

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育課 來源 聯合報 日期 94. 8. 19 版面 C七版

體育課時數 我比美日少

有些學校還挪作他用 學生體適能表現也不佳 教部擬推動「一人一運動、一校一團隊」

【記者李名揚／台北報導】教育部調查發現，台灣中小學生體育課時數、規律運動人口比率及體適能表現，都輸給許多國家。

教育部在「2005亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議」公布的調查指出，台灣學生體育課時數，小學每周80分鐘、國中90分鐘，高中每學期2學分，各級學校的時數比美、英、法、日、中國都少很多，有些學校還把體育課挪作他用。

台灣學生中，有規律運動的只占

22%，先進國家卻高達50%到60%；若統計15歲以上人口每天休閒活動時間，平均看電視時間2小時19分，休息、放鬆50分鐘，看報紙、雜誌或上網22分鐘，運動卻只有19分鐘。

在體適能方面，台灣學生不論男女，不論跑步、立定跳遠、坐姿前彎、仰臥起坐，和日本、加拿大、中國大陸相比，都輸，而且有些跟心肺耐力有關的項目落後很多；教育部表示，心肺耐力是體適能最重

要的指標，台灣學生這方面表現不理想，是健康的警訊，值得注意。

教育部表示將推動「一人一運動、一校一團隊」，發展創新適性的體育課程、提升教師體育專業知能、改善學校運動場地設施，讓學生愛上體育課；教育部的目標是在2008年，能鼓勵每一名學生每天運動30到60分鐘，並學會一種可以終身從事的運動技能，而且學生規律運動的比率能提高到60%。

各國體育課時數

	中小學體育課時數	高中體育學分
美國	中小學每天均安排體育課	30學分（部份高中）
法國	小學每周200分鐘，中學250分鐘	—
大陸	小學每周150~250分鐘，中學250分鐘	—
日本	小學每周90~135分鐘，中學100分鐘	14~16學分 （另有保健4學分）
英國	—	占總學分數10%，與英、數等主科相同
台灣	小學每周80分鐘，中學90分鐘	12學分

資料來源／教育部

製表／李名揚 續表／劉紹田