

臺灣學子運動少

體適能拉警報

中小學體育課時間較法國少近三倍 較美、日、大陸也少很多 學生規律運動比例僅22% 心肺耐力表現落後

(中央社／臺北訊)教育部公布一項調查指出，臺灣中小學體育課實施時數，比美國、法國、日本、中國大陸來得少，臺灣學生在各項體適能表現，遠不如鄰近國家，臺灣地區學生規律運動人口比例，遠較先進國家學生少，顯示臺灣學生較無規律運動習慣。

教育部體育司比較各重點國家體育課實施狀況發現，美國中小學每天都安排體育課，法國中學體育課時數每周兩百五十分鐘、小學每周兩百分鐘，大陸中學每周一百五十分鐘、小學每周一百五十五至兩百分鐘，日本中學每周九十分鐘，小學每周九十至一百三十五分鐘，臺灣則中學每周九十分鐘，小學每周八十分鐘。

調查也顯示，臺灣地區十五歲以上人口每天休閒活動時間分配，看電視約兩小時二十分，看報紙、休息、放鬆五十分鐘，雜誌或上網二十二分鐘，運動只佔十九分鐘。

教育部體育司進一步分析指出，先進國家學生規律運動人口比率，介於百分之五

十至六十間，臺灣學生規律人口運動比例，僅有百分之二十二左右，顯示國內學生較無規律運動習慣。

此外，臺灣學生在各項體適能表現遠不如鄰近的中國大陸與日本，尤其在心肺耐力方面，落後相當多；教育部體育司指出，心肺耐力是體適能最重要的指標，如果心肺耐力表現不理想，將成為健康的警訊，值得警惕。

教部為改善學生在健康上顯示的警訊，從民國八十九年起規劃辦理執行「提升學生體適能中程計畫」，期待提高學生體適能知能、養成學生規律運動習慣，進而提升體適能。

體適能問題近年受到世界各國高度重視，教育部主辦二〇〇五亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議，邀請新加坡、馬來西亞、泰國、菲律賓、韓國、日本等國家，以及香港、澳門等地教育行政官員與體適能專家，在前天與昨天舉行的會議中，討論各國推廣體適能的狀況，也希望吸收各國優點，發展出適合臺灣國情的體適能推廣策略，同時期待讓亞洲區體適能推廣，在國際上產生更大影響力。



運動習慣，健康指標

教育部公布一項調查，臺灣學生在各項體適能表現遠不如鄰近的中國大陸與日本，尤其在心肺耐力落後相當多，將成為健康的警訊。

(資料照片)