

中學生對體育教育 的意見和取態

Attitude of Secondary Students on
Physical Education

「教育與創新」專題研究系列

青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.



16

首席顧問	王葛鳴博士
顧問	何永昌先生
研究員	魏美梅女士 陳瑞貞女士 袁小敏女士 張靜雲女士 黃柏茵女士 陳佩珊女士
出版	香港青年協會 青年研究中心 香港北角百福道 21 號 香港青年協會大廈 4 樓 電話：(852) 3755 7022 傳真：(852) 3755 7200 電子郵件：yr@hkfyg.org.hk 網址：hkfyg.org.hk m21.hk yrc.hkfyg.org.hk 出版日期：二零一六年十一月

版權所有 © 2016 香港青年協會

Chief Adviser	Dr. Rosanna Wong, DBE, JP
Adviser	Mr. Andy Ho
Researchers	Ms. Angela Ngai Ms. Chan Shui-ching Ms. Amy Yuen Ms. Sharon Cheung Ms. Christy Wong Ms. Constance Chan
Published By	The Hong Kong Federation of Youth Groups Youth Research Centre 4/F., The Hong Kong Federation of Youth Groups Building 21 Pak Fuk Road North Point, Hong Kong Tel: (852) 3755 7022 Fax: (852) 3755 7200 E-mail: yr@hkfyg.org.hk Web: hkfyg.org.hk m21.hk yrc.hkfyg.org.hk Publishing Date: November 2016

All rights reserved © 2016 The Hong Kong Federation of Youth Groups

本報告內容不一定代表香港青年協會之立場。
The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of
The Hong Kong Federation of Youth Groups.

青年創研庫

「教育與創新」組別

顧問導師：馮玉麟博士 陳維安先生

召集人：姜必楷

副召集人：陳君洋

成員：	王穎思	溫景稀
	呂佩珊	葉梓聰
	李永揚	廖美欣
	李家倫	劉安饒
	范中銘	歐陽姿婷
	郭偉聖	潘芷荃
	陳天恩	鄧耀倫
	陳美婷	黎達成
	陳浩庭	羅偉鴻
	湯蒨彤	

研究員：陳佩珊 陳瑞貞

鳴謝

是項研究得以順利完成，實有賴下列人士的協助，並給予寶貴意見，使我們的資料和分析得以更為充實，謹此向他們致以衷心感謝。

被訪人士（排名按姓氏筆劃序）

李芷菁小姐	香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家
吳柏麒先生	前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/繩舞館創辦人
陳俊傑先生	中學體育科老師/「凝動香港體育基金」創辦人
雷雄德博士	香港浸會大學體育學系副教授
楊達文先生	中學體育科老師

各位曾接受電話訪問的中學生，以及曾參與焦點小組訪談的中學生。

研究摘要

運動有益身心，不單促進身體肌能發展，亦有助紓緩精神壓力。對於莘莘學子來說，體育科屬中學學校課程中八大學習領域和五種基要學習經歷之一。據課程發展議會公布的指引，讓學生修習體育課，旨在教授他們各種運動及知識，幫助他們建立活躍和健康的生活方式，並培育良好品德。

然而，據一項「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」指出，在 2,517 名年齡介乎 13 至 19 歲的香港受訪學生中，只有 8.4% 能於 2011 至 2012 年間，達到世界衛生組織建議的體能活動量¹，所佔比例遠遠落後其他地區。此外，香港大學李嘉誠醫學院去年進行的調查亦發現，香港學生的心肺適能在過去數年沒有顯著改善；而對比歐洲學生的平均水平，表現強差人意。

另一方面，聯合國教育、科學及文化組織(英文簡稱 UNESCO)早年發布的世界調查²亦顯示，香港中學生一星期平均體育課只有 90 分鐘，較歐美國家或鄰近地區所規劃的中學體育課時，明顯為少。

香港青少年無論在體能活動量、心肺適能，以至中學體育課時等，不僅未能達至國際認可標準，且遠低於其他地區水平。這些現象，令人關注現時中學體育課在培養學生運動興趣，以及建立良好運動習慣方面，能否發揮足夠成效。

是次研究嘗試檢視本港中學生參與體育課堂的狀況、他們對體育科的看法，從而了解他們的運動習慣，以至發展運動專長作為職志的取態，冀就有關現況，提出改善建議。

¹ 資料來源：世界衛生組織(2010)：《關於身體活動有益健康的全球建議》。

² United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). World-wide Survey of School Physical Education – Final Report 2013, 113.

