

女性運動內衣的探討與設計

投稿類別：家事類

篇名：

女性運動內衣的探討與設計  
Research and Design women's sports underwear

作者：

蔡孟筑。私立樹德家商。高三 23 班  
張方綺。私立樹德家商。高三 23 班  
賴鈺潔。私立樹德家商。高三 23 班

指導老師：

姚玲玲老師

## 壹●前言

### 一、研究背景及動機

近年來隨著運動風氣的盛行，許多人開始講究健康的同時，運動與健身便成了現今流行之一，加上喜愛運動的年齡層逐漸下降，運動年齡範圍擴大蔓延，不只運動服飾、運動鞋的盛行，運動的配件也開始多樣化。而運動的配件多半是爲了輔助及幫助運動時的不便，大多運動過程中女性多少會因自己的胸部晃動感到不適，運動內衣便成了女性運動者不可或缺的配件。

現今的運動內衣大多發展成半截背心式的樣式，不僅具備良好的功能，也替身體在運動時的伸展得到最大的發揮。尤其現今女性運動內衣多以外穿式爲主，加上市售的運動內衣款式及外觀逐漸多元，使設計層面有了更多元的挑戰。

現代青少年喜愛打扮，隨著大眾傳播媒體及網路普及的因素，審美觀念可能在這個年紀萌芽，尤其與同儕相處時，多少會有想顧慮外表及美化自己的念頭，此時設計師的設計是非常重要的!我們想從此研究中加深對於運動內衣的認識並設計出符合現代少女美觀的運動內衣，藉此希望運動內衣成爲運動時尚配件之一。

### 二、研究目的

- (一) 探討少女購買運動內衣的消費模式。
- (二) 藉研究結果得知青少年運動內衣之喜好，在設計時符合青少年市場趨勢。
- (三) 經問卷調查結果設計出青少年喜愛的運動內衣款式。
- (四) 藉由以上實做提升自我能力，以利升學或就業

### 三、研究流程



圖 1 研究流程圖

## 貳●正文

### 一、運動內衣的起源發展

世上的第一件運動內衣發明於西元 1977 年，是美國跑步選手同時也是服裝設計師的 米勒 Hinda Miller 與朋友琳達爾 Lisa Lindahl，以琳達爾老公的男性下體內褲作為出發點，嘗試將內褲環繞於胸前，男性內褲腰部的鬆緊帶反拿過來繞在女性胸部的下圍當作支撐，再將兩條運動內褲經過修改剪裁及縫補，並且進行女性穿著的實驗，反覆觀察胸部搖動的變化，再經過檢討、測試、改良，最後發明成運動內衣且申請了專利權。第一件女性運動內衣的樣品「JogBra」就完成了，由兩件男性內褲所組成的「護胸胸罩」。

資料來源: <http://www.ladiesonlysports.com/sports-bra-history>，自行整理。

### 二、運動內衣特色

乳房是懸掛在胸大肌上的腺體器官，沒有骨骼和肌肉支撐，運動時若胸部不加支撐保護，胸部的震動易造成乳房下垂、胸大肌撕傷，運動內衣便是替胸部提供額外支撐，減少胸部擺動幅度。另外運動內衣的面料為高彈力、吸濕性良纖維，宜排汗也利於肢體伸展。現在的運動內衣可直接外穿，最常見的是半截式背心。另外，有些女性會在部分外科手術後穿著運動內衣，以便利於傷口癒合。

資料來源: [m.bbaqw.com/bk/636.htm](http://m.bbaqw.com/bk/636.htm)，自行整理。

### 三、運動內衣種類

表 1 運動內衣種類

運動內衣分類	運動內衣的介紹	圖示
(一) 壓縮式運動內衣	主要功能是強力壓縮胸部到胸腔，增加胸部的穩定性。布料織紋密度越高，壓縮力越高，穩定性也越佳。若以高強度的活動，例如：跑步或跳舞。而密度低較適合中強度以下活動，例如：健走。	 <p>壓縮式運動內衣</p> <p>圖片來源: <a href="https://s.yimg.com/hg/pimg2/08/6a/p058647767163-item-5109xf2x0600x0600-m.jpg">https://s.yimg.com/hg/pimg2/08/6a/p058647767163-item-5109xf2x0600x0600-m.jpg</a></p>

