的動作，創造極佳迴響，顯示民眾對於能解決特定體態困擾、「即學即用」的內容感到高度興趣。6月時，網紅丹妮婁姐在社群發文分享親自體驗愛莉莎莎「尼泊爾正宗瑜伽」線上課程的心得，表示「用一小時讓痛恨瑜珈的我，從此大改觀」，掀起網友熱議。該課程由愛莉莎莎推出，剛上線不久銷售額便突破千萬，但也引來不少人質疑課程專業度與授課品質，亦不滿愛莉莎莎在宣傳過程中部分言論削弱台灣既有瑜珈體系的價值；不過，也有網友認為「她分享的轉變故事、身體與情緒的變化，讓人聽了很有感」，更有人從行銷角度分析道「錢包友善+無痛入門，粉絲買單，受眾也覺得物有所值」，正反意見兩極。最後在7月，藝人況明潔分享在家自主訓練，利用「曬衣架」輔助練習正確深蹲姿勢，實用且具親和力的內容收穫粉絲青睞。



網多交流運動目標 訓練方式與器材輔助成焦點

接著針對討論文本進一步進行斷詞與歸納，以掌握網友對於居家運動話題的實際關注焦點。首先，許多網友談及**運動與健身的目標**，多與自身體態或健康改善有關，如希望透過訓練達到增肌、減脂、瘦身、提升體能等效果，使得肌肉、體重、體態等詞彙經常被提及。而為了達成上述目標，網友們也積極尋找合適的**訓練方式**來自我管理，其中不少人會選擇透過線上**課程**學習，內容涵蓋基礎的健身觀念的解說到一對一的具體動作示範，並點出這樣的形式有利於自身隨時觀看並反覆練習；另一方面，社群中也常見網友相互交流免費自學資源，如「初學者也能輕鬆跟著做的運動教學」、「不吵到樓下鄰居的居家運動」等影片。此外，如何挑選合適的**居家運動器材**以輔助訓練效率提升也成為熱議焦點之一，網友不僅關注**器材**使用效果，更重視其與自身訓練目標及生活空間的匹配度。例如，有人因家中空間有限，偏好小型輕便的彈力帶與啞鈴，不僅易收納又能滿足多樣化訓練需求；而追求心肺耐力強化、偏好穩定且有節奏的有氧運動者，則可能選擇購入跑步機等設備。最後，不少人也分享自己養成居家運動習慣的心路歷程，提到過去面臨下班時間不固定、工作整天後提不起勁出門，或無法克服獨自上健身房的心理障礙等痛點，而**居家健身優勢**在於較不受空間限制，不必出門、原地也能靈活安排訓練，成為較彈性且容易入門的方式，也更容易將運動融入日常生活。

