

香港学生体适能状况调查

(中学, 2014/15 ; 小学, 2015/16)

「学校体适能奖励计划」由香港儿童健康基金、中国香港体适能总会和教育局合办, 旨在向中、小学生推广体育活动及健康体适能。体适能调查研究将五年进行一次, 以便教育局定期为计划更新体适能测试常模表。

1. 目的

学生体适能调查研究(中学, 2014/15; 小学, 2015/16 年度)的目的包括:

- 根据年龄和性别, 为香港中、小学生建立一个有关体适能状况的常模基准;
- 调查中、小学生体适能的年龄和性别差异; 及
- 评估中、小学生过轻、超重及肥胖的普遍程度

2. 方法

抽样来自全港三十八所中学(中一至中六)及二十四所小学(小一至小六), 共约 13,000 名学生获邀请参与体适能测试。

体适能测试项目包括:

- 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

- 渐进式心肺耐力跑
- 六分钟（八岁或以下） / 九分钟（九岁或以上）耐力跑 / 步行
- 手握力（小学）/ 直体掌上压（中学男生） / 屈膝掌上压（中学女生）

3. 结果

体适能常模表及年龄和性别表现差异比较已更新并上载到教育局网页：

- 中学（2014-15）：
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/sec_15_16_c.pdf
- 小学（2015-16）：
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/pri_15_16_c.pdf

中、小学生过轻、标准及超重和肥胖的数据撮要：

	过轻 (%)			标准 (%)			超重和肥胖 (%)		
中学	男生	女生	整体	男生	女生	整体	男生	女生	整体
2014/15	12.06	12.50	12.28	66.44	71.96	69.17	21.51	15.55	18.55
2009/10	11.88	13.41	12.62	67.57	72.42	69.92	20.55	14.16	17.47
小学	男生	女生	整体	男生	女生	整体	男生	女生	整体
2015/16	0.78	1.57	1.15	77.40	81.70	79.30	21.90	16.70	19.50
2010/11	1.11	0.81	0.95	80.70	70.60	75.40	18.20	28.60	23.60

教育局体育组委托

中国香港体适能总会呈交报告

2018年4月