

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源大成報日期 90. 1. 31 版面 一版



登錄網上量測家在

國民體適能

超級比一比

記者陳幼英／報導

體委會將展開一連串提升國民體能的推廣活動，未來民眾可以透過網路，自行檢測體適能，了解自己的體能狀況。此外，教育部將在二月擴大辦理學生體適能規模，目前推動的學生體適能三三三計畫將有十四縣市二千七百所學校，約三百萬人加入試辦行列。

為養成民眾運動的習慣，體委會將分成三個階段推動國民體適能，首先成立跨部會的國民體能工作圈，由台灣師大體育系教授卓俊辰擔任召集人，邀請中央部會一級主管、學界及產業界共同參與，從中央政府員工開始推動體適能。接著第二階段從省縣市政府機關員工推展，進而完成最終目標，由家庭起步，全面推動國民健康體能計畫。

體委會全民處處長李仁德表示，未來體委會將搭配行政院知識經濟方案，民眾可以在家自行測量身高、體重、屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、登階或跑走結果，將數據登錄在網站上，電腦不但

能顯示出個人的體能，並開出各自適合的運動處方箋，還能秀出各里或各行政區受測者的檢驗結果，讓民眾藉此與他人比較，了解自己的體能狀態。

教育部推動的「學生體適能三三三計畫」則是讓學生每周至少規律運動三次；每次運動至少三十分鐘；每次運動後心跳超過一百三十下，藉此提升心肺耐力、柔軟度、肌力、肌耐力、瞬間爆發力五項體適能要素。

教育部體育司長吳仁宇指出，根據調查顯示我國學生體適能不足，遠遠落後先進國家，因此教育部特別推出兒童青少年體適能三三三計畫，試辦一年半，發出近一百萬份體適能護照，成效不錯，今年將擴大辦理，讓運動變成學生生活的一部份。