<p>(二) 罩杯式運動內衣</p>	<p>在內衣裡面放置內建杯模，特點是跟一般女性鋼圈內衣可以固定，有一定的穩固性。布料強度高。適合馬拉松或有氧舞蹈。布料密度低，適合中度強度以下活動，如:健走。</p>	 <p>罩杯式運動內衣 圖片來源: <a href="https://s.yimg.com/hg/pimg2/49/5d/p015519094230-item-0712xf2x0500x0500-m.jpg">https://s.yimg.com/hg/pimg2/49/5d/p015519094230-item-0712xf2x0500x0500-m.jpg</a></p>
<p>(三) 活動式運動內衣</p>	<p>此類型內衣的內襯可隨意換取罩杯。可以看出席場合換不同的厚度罩杯。如:格琳運動內衣、海倫運動內衣，歐姬運動內衣等。</p>	 <p>活動式運動內衣 圖片來源: <a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A82505653">http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A82505653</a></p>
<p>(四) 挖背式運動內衣</p>	<p>適合從事手部動作大的運動，如跑步，重訓，跳舞等。另外不同於傳統型兩條肩帶式的運動內衣，挖背式內衣沒有肩帶掉落的問題，更適合各式激烈運動。此款運動內衣變化為後背 X 型或工型等。</p>	 <p>挖背式運動內衣 圖片來源: <a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DICFDY-A90067K6D">http://24h.pchome.com.tw/prod/DICFDY-A90067K6D</a></p>

#### 四、運動內衣分級功能

表 2 運動內衣分級功能

運動內衣分級	運動等級	範例圖片
<p>(一) 輕量級運動內衣</p>	<p>女性在進行瑜珈、伸展操等輕量運動時，穿著以背心型的運動內衣為主，可提供需要的支撐與</p>	 <p>輕量級運動內衣</p>

	舒適感。	<p>圖片來源:</p> <p><a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A900571P3">http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A900571P3</a></p>
(二) 中量級運動內衣	適用於如健走、自行車、有氧運動…等，運動內衣款式大多是後背交叉強化支撐，及搭配背鉤的設計為主，強調支撐及穩定性。	 <p>中量級運動內衣</p> <p>圖片來源:<a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXP4-A9005T4CA">http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXP4-A9005T4CA</a></p>
(三) 重量級運動內衣	從事網球、慢跑…等激烈運動時，提供胸部大幅波動所需的支撐與包覆。以結構式剪裁罩杯包覆及強化側邊功能，達到胸部穩定性之機能。	 <p>重量級運動內衣</p> <p>圖片來源: <a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DXAF0L-A90065205">http://24h.pchome.com.tw/prod/DXAF0L-A90065205</a></p>
(四) 極限運動內衣	適用於跑步、騎馬…等，具有高衝擊性的運動，款式結構強調集中托高機能及包覆穩定性，減緩運動時對胸部的衝擊。	 <p>極限運動內衣</p> <p>圖片來源: <a href="http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A900571P3">http://24h.pchome.com.tw/prod/DIAXMG-A900571P3</a></p>

## 五、運動內衣材質

運動內衣的材質大都是以棉纖維、萊卡纖維、聚脂纖維的混紡為絕大多數，其中除了質輕、良好的觸感之外、還結合了吸濕透氣性、拉伸彈性與支撐度佳的性質，達到運動內衣之機能，杜絕運動時的不適感。

表 3 運動內衣材質

材質名稱	名詞介紹
(一) LYCRA 萊卡	萊卡提高所有針織物的自由動感與持久保形性能，避免橫編織物松垂抽絲及起毛等問題，提升織物的質量與壽命。
(二) COTTON 棉	纖維柔軟觸感佳、吸濕性及導熱性良好，纖維光澤及拉伸彈性、挺性皆不好，容易皺、遇水易收縮，長期沒清洗會造成纖維黃化的現象。
(三) 聚酯纖維 (另稱:達克龍、特多龍)	發現者是英國 Winfield 和 Dickson，由醇及酸等化學產生聚合反應生成之長連狀之酯類，有良好的乾濕壓縮彈性，也對日光的抵抗性相當好。

## 六、研究方法

問卷調查法是運用統一一種設計的問題向被選定的調查對象瞭解對此事物的感受及情況並徵詢建議的調查方法。由一連串設計好的各種與主題環環相扣的問題所組成，收集被調查者的意見、選擇，藉此搜集資訊的研究方法。

## 七、問卷調查分析

我們以樹德家商200名女學生作為研究對象，做了以下問卷調查：

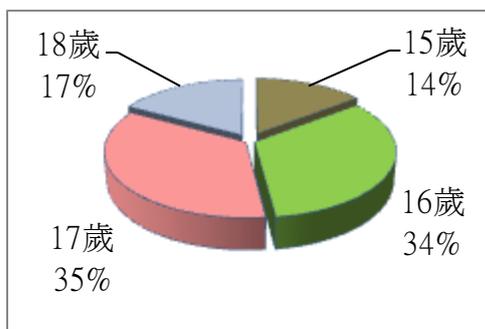
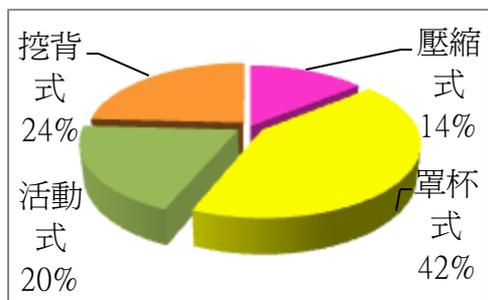


