



香港中文大學 教育學院  
體育運動科學系



# 2018香港健康活力兒童

香港兒童及青少年  
體力活動報告卡



田家炳基金會  
Tin Ka Ping Foundation

<http://activehealthykidshongkong.com.hk>

# 香港健康活力兒童

香港健康活力兒童計劃（Active Healthy Kids Hong Kong）成立於2015年，團隊成員包括體力活動與健康領域科研人員及專業人士，致力於與各持份者合作，共同製作香港兒童及青少年體力活動報告卡。報告卡透過綜合最有力的證據，為體力活動相關的個人行為、影響因素、策略和投資等指標分別釐定等級。

**2018香港兒童及青少年體力活動報告卡**除沿用2016報告卡的九個原有指標外，亦加入「健康體適能」、「睡眠」及「肥胖」三項指標。

報告卡的製作有助於促進國際間的比較，提供制定體力活動及健康政策的實證依據，改善監控體力活動狀況，應對本地兒童和青少年體力活動不足的挑戰。

## 研究團隊

### 共同負責人

王香生 博士

香港中文大學  
體育運動科學系 教授及系主任

黃雅君 博士

香港浸會大學  
體育及運動學系 助理教授

### 研究工作組

薛慧萍 博士

香港中文大學  
體育運動科學系 副教授

黃至生 醫生

香港中文大學  
賽馬會公共衛生及基層醫療學院 教授

沈劍威 博士

香港中文大學  
體育運動科學系 副教授

黃永森 先生

中國香港體適能總會  
行政總監

### 項目助理

于潔 博士

香港中文大學  
體育運動科學系 博士後研究員

王耕 先生

香港中文大學  
體育運動科學系 研究助理



# 等級釐定方案

等級釐定是基於審視每一項指標的現有數據，同時由兒童及青少年所達到預設基準的比例而判定（詳細內容載於2018報告卡完整版）。

<b>A+</b>	94% to 100%	絕大部分兒童和青少年能夠達標
<b>A</b>	87% to 93%	
<b>A-</b>	80% to 86%	
<b>B+</b>	74% to 79%	超過半數兒童和青少年能夠達標
<b>B</b>	67% to 73%	
<b>B-</b>	60% to 66%	
<b>C+</b>	54% to 59%	大約一半兒童和青少年能夠達標
<b>C</b>	47% to 53%	
<b>C-</b>	40% to 46%	
<b>D+</b>	34% to 39%	少於半數兒童和青少年能夠達標
<b>D</b>	27% to 33%	
<b>D-</b>	20% to 26%	
<b>F</b>	< 20%	只有小部分兒童和青少年能夠達標
<b>INC</b>		未能評級



# 2018 指標的等級

- 

1. 整體體力活動水平

2016: D

  - 半數6-8歲兒童達到每日一小時中等及劇烈強度體力活動的建議，在一年和兩年後的隨訪調查中，該比例分別跌至**30%**和**22%**。
  - 近**90%**的11-18歲青少年達到每日一小時體力活動的建議。
  - < **10%**的7-19歲青少年達到體力活動的建議。
- 

2. 組織性運動參與

2016: C-

  - 半數中學生每週最少一次參與休閒運動。
- 

3. 動態遊戲

2016: INC

  - 由於缺乏證據，這項指標未能評級。
- 

4. 步行/踏單車往返學校

2016: B

  - 11-18歲青少年群體中，**80%**的男生和**77%**的女生每週最少一次步行或踏單車往返學校。
  - **52%**的小學生（平均8.7歲）每週至少5次恒常步行往返學校。
- 

5. 靜態行為

2016: C

  - **51%**的12-23歲青少年每日上網時間不超過2小時。
  - **52%**的小學生（平均7.6歲）每日花少於2小時使用電子屏幕產品。
  - **35.5%**的10-19歲兒童和青少年每日花少於2小時使用智能電子設備。
- 

6. 健康體適能

新增指標

  - 9-17歲兒童和青少年峰值攝氧量（VO<sub>2peak</sub>）平均位於**30.8**百分位數（percentile），男生和女生分別位於**25.4**和**36.2**百分位數。
- 

