

學者研究：體適能進步 學測跟著好 - 文教新資訊 - 文教要聞 - udn文教職考

【聯合報／記者郭建伸／新北報導】

多運動，不僅身強體壯，也能讓人更聰明。有學者分析，高中三年體適能成績若有進步，大學學測也會考得比較好。

世新大學副教授廖培安、台大副教授張宏浩、王俊豪及中原大學助理教授吳明城共同研究，分析二〇〇九至二〇一一年，十四萬九千二百四十名高中生體適能成績與學測級分，發現高中男生體適能成績每增加百分之十，學測總級分比平均值高零點二一級分；高中女生若同樣增加百分之十，學測總級分則高平均值零點三級分。

反之，體適能成績每退步百分之十，學測成績也比平均值低零點二一或零點三級分。

廖培安表示，大部分女生沒有運動習慣，只要其中有一些運動刺激，成績的幅度就會拉開；多數男生平時有運動習慣，大腦都有刺激，幅度因此沒女生明顯。

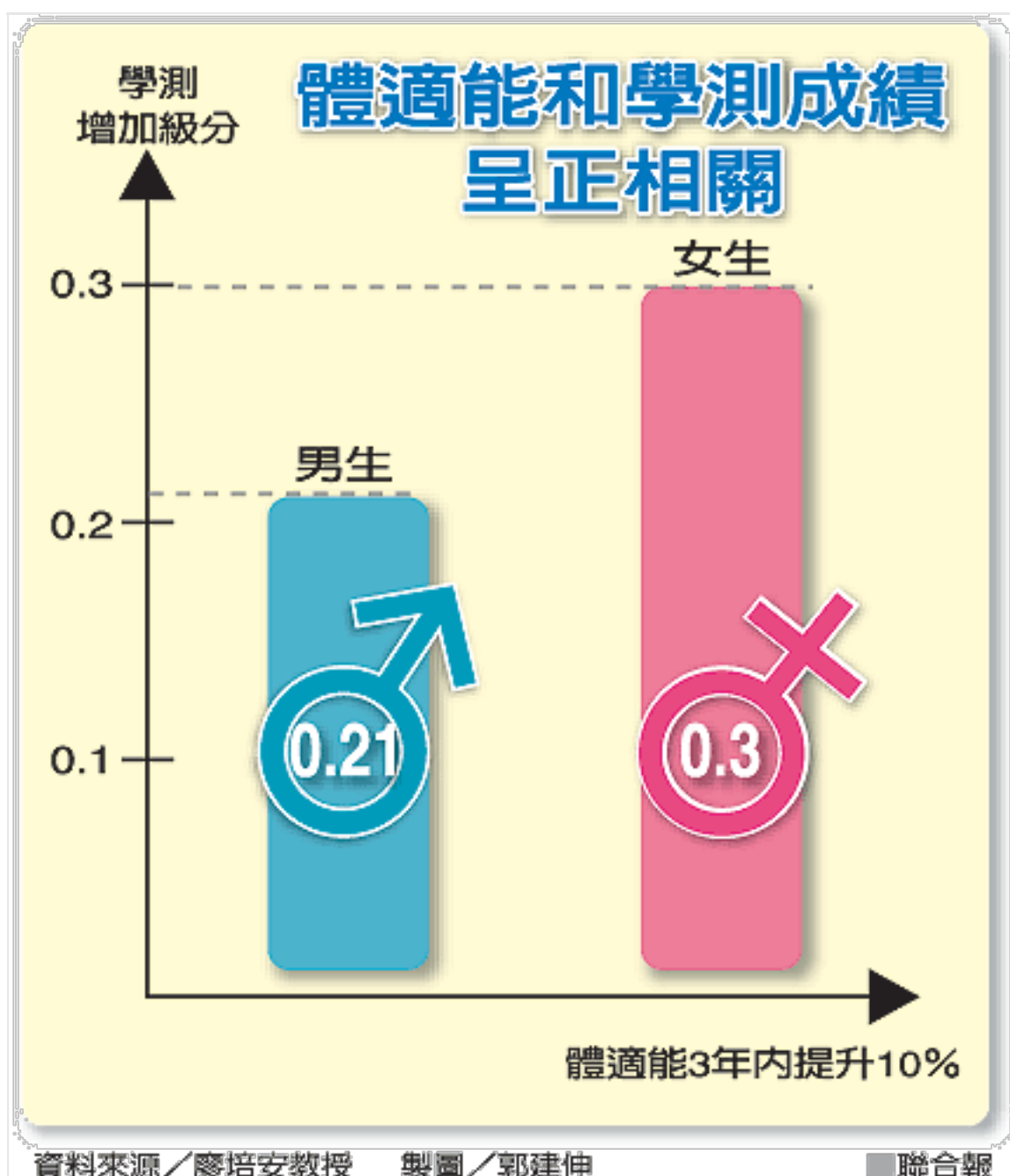


圖 / 聯合報提供 [f 分享](#)



北部山區冬季多雨，想趁下課打球的學生望著運動場積水興嘆。記者郭建伸／攝影 [f 分享](#)

