

興大與臺體大調查 與國際評比臺灣兒少身體活動量有待提升

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

由臺灣體育運動大學與中興大學共同領軍的研究團隊，調查近 5 年全國 5 至 17 歲兒童及青少年的身體活動情況，在 2022 年底於全球 57 個國家參與的全球兒童健康聯盟（Active Health Kids Global Alliance），發表臺灣第二次兒童與青少年的身體活動報告書。結果顯示，臺灣兒童與青少年的總體身體活動量為 F，不及格等級，靜態行為過多，政府與學校雖投入資源，用以提升兒童及青少年身體活動，但結果不顯著。

為善盡大學社會責任，並喚醒國人對於兒童青少年身體活動與健康的意識，臺灣體育運動大學副校長張振崗教授及中興大學運動與健康管理研究所巫錦霖特聘教授帶領的團隊，曾於 2018 年發表臺灣首次兒少身體活動報告書，2024 年 1 月 18 日舉辦記者會，發表第二次臺灣兒童及青少年身體活動報告書，內容包括 11 個評估指標，收集 2017-2021 年期間全國性 5-17 歲兒童與青少年身體活動資料，具有嚴謹的科學文獻資料，經過研究團隊的分析與國際分級標準比對，給予各指標評比。

臺灣 2022 年的評比結果，「身體活動量」同 2018 年，皆為「F」，指符合世界衛生組織每日運動 60 分鐘建議量者低於 20%；「靜態行為」2018 年為「C-」2022 年為「D+」，從 46-40%微降到 39-34%；「學校」與「社區與環境」運動提倡指標從「B+」到「A-」。結果顯示，雖然在政府和學校實施各種政策與投入許多資源，改善社區與環境，以提升兒童及青少年身體活動，但是結果並不顯著。

研究團隊認為仍需要在學校校隊之外提供更多身體活動機會，例如各種動態的遊戲、運動社團與運動俱樂部，以彌補學校運動團隊的不足。未來的研究需要更進一步探討家庭和朋友的支持、動態遊戲等活動，對於促進兒童及青少年身體活動的影響，且希望政府可釋出最新的體適能檢測詳細結果，以探討我國兒童及青少年體適能與各國間的差異。

在 57 個參與國家的評估報告中顯示，各國兒童及青少年的總體身體活動量普遍不足，包含臺灣共有 10 個國家評定等級為 F 的不及格，其中亞洲國家更佔了四個：臺灣、印尼、菲律賓、越南。評比中僅斯洛維尼亞與芬蘭評為 A-，其餘國家均為 B- 以下，且多評定為 D-~D+。

為此，中興大學 2023 年 5 月與臺灣身體活動與運動科學學會共同舉辦「2023 年國際身體活動與運動科學研討會」，特別邀請亞洲地區各國的兒童青少年身體活動報告主持人，舉辦了「亞洲兒童青少年身體活動特別論壇」，共商討亞洲國

家的共同策略。

中興大學校長詹富智校長表示，促進兒童及青少年的身體活動為奠定日後健康活躍的生活的基礎，不僅可以促進全民健康，並可減少未來國家醫療的支出，此次兩校所共同研究成果，希望喚醒國人對於兒童及青少年身體活動的重視。

臺灣體育運動大學許光熙校長也表示，除了政府政策的支持之外，家長與學校應該也要改變觀念，充足的身體活動不僅不會影響學業，更可以提升學習成效。

兩校校長均表示，這個自發性的研究，完全出自於大學善盡社會責任的使命，兩校也透過大學社會責任計畫，自 2017 年起共同於臺中市推廣兒童及青少年運動，特別感謝生合科技股份有限公司贊助報告書的印製以及中興大學提供部分研究經費的協助。也期待政府可以提供更多學校之外的身體活動機會，家長可以了解身體活動對子女身心健康及學業的幫助，共同提升我國兒童及青少年的身體活動量，促進身心健康。