研究主要發現

1. 逾八成中學生喜歡學校體育課，其中近半認為體育課有助放鬆心情。另有逾三成中學生認為現時學校體育課的節數過少。

全港中學生電話調查結果顯示，在 520 名受訪者中，逾八成(81.6%)喜歡參與學校的體育課。而表示喜歡上體育課的 425 名受訪學生中，主要原因分別為喜歡運動(62.6%)，上體育課有助放鬆心情(47.1%)，以及體育課可以有同學們陪伴做運動(35.5%)。

另外，調查結果顯示，逾三成(31.3%)受訪者認為現時學校每一星期或一個循環周需要上的體育課節數過少。參與聚焦訪談的受訪學生亦指出，學校體育課的節數或時數不足，使學生不能深入了解不同種類運動，以及增加對學習運動的興趣。

2. 受訪中學生不喜歡上體育課的主要原因，包括不喜歡運動、對學習項目無興趣、體能應付不來，以及怕麻煩。體育課堂缺乏多元化的運動項目，亦影響中學生對課堂的評價。

在表示不喜歡上體育課的 95 名受訪學生中，自身不喜歡做運動(71.6%)、對體育課所學習的運動項目無興趣(29.4%)、體能應付不來(23.2%)，以及怕麻煩(23.2%)等屬主要原因。

參與聚焦訪談的學生亦表示，對體育課堂學習的運動項目無興趣，並認為學校體育課多數只教授傳統運動如籃球、足球和羽毛球等，欠缺多元化和新鮮感，令他們參與的興緻大減。

3. 逾三成半受訪學生認同香港學習環境不鼓勵學生上體育課。另有參與聚焦小組的學生表示，學校欠缺鼓勵學生做運動的氛圍。

調查結果顯示，逾三成半(36.7%)受訪學生認同(6-10 分)香港學習環境不鼓勵學生上體育課，略高於不認同(0-4 分)的近三成(29.5%)。

有參與聚焦小組訪談的學生指出，學校對體育課的重視程度不足，多以學業成績為先，不時將體育課堂改為舉行講座和協助學生補課，以及著重學生的運動成績等級。此外，在學校資源缺乏的情況下，

校內場地不足或運動設施破損等情況，均影響學生做運動的意欲。有參加者更期望學校可按情況，減少體能測試或不要太強調學生的運動等級，以加強學生做運動的文化氣氛。

4. 整體學生平均的運動量明顯不足；逾半數受訪中學生沒有參與運動類的課餘活動、培訓或興趣班。

電話調查結果顯示，整體學生每星期進行高強度運動平均約 2.2 次；而每次只進行平均約 30 分鐘的中強度至高強度運動。再者，調查結果亦顯示，逾半數(50.5%)受訪中學生沒有參與運動類的課餘活動、培訓或興趣班。

按「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」³內的體育活動量標準，大部分受訪學生的體育活動量不屬活躍⁴的級別，反映學生每星期平均的運動量不足。

5. 沒有時間、不喜歡運動和爭取讀書時間，是較多受訪學生不參加體育課外活動的主要因素。

電話調查結果顯示，在不參加體育課外活動的 263 名受訪學生中，沒有時間是受訪中學生不參加的關鍵因素，上述選項所佔百分比為 49.4%；其次是不喜歡運動(25.1%)和爭取讀書時間(19.3%)。

聚焦訪談的參加者亦補充，處理功課和溫書時間已佔據他們課後大部分空餘時間。面對沉重的學業壓力，他們難以分配時間進行課外活動，以及產生做運動的意欲。此外，由於家長和老師多著重學習成績，中學生傾向花更多時間應付學業。

6. 受訪中學生對運動相關職業的認知偏低；無興趣、擔心生計、對運動行業缺乏信心，以及缺少老師和父母支持，令受訪學生不考慮向運動行業探索。

³ 社區體育委員會(2012)：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》，網址：http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn

⁴ III 活躍(一星期 7 天、每天累積達 60 分鐘中等或以上強度的體能活動、並同時在其中 3 天進行劇烈的體能活動)。

電話調查結果顯示，受訪中學生對運動有關的職業的認知偏低，較多認識的相關的職業，包括運動員(92.5%)、教練(68.9%)、體育老師(55.7%)及裁判員/司令員(37.4%)等。

