

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育

來源中央日報 日期 90. 1. 31 版面 十四版

有體無能

擴辦體適能 400萬學子特訓

下學期起將高國中小試辦校增為二七〇七所 大專增至50校 補強青少年最差的心肺耐力

（陳洛薇／臺北訊）國內青少年「有體重無體能」？有感於我國青少年運動不足，心肺耐力表現最差，教育部昨日宣布，下學期起要把青少年的體力拉回來，擴大辦理體適能活動，高、國中小學試辦學校將擴充到二千七百零七所學校，大專院校將增到五十校，屆時將有近四百萬名學生接受這項「特訓」。

教育部計畫自八十九學年度第二學期增加試辦學生體適能計畫的同時，也將建立體適能指導班計畫、建構體適能評估與教育支援系統網站、建立教師體適能護照計畫、結合民間企業單位協助體適能自我突破較好的學生、智障類學生體適能促進計畫。

根據調查，我國學生體適能不足，遠遠落後在先進國家之後，「有體重無體能」似乎是臺灣學生的寫照。由於體適能是健康的重要指標，教育部長曾志朗昨日聽取學生體適能專案簡報表示，體適能是日常生活中的動力與泉源，擁有良好體適能者能增進身體健康、增加工作效能、舒緩生活壓力、增進社會人際關係外，並且可以減少冠狀心臟病、高血壓、糖尿病、下背痛之主要危險因子，為提高社會整體競爭力，應加速養成學生規律運動習慣，提升學生體適能。

教育部將自下學期起提升學生體適能專案，擴大體適能試辦學校，中小學從原本試辦的七縣市、兩百多所學校共一百萬名學生，擴增到十四縣市、二千七百零七校共三百多萬名學生，同時，大專院校部分原本試辦的學校有二十所，新學期將擴增到五十所，總計三千八百校、近四百萬名學生會使用體適能護照。

教育部體育司長吳仁宇昨日指出，國內青少年的體適能與先進國家比起來落後很多，很多人有體重但是無體能，現今人們生活習慣家中坐式生活較多，出門也都坐電梯、坐車，運動愈來愈少，大肌肉較少運動用力，也都造成人們體適能不足，在體適能的表現中，學生的心肺耐力狀況最弱。

吳仁宇指出，教育部將增加學生規律運動習慣，除了目前兩節體育課，還要把運動變成生活的一部分，以游泳為例，目前中小學及大學有游泳池的學校只有三百八十七校，不足使用，因此，教育部在二月新學期開始，將結合企業等民間資源與社區資源，推動週休二日開辦游泳樂營，希望小學生畢業時達到換氣游泳十五公尺、國中生及高中生畢業時達到換氣游泳二十五公尺的標準能力。