

## 體育課中通過測試即可向教育部申請

學生新聞

【記者黃依歆報導】針對全國大專學生的體適能測試活動，已於本學期正式開跑，本校已有部分同學在體育課裡完成測驗；做過測驗的同學可向體育室申請教育部核發的「中華民國體適能護照」，它可幫助同學了解自己的體能弱點而加以改進，教育部長曾志朗表示，「此護照將是你增進體能、促進健康的最好見證。」

體育室教學組組長謝幸珠表示，此項體適能活動已對88學年度入學的大一新生實行過一次，發現本校學生體能測驗結果不甚理想；只有男生的肌力肌耐力一項優於國內其他大專，其餘項皆落後於標準。本學年度，本校被選為20所大專院校的其中一所，配合教育部發行之體適能護照，開始正式執行體適能檢測。目前正陸續由體育老師於體育課配合實行，接受測試後的同學皆可申請一本體適能護照。

該護照除記載測驗結果，列出由全國50所大專院校20403名學生所統計的常模以供對照評量等級，同學可找出自己的落點，針對不足之處配合護照上的運動處方加以改進。另此護照可登錄參與各項運動競賽的成就經歷及提醒用的運動記事欄。

測試項目包括身體質量指數、柔軟度（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）、肌力肌耐力（一分鐘屈膝仰臥起坐）及心肺耐力（女生800公尺、男生1600公尺跑走）。許多同學面臨最後一項跑走都有吃不消之感，而且也不清楚進行這一系列測驗的意義。管科二羅國洲說測驗前老師並無告知體適能測驗的目的及意義，也不知道能拿護照，同學大都以例行公事般的態度來執行。

謝幸珠說學校基本上抱著鼓勵的態度來推動同學進行測試，在體育課時由老師配合執行。此活動幫助同學了解自己的體能狀況，最重要的是針對自己弱點「改善」的後續追蹤，此部份有賴體育老師的配合指導。法文二劉展岳說會想要了解體能而願意進行這項測試。

由於實施情形不一，如部分室外課即無法執行測試（如高爾夫、保齡球等），仍有部分同學無法參與。另在參與程度方面，有部分體育老師將此列入體育成績計算，據稱能提昇同學參與度。

體育室表示本學期開始每學期都有這樣的檢測，在體育課裡實行。謝幸珠強調體適能護照的意義在發展終身體育的理想，希望同學不只有在學校體育課裡運動，也能針對自己的體能不足之處而有運動的動機。同時不只是學校學生，此項活動也同樣會在將來推廣至教職員工。為落實教育部研訂之「三三三計劃」，期望青年學子規律參與運動之習慣：每週運動三次、每次30分鐘、運動心跳每分130次。下學期將會有在體育課之外的「團隊運動班」提供學生進行體適能活動，教職員工方面也將有「團隊指導班」實施。

2010/09/27