

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育行政 來源 中央日報 日期 90.12.4 版面 二二版

臺灣小朋友肌力輸大陸

國民體能常模公布 我差同齡者 20% 男 26 歲女 46 歲以上肥胖超過標準

(陳薇婷／臺北訊) 行政院體育委員會委託國立體育學院，在半年內，以五萬人為調查基準，完成國民體能常模。常模數字顯示，男性在二十六歲以上，女性在四十六歲以上，代表肥胖程度的身體質量數超過標準。而小朋友的肌力和肌耐力也比大陸的同年齡小朋友差百分之二十。

體委會昨日公布體能常模，提供國人參考使用，這份常模顯示，六歲至六十五歲的男、女國人在坐姿體前彎(柔軟度)指數、心肺耐力指數、一分鐘屈膝仰臥起坐(肌力和肌耐力)、身體質量數(代表肥胖程度)等重要體適能的標準。

體委會表示，值得一提的是這份常模顯示亞太地區的身體質量數(公斤體重除以公尺身高的平方)理想值是十八點五到二十二點九之間，超過二十三以上為超重，二十五以上是肥胖，測量結果，平均數超過二十三的男、女分別從二十三歲和四十六歲起隨年齡遞增，值得國人注意。

另外，從一分鐘屈膝仰臥起坐的數字來看，十歲的臺灣男生

二十五點九八次，大陸是三十一點五四次，十歲的臺灣女生是二十三點三八次，大陸是二十九點三二次，二十歲的臺灣女孩是二十八點二三次，大陸是三十四點二五次，臺灣受測者的肌力和肌耐力比大陸差百分之二十。

國立體育學院表示，以這次調查結果和上次調查比較發現，國人在身體質量指數稍有改善，坐姿體前彎增減互見，一分鐘仰臥起坐有進步，但小學低年級和五十歲以上者稍有退步，心肺指數無多大差異，但青少年稍有退步值得注意。

