



2012 年兒童運動狀況調查報告

隨著科技的發達以及生活型態日趨靜態化，國內出現了越來越多喜愛窩在家打電玩的「宅小孩」。雖然學校、書籍、媒體報導都大聲宣告運動的重要性，但是在運動場地與設施日益縮減，以及電玩、電腦、電視等各種 3C 產品對孩子高度吸引的情況下，學童運動的意願越來越低；再加上學童在父母「望子成龍，望女成鳳」期待下，放學後往往還得補習或學習才藝，孩子們的運動機會真的越來越少。

為瞭解國內學童運動現況，以及學童缺乏運動的原因，兒童福利聯盟（以下簡稱「兒盟」）於今（2012）年 5 月 29 日至 6 月 22 日期間以台灣本島國小四、五年級學童為對象進行施測。本次調查採分層比例法，依據台灣地區 19 個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）的學生比例抽取 31 所小學進行施測。本次調查共計發出 1,285 份問卷，回收 1,015 份問卷，回收率為 79.0%。在 95% 的信心水準之下，抽樣誤差不超過正負 3.08%。

台灣學童 3 樣貌--愛運動卻不運動，體育時數/社團少、白斬雞體質

樣貌 1：內心熱血但不運動？

兒盟調查發現，國內學童是內心喜歡運動的一群，91.7% 學童覺得自己很喜愛運動、97.2% 覺得運動很重要，並有 90.7% 希望能有更多上體育課的時間。

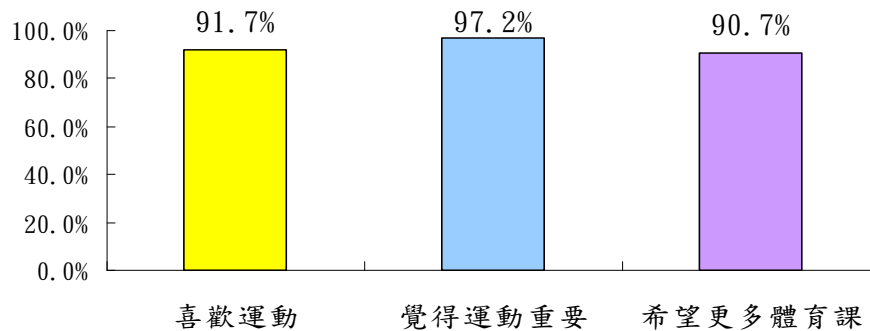


圖 1 國內學童運動喜好狀況

實際上調查卻發現，孩子們放學後的運動時間偏少，71.1% 學童每週運動不到 2 小時，甚至 50.6% 學童連 1 小時都不到。相較於澳洲、加拿大、美國、法國等國四成以上 11 歲學童每週運動時數超過 2 小時以上的比率；和香港 7-12 歲學童每週運動三次，每次運動至少 30 分鐘者達 61.2% 的情況；以及日本 61.5% 11 歲男學童與 35.9% 11 歲女學童每週運動 3 天以上的情況，國內學童運動時間實在不多。

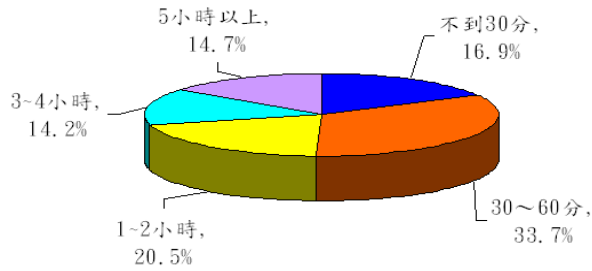


圖 2 國內學童每週放學後運動時間

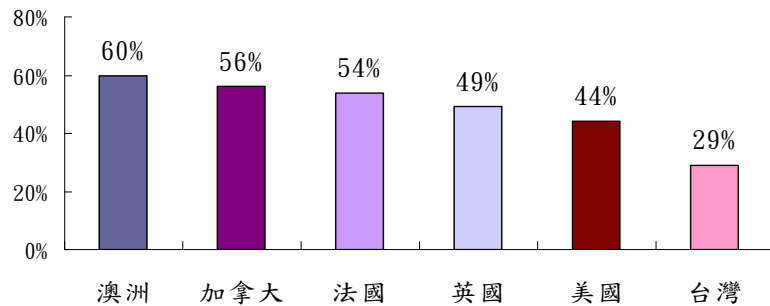


圖 3 各國學童放學後每週運動超過 2 小時的比率

說明：

- 1.各國數據來源為 HBSC 2009/2010 survey
- 2.香港 7-12 歲學童每週運動三次，每次運動至少 30 分鐘者比率達 61.2%
- 3.日本 61.5%11 歲男學童與 35.9%11 歲女學童每週運動 3 天以上

