

鼓勵運動，提升體能

· 社評 ·

台北市政府教育局不久前發表一項「台北市中學生生活和身心狀況與健康體能之比較」的研究報告。從報告所顯示的數據看來，國內的青少年缺少運動，睡眠不足，體能萎縮，耐力衰退，未來國民健康的情況令人憂心。

這項研究是從台北市十所公立高中、高職，十二所市立國中，抽樣調查三千二百八十九名學生進行測試的結果。在與體能好壞有密切關係的運動習慣方面，有運動習慣的國中女生、男生及高中女生、男生比率依次為三九點五、五十四點三、二六點五、五四點九。其比率實在偏低，尤其是女生的情況，更為嚴重。

在有關體能方面，研測的項目有仰臥起坐、心肺功能、下背及後腿柔軟度的能力表現和心肺功能與耐力等。在國中一、二年、高中一、二年，男生尚能正常發展，女生則有失正常，且不論男生、女生，到高中三年級時都呈現明顯的衰退現象，體能衰退的原因，除了缺少運動之外，與長期的睡眠不足也有關係。國中二年生的平均睡眠時間最長，也只有七小時二十分鐘；高中三年級則平均只睡六小時三十六分鐘。對於在成長發展階段的青少年而言，這樣的睡眠時間實在太短。更令人擔心的是：報告指出，許多青少年患有長期感覺渾身無力、疲勞、連休息也恢復不了的慢性疲勞症候群。

看到這份令人憂心忡忡的青少年體能報告，我們不得不提醒教育主管部門、乃至舉國上下，萬不可等閒視之；為了今日的青少年、來日的國家棟樑，也為了整個國家的前途，教育當局應採取立即的行動。首先，要改革現有的體育課程，以培養運動的興趣為主，縮減知識性學科的內容及授課時間，每日至少增加一小時的體能活動，以逐漸培養出對於運動有持久性嗜好的國民。其次，應適度減輕學業的壓力，增加學生睡眠的時間，並使青年學子攝取均衡而充足的營養，消除普遍存在的慢性疲勞症狀。第三，要提倡各種隨時隨地可以實行的運動，如紓解壓力運動、靜態伸展操、有氧運動、跑步、團體球戲等。我們認為：國家領袖、行政首長、校長與教師均應該在這方面以身示範！