圖 2 受訪者年齡

### (一) 年齡

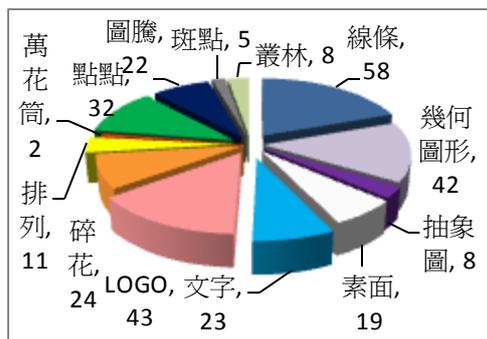
受訪者之年齡統計圖 15 歲佔 14%，16 歲佔 34%，17 歲佔 35%，18 歲佔 17%。



### (二) 喜愛的運動內衣款式

青少年大多喜歡罩杯式運動內衣，其次是活動式運動內衣，後背挖背式運動內衣有少數人喜愛，壓縮式運動內衣則較少人選擇。

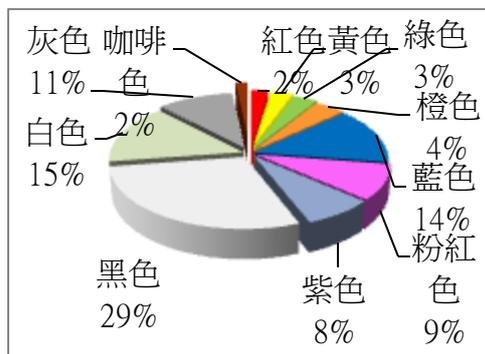
圖 3 喜愛的運動內衣款式



(三) 喜愛的運動內衣花紋圖案

運動內衣外觀以線條的圖案為第一名，其次是幾何、LOGO、點點的票數較為相近，由此可見得女性除了喜歡簡單圖案之外，也很喜歡較複雜的圖案。

圖 4 喜愛的運動內衣花紋圖案



(四) 喜愛的運動內衣顏色

前三名的顏色較受到年輕女性的歡迎，顏色分別為黑色(29%)、白色(15%)、藍色(14%)，由此可見年輕女性大部分所喜歡的顏色較偏向於男性化，顛覆傳統的刻板印樣。

圖 5 喜愛的運動內衣顏色

八、統計排名

由問卷統整分析的結果發現年輕女性喜愛的運動內衣款式第一名為罩杯式運動內衣接著依序為活動式運動內衣、後背挖背式運動內衣；喜愛的花紋圖案及顏色採用五名來作設計，第一名的花紋圖案為素面依序是線條、LOGO、幾何、點點，顏色以黑為第一名接著依序以白、灰、藍、粉紅。

表 4 統計排名表

	款式	花紋圖案	顏色
第一名	罩杯式運動內衣	素面	黑
第二名	活動式運動內衣	線條	白
第三名	後背挖背式運動內衣	LOGO	灰
第四名	壓縮式運動內衣	幾何	藍
第五名		點點	粉紅

九、運動內衣設計

此章節是我們透過問卷調查的統計分析結果選出前三名的運動內衣款式作為基本款型，再利用前五名的花紋圖案、顏色來做混搭設計。

表 5 單杯式運動內衣設計

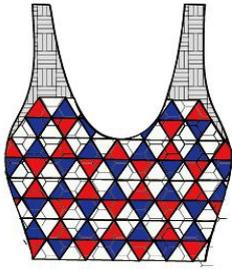
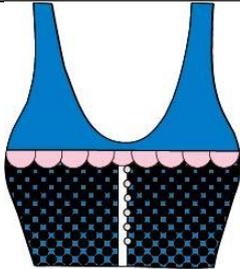
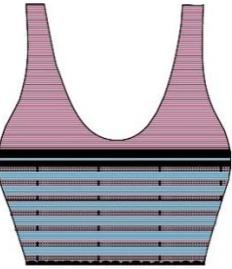
	
<p>設計理念:我們是以第一名的黑色和第三名的 logo 圖案做結合，因為不能隨意套用運動品牌，所以我們直接把 logo 設計成可愛的月亮來表示。</p>	<p>設計理念:運用第四名的幾何圖形，再以第二、四名的白色和灰色混搭，這樣的配色看起來會不顯眼，因此加上鮮豔的顏色強調幾何圖形，藉使較有律動感。</p>
	