北部雨多，一下雨體育課上不了，新北市瑞芳國中這學年全校學生體適能合格率為百分之卅九，比全市平均合格率百分之五十低甚多；山區永定國小一年有二百多天下雨，校內有百分之十四學生超重。

瑞芳國中學生王怡靜喜歡打樂樂棒球，但一下雨，就只能待在教室裡。她說，每年雨季一來，就少了許多活動時間。國一葉俊健說，下雨天只能望著操場水窪，和同學待在教室，「除了體育課時間，幾乎沒辦法有其他運動時間。」

瑞芳國小學生盧昱潔說，一下雨大家就擠到室內場，手腳慢就沒位置了。同校的林佳樺愛打樂樂棒球，她抱怨下雨操場都是水，只能在室內打，「一直重複無聊的揮棒練習。」

雨天多，活動時間變少，瑞芳國中調查這學年體適能合格率，比全市平均合格率低了一成多。運動少，小胖子變多，全校五百八十八名學生有百分之十三點八學生BMI值屬於「超重」，校方每天早上安排減重課程，設法讓學生體重降下來。

石碇區永定國小是座山林中的小校，一般大眾對偏鄉學生的印象多是「在田間奔跑、體能狀況很好」，但從都會區轉來偏鄉服務的校長唐玉珍發現，校內有百分之十四的學生超重，偏鄉學生並不瘦。她表示，一年內學校有二百多天在下雨，孩子更不愛動。

陽明大學臨床暨社區護理研究所副教授劉影梅指出，依多年數據統計，基隆、東北角、北海岸和宜蘭等多雨地區，國小、國中學生明顯「又矮又胖」；多雨的偏鄉縣市，學生普遍無法運動，運動量不足，新北市雙溪區、平溪的學生肥胖比例更是全市最高。

行政院原住民委員會今年首度推動「沉浸式族語教學幼兒園第一期試辦計畫」，全台遴選30所幼兒園參與，除葛瑪蘭族、撒奇萊雅族、賽夏族及瀕危的「卡那卡那富語」未有幼兒園承辦；屏東有5所、台東有6所幼兒園提供全族語教學。

計畫負責人周梅雀教授表示，30間幼兒園將徵選30名族語幼保員，每人月薪3萬1000元，加上6個月培訓期間的食宿等，1名族語幼保員政府1年約投資上百萬經費，希望吸引原住民青年投入母語教育。

周梅雀表示，世界上最有名的族語復興計畫為毛利人的「語言巢」，從小打造全族語學習環境，把握兒童時期對語言的優秀學習力，達到學習母語的最佳效果；沉浸式族語教學幼兒園計畫，即是以這種原理規畫。

屏東縣泰武國小校長伍麗華表示，試辦時部分家長擔憂族語學習，會排擠其他科目而反對，僅有一半學生以全族語授課，如今不少學生族語能力甚至比家長還好，成效獲得好評，也獲得家長認同。

周梅雀說，計畫一開跑，全國有60多家幼兒園申請，透過審核，選出30間條件較成熟的幼兒園承辦，多為在原鄉地區。

屏東縣有泰武、青山、長榮百合國小附設幼兒園，以及來義鄉立幼兒園等5所學校，實施排灣語和魯凱語等全族語教學。

台東縣則有台東市立幼兒園、海端鄉立幼兒園及土坂、大南、南王、朗島國小等6所幼兒園，開辦阿美、排灣、布農、魯凱、卑南族、雅美族全族語教學。

「不是每個人都可以成為科學家，但我們希望讓每個孩子都不害怕科學、享受學習科學的樂趣！」雙月刊「科學少年」2月1日將上市，發行人、遠流董事長王榮文表示，這不是一本只給「立志做科學家的孩子」看的雜誌，其提供的科學知識和想像力，就連小說家和電影導演也能受惠。

遠流出版集團於2002年發行中文版「科學人」雜誌。王榮文表示，「科學人」除了引進世界科研新知，也逐年增加華文原創內容，累積了華人世界豐沛的科研人脈。本土自製的「科學少年」，便是在「科學人」的基礎下，將科學閱讀的年齡層向下延伸至國小。

十二年國教的「黃金關鍵5年」是5到9年級。王榮文表示，這個年齡層是「科學少年」鎖定的主要讀者，希望在此關鍵時間，啟發他們探索科學的興趣。

台大物理系教授吳俊輝12歲時為了證明月球上有嫦娥，以水管及廢木料自製兩台天文望遠鏡。這份對宇宙的好奇，激發他拿下劍橋大學宇宙學博士，成為夏威夷阿米巴宇宙望遠鏡計劃的首席科學家。他的故事登在「科學少年」創刊號「我的少年科學夢」專欄。

「科學少年」編輯總監龐中培表示，「科學少年」並非課本的延伸讀物，而是希望讓青少年讀者明白「處處有科學」。

龐中培舉例，從「午餐」可以了解生物的多樣性，從「運動」了解物理現象。為了啟發讀者對科學的興趣，「科學少年」創刊號附送DIY贈品「我的手作太空梭」，讓青少年與同儕嘗試動手作，分享科學學習樂趣。