

分類 科學 來源 中國時報 日期 881210 版面 :

台灣地區19-23歲男生體適能檢測平均值

年齡(歲)	身高(公分)	體重(公斤)	仰臥起坐(次)		坐姿體前彎(公分)	立定跳遠(公分)	1600公尺(秒)	BMI(指數)
			30秒	60秒				
19	172.4	64.8	21.8	37.6	32.1	227.7	507.1	21.9
20	172.6	65.5	21.8	37.6	32.4	229.4	507.8	22.1
21	172.5	65.5	21.6	37.5	31.8	228.9	509.5	22.2
22	172.5	66.1	21.3	36.9	31.1	229.5	507.5	22.3
23	172.7	67.0	20.9	36.0	31.5	229.1	512.5	22.6

台灣地區19-23歲女生體適能檢測平均值

年齡(歲)	身高(公分)	體重(公斤)	仰臥起坐(次)		坐姿體前彎(公分)	立定跳遠(公分)	800公尺(秒)	BMI(指數)
			30秒	60秒				
19	159.4	52.3	16.2	28.4	34.5	160.9	286.4	20.5
20	159.6	52.3	16.2	28.4	35.2	161.8	289.4	20.5
21	159.6	52.0	16.0	28.4	35.2	162.6	285.6	20.4
22	159.5	51.8	16.0	28.1	34.6	162.9	284.8	20.3
23	159.6	51.8	16.1	28.0	35.4	162.2	288.4	20.3

資料來源：教育部

BMI指數：體重(公斤) / 身高(公尺)²

比美、日、大陸差 也比自己高中時代差 廿三歲就發福變胖

大專生體適能遜斃了

中國時報 88.12.10

【記者張志清台北報導】教育部昨天公布我國十九至廿三歲大專院校學生體適能狀況調查，台灣大專學生體適能表現不但比鄰近的日本、大陸和美國都差，也不如自己就讀高中職時期的表現。有近半數的人每天運動時間不超過廿分鐘，一個禮拜也只運動一、兩天，甚至更少。

為了解大專院校學生體能狀況，建立國內大專生體適能常模，教育部委託中華民國體育學會在今年四至六月間，隨機選取全國五十所大專院校二萬多名男女生為受測對象。測驗項目包括身體質量指數、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、八百(女生)、一千六百公尺(男生)跑步測驗。

調查發現，大專院校學生的身高、體重、立定跳遠、坐姿體前彎等項目，十九歲後呈平穩狀況，跑步在十九歲後明顯改變，皆較高中時期退步。大專男生到了廿三歲開始出現「肥胖」跡象，有必要檢討改善。

在國際比較方面，教育部分析指出，我國大專學生的各項體適能表現除了比香港稍好外，較鄰近的日本、大陸以及美國都差。例如，代表心肺耐力的男生一千六百公尺跑走，台灣大專男生須花超過八分鐘時間完成，美國大專男生只花不到七分鐘時間；女生八百公尺跑走，台灣大專女生需約五分鐘，日本大專女生只需約四分半鐘。再如，體重(公斤)除以身高(公尺)的平方的身體質量指數(BMI)是評量

身體是否過重的指標，測驗結果，大專生於二十三歲時明顯有肥胖現象，顯示我國大部分大專生體適能因缺乏運動而衰退。

由於教育部先前已完成中小學學生體適能狀況調查，結果同樣顯示，我國中小學學生的體適能狀況不如國外許多國家。教育部體育司長吳仁宇昨天表示，國人體能狀況也是顯現國力的一種方式，他希望藉由建立國人各年齡層體適能常模的方式，帶動國人養成經常運動的習慣。

