

全面推動國民體能檢測制度

體委會積極訂定標準與設施

預定89年結合各縣市體育場全面展開

記者 彭宗弘／報導

行政院體育委員會為了推動「國民體能檢測是生活的一部份」的新觀念與措施，依國民體育法第十三條規定，積極訂定國民體能檢測標準與設施，希望實施國民體能檢測工作的統一作業標準，並預訂於八十九年結合全省各縣市體育場全面展開體能檢測工作。

基於落實「運動權」的理念，行政院體委會積極推廣全民運動，希望達到提倡國民動態休閒生活、培養國民規律運動習慣及提升國民體能與生活的目的，尤其是最近兩年如火如茶推動「陽光健身計畫」及「提升國民體能」兩大施政重點更是成效卓著，不但達成鼓勵社區、職工、原住民、身心障礙國民等各年齡層民眾主動參與多元化的各項休閒運動，並成立「提升國民體能指導小組」督導規劃整體業務，積極展開體能檢測標準建立的相關研究，以及編印各種休

閒運動教材，作為推動提升國民體能的基礎；現階段已完成「國民健康體能常模」，主要是針對國人建立完整的健康體能檢測項目、設施標準及對照參數。

體委會將從八十九年度開始陸續就國民體能檢測制度建立、人員培訓及推廣活動等相關配套措施逐一規劃辦理，首先將依國民體育法訂定「國民體能檢測辦法」，明定體能檢測的相關標準和設施，以作為各單位實務操作的依據，同時藉著全國各級體育場設置統一窗口，加強實施國民體能檢測業務，並將發行「全民健康護照」，讓民眾自行登錄檢測結果，再配合相關獎勵措施，以便提高民眾接受檢測的意願。

為了解決實施國民體能檢測所需的大量人力、物力及資源，體委會還將結合全省各縣市立體育場的力量，培訓體能檢測志工人員、培訓指

導員，並在各體育場開設「國民體能及雕塑身指導班」，希望透過結合各縣市體育場的密切合作，有效提升國人的體能。

記者 彭宗弘／報導

行政院體育委員會由國立體育學院等學術機構，集合眾多專家、學者針對國人所研發編製的「國民健康體能常模」正式出爐，同時並印製「國民健康體能常模對照表」宣傳單張供民眾索閱，希望根據體能常模規劃、推動全民健康護照(卡)，落實、提升國人體能檢測效益。

體委會表示，研製「國民健康體能常模」使用的樣本總數高達二〇六八六八人，檢測的項目包括：身高體重(身體質

量指數)、一分鐘曲膝仰臥起坐(肌力與肌耐力)、坐姿體前彎(柔軟度)以及三分鐘登階(心肺耐力)等四大項目，希望藉著科學化的完整調查，建立適合國人的健康檢測標準和常模，並提供學校、家長及社會各界作為積極改善學童及個人體質狀況的策略參考。

體委會還將規劃藉著各縣市體育場、各級學校及軍中等單位和管道加強實施國民體能檢測，以瞭解國民體能變化趨勢，並積極規劃推廣「全民健康護照」等相關措施，建構、整合我國國民體能的綜合指標，研發建立體能檢測指導員證照制度，具體落實全國體育會決議及體育白皮書所訂增進國民體能的目標。索閱電話：(〇二)八七七一一八四七

國民健康體能常模 出爐