當我們進一步詢問學童究竟比較喜歡運動還是玩電腦、看電視時，學童甚至出現較愛運動的傾向，55.4%學童喜愛運動甚於玩電腦、63.7%孩子喜歡運動甚於看電視。值得注意的是，學童們自認為喜歡運動甚於電玩、看電視，但實際上，他們每週看電視的時間是校外運動時間的 7 倍以上；上網時間是運動時間的 5 倍以上！

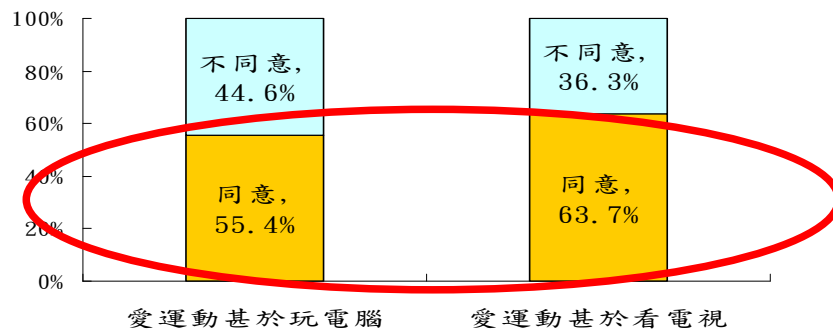


圖 4 運動 VS 電玩 運動 VS 看電視

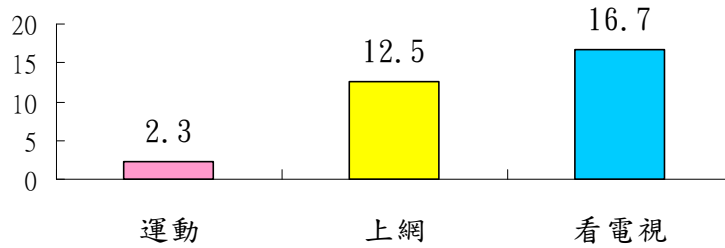


圖 5 國內學童每週看電視、上網、運動的時間 (小時)

樣貌 2：體育課程時數低、缺乏運動社團？

國內學童雖然認為自己愛運動，但實際課後運動時間卻不長，而且在一些專業運動課程、活動參與的狀況，也不盡理想。包括學校運動時間的部分，目前台灣國小學童每週上體育課時間約 80 分鐘，遠低於美國、中國大陸、法國，也比日本、新加坡還要少。

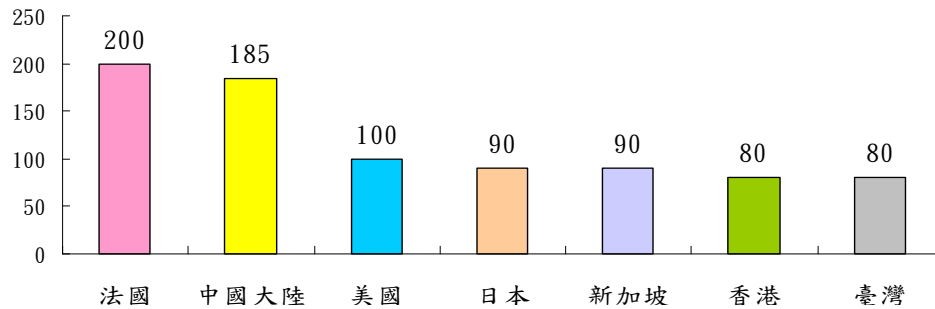


圖 6 各國學童體育課時數 (分鐘)

