

# 香港中学生体适能调查研究

(中学, 2019/20 及 2020/21)

教育局委托中国香港体适能总会于 2019/2020 学年为中学生进行体适能调查研究(下称「体适能调查」),以便更新不同体适能测试的常模表,并为「学校体适能奖励计划」(下称「计划」)提供参考指标,作发展有关计划评分标准之用。有关计划是由香港儿童健康基金、中国香港体适能总会和教育局合办,目标是向中、小学生推广体育活动及与健康相关的体适能。

鉴于 2019 冠状病毒病疫情,是次的体适能调查数据收集时间需由 2019/20 学年延长至 2020/21 学年,测试项目亦比过去的体适能调查<sup>1</sup>减少。

## 1. 目的

学生体适能调查研究(中学, 2019/20 及 2020/21)的目的:

- 根据年龄和性别,为香港中学生发展不同体适能测试的常模表;
- 调查中学生体适能的年龄和性别差异;及
- 评估中学生过轻、超重及肥胖的普遍程度

## 2. 方法

分层抽样来自全港 30 所中学(中一至中六),共约 5 000 名学生获邀请参与体适能测试。每名学生共参与五项测试,包括身高、体重、生物电子抗阻分析、坐前伸及立定跳远。

---

<sup>1</sup> 2014/15 学年测试项目包括身高、体重、生物电子抗阻分析、三头肌及小腿皮折厚度量度、坐前伸、一分钟仰卧起坐、倾斜式引体向上、15 米渐进式心肺耐力跑、九分钟耐力跑 / 步行及直体掌上压(男生) / 屈膝掌上压(女生)。

### 3. 结果

相比 2014/15 学年的资料，在 2019 冠状病毒病疫情下，超重和肥胖学生的比率较高。按身高别体重方法分类，中学生过轻、标准及超重和肥胖的数据撮要如下：

	过轻 (%)			标准 (%)			超重和肥胖 (%)		
	男生	女生	整体	男生	女生	整体	男生	女生	整体
2019/20 2020/21	6.3	5.3	5.8	61.6	74.0	67.4	32.1	20.8	26.8
2014/15	5.4	3.5	4.4	71.7	76.5	74.1	23.0	20.0	21.5

教育局体育组委托

中国香港体适能总会呈交报告

2022 年 7 月