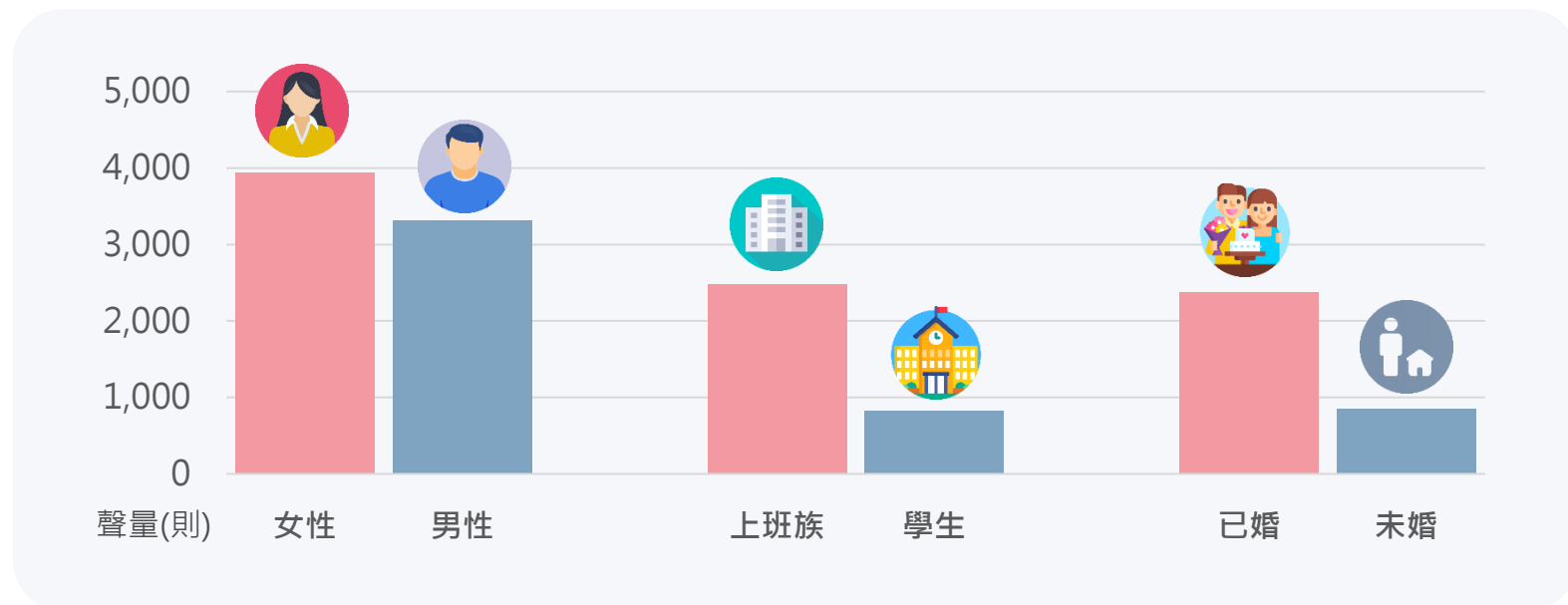


關注面向	關鍵字詞
運動目標	肌肉、核心、體能、體重、體態...
訓練方式	課程、教練、瑜伽、超慢跑、影片...
設備器材	器材、啞鈴、設備、跑步機、彈力帶...
居家健身優勢	空間、原地、出門、方便、效率...

▲ 居家運動話題文字雲與話題面向歸納



女性關注育兒與體態維持之兼顧 男性聚焦健身效果



▲居家運動話題 關注族群聲量長條圖

女性	熱詞	男性	熱詞
1	孩子	1	工作
2	媽媽	2	專業
3	保養	3	飲食
4	照顧	4	健身
5	體重	5	動作
6	優惠	6	健身房
7	瑜珈	7	標準
8	尺碼	8	器材

