

每況愈下

大專分學生因缺乏運動體能漸衰退

大專生肌力、心肺功能退步 體適能遜於大陸、日本 甚至不如國內高中生

記者 彭宗弘／報導

教育部昨天公布台灣地區大專院校學生體適能常模，研究報告顯示，我國大專學生的體能比較起中國大陸、日本及美國差，同時也不如國內的高中生；教育部將積極提升大專學生體適能，落實大專學校體育教學，透過辦理各項體育、社團活動，活絡校園運動風氣，提高規律運動人口，養成學生終身運動習慣。

繼去年七月公布台灣地區中小學生體適能常模，大專院校學生體適能常模係委託中華民國體育學會於八十八年四月至六月間，採隨機抽樣方法，抽取五十所大專院校男生一〇〇八四位

及女生一〇三一九位作為檢測對象，受測者年齡介於十九至廿三歲。教育部表示，已經完整建構我國七至廿三歲學生各級學校的體適能常模，將作為日後體適能研究的比較基礎。

大專院校學生體適能常模測驗包括身體質量指數、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、八〇〇公尺（女生）或是一六〇〇公尺（男生）跑走步測驗，受測者於各學校接受測驗，由參加研習有經驗的體育教師監測，並以SAS統計軟體檢討測驗變項的偏差和峰度，確定所測變項呈常態分配後，計算出各測驗變項平均數和標準差，完成百分等級常模。

報告顯示，大專學生的身高、體重、立定跳遠、坐姿體前彎等項目於十九歲後趨於平穩，但是肌力、肌耐力和心肺功能則呈現退步，普遍都比大陸、日本和美國差，大專學生的運動人口只有十七・九%，六十・四%覺得運動時間不夠，三十・五%對自己的體能狀況不滿意，十七・四%對自己的健康狀況不滿意。

大專院校學生自來者有一種「文弱書生」的印象，過去有所謂「手無縛雞之力」、「手不能提，肩不能挑」等，都是形容「大學生」的體能「差」，如今體適能常模的結果出爐，也說明大專學生的體能有加强的必要。

教育部表示，為了積極提升大專學生的體適能，將落實體育教學，並鼓勵大專院校辦理各項體育活動，包括班際校際比賽、舉辦運動社團活動及辦理體育樂營等，以提高規律運動人口，養成學生終身運動的習慣。

根據此次公布的大專生體適能狀況，大專院校學生規律運動的人口僅一成八，而有六成的學生覺得運動時間不夠，顯見大部份學生的體適能將因缺乏運動而逐漸衰退。

另外，大專院校男女生於十九歲後心肺耐力明顯退步，男生於二十三歲時有肥胖現象，都需要靠運動來增加心肺耐力活動。

除了大專院校學生的體適能在各級學校中有較差的表現外，台灣地區的大專生體適能，雖然比香港的表現稍好一些，但比起美國、日本和大陸等鄰近或先進國家都明顯較差，也是值得國人和教育主管機關的重視，並且研究如何改善增進大專生體適能的策略，讓國人活得更健康、更充實。

除了體育教學外，鼓勵各項運動社團舉辦比賽或聯誼，也是提昇體適能的策略。

記者 洪錫永／攝



警訊 大專學生體能每降

學分部大 爐出模常能適體

記者
許金禾／特稿

教育部昨天公布台灣地區大專院校學生體適能常模，結果顯示大專院校學生有三成對自己的體適能不滿意，也有一成七的大專學生對自己的健康狀況不滿意，教育相關單位應重視此項「警訊」，並採取有效的對策。

大專院校學生自來都予人一種「文弱書生」的印象，過去有所謂「手無縛雞之力」、「手不能提，肩不能挑」等，都是形容「大學生」的體能「差」，如今體適能常模的結果出爐，也說明大專學生的體能有加強的必要。

教育部表示，為了積極提升大專學生的體適能，將落實體育



↑平時多運動，多多參加各項競賽，以增加運動量，是大專學生重要的體適能課題。

記者 洪錫永／攝

←藉由大專院校運動社團的活動，可以增加規律運動的人口。

記者 洪錫永／攝



分風以出賽球

記 明