整體受訪中學生傾向認為為本地的職業運動員難以維持生計，以 10 分為最高計算，平均分為 6.09。此外，八成半(85.0%)受訪中學生表示，不會考慮運動相關行業作為自己未來的事業發展，主要原因是對運動無興趣(47.1%)，其次是擔心生計(32.8%)，以及對運動行業缺乏信心(32.1%)。

此外，有參加聚焦小組訪談的中學生指出，缺乏老師和父母支持，也是不考慮的原因。

主要討論

研究綜合全港中學生電話調查、中學生聚焦小組訪談，以及專家、學者的訪談結果，歸納出以下六項討論要點。

1. 本港中學生在身心或精神健康方面的狀況值得關注；透過有效的體育教育，相信有助學生進一步建立健康生活。

香港學生普遍面對沉重的功課和考試壓力，對身心和精神健康造成影響，情況令人憂慮。事實上，不少研究指出，多做運動除可鍛鍊體魄外，更可紓緩緊張情緒和壓力感，例如運動可讓人體腦部釋出「安多酚」，帶來輕鬆及愉快感覺。對於面對學習壓力的莘莘學子而言，他們若能及早建立運動興趣和習慣，可謂終身受益。學校的體育教育倘能發揮良好的啟導作用，相信定有助年輕人建立活躍和健康的生活方式，使他們的身體、心態及五育得到平衡發展。

2. 學校、老師和家長普遍均較著重學術成績和運動等級；在成績主導的氛圍下，學生難以提高運動興趣。

香港教育改革以「終身學習、全人發展」為目標，將體育教育納入各不同學習階段，是希望讓學生有機會及時間接觸體育活動，提升他們對運動的興趣。然而，研究發現，不少香港中學生處理功課和溫書已佔據他們課後大部分時間，無法同時兼顧學業和積極參與運動。此外，不少學校因擔心學生過於熱衷運動或會影響學業成績；加上本港家長重視子女的學習多於運動表現。在這種充斥考試的學習環境下，學生大感壓力和束縛，難以提高運動興趣。如何建立有利學生樂意運動的環境條件，如何讓學生、老師和家長透過參與，認識運動對學生全人發展的重要性，十分值得探討。

3. 儘管受訪學生肯定做運動的價值，但其運動量明顯不足。體育課是學生認識運動好處的重要平台之一；惟現時體育課時不足，影響學生的投入。

儘管受訪學生肯定做運動的價值，但其運動量明顯不足。研究顯示，本港整體學生的運動次數或時數，均未能達標。鑒於學生欠缺自發和主動培養日常做運動的習慣，體育課成為培養他們運動興趣相當重要的一個渠道。不過，現時本港中學的體育課時平均每星期約 90

分鐘，低於多個經濟發展良好或鄰近亞州地區。體育課時不足，令學生失去多做運動的機會，更遑論長遠建立良好運動習慣和健康生活模式。

4. 部份學校基於資源或教學優次等考慮因素，體育課傾向教授傳統球類運動；項目欠多元化，難以吸引學生提升學習動機。

研究結果顯示，部分不喜愛體育課的受訪學生表示對課堂運動項目毫無興趣。此外，參與聚焦小組的受訪者和專家意見反映，學校體育課傾向教授傳統球類運動，項目欠多元化，令他們感覺沉悶，以及失去學習其他運動機會。學校如何讓學生嘗試接觸不同範疇的運動，在體育課堂教授不同類型項目，或開設多元化的體育課餘活動，讓學生發掘興趣與潛能，應作出檢視和思考。

5. 學校場地、運動設施等問題，不單減低學生做運動的意欲，亦影響他們體驗不同體育活動的機會。

研究發現，學校缺乏資源和運動場地，不單影響學生發揮運動所長和直接參與運動的機會，更對豐富體育課的教項及拓展多元化的體育課外活動，造成障礙。然而，不是每所學校均能建設大範圍的運動場地、添置高質量的器材，以及聘請專業的教練。為確保學校有足夠資源開設各種運動班，參考外地例子，在促使政府、學校和坊間體育組織的合作，共享和善用既有的運動資源方面，令學生有更多機會參與，值得進一步探討。