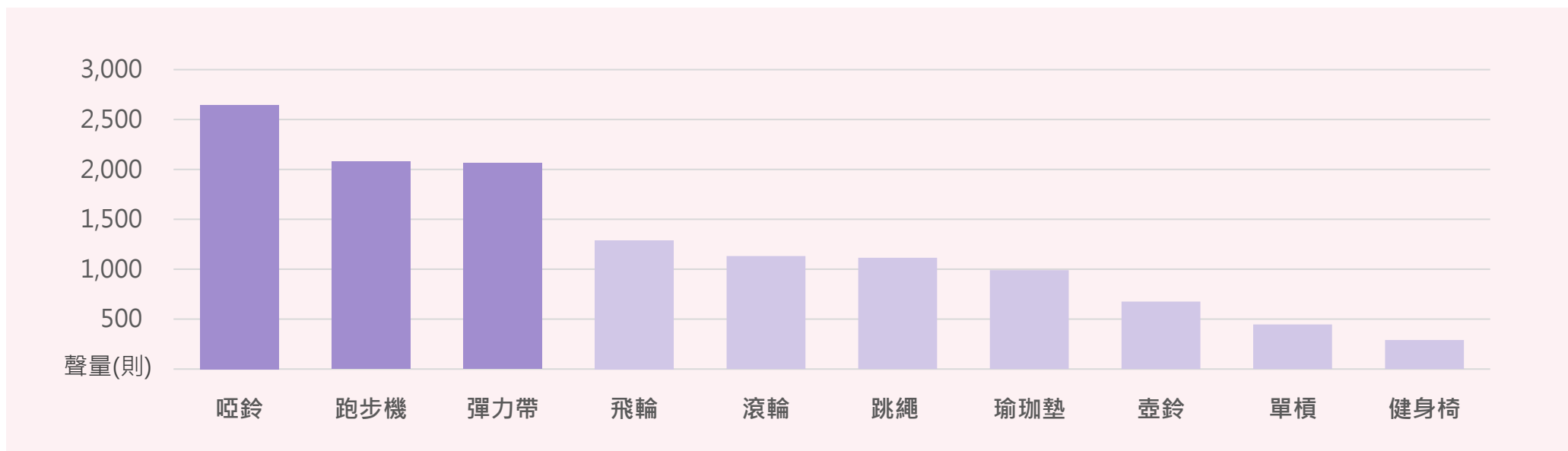
▲兩性討論代表詞

接著分析參與話題討論的族群，從上圖可知「女性」、「上班族」為居家運動話題的主要關注者。進一步自兩性角度切入，透過代表詞【註1】瞭解男女間的關注面向差異，觀察到許多女性在家中擔任兒女的主要照顧者，因此格外關注如何兼顧陪伴孩子與自身體態的保養；例如有網友就提到自己生產後生活重心便放在育兒上，「小孩的變數很多讓我幾乎放棄了運動」、「毫無時間出門上團課」，後來在健身App輔助下，養成利用育兒空檔在家中運動的習慣。此外，提及運動前後的成效及轉變時，女性網友多強調體重下降、衣服尺碼「從XL到M號」，重視外貌上的實際變化所帶來的正向回饋。相較之下，男性討論則更具目標導向，常會尋求有經驗者的專業指導、注重訓練動作的標準性；除了明確的訓練進度外，亦會關注飲食、菜單的搭配，交流話題涵蓋乳清蛋白挑選、三餐熱量赤字的控制等，並討論如何在居家環境中利用有限的器材模擬健身房的訓練效果。

【註1】族群代表詞係透過演算法計算，得出一族群相對於另一族群更關注的詞彙，進而瞭解各族群關心的話題重點。



可調節式啞鈴用途廣 跑步機成居家有氧熱門選擇



▲ 熱議居家運動器材TOP10

綜觀前段討論焦點，居家運動雖具備便利與彈性的優勢，但若有效達成訓練目標，合適的器材仍扮演關鍵角色，許多網友也會主動尋找能提升訓練效率的輔助工具；因此，本段將追蹤民眾對不同居家運動器材的關注度排行，以洞悉市場需求與偏好。在各項器材中，啞鈴穩居聲量榜首，其中又以「可調節式啞鈴」最常被提及；此類產品透過旋鈕或卡扣即可快速調整重量，一組便能取代多對固定重量啞鈴，不僅節省收納空間，還具備多元用途，能靈活搭配上肢、下肢與核心訓練，對於空間有限或希望循序漸進增加訓練強度的民眾特別具吸引力。其次，跑步機則因能在室內持續進行有氧訓練、免受天候影響而受到歡迎，細究文本，觀察到不少人會利用跑步機在家進行馬拉松訓練，以精準控制速度與距離，方便執行長跑課表；也有人喜歡邊跑步邊追劇，將運動與娛樂結合，提升運動的持續性與樂趣；近年市面上更推出摺疊款、靜音款等創新功能的跑步機，呼應小宅與噪音控制等需求趨勢。而彈力帶則能廣泛應用於熱身、伸展、肌力訓練等，使用者可依體能選擇不同磅數，搭配開肩、深蹲、臀橋等動作，達到塑形、減脂與提升柔軟度的效果，被認為是CP值相當高的居家運動器材。