<p>設計理念:我們是以第四名的藍色和第五名的點點圖案做結合，利用點點的設計在胸前上來呈現出小波浪以及在運動內衣加上小扣子，讓人覺得有活潑俏皮的感覺。</p>	<p>設計理念:以第三名的藍色及第五名的粉紅色來搭配在以第一名的線條做結合在藍色的部分則是用粗的線條來增加視覺效果。</p>

表 6 活動式運動內衣設計

	
---	--

<p>設計理念:以第五名的粉紅色和第三名的 logo 來設計,在 logo 的部分是以 pink 當作品牌名稱,愛心的部分是表示品牌的圖案整體的外觀主要想呈現簡單俐落卻又帶可愛的感覺。</p>	<p>設計理念:分別使用第三名的藍色及第四名的灰色搭配,在圖案方面是以第四名幾何圖形做結合,幾何圖形看起來較複雜,所以我們在運動內衣上運用幾何來不斷重疊 增加視覺效果。</p>
	
<p>設計理念:顏色的部分是對於問卷的分析結果排行前五名當中取三種顏色做代表分別是白色、藍色、灰色在搭配圓點設計,為了讓圓點有變化的感覺,所以設計成小動物的腳掌圖案。</p>	<p>設計理念:分別使用黑色及藍色,圖案的部分以線條為主 再加上以小圓點所設計成的釦子,整體上利用很多較細小的線條來呈現,胸口的部分使用黑白的斑馬紋線條並在上面加上釦子來作強調。</p>

表 7 後背挖背式運動內衣設計

	
<p>設計理念:用第一名的黑色作為主要顏色,再用金色圖案和 LOGO 一起搭配。</p>	
	
<p>設計理念:用第一名黑色和第四名灰色做搭配,並且在上面加上六邊形和三角形的幾何圖形。</p>	



### 參●結論

#### 一、結論

根據問卷調查結果, 高中女性喜愛的運動內衣款式以罩杯式運動內衣為居多, 其次是挖背式的運動內衣, 顯示女生喜歡有罩杯也有助於背部排汗形式的運動內衣。而最受歡迎的顏色大多為無色彩、寒色系, 可見得鮮豔的顏色放在運動內衣較不受歡迎。圖案花紋以素面為最多人選擇, 再來依序是線條、LOGO, 這三者皆為較簡單大方的設計。我們依問卷調查結果設計出一系列符合高中女性喜愛的運動內衣款式, 利用 Adobe Illustrator 軟體來設計出幾款運動內衣, 使用的軟體為學校課程中學習到的, 能夠學以致用, 深感受益良多。

#### 二、研究檢討與後續研究方向

- (一) 本研究受於人力、物力之限制, 只能針對高雄市某所高職學生為探討對象, 故未來研究可以針對各年齡層的女性, 也可以在運動內衣的顏色、款式、花紋圖案做更為多樣性的結果。
- (二) 在設計問卷時, 因考慮到與後續分析要有的連貫性, 以防研究工作斷層或與結果未連接的狀況。

#### 三、心得與討論

本次問卷調查中，讓我們看見女性對於此題目有許多的回應，例如：受訪者與其他同學討論或者直接詢問我們相關的問題，這當中也有針對於運動內衣要有其他設計的回應，可見得商品除了內在，商品外觀設計的價值已經蒸蒸日上，如何依消費者所喜愛去設計運動內衣也是此次最大的目的與學習成果。從此份報告中可得知高職女性喜愛的運動內衣選擇上是有方向性的，女性以簡單大方的花紋與罩杯式運動內衣為主，我們以問卷名次較居前者作為設計依據，設計出一系列符合高職女性偏好的運動內衣款式。

#### 肆●引註資料

- (1) 章以慶、張月英(編者)。服裝材料。矩陣出版股份有限公司
- (2) 耿立虎(2010)。色彩概論。台科大圖書股份有限公司
- (3) sarah(2015)。愛女生雜誌。運動特輯 No.170。P.40 頁。出版日期 4 月 1 號。
- (4) 曉謝雲(2001)。康健雜誌。六大訣竅選擇運動內衣。出版日期 8 月 1 號。
- (5) 樸次茅斯大學。彈彈乳房引發新的文胸挑戰。每日科學，9 月 23 日 2007 年  
[www.sciencedaily.com/releases/2007/09/070915124901.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2007/09/070915124901.htm)
- (6) 維基百科。體育胸罩的歷史。修訂於 2015 年 12 月 14 日取自  
<http://www.ladiesonlysports.com/sports-bra-history>
- (6) 佰佰安全網。運動內衣 2015 年 11 月 11 日  
[m.bbaqw.com/bk/636.htm](http://m.bbaqw.com/bk/636.htm)
- (7) 智庫百科。消費者購買行為模式 2008 年  
<http://wiki.mbalib.com/wiki/%E8%B4%AD%E4%B9%B0%E8%A1%8C%E4%B8%BA>