6. 整體中學生對運動有關職業的認知不高，影響個人職志發展。

研究結果發現，受訪中學生對運動相關的職業認知偏低，對香港的運動行業缺乏信心，大部分受訪學生表示不會考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展。學生對有關行業的認知不足和不夠全面，很大程度影響他們會否投身相關行業，以及個人職志發展。從職業教育或生涯規劃的角度，學校可協助學生加深了解與體育相關的行業和出路，鼓勵學生向運動相關行業作出探索。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，研究提出以下的改善建議：

1. 增加中學體育課時，由現時平均 **90** 分鐘，增至 **100** 至 **120** 分鐘，貼近其他地區的水平，讓學生有充分時間接觸運動。
2. 善用學校資源，開辦多元和具時間彈性的體育課外活動，鼓勵學生作多元嘗試，發展運動興趣。
3. 促進政府、學校，以及坊間體育組織的合作，共享運動設施和資源，讓學生在安全的場地及良好運動設施下，積極參與運動或進行訓練。
4. 學校舉辦運動周，加強推廣和宣傳體育發展，讓家長、老師等參與其中，從學校開始建立鼓勵做運動的氛圍。
5. 委任具知名度的運動員，擔任運動推廣大使，到各學校跟學生分享經驗，加深學生認識運動的重要和相關產業發展。
6. 從小培養學生認識運動對身體和精神健康的重要性，藉此加強學生培養運動習慣的內在動機。

目錄

研究摘要

第一章	引言	1
第二章	研究方法	2
第三章	現時中學體育科的背景及資料	7
第四章	中學生意見調查及聚焦小組訪談結果	28
第五章	討論及建議	46
參考資料		52
附錄一	中學生電話調查問卷	53
附錄二	聚焦小組訪談大綱	57
附錄三	中學生問卷調查結果列表	58

第一章 引言

運動有益身心，不單促進身體肌能發展，亦有助紓緩精神壓力。對於莘莘學子來說，體育科屬中、小學課程中八大學習領域和五種基要學習經歷之一。

據課程發展議會公布的指引¹，讓學生修習體育課，旨在教授他們各種運動及知識，幫助他們建立活躍和健康的生活方式，並培育良好品德。因此，不論一般體育科或高中選修的體育科，兩者均希望提高學生對運動的興趣，促進他們積極參與體育課外活動，以及培養他們擁有自己的運動習慣。

然而，據一項「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」指出，在 2,517 名年齡介乎 13 至 19 歲的香港受訪學生中，只有 8.4% 能於 2011 至 2012 年間，達到世界衛生組織建議的體能活動量¹，所佔比例遠遠落後其他地區。此外，香港大學李嘉誠醫學院去年進行的調查亦發現，香港學生的心肺適能在過去數年沒有顯著改善；而對比歐洲學生的平均水平，表現強差人意。

另一方面，聯合國教育、科學及文化組織(英文簡稱 UNESCO)早年發布的世界調查²亦顯示，香港中學生一星期平均體育課只有 90 分鐘，較歐美國家或鄰近地區所規劃的中學體育課時，明顯為少。

綜合上述資料，香港青少年無論在體能活動量、心肺適能，以至中學體育課時等，不僅未能達至國際認可標準，且遠低於其他地區水平。這些現象，令人關注現時中學體育課在培養學生運動興趣，以及建立良好運動習慣方面，能否發揮足夠成效。

是次研究嘗試檢視本港中學生參與體育課堂的狀況、他們對體育科的看法，包括上體育課和參與課外體育活動的考慮因素，以及所遇到的障礙等，從而了解他們的運動習慣，以至發展運動專長作為職志的取態，冀就有關現況，提出改善建議。

¹ 資料來源：世界衛生組織 (2010)：《關於身體活動有益健康的全球建議》。

² United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). World-wide Survey of School Physical Education – Final Report 2013, 113.

