

整合資源 建立國民體能常模

體委會與本報合辦座談 專家建議社區內廣設簡易運動設施

【陳薇婷／臺北訊】第一次全國體育會議將於本月十九日揭幕，會前由行政院體育委員會與中央日報合辦的一開創國民體能新紀元「座談會」，昨日下午在中央日報舉行，與會學者專家均建議政府相關單位應整合資源，建立國民體能常模，並在社區內廣設簡易運動設施，提供民衆培養從事體能運動的場所。

這項座談會由中央日報副社長蔣震主持，出席的專家學者包括體委會全民運動處長呂光烈、臺北市立體育學院運動管理系教授官文炎、國立體育學院校長邱金松、立法委員洪秀柱、國立體育學院運動科學研究所所長許美智、臺灣省體育會總幹事劉世珍。

在座談會中，與會人士一致認為國民體能對國家社會發展相當重要，但同時也發

現隨著社會變遷，老年人的運動風氣反而比年輕人盛，建議政府部門應推動國人從小養成運動習慣打好運動基礎，例如廣設簡易運動設施、開設網路讓民衆了解從事運動休閒的相關資訊、安排專業教練到基層指導民衆運動、加強國民體能檢測的工作等。

曾在臺北市立體育場負責管理工作十餘年的臺北體院教授官文炎表示，早期臺北市政府每年編列五十萬元預算實施體育季及進行國民體能檢測，經費雖然不多，但只要花在刀口上，其實還是可以收到很好的效果，他建議應重視上班族的體能問題，不定期舉辦國民體能檢測，提醒各階層人士重視自己的體能與健康狀況。

國立體院校長邱金松指出，體能檢測已實施多年，如果國人希望自己活得更健康，就不能忽略從事運動的重要性，他認為政府部門

將體能檢測列入健康檢查之中，因為國民體能是國家建設指標，應列為教育改革重點，在政策上建立常模，加強宣導、建立獎章與證照制度，鼓勵民衆多多從事運動。

臺灣省體育會總幹事劉世珍則表示，不同年齡層應從事不同的運動，以免造成運動傷害，提倡全民運動規模不必太大，但範圍要廣，如果能廣設運動設施，相信民衆很容易養成運動習慣。

國立體院運科研究所所長許美智為社區鄰居請命，建議體委會透過網路或社區管理委員會傳播運動訊息，呼籲建立國民體能檢測常模，依不同族群與年齡設計不同運動。

體委會全民運動處長呂光烈則鼓勵國人多種選擇從事各種運動項目，在不同階段參與各種適合自己的運動，體委會將從旁協助民衆培養運動習慣，以提升國民體能。