

分類 政社 來源 中央日報 日期 880105 版面：十版

談座育體校學發展懷關報本

智力加體力等於競爭力

與會專家學者籲家長及社區共同強化青少年體適能

【臺北訊】國內青少年體能狀況較鄰國落後的統計發表後，引起各界高度關切，教育部劍及履及在上周推出強化體適能「三三三計畫」，中央日報特於昨日舉行關懷發展學校體育及衛生公益座談會，與會專家學者呼籲家長及社區一起關心這項課題，與學校密切配合。

教育部於去年暑假調查臺灣地區六至十八歲青少年體適能，發現有逐漸衰退現象，且比鄰國不足，乃委託專家研擬「健康向前走」體適能計畫，要求在校學生每周至少做三次運動，每次三十至六

十分鐘，並達到每分鐘心跳率一百三十次的效果，這項簡稱「三三三計畫」在上周教育部會議提報，立即宣布實施。

昨日出席本報座談的教育部體育司副司長吳仁宇指出，智力加體力才能形成國家競爭力，教育部為積極落實強化學生體適能目標，將從激發學生愛好運動的天性，強化對體適能重要性的認知，以及改善學校、社區的體育設施著手，包括針對不同年齡層學生設計適合他們的新式健身操，舉辦周末及假期育樂營，並鼓勵全家人離開沙發椅多多活動。

座談由本報副社長蔣震主持，邀請立法委員洪秀柱、中華民國體育學會理事長方進隆、師大體育研究所教授卓俊辰及北市瑠橋國中校長張勳誠等參加。

洪秀柱強調，近年大力推動教育改革，現在是回歸正常教學，把體育課「還給」學生的時候了，她建議在場地、設備、教學法要同步改進，並發揚不需大場地或太激烈的民俗體育項目。

卓俊辰從運動醫學角度指出，體能退化、運動不足是萬病之源，最好從學生時代養成規律的運動習慣。

張勳誠則提供瑠橋國中學生體適能優於他校的一秘方一說，先教育學生了解體適能的重要性，並在每學期開始前全面體測，讓學生認清自己的狀況，針對不同體能的孩子給予不同運動處方。為鼓勵家長參與，校慶活動就以親子體能日代替；在開放夜間球場前，特別請社區里長、家長到學校說明，形成「大家一起來」的風氣。

方進隆以「健康掌握在我們手中」呼籲大家養成健康的生活方式。

這項座談將於下周六在本報刊登詳細內容，臺視「青年之友偶像站」在下周日下午四時四十分播出實況錄影。

由教育部體育司、中央日報、臺灣等合辦的「青年之友偶像站」節目，昨日舉行「關懷發展學校體育及衛生」公益座談會，由中央日報副社長蔣震（中）主持，邀請中華民國體育學會理事長方進隆（左）、教育部體育司副司長吳仁宇（左二）、瑠橋國中校長張勳誠（右二）、師大體育研究所教授卓俊辰（右）及立法委員洪秀柱等出席研討。（林登華／臺北攝）



「關懷發展學校體育及衛生」公益座談會
合辦單位：教育部體育司·中央日報·台灣「青年之友偶像站」