第二章 研究方法

2.1 研究目的

本研究以現時就讀中一至中六的香港學生為對象，目的是了解他們參與體育科(包括一般體育科和高中體育選修科)的狀況；他們對做運動的興趣和習慣，以至有關以運動專業作為職志的意見，並期望就改善中學體育教育和提升運動興趣方面，提出可行建議。

2.2 定義

體育科的定義是以「透過身體活動進行教育」，屬中、小學課程中八大學習領域¹及五種基要學習經歷²之一，並非純粹是運動技能和體適能的訓練。香港的體育科，可分為「一般體育科」和「高中體育選修科」兩部分。

一般體育科涵蓋學習六個學習範疇³，通過以「體育技能」作為主線，引入「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」、「活動知識」與「審美能力」等五個學習範疇，為學生終身學習及全方位學習，奠下良好基礎。高中體育選修科讓學生學習到與「身體護理」、「自我增值」及「社區關注」的事項，並教授學生關於生理學、營養學、社會學等方面知識⁴。

2.3 研究問題

- (1) 香港中學推行體育科的狀況；
- (2) 香港中學生對體育課的觀感；
- (3) 香港中學生參與體育科的興趣、習慣和困難；
- (4) 香港中學生對以運動專業作為職志發展的看法；及
- (5) 如何促進或改善學校體育科的發展。

¹ 八個學習領域包括：中國語文、英國語文、數學、個人、社會及人文、科學、科技、藝術及體育。

² 五種基要的學要經歷包括：德育及公民教育、智能發展、社會服務、體藝發展及與工作有關的經驗。

³ 資料來源：教育局（2013）：《六大學習範疇課題概覽：體育學習領域》，頁2。

⁴ 資料來源：課程發展議會（2009）：《高中課程指引—立足現在·創建未來》，第五A冊。

2.4 研究對象

是項研究對象以香港中學生為主，並包括修讀高中體育選修科的學生。

2.5 研究方法

是項研究主要透過三方面進行資料蒐集：香港中學生電話問卷調查、中學生聚焦小組訪談，以及專家與學者訪問。香港中學生電話問卷調查的目的，是了解香港中學生對體育課和運動的取態及觀感。中學生聚焦小組訪談的目的，是深入探討改善學校體育科發展的意見。而專家及學者訪問的目的，則了解現時香港中學生參與體育科的情況，以及中學體育科的發展，並尋求相關改善建議。

2.5.1 全港青年電話調查

全港中學生電話調查於 2016 年 10 月 07 日至 11 月 15 日期間，委託香港政策 21 協助進行。調查以隨機方法，自住戶電話登記紀錄中抽取種籽號碼，再以加一減一、加二減二的方法產生另一組號碼，在混合後過濾重覆的號碼，再以隨機方式排列次序，成為最後樣本。

訪問員於成功接通住宅電話後，會詢問住戶中現正就讀中學的學生人數，若合適人士超過一名，訪問員會挑選即將生日的一位作為訪問對象。調查成功訪問了 520 名符合條件的受訪者，回應率為 45.1%，樣本的標準誤低於 $\pm 2.2\%$ 。由於數據經加權統計，部分圖表不一定得出相同的總數。有關電話調查的受訪中學生基本資料，請參看表 2.1。

問卷(詳見附錄一)內容共 31 題，主要包括五個範疇：(1) 個人資料；(2) 參與學校體育課及接觸體育課的狀況；(3) 對學校體育科的評價；(4) 運動習慣；(5) 對體育選修科及個人職志的看法。

表 2.1：樣本按性別、就讀學校的類型及年級的分布

性別	實際樣本		加權樣本*	2015-2016 年學年「入學人數」統計數據 ⁵	
	人數	百分比	百分比	人數	百分比
男	203	39.0%	47.3%	--	--
女	317	61.0%	52.7%	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
現正就讀的學校類別					
官立	156	30.0%	29.7%	--	--
資助	314	60.4%	61.0%	--	--
直資	40	7.7%	7.6%	--	--
本地私立	8	1.5%	1.5%	--	--
國際	2	0.4%	0.3%	--	--
不知/難講	--	--	--	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
現正就讀的年級					
中一至中三	203	39.0%	48.6%	170,113	48.6%
中四至中六	317	61.0%	51.4%	180,286	51.4%
合計	520	100.0%	100.0%	350,399	100.0%

以加權統計法調整至符合本港中一至中六學生人口分布

2.5.2 中學生聚焦小組訪談

中學生聚焦小組訪談於 2016 年 10 月 19 日至 11 月 2 日期間進行，透過有關學校安排，邀請共 42 名年齡介乎 14 歲至 18 歲的中學生進行聚焦小組訪談；地點在所屬學校內。受訪學生包括 1 名中二學生、5 名中四學生、26 名中五學生及 10 名中六學生，包括有修讀、或沒有修讀高中體育選修科(參與者背景請參看表 2.2)的同學。

