香港學生能力國際評估中心通訊

HONG KONG CENTRE FOR INTERNATIONAL STUDENT ASSESSMENT NEWSLETTER

第 39 期　2023 年 6 月

從國際視域看香港學童參與運動的情況

何瑞珠　沈劍威

香港中文大學教育學院

運動於身心有哪些好處？這題目大概隨機向本地小學生發問，也能得出很多合理的答案。反過來問：不常運動對身心有哪些壞處？相信答案同樣易得。適切運動與身心健康之間的正向關聯毋庸置疑，然而，當試著問「香港學童的運動量是否足夠」，以及「社會各界（政府、學校及家庭）對運動的重視是否足夠」時，對這兩道問題持肯定答案的人，恐怕不多。

世界衛生組織的建議

根據世界衛生組織 (WHO) 在 2010 年發表的《關於身體活動有益健康的全球建議》，身體活動為 5 至 17 歲的兒童和青少年提供了基本的健康益處。兒童和青少年定期進行適當水平的身體活動可以改善身心健康和生活質量，包括增進心血管和肌肉骨骼健康、維持健康的體重、建立自信以及減少抑鬱和焦慮。世界衛生組織建議年輕人每天至少進行一小時中度至劇烈強度的身體活動，例如跑步、急步行、游泳、騎單車、球類運動、跳舞和家務勞動等。

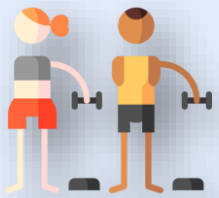
本中心與青年研究中心於 2020 年 6 至 12 月期間所做的一項調查研究「學童身心靈健康評估計劃」，問及參加者（5,307 名分別為 11 歲、13 歲及 15 歲的中、小學生）參與「體能活動」及「劇烈運動」的情況，得出的結果令人省思。

相當數目的學童「體能活動」參與度不足

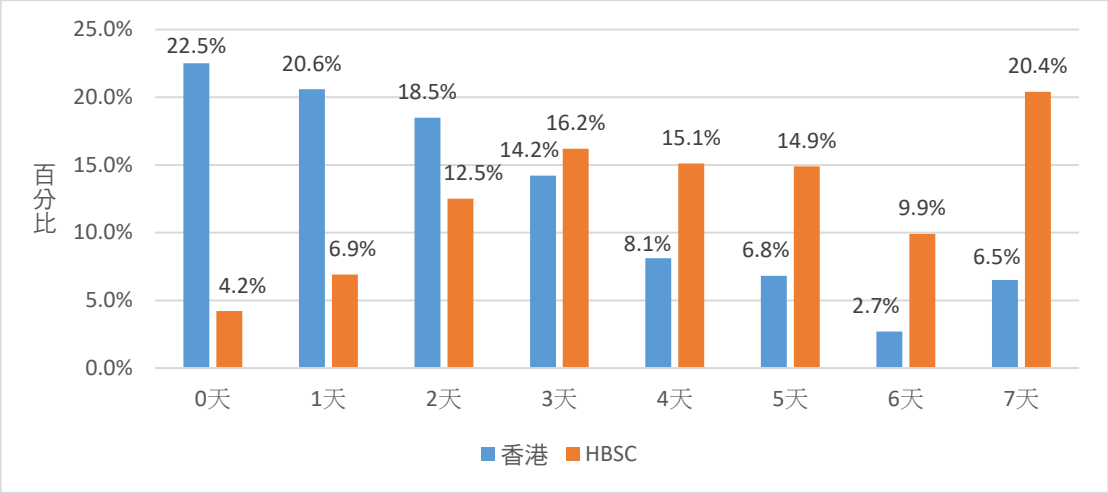
此處「體能活動」指的是：

> 任何會使你心跳加快而且有時候會使你呼吸比平常急速的活動。體能活動可以發生在運動中、學校活動中、與朋友一起玩時或走路上學、放學時。體能活動的例子包括：跑步、急步行、騎單車、游泳、踢足球、打籃球、溜冰、跳舞、滑板、行山或衝浪等。

