

學校體適能獎勵計劃研討會 暨周年頒獎典禮 (2020/21)

2019 冠狀病毒病疫情期間 香港青少年的體能和體育活動狀況

黃永森先生



中國香港體適能總會 行政總監



疫下少體能活動 初中小學生肥胖近視比率升響警號

2021-09-02 HKT 18:05

推介 117

分享工具  

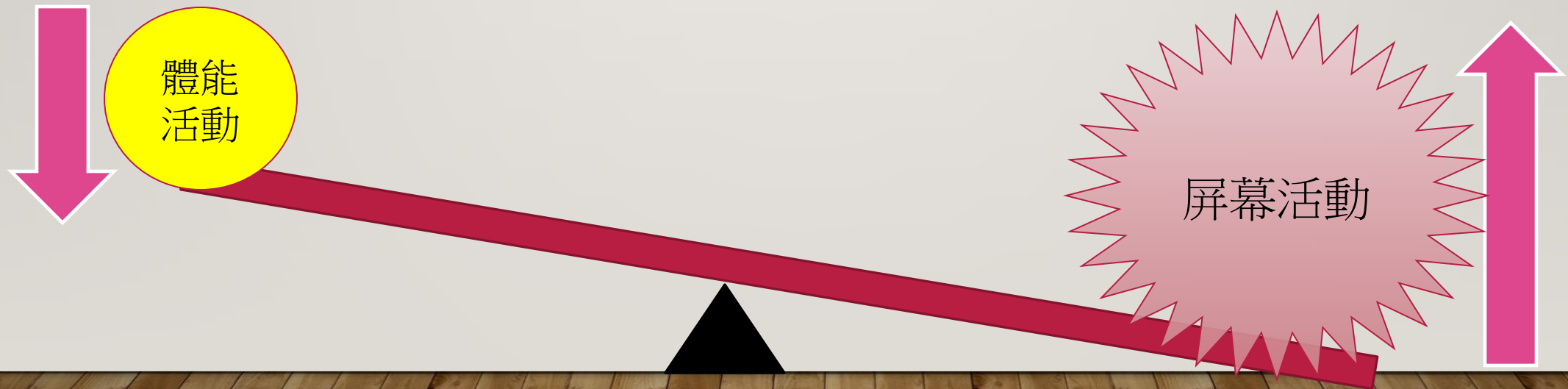


衛生署根據近年出席學生健康服務的學生數據，發現小一、小二的超重及肥胖學生比率，由2016至2017年度約13%、增至2020至2021年度約20%；而中一就由約21%增至24%。

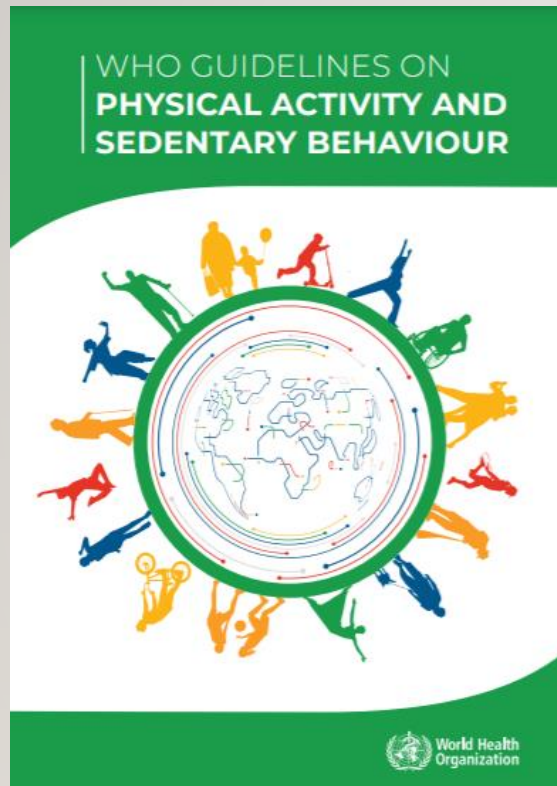
(RTHK, 2021)

疫情下的實況

- 過去一年，新型冠狀病毒疫情對香港帶來前所未有的挑戰，而全港中小學亦相繼在不同時段停止了面授課程，學生的**運動量亦減少了**。



WHO 體能活動與靜態行為指南(2020)



At least **60** minutes a day



moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week; most of this physical activity should be aerobic.



› **Vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, should be incorporated at least 3 days a week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence

It is recommended that:

› **Children and adolescents should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence

On at least **3** days a week



vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone should be incorporated.



(World Health Organization, 2020)

It is recommended that:

- › Children and adolescents should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time.

Strong recommendation, low certainty evidence

LIMIT

the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.



