

# 國語日報

財團法人國語日報社發行  
董事長兼社長 / 孫慶國  
社址 / 10078臺北市中正區福州街2號  
網址http://www.mdnkids.com  
訂報 (02)2341-2448  
總機 (02)2392-1133

玩烤肉串遊戲 練專注力 4版  
文物修復 重拾風華 11版  
慶中秋 開心闖關、彩繪柚子 16版

揭開報紙的祕密  
參觀編輯部、印刷廠



歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>

今日特價  
10元

# 仰臥起坐易傷身 立籲廢除 教擬改捲腹



▲立委王婉諭與桃園市市議員候選人呂宇晟昨天召開記者會，建議體育署廢除體適能項目中的屈膝仰臥起坐，改採捲腹動作，學生不必坐起，只要略微捲起軀體，以避免受傷。

攝影 / 沈育如

沈育如 / 臺北報導

屈膝仰臥起坐是評估學生身體肌力、肌耐力的標準之一，高中免試入學十個就學區在超額比序項目中，採行的健康體適能項目積分計算，其中就包括一分鐘屈膝仰臥起坐。不過，立法委員王婉諭昨天召開記者會表示，學童肌力不足，做屈膝仰臥起坐容易造成身體傷害，建議廢除。

### 加國軍方禁止

### 美國兩年後改棒式

是運動遊戲傷害，以屈膝仰臥起坐為例，如果缺乏指導，反而容易造成身體傷害。加拿大軍方已經禁止做屈膝仰臥起坐，美國軍方宣布兩年後將改以棒式替代。反觀國內，高中免試入學多數就學區超額比序採計的體適能，還以仰臥起坐作為測量基準；雖然教育部體育署六年前已宣布要研議修正，但至今未見下文。

臥起坐，一旦施力點錯誤，很容易受傷，長期累積下來也容易出现各種疼痛，呼籲體育署限期改善或廢除，甚至在研議階段的空窗期提出配套措施，避免學生受傷。

### 體育署建常模 初步計畫年底完成

對此，出席記者會的體育署學校體育組副組長潘婉馨表示，自一〇九年起，就針對屈膝仰臥起坐進行檢討和調整，希望廢除並改為「捲腹」的方式，由於建立常模需要進入校園實測，不過，這幾年受到新冠肺炎疫情影响，初步準備計畫原定去年要完成，可能延宕到今年十二月底，之後再經過六個月到一年修正後，才能正式上路。

另外，潘婉馨表示，體適能檢測項目中的心肺耐力，也就是跑走方面，男生一千六百公尺、女生及國小男生六百公尺，過去也曾被質疑標準不公平、學校場地有限，甚至沒有跑道等，體育署目前也同時檢討修正，希望改為折返跑。

## 賀 國語日報週刊

### 獲金鼎獎優良出版品推荐

國語日報週刊65期 (一年50期+15期) 優惠價 3000元 (總價3900元)

訂閱方式 郵政劃撥 00007595 戶名：國語日報社 客服專線 (02)2341-2448