

分類 科學 來源 中國時報 日期 881210 版面：          

# 不到2成大專學生 有規律運動習慣

## 體育司首度檢測大專生體適能 19歲後 心肺耐力退步 23歲男生開始發胖

【記者陳文昌台北報導】大學生在三十秒以內做幾次仰臥起坐才符合標準？教育部體育司九日公布首份「台灣地區大專院校體適能常模研究」報告，指出大專男生在三十秒內仰臥起坐二十一次、女生十六次，才符合平均標準。

檢測報告中指出，我國大專院校學生的體適能較美國、日本等國及中國大陸等地的學生為差。六成的學生覺得運動時間不足，不到兩成的學生保有正常運動習慣。報告中顯示，大專院校學生於十九歲後，在心肺耐力上明顯地退步，較高中生的體適能為差。大專男生在二十三歲時體重明顯增加，有體內脂肪堆積的肥胖現象。

體育司專員洪嘉文表示，此次體適能檢測不僅讓受測的學生了解自己的體能狀況，也可了解我國大專生體適能和其它國家相較仍有一大段距離。洪嘉文說明，歐美大學生雖然沒有體育必修課，但運動風氣很盛，學生的體適能狀況上自然比亞洲的學生好；反觀我國大學生，雖然有必修課，卻不一定保有規律的運動習慣。

檢測計畫主持人、台灣師範大學體育學系教授方進隆舉例說明，在一千六百公尺跑走項目中，台灣大

專生所花費的平均時間足足比美國學生多一百秒鐘，顯示我國學生體適能明顯較國外差。他建議各大專院校應多舉辦迷你馬拉松等有特色的體育活動，先提升大學生的運動人口數，才能整體改善大學生體適能狀況。

洪嘉文在談到教育部增進大學生體適能狀況的政策時表示，教育部於今年三月間頒訂「提升學生體適能（三、三、三）計畫」，希望能夠藉推展多樣化體育活動的方式，讓學生養成每周運動三次、每次達三十分鐘、運動結束後心跳達每分鐘一百三十次的良好運動習慣。

檢測計畫協同主持人、中興大學教授黃永任則建議大學生應多多從事慢跑、游泳、登山、自行車或有氧舞蹈等提升心肺功能的運動，以刺激心臟及肺部的活動，同時維持良好的體適能。

台灣大學體育室教授張思敏針對大專生體適能退步的情形強調，國內學生很少人保持運動習慣，導致體適能退步，而運動場地及設施不足，是造成此現象的最大原因。他認為應在校園內多興建運動設施，有充足的運動場所，才能帶動學生參與運動的風氣，大專生體適能水準也會因此提升。