7. 睡眠

新增指標

  - **32%**的7-12歲兒童達到每日不少於9小時睡眠時間的建議。
  - **93.2%**的9歲兒童每日睡眠時間不少於7小時。
  - **45%**的兒童（平均7.6歲）達到睡眠時間的建議。
  - 在返校日及假期，分別有**27.4%**和**86.4%**的青少年每日睡眠時間超過8小時。



D-

2016: D

- **37%**的7-12歲兒童和**23%**的13-19歲青少年每週最少一次與家人一起參與體力活動。
- 一項針對13-19歲中學生的調查發現，**17.3%**的父親和**15.1%**的母親每週至少運動三次。



C

2016: C

- **77%**的小學每週提供70-120分鐘體育課。
- **28%**的學校有體力活動相關的書面政策文件。



B

2016: B

- **60%-79%**的11-18歲兒童和青少年的家長感到居住環境安全（低交通流量和犯罪率）。
- **大部分**12歲或以上人士對政府所提供的運動設施感到滿意（各項滿意度如下，地點：95%，價格：70%，清潔：91%，訂場安排：66%，員工服務：79%，設施：86%）。



C

2016: INC

- 依據香港教育局體育學習領域課程指引（小一至中六）：
  - 在小學和初中階段，應分配總課時的**5%-8%**予一般體育課；
  - 在高中階段，應透過其他學習經歷，至少分配總課時的**5%**予一般體育課。此外，高中體育選修科應佔總課時的10%。
- 香港特別行政區行政長官2017年和2018年施政報告關於體育發展的章節中提到：
  - 「開放學校設施推動體育發展計劃」通過為學校提供額外資助，鼓勵公營學校向體育團體開放學校設施（[https://www.policyaddress.gov.hk/2017/chi/policy\\_ch06.html](https://www.policyaddress.gov.hk/2017/chi/policy_ch06.html)）；
  - 政府會繼續落實「體育及康樂設施五年計劃」，推動全民運動（[https://www.policyaddress.gov.hk/2018/chi/policy\\_ch07.html](https://www.policyaddress.gov.hk/2018/chi/policy_ch07.html)）。
- 香港康樂及文化事務署（以下簡稱康文署）致力於提供高質素的康體設施和服務，以滿足社會需求。康文署2018-19年度預算中，「康樂及體育」或較2017-18原來預算增加2.5%。2018年學校體育推廣計劃和體育總會/團體資助活動的參加目標人數分別為634,480和749,250。



D-

新增指標

- 2014年的調查發現，6-18歲的兒童和青少年中，有**22.4%**的男生和**14%**的女生超重或肥胖。
- 2011-12年度體質測試的結果顯示，**26.9%**的7-12歲兒童和**14%**的13-19歲青少年超重或肥胖。
- 一項追蹤調查顯示，兒童超重或肥胖比例於2009-10，2010-11和2011-12年度分別為**25.8%**，**24.6%**和**26.2%**。
- 2009年的調查顯示，11歲男生和女生的超重率（包括肥胖）分別為**30.4%**和**17.2%**。
- 2013-14年度6-18歲中小學生的肥胖率為**5%**。

上述結果均基於國際肥胖問題工作組（IOTF）關於超重和肥胖的分類標準。

有關詳細的研究方法及結果可參閱「2018香港健康活力兒童報告卡完整版」或透過以下網址瀏覽：<http://activehealthykidshongkong.com.hk>

香港健康活力兒童報告卡是健康活力環球聯盟（<https://www.activehealthykids.org>）成員。由49個國家和區域組成的環球3.0版報告卡已於2018年11月的國際會議上發佈（<http://www.movementtomove.com.au>）。

## 鳴謝

2018香港兒童及青少年體力活動報告卡獲田家炳基金會慷慨捐贈支持。

我們對所有持份者的貢獻深表感謝。



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



田家炳基金會  
Tin Ka Ping Foundation