

專案質詢

8-4-11-0437

立法院議案關係文書 中華民國 102 年 11 月 20 日印發

案由：本院江委員惠貞，鑒於近來許多國外研究都顯示，運動有助於活化腦細胞，而根據教育部體育署的統計，我國國小體育課平均 74.8 分鐘、國中平均 91.8 分鐘，比先進國家足足少了一半時間。臺灣囿於長久以來的智育崇尚主義，使得多數學校對於體育的不重視，學生每天到學校的第一件事，就是要面對堆積如山的課業，這對於學生是相當沉重的壓力，也是較不健康的養成教育，但是如果學生到學校的第一件事是做運動，相信對於學生身心健康以及學業提升，將有相當大的助益。爰建請行政院責成相關部會，將學生到校優先運動的概念推廣到全國各高、國中、小學，特向行政院提出質詢。

說明：

- 一、長庚腦神經外科主任魏國珍指出，每天上課 1 個小時體育課的學生，在體育及智育的表現皆優於其他未固定每天 1 小時體育課的學生。因為運動有益加強血液循環，帶動更多血紅素到腦部，強化學童思考力和記憶力。
- 二、由美國哈佛醫學院助理教授約翰·瑞提（John J. Ratey）和艾瑞克·海格曼（Eric Hagerman）所合著的《運動改造大腦：EQ 與 IQ 大進步》一書當中，提出下列見解：「運動除了能讓我們的心態做好準備，還能從細胞層面直接影響學習，提高大腦輸入及處理新訊息的潛力。」書中還舉一實例，美國芝加哥的內帕維中央高中（Naperville Central High School）有執行過以運動來提升學生學習力的計畫，稱為「零時體育計畫」。計畫內容是讓學生早上到校時，第一節上課前先讓學生們打籃球，舞蹈課，或其他運動，較自由的讓學生選擇喜歡的運動，運動過後再上閱讀寫作加強課程。零時體育計畫實施一學期後，受試群體學生閱讀理解的能力提升 17%，非受試群體的學生僅進步 0.7%，試驗結果呈現顯著差異，且該年該高中也在國際數學與科學教育成就趨勢調查中，在科學領域排名全美第 1，數學領域全美排名第 6。

立法院第 8 屆第 4 會期第 11 次會議議案關係文書

- 三、日本本州福井縣推動「教出愛運動的孩子」計畫，規定除體育課外，每週 1 次放學後留校訓練體能，每天第 2、3 節的 20 分鐘休息時間鼓勵學生做運動。福井縣執行該計畫後由 2003 排名全日本倒數到 2007 開始連續 3 年全日本體能第 1，學能第 2，被稱為「福井奇蹟」。
- 四、鑒此，建請行政院責成相關部會，將學生到校優先運動的概念推廣到全國各高、國中、小學。