

# 學生體適能 我比中目遜

## 中學女生跑800公尺 我慢40秒 男生跑1600公尺 我慢100秒 立定跳遠 我差10公分 教育部將推健康護照

記者林麗雪、鄭清煌／報導

●根據教育部最新公布的各國學生體適能比較，我國的國中、高中學生心肺耐力，遠比日本、中國大陸差，日本各年齡層男生1600公尺跑步，比台灣男生快100秒；中國大陸、日本國高中生約快100秒；中國大陸、日本國高中生快40秒。教育部強調，心肺耐力是體適能最重要的指標，我國學生表現不理想，值得深思警惕。

為了提升我國體適能，教育部昨天除了公布多項調查數據，並宣布推動「健康123青春YOUNG起來」活動，邀請奧運跆拳道金牌選手朱木炎、超級馬拉松健將林義傑當代言人。教育部體育司長何卓飛表示，明年9月將全面發送學生人手一冊「健康體育護照」，藉由學校、家長及社會資源，養成學生規律運動的習慣，每名學生體適能測驗表現將紀錄在護照，長期紀錄學生的體能改變。

教育部委託中華民國體育學會進行各國學生體適能比較，以我國學生92學年度體適能測驗資料為依據，抽樣中小學4萬5480名學生的體適能狀況，與中國大陸、日本、加拿大等國家比較。心肺耐力部分，台灣國一到高三男學生1600公尺跑步，平均時間為500~585秒不等，相對地日本男學生則是395~461秒不等，也就是說我國的國高中各年齡層男生1600公尺跑步，比日本學生慢100秒；台灣女學生表現也不理想，中國的國高中女學生800公尺跑步為237~239秒不等，日本是234~246秒不等，台灣女學生則為283~290秒，比中國大陸、日本慢40秒左右。

### 大專生 只有27%認為不足

●國內各級學校體育課，普遍每周安排兩節，根據教育部調查顯示，年紀愈小的學生覺得體育課不足的比率愈高，小學生認為不足的比率超過41%，但是到了大專校院，學生覺得不足的比率降到27%。

教育部昨天公布「93年各級學校運動團隊與學生運動參與情形」調查結果，這項調查採分層隨機抽樣全國538所各級學校學生，有效回收樣本數為2萬8776份，回收率達88%。

此調查顯示，國內約73%學校每周安排2節體育課，而受訪的各級學校學生中，平均有37.1%認為體育課時間不足，覺得足夠的有28.2%；其中，國小學童認為不足的比率達41.04%最高，大專校院學生則只有27%覺得不足。整體來說，學生非常喜歡及喜歡上體育課的比率為65%，遠高於非常不喜歡及不喜歡的4.8%、普通的30.3%。

教育部積極推動各級學校學生每周至少運動3天，且每天至少累積30~60分鐘以上運動時間。這項調查發現，包含學校的體育課程，各級學校學生每周運動天數在3天以上者，達60.6%，較92年度提升了16.6個百分點；學生平日每天運動的時間約為38分鐘，假日為53分鐘。

有關學校運動社團與團隊部分，每校平均約有4.5支運動團隊，比92年度成長0.6百分點；運動社團則有5.2個，

較92年度增加了1.2個。而受訪學生中，平均30.5%參與了學校的運動社團，27.3%參加了班級運動代表隊，參與學校運動代表隊則有12.7%。

至於學生最喜歡參與的運動類型，以籃球、田徑、桌球、跆拳道、羽球等5項排名居前。教育部體育司長何卓飛指出，跆拳道排名較過去竄升，可能是受到我國選手在雅典奧運獲得牌的影響。

# 弱雞想變洛基 卡在升學主義

## 專家之言 推學生去運動 教育部有待努力 家長更應以身作則

●教育部昨天指出我國青少年學生的體適能出現弱化現象，不如鄰近及歐美先進國家，體育專家、學者和從業人員都認為升學主義是最大問題，想把「弱雞」變成「洛基」，除了教育部要檢討、努力，家長的配合與重視尤為關鍵。

聽不到教育部宣布的消息，曾獲得兩屆亞運田徑銀牌的謝和高中老師徐佩菁一點都不意外，她在校園裡看到許多體適能不合格的學生，尤其是高年級，天天K書從早到晚，一個禮拜只有兩個小時可以到運動場舒展筋骨，所以對學生的表現一點都不敢要求，只希望他們放鬆心情「好好玩」。

徐佩菁說，除了體育課時數少，學校運動空間有限，也減抑學生運動的意願和自由，如果家長再反對，學生運動都不想動，她擔心有一天「體力即動力」這句話會變成笑話。

讀二技的趙佳琪這學期體育課選「社交舞」，上得津津有味，但她發現不少同學因為以前就不喜歡上體育課，現在學校規定必修但零學分，不得不上也重不重視，所以同學之間的確存在體適能參差不齊的現象。

純湘近年協助「飛躍的羚羊」紀政推廣幼兒體育及健走運動，走遍全各地，也有很多接觸，「熱中以運動來追求健康的入口的年齡偏高，而青少年課餘參加體育活動的意願也不高，幼兒的運動機會則決定於家長的態度，顯示全民對於體適能的瞭解和重視，有待提升」。

連錦堅說，這幾年推廣健走運動時，希望基金會和衛生署國民健康局、阿瘦皮鞋等公民機構合作，透過學校、社區、醫院、連鎖店等不同的通路，來告知、吸引民眾參與，這個模式應該也是提升青少年體適能的最佳途徑。

# 每周2節體育課 41%小學生喊不夠

