

高雄市議會公聽會邀請書

名 稱	「高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討」公聽會
日 期	中華民國 114 年 4 月 25 日(星期五)上午 10-12 時
地 點	高雄市議會 1 樓第 1 會議室 高雄市鳳山區國泰路二段 156 號
主持人	黃柏霖議員
出席單位 受邀人員	本會全體議員 高雄市政府 高雄市政府教育局 高雄市政府運動發展局 高雄市政府研究發展考核委員會 專家學者 高雄醫學大學醫學院教授田英俊 高雄醫學大學運動醫學系教授林槐庭 樹德科技大學通識教育學院副教授吳建德 國立屏東大學教育行政研究所副教授李銘義 國立屏東大學副教授兼體育室競賽活動組長紀恩成
公聽會 議題緣 起及探 討議題	壹、議題緣起： 世界衛生組織（以下簡稱 WHO）報告指出，身體活動對兒少的身心健康都有重要影響，但臺灣兒少的運動狀況似乎不甚理想，根據臺灣體育運動大學張振崗教授及國立中興大學巫錦霖教授所做的《2022 台灣兒童及青少年身體活動報告》，使用全球兒童健康聯盟制定的通用衡量標準，發現臺灣兒少「身體活動量」為不及格的 F 等級，僅 22% 國中生、13.6% 高中生符合 WHO 每日中高強度運動 60 分鐘的建議，與 2018 年的結果相同。雖多數國家兒少運動量普遍不足，但包含臺灣在內的 10 個國家得到的 F 卻是評比分數最低，也在與臺灣文化較為相近、同樣較以升學為主的日本（B-）、韓國（D-）、新加坡（C-）等國家之間敬陪末

座。¹

為增進學生體適能檢測之彈性與安全，教育部體育署於 112 年 11 月 20 日公告修正「國民體適能檢測實施辦法」，針對學生體適能的心肺耐力、肌力及肌耐力 2 項，將「仰臥起坐」改為「仰臥捲腹」及新增「漸速耐力折返跑」呼應國際趨勢更新檢測方式，並於 113 年 8 月 1 日起正式實施。本次學生體適能檢測變革，主要在於精進檢測方式，並提供常模數據給學生瞭解自己的體適能狀態。透過體適能檢測項目的改革，培養學生多元且規律的運動習慣，增進身體健康，在未來的學習與生活中展現更全面的優勢。²

調查發現臺灣國小國中生平均每周運動時間（含體育課）僅 4.8 小時，更有近四成（38.0%）的學生幾乎不運動，一周課外運動時間僅 1 小時以下，且有超過半數（56.2%）兒少課外運動時間在兩小時以下，就算加上 1.5 小時體育課時數，仍達不到 WHO 建議 7 小時的一半。若扣掉每周 1.5 小時的體育課，要達到 WHO 標準還需要運動 5.5 小時以上，然而本次調查顯示，僅 29.3% 的學生課餘時間有運動滿 5 小時以上，且有達標的比例明顯隨著進入國中而下降（國小 30.6%、國中 24.9%），此外，女生達標的比例更是斷崖式的下降，僅男生的一半。長時間運動量不足，也難怪近二成（18.4%）學生自述總是或經常在跑操場 1、2 圈（共 400 公尺）就會覺得胸口痛或快要昏倒，顯示體能狀況亟待加強。³

兒福聯盟建議；學校要增加體育活動：目前台灣體育課時間一週僅 80 至 90 分鐘，明顯不足。建議參考其他國家做法，如美國中小學每天均安排體育課；法國每週小學 200 分鐘、中學 250 分鐘；日本小學每週 90 至 35 分鐘，中學 100 分鐘。甚至許多國家已從教育政策著手解決兒少運動不足的問題。此外亦應確保體育署「SH150 方案」⁴的有效

¹ 資料來源: [2024 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查::研究調查報告::兒福聯盟](#)

² 資料來源: [學生體適能檢測 2 項變革 8 月 1 日起正式實施](#)

³ 資料來源: [2024 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查::研究調查報告::兒福聯盟](#)

⁴ SH150 方案，S 代表 Sports，H 代表 Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，本署依據國民體育法第 14 條

	<p>實施，通過晨間、課間、空白課程及課後時間以增加學生運動時間達每週 150 分鐘。⁵</p> <p>高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討，在學校課程安排、體適能訓練內容、家長參與運動、及整體運動環境配合等，都需要進一步討論。</p> <p>貳、探討目的：</p> <p>(一)高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討，在學校課程安排有何改善建議?(教育局)</p> <p>(二)高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討，在體適能訓練內容上有何具體建議?(教育局、運發局、研考會、出席各位學者先進)</p> <p>(三)高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討，在家長參與運動及整體運動環境配合等有何建議?(教育局、運發局、研考會、出席各位學者先進)</p> <p>(四)對於高雄市國中小兒童體育課程及體適能現況檢討具體的實施策略建議。(出席各位學者先進)</p> <p>參、議程：</p> <p>09：30—10：00 報到，領取資料</p> <p>10：00—10：10 公聽會主持人致詞</p> <p>10：10—10：40 市府各局處單位代表報告</p> <p>10：40—11：10 學者專家發言</p> <p>11：10—11：50 與會貴賓發言及討論</p> <p>11：50—12：00 主持人結論</p>
備註	<p>一、受邀單位請派員參加。</p> <p>二、出席人員請 貴機關准予公(差)假。</p>

之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

資料來源: [教育部體育署-SH150 方案](#)

⁵ 資料來源: [2024 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查::研究調查報告::兒福聯盟](#)