

加州 2012 年學生體適能檢測報告出爐

駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組

加州教育廳廳長托拉克森(Tom Torlakson)在 11 月 15 日宣布 2012 年加州「體適能測驗」(Physical Fitness Test)結果，顯示加州學生的體能表現穩定，連續第二年約有 31% 的學生通過所有的 6 項指標測驗。

加州教育廳自 1996 年起每年針對全州公立學校 5、7 及 9 年級的小學、初中及高中階段學生進行體適能檢測，其中包括：「心肺適能」(Aerobic Capacity/ Cardiovascular Endurance)、「身體結構／脂肪百分比」(Body Composition/ Percentage of Body Fat)、「腹部力量及耐力」(Abdominal Strength and Endurance)、「軀幹伸展力量及彈性」(Trunk Extension Strength and Flexibility)、「上身力量和耐力」(Upper Body Strength and Endurance)，以及「整體柔韌性」(Overall Flexibility) 6 項指標。

6 項指標測驗中，再依前 2 項「心肺適能」及「身體結構／脂肪百分比」的結果，將學生體能區分為「健康」(Healthy Fitness Zone, HFZ)、「待改善」(Needs Improvement)或者「高危險—急待改善」(Needs Improvement-High Risk) 3 類，因為「心肺適能」是體適能的主要指標，而「身體結構／脂肪百分比」則是最能代表學生未來可能有健康問題的重要指標；其餘 4 項的結果，就僅區分為「健康」或「待改善」兩類；若 6 項指標都達標準，代表學生體能強健、健康良好，以 9 年級約 15 歲的男學生為例，要達到「健康」標準，必須在 9 分鐘內跑完 1 英哩(1609 公尺)，並至少作到 16 下伏地挺身(push-ups)及 24 下的仰臥起坐(curl-ups)。

除此外，加州教育法還規定，所有的公立學校都必須把此項檢測的成績列在各校的「年度績效報告」(School Accountability Report Cards)中，連同學習成果等一併公布，以便大眾了解學校辦學成果，並提供每一名學生他們個人成績報告。

2012 年全州共有約 130 萬名 5、7 及 9 年級學生接受這項檢測，約為此三個年級學生人數的 93%，結果顯示 25.3% 的 5 年級生、31.9% 的 7 年級生及 36.5% 的 9 年級生，在全部 6 項指標中都是「健康」；相較於 2011 年的依次為 25.2%、32.1% 及 36.8%，並無多大變化，但與 2009 年

的 29.0%、35.0%及 38.7%相較，則明顯看出差距。

托拉克森廳長在新聞稿中表示：當報告顯示將近每 3 名學生中，只有不到 1 名學生算得上體能健康，我們了解我們要努力走的路還很長，特別是一份又一份的研究顯示，健康身體與學業表現密切相關，有強健的體魄才能孕育出健全的頭腦，我們必須提供加州學童更多的運動機會，加上營養的食物及乾淨的水，才能培養出優秀健康的孩童。

2012 年加州「體適能測驗報告」，可在加州教育廳網站上參閱，網址為：<http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/pftresults.asp>；而由身兼高中科學教師及田競及越野賽跑教練的托拉克森廳長，結合體育明星、社區領袖、家長、教師及學生一起推動，以增強全加州 620 萬名學生體能為目標的「為加州學童健康宣導活動」(Team California for Healthy Kids)，則請參閱<http://www.cde.ca.gov/eo/in/tchk.asp>。

譯稿人：藍先茜摘要

資料來源：2012 年 11 月 15 日、加州教育廳新聞稿

連結網址：<http://www.cde.ca.gov/nr/ne/yr12/yr12rel106.asp>