

香港小学生体适能调查研究

(小学, 2023/24)

教育局委托中国香港体适能总会于 2023/24 学年为小学生进行体适能调查研究（下称「体适能调查」），以便更新不同体适能测试项目的常模表，并为「学校体适能奖励计划」（下称「计划」）提供参考指标，作为发展有关计划评分标准之用。有关计划是由教育局、香港儿童健康基金和中国香港体适能总会合办，目标是向中、小学生推广体能活动及与健康相关的体适能。

1. 目的

- 根据年龄和性别，为香港小学生建立不同体适能测试项目的常模表；
- 调查小学生体适能在年龄和性别上的差异；及
- 评估小学生过轻、超重及肥胖的普遍程度。

2. 方法

体适能调查采用分层随机抽样，来自全港 24 所小学（小一至小六）、共约 4,700 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
- 生物电阻抗分析
- 手握力
- 一分钟仰卧起坐
- 坐前伸
- 十五米渐进式心肺耐力跑
- 六分钟（八岁或以下）或九分钟（九岁或以上）耐力跑 / 步行

3. 结果

- i. 按身高别体重方法分类，小学生过轻、标准及超重和肥胖的数据撮要如下：

<u>身高别体重</u>	过轻 (%)			标准 (%)			超重和肥胖 (%)		
性别	男生	女生	整体	男生	女生	整体	男生	女生	整体
2015/16	0.8	1.6	1.2	77.4	81.7	79.3	21.9	16.7	19.5
2023/24	1.8	3.2	2.5	77.0	84.4	80.5	21.2	12.4	17.1

- ii. 卫生署宣布将由 2024 年下半年起采用一套涵盖新参考数值和定义的新生长图表，即香港 2020 生长图表（香港 2020）

(https://www.dh.gov.hk/english/useful/useful_PP_Growth_Chart/files/growth_charts.pdf)，作为更合适的工具来评估和监察儿童及青少年的生长；

- iii. 按年龄和性别划分的体适能常模表已更新并上载至教育局网页：

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/index.html

教育局体育组委托

中国香港体适能总会呈交报告

2025 年 8 月