

動得少 跑得慢

## 台灣學生體適能 僅5成過關

〔記者李文儀／台北報導〕在升學導向下，台灣學生動得少、跑得慢，在仰臥起坐等五項體適能檢測項目中，台灣學生平均只有五成通過標準。體適能表現比日本、韓國及中國等鄰近國家差，像國中男生一千六百公尺跑走成績，台灣學生比日本學生慢了二分鐘。

根據教育部最新公布的調查資料，國小學生有規律運動習慣者僅約五成，隨著年齡的增長，規律運動的比例逐年下降，國中只達近四成，高中更只有四分之一，大專院校階段則跌至五分之一。

台灣體育課時數也比不上其他國家，美國中小學每天都上體育課，法國中小學每週上體育課二百到二百五十分鐘，中國中小學每週也上一百五十到二百五十分鐘體育課，日本中小學體育課每週九十到一百卅五分鐘；台灣學生體育課每週平均只有一點八五節，約八十分鐘。

教育部強調，為養成學生規律運動習慣，規劃為期五年的「快活計畫」，今年起督導學校訂定運動推展措施，包括調整課間時間以增加運動時間，舉辦班際或校際比賽，鼓勵學生參與運動社團，逐年提升學生通過體適能標準的比率等。

### 台灣及日本學生體適能 心肺耐力比較

國一男生1600公尺

7分41秒

9分45秒

男生1600公尺比較 (單位：秒)

	國二	國三	高一	高二	高三
台灣	553	538	508	500	501
日本	415	404	407	396	395

國一女生800公尺

4分1秒

4分48秒

女生800公尺比較 (單位：秒)

	國二	國三	高一	高二	高三
台灣	290	289	283	284	286
日本	236	234	247	246	246

資料來源：教育部