

分類 來源 中央日報 日期 871218 版面：十版

吃得好 懶得動

青少年多弱夫

體能不及日美大陸 教部將發行學生體適能護照

【陳曼玲／臺北訊】臺灣學生生活富裕，體能狀況卻較先進國家美國、日本與生活條件不如我們的大陸學生來得差；根據教育部對全國四百萬名中小學生進行體能普測的結果顯示，臺灣青少年普遍「有體重無體能，吃得好卻懶得動」，尤其是所有體能項目中最重要指標的心肺功能，更是遠遠不如其他國家。

亞運正在舉行，我國選手得牌數落居大陸、南韓、日本之後，教育部體育司也無獨有偶的於昨日召開記者會，說明如何提升學生體適能計畫。

體育司指出，根據今年七月間完成的全國第一本「臺灣地區中小學學生體能檢測報告書」，我國七至十八歲的中小學生，在腹肌肌力及肌耐力、柔軟度、腿部爆發力、心肺耐力等各項體能上，均比日本、美國、大陸等其他國家學生來得差，但體重卻較日本、大陸重，形成「有體重無體能」的奇特現象。

以測驗心肺耐力的八百及一千六百公尺跑走為例，大陸國二女生八百公尺跑走平均為三點九五分，日本國二女生一千公尺跑走平均為四點八一分；而臺北市國二女生八百公尺跑走平均為四點九一分，比大陸地區的學生慢將近一分鐘，甚至比日本人一千公尺的速度還慢！

臺灣男生的狀況也好不到那裡去。日本國二男生一千五百公尺平均為六點一九分，臺北市國二男生一千六百公尺平均為八點九二分，僅差一百公尺，時間就慢了二點七三分；若與美國相較，臺灣男生的心肺耐力更是顯著不如。

體育司分析認為，這可能與美國運動風氣盛，學生普遍有運動習慣有關，相較之下，臺灣學生飲食習慣雖然日漸西化、營養良好，身體活動量卻降低，才會導致體能較差。

教育部昨日提出「提升學生體適能五年計畫」草案，將於明年二月新學期開始發給全國中小學生一人一本「學生體適能護照」，希望五年內規律運動學生人口比率能提升百分之十，學生健康體能也提升百分之十，達到先進國家水準。

「學生體適能護照制度」，護照內容包含心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組織（身高體重）、爆發力等五大基本體能測驗項目、測驗方法、全國各年級學生常模及空白表格，讓學生可自行測驗體能，並將測驗結果登錄在護照上，進行自我與他人比較。

同時，「體適能護照」還將列出如何加強體適能的各種「處方」，家長與老師可以隨時督促學童提升低

等。

「提升學生體適能五年計畫」內容還包括改進學校體適能設施，輔導各級學校實施體適能推廣、建構體適能評估與教育支援系統資訊網站、強化體適能教育，同時研發多元、樂趣的體育遊戲內容，讓體育教學樂趣化，培養學生團隊合作精神，養成終身運動習慣等。

「提升學生體適能五年計畫」內容還包括改進學校體適能設施，輔導各級學校實施體適能推廣、建構體適能評估與教育支援系統資訊網站、強化體適能教育，同時研發多元、樂趣的體育遊戲內容，讓體育教學樂趣化，培養學生團隊合作精神，養成終身運動習慣等。

等。

「提升學生體適能五年計畫」內容還包括改進學校體適能設施，輔導各級學校實施體適能推廣、建構體適能評估與教育支援系統資訊網站、強化體適能教育，同時研發多元、樂趣的體育遊戲內容，讓體育教學樂趣化，培養學生團隊合作精神，養成終身運動習慣等。