

香港小學生體適能調查研究

（小學，2023/24）

教育局委託中國香港體適能總會於 2023/24 學年為小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項目的常模表，並為「學校體適能獎勵計劃」（下稱「計劃」）提供參考指標，作為發展有關計劃評分標準之用。有關計劃是由教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會合辦，目標是向中、小學生推廣體能活動及與健康相關的體適能。

1. 目的

- 根據年齡和性別，為香港小學生建立不同體適能測試項目的常模表；
- 調查小學生體適能在年齡和性別上的差異；及
- 評估小學生過輕、超重及肥胖的普遍程度。

2. 方法

體適能調查採用分層隨機抽樣，來自全港 24 所小學（小一至小六）、共約 4,700 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
- 生物電阻抗分析
- 手握力
- 一分鐘仰臥起坐
- 坐前伸
- 十五米漸進式心肺耐力跑
- 六分鐘（八歲或以下）或九分鐘（九歲或以上）耐力跑／步行

3. 結果

- i. 按身高別體重方法分類，小學生過輕、標準及超重和肥胖的數據撮要如下：

身高別體重	過輕 (%)			標準 (%)			超重和肥胖 (%)		
性別	男生	女生	整體	男生	女生	整體	男生	女生	整體
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. 衛生署宣布將由 2024 年下半年起採用一套涵蓋新參考數值和定義的新生長圖表，即香港 2020 生長圖表（香港 2020）
(https://www.dh.gov.hk/english/useful/useful_PP_Growth_Chart/files/growth_charts.pdf)，作為更合適的工具來評估和監察兒童及青少年的生長；
- iii. 按年齡和性別劃分的體適能常模表已更新並上載至教育局網頁：
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/index.html

教育局體育組委託

中國香港體適能總會呈交報告

2025 年 8 月