說明：

- 1.法國、美國、日本、新加坡為 2005 年數據，資料來源為教育部。
- 2.中國大陸、香港資料乃 2012 年當地小學五年級實際上課時數計算而得。

除了運動時間少之外，孩子參加正規體育課以外的專業運動也不多，國內學童有參與校內、校外運動性社團、活動與課程比率並不高。兒盟調查發現，僅 38.2%學童曾參加過校隊或學校運動社團；14.3%曾參加過學校運動類型的課後活動；15.8%曾經參加校外運動課程或活動。

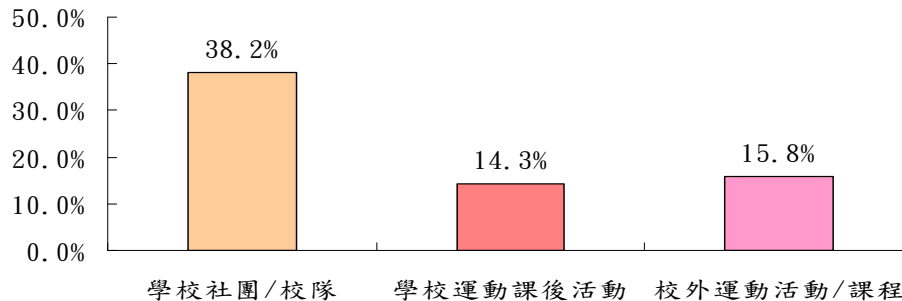


圖 7 國內學童參與運動社團/活動的情況



樣貌 3：不運動的「白斬雞」體質？

兒盟調查發現，57.7%學童曾經跑操場一圈（400 公尺）就覺得胸痛、難以呼吸；24.7%曾經在運動過程中因為身體不適停止運動，甚至昏倒，學童體能狀況實在令人擔憂。在欠缺運動情況下，28.1%的孩子每個月都在感冒，4 成以上孩子 BMI 不是過輕就是過重。根據 2011 年聯合國肥胖監測小組（I O T F）公布資料顯示，我國 6 至 18 歲兒童的肥胖盛行率高達 26.8%，比鄰近國家日本、新加坡、韓國、大陸的兒童還重，居世界第十六重。