況明潔生活化分享吸關注 A Feng訓練菜單迴響佳

#	熱門意見領袖	觀測期間 聲量則數	該頻道居家運動話題相關熱門文章
1	 況明潔	887	今天本來要去上重訓課的，但老師感冒請假一天，那就在家練練深蹲...
2	 A Feng 🌻 (@yesman_7497)	453	您也想在家鍛鍊肩膀?! Yes sir! 😊🔥 總共四個動作! 啞鈴選擇適合的...
3	 楷教練	334	【楷教訓練乾貨】居家徒手健身教學：一根拖把、兩張椅子、一個板凳...
4	 Elaine 減脂控重 產後運動 居家健身操 (@52ryan4180)	268	#在家運動 早晨的運動不一定要很激烈 可以是全身舒展、深呼吸...
5	 王老姝戀瑜珈 · Shu Yoga	251	45歲，生過孩子只單純戀瑜珈+漢芳療居家保養有這樣的肚皮跟體態...

▲ 居家運動話題 熱門意見領袖前5名

最後我們觀察帶動相關話題討論的熱門人物頻道【註2】，以了解在話題當中的意見領袖。在排行榜前5名中，「況明潔」以生活化且接地氣的分享吸引粉絲互動，如以曬衣架代替器材練習深蹲的貼文便引來網友留言交流運動心得。健身教練「A Feng」則活躍於Instagram，善用短影音親自示範多種針對不同肌群鍛鍊的動作菜單，內容簡潔實用、方便觀眾快速掌握訓練重點，亦收獲粉絲青睞。另外，「楷教練」經常於個人YouTube頻道分享各類健身知識，其拍攝的「居家徒手健身教學」強調以家中隨手可取得的物品作為輔助器材，設計多元高效的鍛鍊方案，實用且好入門的內容受到肯定。最後，KOL「Elaine」身兼上班族與媽媽身份，分享如何在繁忙的生活與育兒之餘，安排適合自己的居家運動，並常以溫暖鼓勵的風格分享實用建議，幫助許多同樣面臨時間與體力挑戰的新手媽媽，逐步建立運動習慣。

【註2】此處係使用OpView Insight「頻道屬性標籤」功能，篩選出「人物」類型頻道。

本期重點整理



Part 1 居家運動話題趨勢洞察

- **話題聲量趨勢：**近一年居家運動話題討論熱度穩定，健身教練拍攝短影音教學如何改善「小腹困擾」引起關注；丹妮婁姐親身體驗愛莉莎莎瑜珈課程並分享心得，網友對此正反意見兩極。
- **網友關注焦點：**網友討論中常提及運動與健身的目標，如減重、增肌、改善體態等，如何透過合適的訓練方式搭配健身器材輔助以達成目標亦成交流重點。
- **話題關注族群：**「女性」為居家運動話題主要關注者，其在家中經常擔任兒女的主要照顧者，因此格外關注如何兼顧陪伴孩子與自身體態的保養。

Part 2 居家運動市場商機探索

- **熱議居家運動器材：**啞鈴為討論度最高之居家健身器材，其中又以「可調節式啞鈴」最常被提及，便於收納又具備多元用途；跑步機則成居家有氧熱門選擇。
- **話題意見領袖：**「況明潔」以生活化且接地氣的分享吸引粉絲互動；健身教練「A Feng」善用短影音親自示範多種針對不同肌群鍛鍊的動作菜單，內容簡潔實用、方便觀眾快速掌握訓練重點。

[看更多意見領袖榜>>](#)

年度AI落地案例一次看： 企業決策與實務應用大解密

9/16 (二) 專家現場揭密

eLAND
AI · Data · Cloud

Opview
社群口碑資料庫



Social Lab網路新聲量 熱門話題調查局

觀測期間 | 2025.08.04-08.10

Social Lab每週追蹤特定主題，把網友想法一次說給你聽！

感謝各大媒體引用《Social Lab社群實驗室》透過
《OpView社群口碑資料庫》剖析之獨家主題文章！



防曬怎麼挑？網友最關注這六大要素：質地清爽、潤色兼保養成焦點

- 「質地」清爽不黏膩為挑選重點 妝前潤色等「附加功能」受消費者青睞.....[繼續閱讀](#)



