

大專生體能實在很漏氣

不但比高中學生差 也不如日美大陸 根據測驗顯示：隨年齡增長 多了肥肉 少了肌肉

記者林麗雪／報導

●教育部昨天公布國內首度建立的大專生體適能常模，這項體適能測驗結果顯示，國內大專生體能不但比高中生差，也較日本、美國、中國大陸大專生遜色，只稍稍贏過香港學生。

繼去年7月公布台灣地區中小學生體適能常模後，教育部今年4月到6月間，採隨機抽樣方法，抽取50所大專院校男生1萬84人、女生1萬319人，分別測驗身體質量指數、仰臥起坐、立定跳遠、800公尺或1600公尺跑步及坐姿體前彎等項目，製作大專生體適能常模，在昨天公布後，已經完整建構我國7歲到23歲各級學校學生體適能常模，作為以後相關的比較基礎。

根據測驗結果顯示，國內19歲到23歲的大專生，升入大學後，男、女生的身高不再明顯增進，女生體重趨勢不再明顯增加，但是男生則有稍微增加的情況。而體重除以身高平方的身體指數，大專學生在23歲時呈現明顯增加的現象，顯示學生隨著年齡增長因運動不足，逐漸有肥胖的傾向。

在仰臥起坐及坐姿體前彎等部分，大專男生從19歲開始，仰臥起坐的次數就不再增加，22歲後呈現明顯下降，女生則在進入大學後，不再有明顯變化。而不管大專男、女生，在進入大學後，代表柔軟度的坐姿體前彎、象徵爆發力的立定跳遠的次數、距離都不再明顯增加。至於大專學生在800公尺或1600公尺跑步上，男、女生的跑步時間都較高中職時期稍微上升，譬如高中職男生跑1600公尺不到500秒，大專男生則超過500秒，可見在心肺耐力上呈現下降。

與美國、日本及中國大陸等大專生相較，台灣大專生體適能顯然不如人，像代表心肺耐力的男生1600公尺跑步，台灣大專男生約要8分30秒，



美國大專男生不到7分鐘；台灣大專女學生跑800公尺，須花5分鐘，日本大專女生則約用4分鐘，中國大陸女學生則用不到4分鐘就能跑完全程。

像顯示肌力與肌耐力的1分鐘仰臥起坐，台灣大專男生約做37次，雖比香港的31次好，但是比美國男學生的40次差，台灣大專女生則做28次左右，遠遜於美國女生的35次及日本女生的33次。坐姿體前彎部分，台灣大專男生做32公分左右，少於美國男生的44公分及中國大陸男生的39公分，台灣女生坐姿體前彎約35公分，也差於美國的51公分及中國大陸的40公分。（相關新聞見生活3版）