

多變妹胖弟 數時偷課育體

顯明最生男三國到四小 差變力耐肺心 力發爆肉肌 步退能適體生學 後施實買一年九

【記者孟祥傑／台北報導】教育部最近完成全國中小學生體適能狀況調查發現，近六年來中小學生體重逐漸上升，但身體柔軟度、肌肉爆發力卻愈來愈差，男生的情況較女生嚴重。

教育部體育司科長洪景文說，教育部在八十八學年度起推動「提升學生體適能中程計畫」，但五年來仍有部分計畫效果不彰，九十三學年度推出的「落實學生體適能推廣措施五年計畫」將訂定獎勵校際趣味性活動要點，在各校推廣武術、戰鬥與階梯有氧舞蹈、排舞等，並輔導各級學校每學期至少辦理兩項班際比賽活動、開辦體適能資源班、體育營等。

中華體育學會認為，九十學年度開始實施九年一貫課程，學生體育教學時數減少，也較美、日、法、中國大陸等國都少，尤其國小情況最為嚴重，運動時數不足是影響學生體適能退步重要因素。

國教司長吳財順表示，九年一貫課程七大領域中的健康與體育教學時數，佔所有課程百分之十至十五，比率不算低，教育部會要求各級學校維持原有體育課時數，讓學生在校園內能多運動。

根據教育部「台灣地區中小學學生九十二年體適能狀況調查研究」指出，相較民國八十六年，九十二年全國中小學生各年級的身體質量指數(BMI)，不論男、女生，在同齡大多呈現增加現象，且是因體重愈來愈重趨勢所造成，尤其是小四到國三的男生最明顯。

洪景文指出，現代科技發達，許多學生沉迷於電視、電玩，導致運動量不足，使體內囤積過多脂肪，體重節節上升結果，已造成爆發力(即肌肉爆發力)、身體柔軟度、心肺耐力等體適能指數都出現下滑。

這項調查中，以立定跳遠距離測量爆發力，不論男女生幾乎都出現退步情況，其中男生各年齡層全都退步，女生則只有國中階段維持往年水準，國小、高中階段都退步。

而以坐墊前體彎測量身體柔軟度，各年級男生的身體柔軟度均較八十六年同齡學生差，女生則在小四到小六、高一到高三兩個階段出現退步情形。

以八百公尺或二千六百公尺測量心肺耐力發現，雖然九十二年國中、小各年級心肺耐力指數與六年前相差無幾，但男生出現兩極化現象，即「好的很好、差的很差」，女生部分則除了小六至高一階段略為進步外，其餘階段均退步。

