

體育署長致全國學生家長的一封信

親愛的學生家長，大家好！

學習是一個持續不斷的歷程，更需要強健的體魄為基礎，感謝您對各項體育運動的關心與支持，讓貴子弟參與各種有益健康與體適能的活動。近年各項醫學研究證實運動有益於改善與提升健康、情緒與智力，多運動可以讓大腦保持最佳狀態，並可刺激腦幹，提供能量、熱情和動機，有效提昇注意力和學習效率。

回顧 102 年我國選手參加國際比賽成績亮眼，莊智淵、陳建安奪得世界桌球錦標賽男子雙打冠軍、中華棒球健兒參加世界盃經典棒球賽打進前 8 強、中華籃球健兒獲得亞洲盃籃球錦標賽第 4 名，振奮人心，興起另一波運動風潮。最近一項 4,000 名 7-14 歲學童的職業志向調查，第一名是「運動員」的結果足資證明，體育運動已經普獲學生肯定。

國民身體素質是教育之根本，是國家的財富。立法院已於去(102)年三讀通過的「國民體育法」第 6 條規定：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上。」本署將會同各教育行政主管機關和各校，落實法律規定。除鼓勵學校利用晨間、課間或課後時間，進行身體活動；另一方面，鼓勵學校廣開運動社團，以提供學生支持性的運動環境。

本學期即將結束，將陸續展開寒假，除了規劃 貴子弟各項學習或旅遊活動外，建議應將體育運動納為假期活動的重要內容，保持規律運動的良好習慣，不分平時或假期。孩子的成就來自大家的肯定與付出，期望大家一起為我們下一代的健康共同努力，謹祝

新年快樂 萬事如意

教育部體育署

署長 何卓飛 敬上

中華民國 103 年 1 月 16 日