全台Top8衝浪熱點出爐！「這裡」奪聲量第一，浪況穩定又適合新手！

- 宜蘭「烏石港」浪況全年穩定 台東「金樽」浪頭強勁成為國際賽場地.....[繼續閱讀](#)



「父親節」是最難買禮物的節日？網友熱議十大送禮清單揭曉！

- 送「墨鏡」為爸爸造型加分 紓壓神器「筋膜槍」、「按摩椅」天天用.....[繼續閱讀](#)



前往Social Lab



觀測期間：2025.08.04-08.10



網友熱議文章大公開

OpView放大鏡



新聞 聲量探索排行榜

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	2,778	LINE TODAY > 鏡週刊	比亞迪祕宴政商 / 大罷免後夜宴立院高層直擊比亞迪代理商吹攻台號角
2	2,509	LINE TODAY > 新頭殼	快訊》怒飆檢是大罷免失敗最大因素柯文哲嗆：告訴賴清德我絕不會屈服
3	2,314	LINE TODAY > 國內	柯文哲又怒「這是什麼世界」！與檢察官激烈爭論法官急喊「停！」
4	1,931	Yahoo新聞 > 社會地方	柯文哲出庭對檢察官摔水瓶丟資料北檢：嚴正譴責
5	1,827	LINE TODAY > 國內	對等關稅不只20%？台灣是最惠國稅率再疊加20%
6	1,812	LINE TODAY > 國際	台灣又被川普點名：「榨乾英特爾後就跑掉」
7	1,744	LINE TODAY > 國內	普發現金再等等！政院：待川普凌晨發布新消息再評估
8	1,696	Yahoo新聞 > 政治	英前首相來訪強生給台灣的建議：讓川普贏
9	1,663	LINE TODAY > 生活	「撻人衝民宿亮刀」逼大學生下跪小琉球潛店老闆道歉了
10	1,662	LINE TODAY > 國際	四川江油14歲少女遭圍毆施暴！數千人包圍市府抗議：共產黨下台



看新聞其他時期排行榜



PTT 聲量探索排行榜 (排除閒聊文、贈獎文、直播文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	4,826	lol	[電競] 2025 LCK Regular Season W12D2
2	2,431	elephants	[情報] 今日先發打序(08/08)
3	2,385	Baseball	[分享] 今日鄧愷威生涯首勝
4	2,173	Baseball	[情報] 鄧愷威登板
5	1,981	Lions	[情報] 今日先發
6	1,971	Guardians	[分享] 今日先發
7	1,916	Gossiping	[新聞] 百名學者連署不同意核三重啟 列舉7大理
8	1,903	Gossiping	[新聞] 美國前國務院顧問Christian Whiton表示
9	1,852	lol	[電競] 2025 LCK Regular Season W12D4
10	1,643	Monkeys	[情報] 今日大巨蛋主場先發〔響樂趴DAY1〕

[看PTT其他時期排行榜](#)



Dcard 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	1,437	感情	女友被外流，這段感情該繼續嗎？
2	1,062	心情	為什麼大學很多大三大四的學長姐喜歡獨來獨往？
3	840	感情	發現接近30歲的自己銷不出去了
4	756	心情	我怎麼會生出這種不長進的兒子？
5	591	感情	砲友故意留戒指在床上，女友崩潰大哭
6	515	感情	我也是個會AA制的正妹
7	483	心情	為什麼我覺定離開台灣
8	479	心情	高鐵買了對號座真的沒義務要跟他人換座位
9	443	感情	男友這樣跟我說話是正常的嗎？
10	361	感情	〈婚姻是愛情的墳墓嗎？〉那個讓我心動的人，是我太太的妹妹