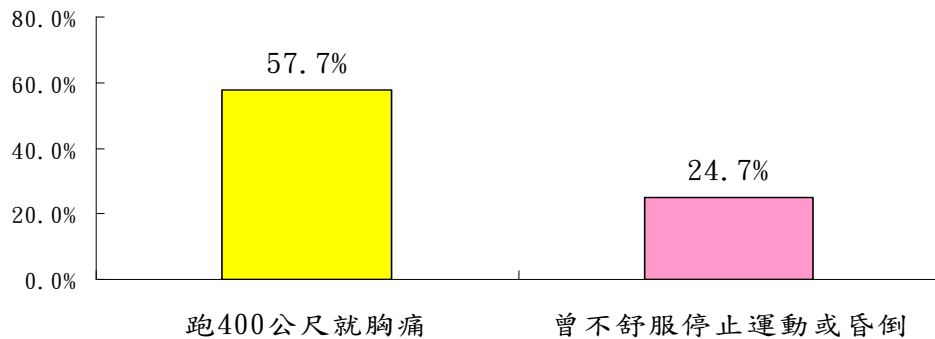


圖 8 國內學童運動體能狀況

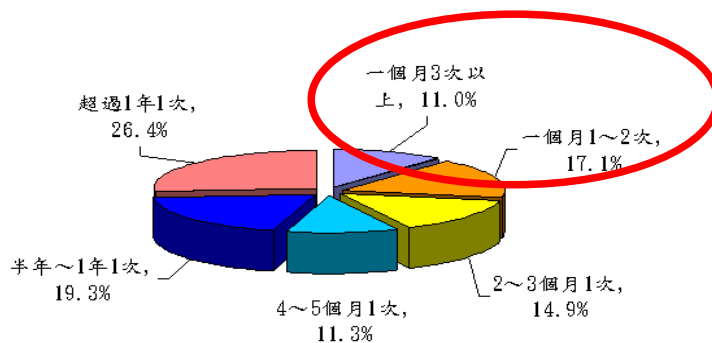


圖 9 國內學童感冒頻率

● 為何孩子不運動？

為何孩子喜歡運動，但實際運動的時間、頻率、項目都這麼少，甚至已影響孩童的健康，底下將台灣學童運動的阻礙因素分為 4 類：

阻礙 1：場地少、設備舊，找不到地方運動

--三成學童曾因沒場地、設備不足而不運動

--兩成學童就連運動都要「宅在家」

兒盟調查發現，35.0%學童曾因沒有場地而不去運動；33.0%曾因運動器



材、設備欠缺而不運動；19.0%曾因運動設施老舊而沒去運動。而在空間設備不足情況下，20.2%學童的運動場所也只能選擇「宅在家」，運動量明顯不足。

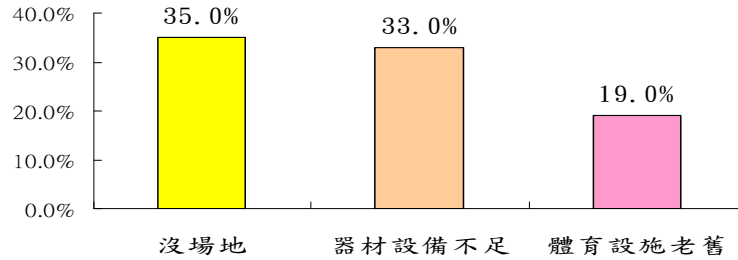


圖 10 因為場地設備不足而不運動的學童比率

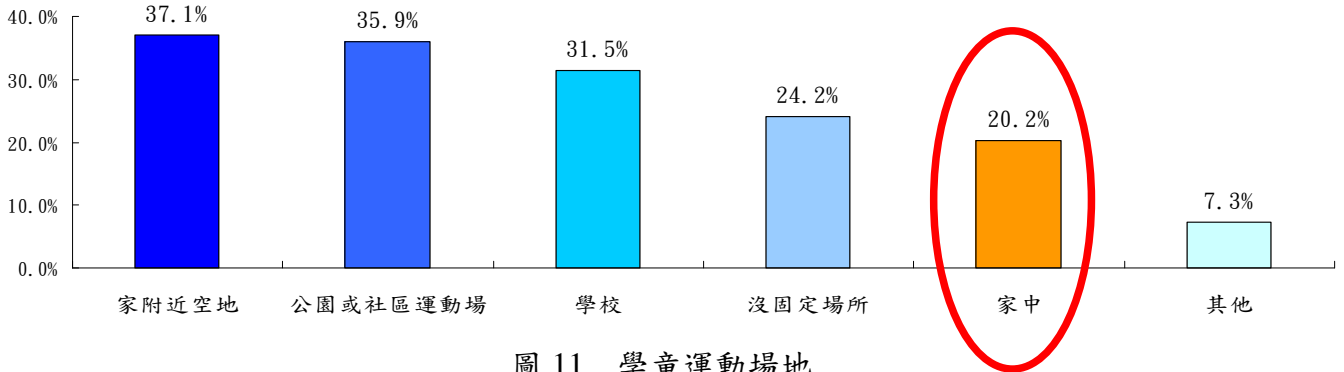


圖 11 學童運動場地

阻礙 2：體育課程種類少、無法啟發運動興趣

--四成五學童覺得每次體育課都做相同的運動

--六成三學童校外的運動種類不超過 3 種

體育課內容多樣化是近年來許多國家積極鼓勵與推動的政策之一，國小學童由於正處發育成長年齡，多樣性的運動不僅有助於身體發展，也有助啟發他們的興趣，進而找到適合自己的運動。以鄰近的日本為例，近幾年來日本政府不僅積極協助老師提高專業，並將多元、活潑、有趣的運動內容帶入體育課當中；同時政府也鼓勵鄰近學校共同組成聯合性體育社團或活動，以增加學生接觸的運動種類。香港政府則要求學校需要教導學童多樣化運動（以小四及以上的學童為例，學校需教授不少於 4 個範疇的 8 項不同體育活動）；並且依據學童體能，設計各種體育入門課程，以引發學童對運動的興趣。

