

洛杉磯學童需要更多的體能訓練

駐洛杉磯辦事處教育組

根據加州學童體能測試(California Physical Fitness Test)的結果發現，學童普遍體能不足，不是他們年齡該有的體能。66%的洛杉磯學童體能表現皆低於 2015 年的測試成績，只有少於三分之一的學童通過各項體能測驗。

學童體能測試包含 6 個項目，有氧化謝能力、身體脂肪肌肉組合比例、腹肌肌力、軀幹伸展力、上半身力量和反應靈活度。接受每項測驗後，洛杉磯學區 5 年級的學童只有 19.1%通過，屬於健康體能範圍，2015 年有 20.1%通過，2016 年顯然差了些。高年級學生稍微強些，7 年級有 22.3%通過，9 年級有 22.3%通過，但都比 2015 年差的多，2015 年還有 26.8%的受測者過關。同時測試結果也發現，有 8.7%到 28.8%學區小孩有健康上的顧慮和隱患。

2016 年有 130 萬中小學生接受加州教育局的學童體能測試，目的是幫助小孩從小養成良好的運動習慣，並持續下去，讓其終生受益。Tom Torlakson 是加州公共教育廳長，曾任高中田徑教練，他表示健康有活力加上營養充足的學童，才會更喜歡上學，而且學習動機更強。身為家長也要以身作則才行，吃對的食物、有規律的運動和起居作息，給孩子健康生活的示範。

其實洛杉磯學區已頒佈了一些為學童健康把關的政策，包括調整午餐的菜色，禁止販賣垃圾零食飲料等，而且特別聘用 19 位專職身體健康教育的老師，到各小學教室去教導小孩養成健康的生活習慣。

Katie McGrath 是學區的小學教學部主任，她表示，體能測試可以有效的追蹤學生的體能狀況，也希望教師常和學生耳提面命，強調健康體魄對人一生的重要性。但她也不諱言，時下年輕人只重視外表美醜而忽視身心健康發展的心態，危害甚大，令人憂心。

洛杉磯聯合學區高中階段的學生，通常都是忙著準備升大學，但 9 年級學生體能測驗的 6 項測試至少要有 5 項過關，如果不能達到這標準，就得再繼續上一年的體育課，並再接受一次體能測試。按照加州法規，5 年級、7 年級及 9 年級的學生都得接受加州教育局每年一度的體能測試。

譯稿人:吳迪珣摘譯

資料來源:2016 年 12 月 19 日,洛杉磯時報

<http://www.latimes.com/local/education/la-me-student-fitness-test-20161219-story.html>