看Dcard其他時期排行榜



Mobile01 聲量探索排行榜 (排除贈獎文、閒聊文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	303	汽車_汽機車七嘴八舌	比亞迪祕宴政商 / 大罷免後夜宴立院高層直擊比亞迪代理商吹攻台號角
2	273	閒聊_投資與理財	快訊 / 川普突拋震撼彈！宣布「對晶片課100%關稅」
3	206	汽車_汽機車七嘴八舌	經濟部：防堵比亞迪繞道來台兩款油電車測試停止審驗
4	203	手機_電信業者與資費	小鼻子小眼睛的遠傳
5	193	汽車_汽機車七嘴八舌	芬蘭首都赫爾辛基剛寫下新紀錄：截至今年七月，連續12個月無人死於交通事故。
6	191	筆電_Lenovo	Lenovo Legion 7i (Gen10)電競筆電 白色外表藏不住強大戰力！
7	186	閒聊_閒聊與趣味	我被告詐欺
8	174	汽車_汽機車七嘴八舌	【打燈沒打滿也要罰？】法院撤銷罰單揭露荒謬真相：當交通執法變成全民獵巫
9	157	時事_台灣新聞	自動車，就是機器人。你會放幾十萬隻敵國的機器人在路上走嗎？
10	132	汽車_汽機車七嘴八舌	被後車檢舉闖紅燈照片



看Mobile01其他時期排行榜



Instagram 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	122	Anlei 🍷 (@bgirl_anlei)	是不是這才是科技真正的意義 🤖 ✨ #狠狠地被溫暖到了 🥰 快@朋友一...
2	121	Money Han黃金之旅 (@golden__trip)	什麼？寵物回台可免隔離？趕快儲存起來，免得之後找不到！也快點轉發給你養狗的朋...
3	112	Ju-簡單生活·好物分享 (@food_hotel_fun)	終於把之前寫過的所有文章整理成excel檔裡面有附連結點進去就可以直接看到文...
4	106	渲 🍰 (@hsuan_tsai)	終於可以告訴大家這個喜悅了好啦陳小妹今天已經住滿足月了隨時可能要退房了留...
5	106	李多慧 (@le_dahye)	🎂 #20250804 사진만 봐도 행복해 보이네 .. ♥ 올해도 함께 ...



看Instagram其他時期排行榜



Facebook 聲量探索排行榜 (排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	7,188	ETtoday新聞雲	【核三廠耐震能力「比台北101更強」 學者：絕不會如福島電廠爆炸】
2	6,245	中天新聞	烏克蘭跨黨派議員來訪賴清德允協助重建與發展
3	6,146	TVBS 新聞	【求刑28年半！柯文哲嗆「強姦殺人沒那麼久」】柯文哲開庭爆氣 - #柯文哲...
4	6,024	German Institute Taipei 德國在台協會	在納粹政黨統治期間，造成歐洲數百萬民眾的生命遭受到威脅迫害與被謀殺。大屠殺是人類...
5	6,018	Yahoo!奇摩新聞	中國汽車品牌比亞迪，近期傳有意透過代理商太古汽車「借道」泰國，再轉進台灣，引發台...



看Facebook其他時期排行榜



YouTube大熱門 (排除贈獎文)

內容歡迎轉載引用
出處請註明《OpView社群口碑資料庫》
業務合作聯繫：02-2755-1533
OpView體驗申請 | 電子報訂閱



【攝徒日記Fun TV】壓力大貼標籤自嘲引爭議 八炯：
未來會減少線下活動



看YouTube更完整排行榜



【DinTer】為什麼福島核災不會
在台灣重現？



【Bit King比特王出任務】柯文哲當
庭爆氣！抄起卷宗丟向檢察官



【好機車】川普前幕僚狠批賴清德
認為關稅談判犯災難性決定



【獨角獸那麼叫】台灣人均GDP
超日趕韓 薪水卻倒退30年

欲了解更多
請與我們聯繫

聯絡電話：02-2755-1533

業務信箱：sales@eland.com.tw

<https://www.opview.com.tw/contactus>

OpView Insight
免費體驗

<https://go.opview.com.tw/>