反觀國內，雖然目前小學每週都有體育課，但是調查發現，39.0%學童一整個學期所做的運動種類不超過 3 種(打球、跑步、體操為主)，也難怪高達 45.8%學童主觀覺得每次體育課都做相同的運動。此外，22.6%學童上體育課時，甚至有老師不在場上陪伴或指導的情況。



在老師指導不足，以及學童接觸的運動種類有限情況下，導致台灣學童課後運動的種類也貧乏，63.1%學童校外的運動種類不超過 3 種(打球、跑步、自行車最多)。

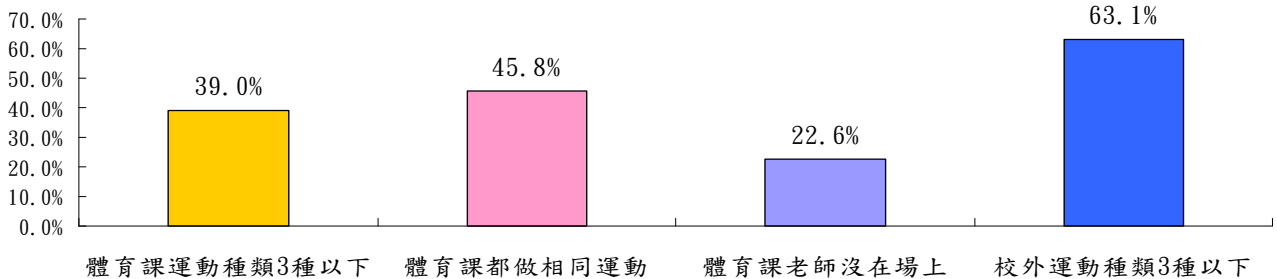


圖 12 國內學童運動種類貧乏情況

阻礙 3：缺乏運動觀念、很難達到運動效果

--七成五不清楚 Wii Sport 非運動

--近四成學童會以 Wii Sport 取代運動

在科技日新月異下，越來越多體感電玩標榜具備運動功能。但是，美國研究已指出，各種電玩只是擬真遊戲，任何遊戲類型都無法達到兒童每日要求的運動量，因此運動類電玩並不能取代學童原本應有的運動。然而，近年來在廠商廣告宣傳下，學童普遍有著錯誤認知（僅 25.8%知道 Wii Sport 非運動），以為是寫著運動的電玩就等同於運動，甚至出現 38.6%學童開始以 Wii Sport 或運動型電玩取代運動的情況。

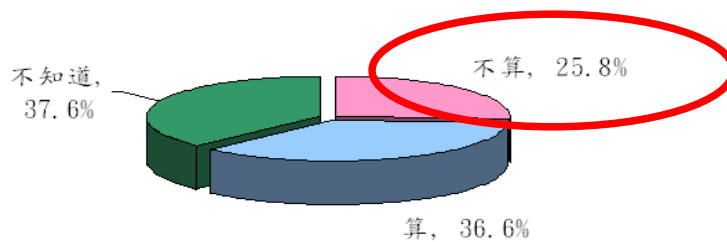


圖 13 學童對於 Wii Sport 是否為運動的認知

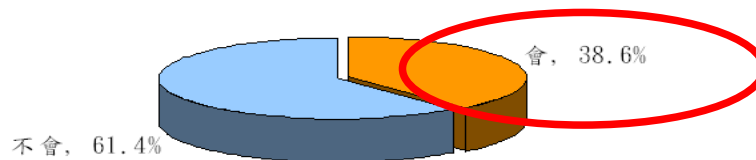


圖 14 學童是否會以 Wii Sport 取代原有的運動



阻礙 4：萬般皆下品，唯有讀書高

--半數學童曾因功課太多無法運動

--四成被家長要求要念書，而無法運動

長久以來，社會中存在著根深蒂固「萬般皆下品，唯有讀書高」的價值觀，因此學童放學後常常被父母送到補習班補習或學習才藝，他們的運動機會也就在父母對於運動「低度重視」下被犧牲。兒盟調查發現，53.5%學童曾經因為功課太多沒有辦法運動；47.8%因為需要補習考試而無法運動；甚是有 40.7%的學童因為爸媽要求唸書而沒有辦法運動。除了父母之外，學童在學校的體育課也會受到課業至上的觀念而被犧牲，38.1%學童的體育課曾被借去考試或另做他用。不管是校內或校外，學童的運動機會都會因為課業而備受影響。

