

# 333 讓學生體能強起來

## 每周至少運動3天、每天至少30分鐘、運動強度每分鐘心跳130下 教育部五年計畫斥資三億

【記者林永勝、黃靜宜／報導】青少年偏愛高熱量食品，加上飲食習慣不良，使得校園裡的胖弟胖妹愈來愈多，教育部長林清江昨天誓言要讓國中、小學生「動」起來，輔導學生一周至少運動3天、每天至少30分鐘，運動強度每分鐘心跳130次，讓下一代從小就開始加強體力、遠離肥胖。

醫師指出，這樣的標準是透過運動生理學計算出來的，對增加心肺功能及減重都有幫助，一般民眾也可以此作為基本的運動目標，較能有運動健身的效果。

教育部體育司指出，根據學者的調查，國中、小階段約有兩成學生超過標準體重，重20%，以國中、小學生人數共約300萬人推估，全國有近60萬名小胖弟、小胖妹。

林清江表示，目前除179所國中、小已開辦210班「體重控制班」，協助超過五千名學生減重外，有鑑於學生的運動量普遍不足，體育司特別研究定為期五年的「提升學生體適能中程計畫」，希望有系統地

增進學生體適能。這項又名為「三三三學生體適能向前走」的計畫，預定明年八月（88學年度）起在全國三千多所國中、小全面推動，教育部將斥資近三億元

輔導國中、小學生養成規律運動習慣。體育司代司長吳仁宇指出，根據國外研究，青春前期後的青少年比較容易肥胖，尤其是國小五、六年級和國中一年級學生

生，體能常模測驗也發現，我國學生心肺耐力遠不如歐美國家，教育部因此決定從運動、減重雙管齊下，從小加強下一代的體能。

另外，教育部也將輔導學校將體適能納入體育教學內容及學生體育成績考查項目，並成立體適能資源班，加強辦理學生體適能及體重控制班，倡導與推廣新式健身早操或課間操，同時辦理全國性運動聯賽及趣味性比賽。

對於「三三三計畫」的標準，台大醫學院復健科副教授張權維指出，適宜的運動強度是最大心跳次數乘以70%計算出來的，個人若能達到一周至少運動二天、每次至少三十分鐘，就能鍛鍊出足夠的體能。

台北市和平醫院復健科主任曾國楨也指出，上述標準可讓民眾花最少時間、達到最大的運動效果，而且相當簡易可行，不過老年人心肺功能不佳，運動時只要感到流汗、呼吸急促、加快即可。



教育部體育司指出，根據學者的調查，國中、小階段約有兩成學生超過標準體重20%，以國中、小學生人數共約300萬人推估，全國有近60萬名小胖弟、小胖妹。