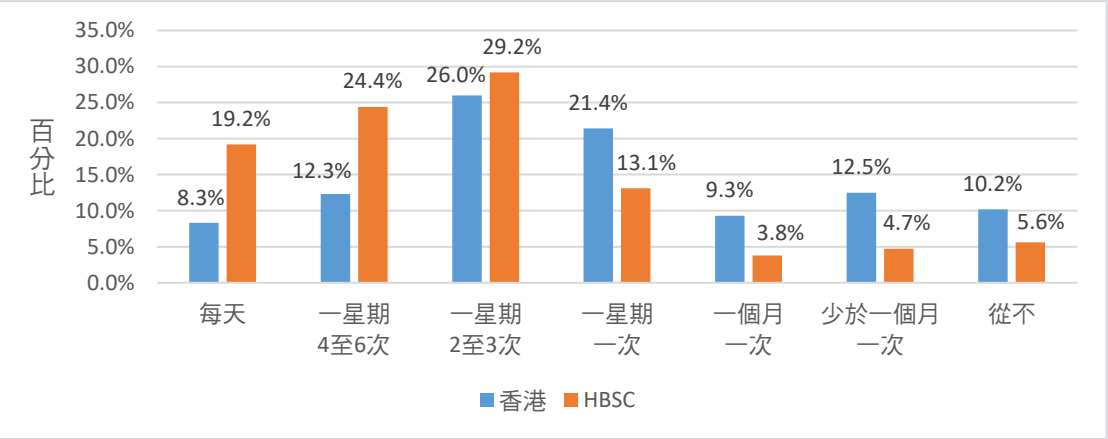
本調查收集有關學生在受訪時過去 7 天，每天進行 60 分鐘或以上的體能活動的日數。圖一顯示，現時香港有 61.6%學童一星期不足三天會參與至少 60 分鐘的體能活動，其中有 22.5%學童更完全沒有參與，為 HBSC（4.2%）的五倍以上。另一方面，一星期七天皆有參與體能活動的學童僅有 6.5%，遠低於 HBSC 的 20.4%。



圖一 香港學童與 HBSC 平均參與至少 60 分鐘體能活動的情況



圖二 香港學童與 HBSC 平均進行劇烈運動的情況



學童課餘參與「劇烈運動」的頻率也不理想

此處「劇烈運動」指的是「令你呼吸比平常急速和流汗的運動」。從圖二可見，「從不」、「少於一個月一次」及「一個月一次」於課餘從事劇烈運動的香港學童比例達 32%，為 HBSC（14.1%）的兩倍以上。青春期的孩子，身體一般處於快速發育階段，能量源源不絕，本應怎麼「動」也不嫌多的，然而香港的學童卻有三成多表示他們從不或甚少從事「令其呼吸比平常急速和流汗」的運動，這現象頗令人憂慮。

運動與學生健康的關係

正如前文所述，大多數人都會認同適切運動與身心健康息息相關，「學童身心靈健康評估計劃」（2020 年）的調查結果也驗證了這層關係。從圖三可見，一星期參與「體能活動」三日或以上的學童，其生活滿意度和自評健康狀態顯著較高，同時較少出現身體或情緒症狀。

圖三　不同參與體能活動情況的香港學童之健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	每天參與至少 60 分鐘體能活動 0-2 日			每天參與至少 60 分鐘體能活動 3-7 日		
	平均值		標準差	平均值		標準差
生活滿意度	6.77		1.86	7.31	***	1.80
自評健康狀態	2.64		0.75	2.96	***	0.71
身體症狀	6.48	**	3.23	6.20		2.97
情緒症狀	9.71	***	4.37	8.94		4.17

