

本校學生體適能退步 落後大專平均

學校要聞

【記者陳貝宇淡水校園報導】教育部94學年度學生體適能護照統計出爐，本校學生除「仰臥起坐」項目達全國大專生平均值，其餘皆偏低。

體適能測驗，包括柔軟度（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）、肌力、肌耐力（一分鐘仰臥起坐）、心肺耐力（800或1600公尺跑步），本校學生除身高體重呈平穩狀態，肌耐力方面達到全國常模60%，在平均值之上，但其餘皆落在常模25%~40%不等，顯示本校學生體適能有落後的現象；體育教學組組長蕭淑芬表示，本校學生不只在常模分布上普遍落後，根據本校歷年紀錄，也每下愈況，尤其柔軟度、瞬發力、心肺耐力逐年退步。

為加強本校同學體適能，體育室主任謝幸珠表示，本校設有設備完善的紹謨游泳館，因應教育部推行「海洋立國體育政策」，體育室也將於下學年度起，實施大一25公尺游泳檢測。

根據體育室去年調查，87.8%的同學每天花不到一小時運動，大部分在30分鐘以下，女生抽空運動比率又明顯低於男生。體育室將於「體育年」舉辦各項活動，並在本月體育館落成後提供學生充裕的運動空間，激勵同學養成運動習慣。

蕭淑芬表示，問卷顯示，女同學普遍有寧節食而不運動等非健康型態的減重概念，不如男同學積極參與運動。對於運動時數，7成同學有每週須達3天的正確認知，履行者卻只約5成。因此希望同學藉由體適能護照，了解自己的身體，並針對弱點補強。