

# 香港學生體適能狀況調查

(中學，2014/15；小學，2015/16)

「學校體適能獎勵計劃」由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦，旨在向中、小學生推廣體育活動及健康體適能。體適能調查研究將五年進行一次，以便教育局定期為計劃更新體適能測試常模表。

## 1. 目的

學生體適能調查研究（中學，2014/15；小學，2015/16 年度）的目的包括：

- 根據年齡和性別，為香港中、小學生建立一個有關體適能狀況的常模基準；
- 調查中、小學生體適能的年齡和性別差異；及
- 評估中、小學生過輕、超重及肥胖的普遍程度

## 2. 方法

抽樣來自全港三十八所中學(中一至中六)及二十四所小學(小一至小六)，共約 13,000 名學生獲邀請參與體適能測試。

體適能測試項目包括：

- 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

- 漸進式心肺耐力跑
- 六分鐘（八歲或以下） / 九分鐘（九歲或以上）耐力跑 / 步行
- 手握力（小學）/ 直體掌上壓（中學男生） / 屈膝掌上壓（中學女生）

### 3. 結果

體適能常模表及年齡和性別表現差異比較已更新並上載到教育局網頁：

- 中學（2014-15）：  
[http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/sec\\_15\\_16\\_c.pdf](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/sec_15_16_c.pdf)
- 小學（2015-16）：  
[http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/pri\\_15\\_16\\_c.pdf](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/pfs/pri_15_16_c.pdf)

中、小學生過輕、標準及超重和肥胖的數據撮要：

	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
中學									
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
小學									
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

教育局體育組委託

中國香港體適能總會呈交報告

2018年4月