(World Health Organization, 2020)

香港學生體適能狀況調查

- 數據收集：
 - 第一階段：2019/20學年上學期
 - 第二階段：2020/21學年下學期
- 樣本數目：
 - 第一階段：1,830
 - 第二階段：3,234

抽樣方式

- 隨機地按以下原則抽出**24**所樣本中學
- 按地域分為四大學區：香港島、九龍、新界東及新界西
- 按辦學類別分為官立及津貼、直資和私立
- 然後再作隨機抽樣、邀請及各級別數據收集安排

調查目的

1. 為中學生建立一個有關體適能狀況的常模基準
2. 調查年齡和性別在體適能能力上的差異
3. 比較2014/2015年與今次體適能研究中，中學生體適能的改變狀況
4. 了解中學生的飲食習慣、睡眠、屏幕時間、體育活動參與程度和對體適能的態度
5. 分析影響中學生參與體育活動的因素
6. 探索體能活動或生活習慣對體適能的影響
7. 家長參與體育活動的程度

調查方法

體適能測試

1. 身高
2. 體重
3. 生物電子抗阻分析
4. 皮摺厚度
5. 坐前伸
6. 直體掌上壓(男子)/屈膝掌上壓(女子)
7. 立定跳遠
8. 一分鐘仰臥起坐
9. 九分鐘耐力跑/步行
10. 漸進式心肺耐力跑

問卷調查

1. 體能活動的參與水平
2. 對於體育的態度以及與健康相關的生活習慣
3. 參與非體能和電子螢幕活動的水平
4. 日常生活習慣
5. 家長參與體能活動的狀況

因應疫情所作之修訂方案

- 疫情爆發後，數據收集被迫停止；隨後有**6**所樣本中學因校本因素中途退出，需由另外隨機邀請**6**所中學代替。因此，前後合共**30**所中學參與了調查。
- 學生必須在整個測試過程中**戴口罩**。
- 將體適能測試項目由十項**減至五項**，只包括身高量度、體重量度、生物電子抗阻分析、坐前伸和立定跳遠。

調查呈現了體適能成長和發展於中學階段所突顯的年齡和性別特徵，其中有兩點值得份外關注：

- 男生的體脂在中學階段呈現上升趨勢。
- 女生的下背及後大腿柔軟度呈現下滑趨勢，直到16歲才得以平穩下來。

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)

調查發現，與**2014/15**年度的數據比較，中學生肌肉適能和心肺耐力都較以往惡化。

- 除了**超重和肥胖比率**上升以外，參與該次調查的男生和女生無論在**仰臥起坐、立定跳遠、九分鐘耐力跑和十五米漸進式心肺耐力跑**測試中的表現都較**2014至2015**年度的同齡男生和女生差。

中學生超重和肥胖比率

年度	身高別體重方法分類	體重質量指數切點分類
最新調查	26.8% [↑6.7%]	23.2% [↑4.6%]
2014/15	20.1%	18.6%

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)


問卷調查數據發現：

1. 少於5%中學生能夠達到每天六十分鐘中等至劇烈強度體能活動 (MVPA60) 這個由世界衛生組織所制定的體能活動量標準。整體而言，六成中學生有參與過組織性的體育運動訓練。
2. 超過六成中學生每星期所參與的活動式遊戲或玩樂時間低於兩小時。
3. 超過六成中學生在上課日的每天步行時數低於一小時，而該狀況在週末或假日並沒有明顯分別。

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)

-
4. 大部分(接近八成)中學生每天花少於三十分鐘進行家務活動。
 5. 大約七成中學生每天卻花上超過兩小時進行休閒性電子屏幕活動。由此可見，中學生寧願參與靜態活動多於體能活動。

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)



問卷調查發現，與2014/15年度的數據比較，中學生健康相關行為(包括飲食模式和睡眠時數)都出現了負面的變化。

1. 他們進食和飲用不健康的食品和飲料頻率增加
2. 每天進食蔬菜和水果的頻率則下降
3. 每天睡眠時數減少，而且睡眠質素都變差

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)

體能活動與體適能的關係

若以達到六十分鐘中等至劇烈強度體能活動和參與組織性運動訓練的每週頻率為參照：

- 活躍的男生和女生在心肺耐力、肌肉適能和柔軟度測試的表現都較不活躍的男生和女生為佳。

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)

屏幕時間與體適能的關係

無論在上課日和週末或假期期間：

- 男生使用電子屏幕產品作休閒用途的時間愈長，十五米漸進式心肺耐力跑、九分鐘耐力跑和立定跳遠測試的表現會較屏幕時間短的為差。
- 女生使用電子屏幕產品作休閒用途的時間愈長，體脂比率則比屏幕時間短的女生為高，而且心肺耐力和部份肌力測試都會出現較差的表現。

(Physical Fitness Association of Hong Kong, China, 2021)

建議和行動方案

1. 由於男生和女生於青少年階段的成長及發展模式存在差異，所以促進他們健康和體適能發展的**策略應該需要考慮年齡和性別因素**。
2. **體重管理**的學與教應該要為**剛入讀中學的新生和即將離校的中學畢業生**度身訂造。
3. 為**吸引女生參與心肺訓練**，舞蹈、跳繩、溜冰或滾輪等新興的組織性體育運動訓練應該放在學校或社區層面進行廣泛的推廣。
4. **初中男生和女生**較受疫情影響而產生體適能和健康相關行為的負面變化，因此介入方案需要盡快地為他們開展。

參考資料

香港電台。(2021)。疫下少體能活動 初中小學生肥胖近視比率升響警號。

<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1608789-20210902.htm>

Physical Fitness Association of Hong Kong, China. (2021). *Survey Study of Students' Physical Fitness and Their Attitudes towards Physical Education (Secondary Schools, 2019/2020 & 2020/2021)*. Unpublished data.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization Press.