

# 香港中學生體適能調查研究

## （中學，2019/20 及 2020/21）

教育局委託中國香港體適能總會於 2019/2020 學年為中學生進行體適能調查研究（下稱「體適能調查」），以便更新不同體適能測試的常模表，並為「學校體適能獎勵計劃」（下稱「計劃」）提供參考指標，作發展有關計劃評分標準之用。有關計劃是由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦，目標是向中、小學生推廣體育活動及與健康相關的體適能。

鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去的體適能調查<sup>1</sup>減少。

### 1. 目的

學生體適能調查研究（中學，2019/20 及 2020/21）的目的：

- 根據年齡和性別，為香港中學生發展不同體適能測試的常模表；
- 調查中學生體適能的年齡和性別差異；及
- 評估中學生過輕、超重及肥胖的普遍程度

### 2. 方法

分層抽樣來自全港 30 所中學（中一至中六），共約 5 000 名學生獲邀請參與體適能測試。每名學生共參與五項測試，包括身高、體重、生物電子抗阻分析、坐前伸及立定跳遠。

---

<sup>1</sup> 2014/15 學年測試項目包括身高、體重、生物電子抗阻分析、三頭肌及小腿皮摺厚度量度、坐前伸、一分鐘仰臥起坐、傾斜式引體向上、15 米漸進式心肺耐力跑、九分鐘耐力跑／步行及直體掌上壓（男生）／屈膝掌上壓（女生）。

### 3. 結果

相比 2014/15 學年的資料，在 2019 冠狀病毒病疫情下，超重和肥胖學生的比率較高。按身高別體重方法分類，中學生過輕、標準及超重和肥胖的數據撮要如下：

	過輕 (%)			標準 (%)			超重和肥胖 (%)		
	男生	女生	整體	男生	女生	整體	男生	女生	整體
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

教育局體育組委託

中國香港體適能總會呈交報告

2022 年 7 月