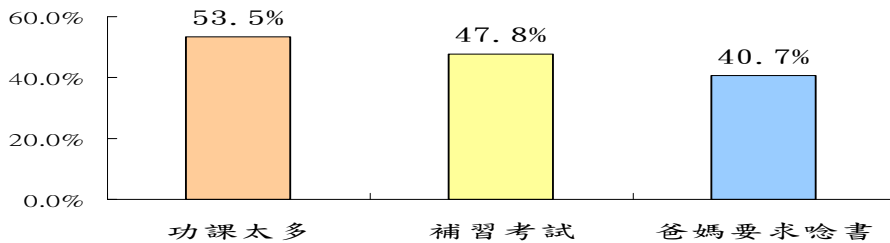


圖 15 學童校外時間因為課業而無法運動的情況

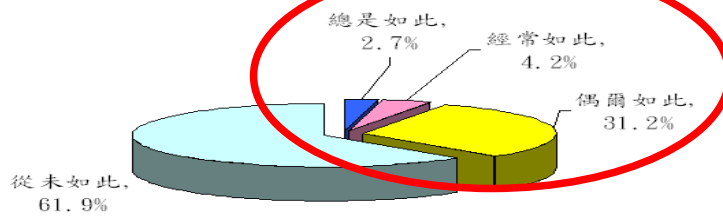


圖 16 學童校內體育課被借用狀況

兒盟的呼籲

為了讓孩子們能夠快樂動、健康動、持續動，兒盟提出「S·P·O·R·T. 運動五訴求」，呼籲政府、學校、家長共同努力，營造好的運動環境！

Space 場地設備要更新

完善且充足的運動環境及設施是運動的最基本條件，建議政府應在社區、運動中心普設免費、安全，讓國小學童使用的運動空間，並定期更新設備。此外，考量台灣地狹人稠，學校扣除 400 公尺跑道、籃球、足球、躲避球場之外，可從事其他運動的戶外空間有限。為鼓勵學童接觸多元運動，建議政府可重新調整學校運動空間安排，依據各年齡層學童需求，規劃不同且多元的運動空間。



Profession 課程教學更專業

體育課是學童接觸運動的重要機會，鄰近國家多積極提升學校體育老師專業，設計出多元、有趣的運動課程，反觀台灣體育課內容卻一成不變，甚至有體育老師未上場指導。因此，學校應透過鼓勵或研習提升體育老師專業，鼓勵老師以多元、有趣好玩的運動取代運動技能的教導，俾使不同體適能狀態的學童都能享受運動的快樂，願意動動身體。

Outdoor 走出戶外多動動

逾半數孩子稍微運動就不適，甚至昏倒，且肥胖問題嚴重。但國內學童卻很少運動，或是在家以運動電玩取代運動。由於運動電玩並無法取代真正的運動，在家運動也易因場地限制，運動量有限，因此，建議家長應教導學童正確的運動觀念，鼓勵他們多到戶外運動，以及參與一些運動社團與活動。

Regulation 親子運動要規律

許多國外研究指出，經常性、簡單性的全家一起運動，對於學童信心建立有很大的幫助。日本、香港等國大力鼓吹父母多花時間與孩子一起運動、討論運動議題、一起觀看運動節目，以啟發孩子的運動興趣，建立規律的運動習慣。由於學童喜愛的運動項目中，不少都是適合家長一起參與，建議家長配合孩子特質與喜好，與孩子一起運動，幫助學童建立規律的運動習慣，增進親子關係。

Time 運動時間要充足

台灣學童嚴重缺乏運動，在各國大力鼓吹學童需動態生活習慣的趨勢下，建議政府增加學校體育課的堂數、並透過獎勵計畫來鼓勵學童多運動；家長也應培養學童每週能有 3 次至少 30 分鐘且心跳達每分鐘 130 次的運動，並養成每週至少 210 分鐘的動態生活習慣。