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

結語

參與體能活動對青少年身心發展至關重要，那麼，我們該如何提高運動意識呢？近年來，身體素養（Physical Literacy）這概念在一些歐美國家乃至香港日益受重視。身體素養之旅是一個終生的過程，涉及發展我們的身體能力、對體力活動的知識和理解、對不同體力活動的信心以及參與體力活動的動機。然而，父母、老師、教練和朋友都在塑造兒童及青少年一生的身體素養方面扮演著重要角色。當父母或老師反思個人的體力活動旅程時，可以問自己一些指導性的問題：

1. 我們是否有動力參與體力活動並在充滿挑戰的情況下堅持不懈？

2. 我們對自己於體力活動中學習新任務和取得進步的能力有信心嗎？我們是否有信心這些經歷會帶來回報？

3. 我們處身於不同環境時，是否深思熟慮和足夠敏銳，以想像力和創造力做出適當的反應？

4. 我們是否有能力在合作和競爭的情況下獨自並與他人一起進行體力活動？

5. 我們是否理解健康和幸福感的活躍生活模式，對於豐富和平衡的生活方式很重要？

以上的反思問題，可以幫助父母與老師指導學童培養更健康、更積極的生活方式，更重要的是要了解並承認誰或甚麼影響了我們進行恆常的體力活動，從而「對症下藥」。

中心活動簡報

2022 年 12 月 6 日，何瑞珠教授應邀出席加拿大 Simon Fraser University 舉辦的研討會，分享課題為：“Making good use of international assessment in developing 10-year Longitudinal studies: From HKPISA to HKLSA”。

2023 年 1 月 3 日，本中心於王肇枝中學舉辦「幸福發現號」教師發展日工作坊。

編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

本期通訊跟大家分享「學童身心靈健康評估計劃」（2020年）中，關於本港學童參與體能活動情況的調查結果。我們發現，無論是中學生或小學生，本地學童之體能活動參與度皆普遍不足。這情況難免令人有點憂心。我們都知道，適量運動能給身心帶來莫大好處，對兒童及青少年之健康成長尤其關鍵。然而實際上，一向以來我們又有多重視這方面的培養呢？文章所提及的「身體素養」這概念，旨在告訴我們，好好活動身體也是人生中一項重要的修養呢。

暑假將至，學校在發給學生暑期作業之餘，會否也鼓勵他們積極參與體能活動，例如向學生甚至家長提議一份「我的暑期運動清單」，幫助學童探索切合自己體質及興趣的體能活動？期待九月重回校園時，我們見到的盡是一張張神清氣爽的年輕面孔。

何瑞珠

香港學生能力國際評估中心總監

二〇二三年六月三十日

中心活動簡報

2023 年 3 月 16 日，何瑞珠教授應泰國 Equitable Education Fund 邀請，出席 International Seminar on Pupil Outcomes Assessments，分享講題 “Making the most of assessment data: pursuing Evidence-based Policies”。

2023 年 4 月 3 日，本中心於中大校內舉辦「關懷你的身心靈工作坊」系列之正念靜坐工作坊，由何瑞珠教授和劉雅詩博士帶領，內容包括正念靜坐相關知識和技巧、正念飲食體驗、拉伸運動以及打坐。

工作進程

HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2023 年 1-6 月 ● 繼續整理第六期問卷數據 ● 研究團隊參與國際會議並撰寫學術論文	2023 年 1-6 月 ● 據 HBSC 調查結果，設計及舉辦照顧教師身心靈的工作坊	2023 年 1-6 月 ● 據 HBSC 調查結果，協助學校撰寫促進師生及家長身心靈健康的校本學校改善計劃	2023 年 1-6 月 ● 與內地 HBSC 研究團隊建立合作關係 ● 中心研究團隊所撰寫之〈香港學童身心靈健康評估計劃研究報告〉收錄於《中國青少年健康行為研究（2022）：基於十省市的調查數據分析》

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209 傳真：(852) 2603-5336 電郵：hkcisa@fed.cuhk.edu.hk
地址：新界沙田香港中文大學信和樓 612 室 網址：http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcisa/
主編：何瑞珠教授 編委：吳巧雲

Graphic credits: Designed by Freepik