

推展國民體能檢測雙管齊下

呂光烈：體委會特別成立指導小組循序宣導 委託學界執行供決策參考

呂光烈：國內的體能、運動觀念還需要加強，體力即國力，影響國家之興衰，國民體能可分為健康體能與運動體能二種，健康體能包括肌力、肌耐力、柔軟度等，運動體能包括速度、爆發力、體能等。

過去國人被譏為東亞病夫，近年來國內運動休閒觀念很普及，一般人認為從農業時期過渡到工業時期，國人在體能上似乎會退步，因為機器取代了人力，減少了人的勞動程度，事實上並不然，運動的觀念一直在改變，各地方運動場所一直在增加，民衆有去處自然會運動，而政府高層、企業主管觀念也在改變，甚至親自參與休

閒運動，觀念在進步中。

過去多所體育院校均做過國民體能檢測，根據調查我國國中一年級約十一、十二歲時的體能會增加，國三時呈現平穩，之後上了高中就開始往下滑，這是因為升學壓力關係，因此要改變國人這種升學主義觀念，美兆診所曾在八十五年度作過調查發現，百分之四十二的民衆很少做體能健康檢測，百分之三十五點八的民衆偶而會做，百分之二十二點二的民衆比較常做，反映國人體能檢測之不足。

體能不足容易引起肥胖、心肺功能降低等病症，精神壓力隨之而來，影響到家庭、工作、社會、國家，體委會

會正積極宣導國民體能觀念，並成立國民體能指導小組，同時委託國立體院等校展開宣導檢測工作，委託陽明醫學院針對老人、幼兒體能進行檢測，作為未來體委會年度工作強化之參考。

蔣震：升學壓力大，家庭要小孩只顧讀書，其它什麼都不要管，體能自然不行，連帶心性也有問題，國家的政策是要學子六育並重，體育很重要，身體好全身協調性才會好，書也才會念得好，很多留學生到了外國與外國學生一比，體能、飲食、讀書效率常常不如人，無形中利用時間的效率也輸人一節。

許美智：數年前已有多個單位做過國民體能檢測，經費來源包括中央與地方政府，但是缺乏整合性，檢測方式、對象也不統一、整合，建議專家學者要加以整合，針對各族群加以檢測。

目前比較多的做法是辦活動，活動性質應該分層級，例如針對缺乏時間運動的上班族等白領階級製作相關單張、手冊等資料，或利用上網傳達訊息，教導上班族如何在辦公室運動，也針對各族群教導運動防護知識。

運動傷害最大的是猝死，前幾年某區公所辦老人桌球賽，比賽激烈到引起其中兩位參賽老人同時休克，進而引發猝死。