

壹、緒論

一、問題背景

國民體適能與健康為國家發展及競爭力提升之基本要件（教育部，2000），因此，為促進身體健康、減緩慢性病威脅，進而降低國家醫療支出及財政負擔等社會成本，歐美與亞洲先進國家於近年紛紛訂定體適能相關政策，以鼓勵國民養成規律運動習慣，同時亦透過體適能檢測與身體活動量之分析，追蹤政策實施之具體成效（林國威、蘇榮立、詹美玲、許富菁、張世聰，2010；施致平、黃蕙娟，2011；郭鍾隆、王俊權、吳仁宇、吳明城，2011；陳全壽、劉宗翰、張振崗，2004）。如英國於《國家健康白皮書》中提出促進國民重視運動與體適能政策；美國於 2000 年將「健康國民」方案訂為全國性目標，並積極推動「2010 年身體活動推廣與體適能促進」（許振明，2006）；紐西蘭於 1988 年推動 KiwiSport 政策，培養國民運動參與之興趣與能力，以增進國人規律運動習慣並提升其體適能；即便芬蘭為歐盟中人民參與身體活動率最高之國家，但政府仍透過《Sports Act 法案》將民眾參與身體活動列入政府政策強制執行；而鄰近我國，也同處於亞洲地區的日本亦由 2000 年開始於「第三次健康營造對策」推動「健康 21」，以提升人民規律身體活動之參與比例，並達成促進國民健康之目標（陳全壽等，2004）。此外，由文獻研究亦得知，適度運動後所建立之良好體適能可降低高血壓發生率、減少心血管疾病發生（Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994; Reaven, Barrett, & Edelstein, 1991）、降低體重及體脂肪比率（King et al., 1992; Orzano & Scott, 2004）、減少糖尿病的發生率（Ten & Maclaren, 2004）。蔡錦雀、陳麗華與王俊明（1998）的研究亦指出，缺乏身體生活型態可能造成心肺功能的發展限制，進而影響心肺耐力。顯見，健康體適能的重要性。

在臺灣，教育部為瞭解學生體適能情況，於 1995 年建立體適能常模，公布「中華民國國民體能測驗項目」，6 至 24 歲學生之測驗項目包含：（一）1 分鐘屈膝仰臥起坐，以測量肌力與肌耐力；（二）坐姿體前彎，以測量柔軟度；（三）800 公尺或 1600 公尺跑走，以測量心肺耐力；（四）身高與體重測量，計算其身體質量指數（BMI），以測量身體的組成；（五）立定跳遠，以測量瞬發力。

而教育部從 1995 年建立體適能常模，1999 年全國推展迄今，體適能計畫已逾 10 年，主要可區分為三大階段：（一）2000 至 2004 年為提升學生體適能專案計畫（333 計畫）；（二）2004 至 2008 年為中小學生健康體位 5 年計畫；（三）2007 至 2011 年為快活計畫。在 333 計畫中，所執行的項目主要有以下六個重點：（一）強化學生體適能教育；（二）拓展學生參與運動機會；（三）活絡學校與社區體適能教育活動；（四）改善學校運動設施環境；（五）建立學生體適能獎章制度；（六）加強學生體適能研究與發展。希冀透過計畫執行的 5 年內，學生規律運動人口比率得以提升 10%、學生體適能提升 10%，而學生的體適能認知則提升 30%（教

育部，2005)。

在執行 5 年的「提升學生體適能 333 計畫」後，根據教育部「臺閩地區中小學學生 92 學年度體適能狀況調查顯示」，大多數的中小學學生對運動認知的概念相當瞭解，而身體質量指數，不論男生或女生，在各年齡層大都呈現增加的現象(教育部，2004)。顯見，教育部對體適能的推展已達一定成效，在社會各界普遍皆有共識，為持續加溫並讓此風氣得以延續，教育部於 2004 至 2008 年接續推動學生健康體位 5 年計畫。此計畫所執行的項目主要有六個重點，包括：(一)營造學生健康體位環境；(二)營造學生健康體型意識之宣導；(三)推動學生健康飲食；(四)強化學生身體活動；(五)推展學生體適能活動；(六)建立學生健康體位推展機制。藉由此計畫所欲達到的績效包括有：(一)自辦午餐學校，依學校午餐食物內容及營養基準供餐比例增加；(二)學生每天規律活動時間至少 30 分鐘以上，逐年提升 10 分鐘；(三)學生規律運動人口每年增加 2%；以及(四)降低學生假日從事靜態活動時間超過 6 小時比率降為 30%以下(教育部，2004)。

2007 年所實施之「快活計畫」主要目的是希望改變學生靜態的生活型態，讓喜愛運動的學生增加身體活動的機會，也讓不愛運動的學生喜愛運動並養成每天規律運動的習慣，使下一代得以活出健康的未來。此計畫之主要目標有五項：(一)建構適性運動環境，以提升運動動機與成就；(二)養成規律運動，增進學習效率並活出健康；(三)建立校園運動文化，強化以運動為核心的人際關係；(四)促進學生動態生活，帶動社區運動發展；(五)結合社會資源，輔導開發新興體育活動(教育部，2007)。教育部期待透過本計畫，可使高中及大專校院學生身體活動每天至少累積 30 分鐘，且每週累積 210 分鐘的比率，每年提升 10%至 15%；學生參加體適能檢測的比率亦每年提升 20%；學生參與運動社團的比率亦每年提升 4%至 6%；且舉辦班際及參加校際運動競賽的學校比率每年提升 20%(教育部，2007)。

再從體適能檢測之相關資訊與過去研究結果比較後發現，目前中小學學生不論在 BMI 值、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠與心肺耐力成績均停滯不前，甚至有退步落後之情形，顯現中小學男女學生體適能之柔軟度、肌力與肌耐力、心肺適能均沒有顯著的進步。就單項項目而言，國中男生 1600 公尺跑走以及國中女生的仰臥起坐、立定跳遠與 800 公尺跑走，均有明顯退步的現象。顯然，中學生之體適能狀態並未因為體適能相關政策之推展而有所改善，甚或有些仍呈現退步的情形，究竟根本的問題何在，以及政策推展方向是否尚有討論與改進之空間，實值得探討。

從過去文獻中發現，認知、態度與行為間，有著密不可分的關係(李美枝，1985)。而姚承義、林嘉志與徐焯輝(2008)亦指出，體適能之推廣若未能落實認知部分，可能誤導學生在實際自我運動或鍛鍊的方式與行為。因此，欲達到學生體適能提升之目的，首先應先協助學生瞭解何謂體適能及其對健康之重要性，進而激發學生產生興趣並建立良好態度，最後將其轉化為對運動之熱忱與企圖心，以付諸實際行動。而教育部多年來於體適能政策之推廣，