訪談內容(詳見附錄二)主要包括四個範疇：(1) 現時學生運動習慣的概況；(2) 對體育科的觀感；(3) 學校推行體育科的局限與困難；及(4) 對促進體育科發展的建議。

⁵ 資料來源：政府統計處

表 2.2：中學生聚焦小組訪談參與者的背景資料

編號	性別	年齡 (歲)	年級	有否修讀高中選修體育科
01	女	18	中六	有
02	女	18	中六	有
03	男	18	中六	有
04	男	18	中六	有
05	男	18	中六	有
06	男	18	中六	有
07	男	18	中六	有
08	女	18	中六	有
09	女	18	中六	有
10	男	18	中六	有
11	女	16	中四	沒有
12	女	17	中五	沒有
13	女	17	中五	沒有
14	女	16	中四	沒有
15	女	14	中二	沒有
16	女	16	中四	沒有
17	女	16	中四	沒有
18	女	16	中四	沒有
19	女	17	中五	沒有
20	女	18	中五	有
21	男	18	中五	有
22	女	18	中五	有
23	女	18	中五	有
24	男	18	中五	有
25	男	18	中五	有
26	男	18	中五	有
27	男	18	中五	有
28	女	18	中五	有
29	女	18	中五	有
30	女	18	中五	有
31	男	18	中五	有
32	男	18	中五	有
33	男	18	中五	有
34	男	18	中五	有
35	男	18	中五	有
36	男	18	中五	有
37	男	18	中五	有
38	男	18	中五	有
39	男	18	中五	有
40	男	18	中五	有
41	男	18	中五	有
42	男	18	中五	有

2.5.3 專家及學者訪問

本研究於 2016 年 10 月 11 日至 11 月 3 日期間透過邀請，共成功訪問 5 名熟悉中學體育科的專家、學者及運動員等。該 5 名受訪人士分別為中學體育科老師兼「凝動香港體育基金」創辦人陳俊傑先生、中學體育科老師楊達文先生、浸會大體育學系副教授雷雄德博士、前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍兼繩舞館創辦人吳柏麒先生，以及香港花式滑冰代表兼花式滑冰國際技術專家李芷菁小姐。訪問內容主要環繞中學生參與體育科和運動的積極程度、香港體育科的發展狀況及評價，以及對促進體育科發展的相關建議。

2.5.4 研究局限

由於是次問卷調查主要透過電話隨機抽樣訪問形式來蒐集本港中學生的意見，故此在抽取合適樣本方面尤其困難，資料搜集時間相對較長，讀者對此須加留意。

第三章 現時中學體育科的背景及資料

本章檢視現時本港中學生上體育課的狀況，從而了解他們對學校體育科的看法；同時探討他們因體育科而培養出的運動習慣，以至對運動發展成為職志的取向。

本章亦會淺述體育科在外地的實踐狀況，以助了解及分析體育科於香港進一步發展的可行性。此外，受訪的專家、學者及教育工作者亦就現時體育科的教學模式、學生學習狀況及促進學生投入體育課等課題，作深入分析和提供有助體育教育發展的可行建議。

3.1 體育科的定義

參照教育局¹的定義，學校體育科是希望以教授學生各種體育及知識，幫助他們建立活躍和健康的生活方式、培育良好的品德，以達至身體、心態及五育²均衡和健康發展。為了讓學生可獲得全面而均衡的學習經歷，學校體育科的課程覆蓋六個主要的學習範疇，包括：

- (1) 體育技能：用以應付運動需要的移動、協調身體和正確使用器材；
- (2) 健康及體適能：用以認識「體能促進健康」的原理，學習設定，實踐及評估適合自己的訓練計劃；
- (3) 運動相關的價值觀和態度：用以明白運動競賽真正的意義，讓學生樹立正面的價值觀和態度；
- (4) 安全知識及實踐：用以深入了解「風險管理」的需要，制定有關預防因運動而受傷的安全措施；
- (5) 活動知識：用以吸收與運動有關的知識，以放大學習體育的樂趣、提升表現和組織的能力；及
- (6) 審美能力：用以探究美的具體含義，增強鑑賞體育活動的能力。

上述六個學習範疇是息息相關、互相影響及不可分割。校本的體育課除注重以上六大學習範疇外，亦需遵從「以體育活動為中心、學習技能作主線、提高體適能為要務」三項重要原則，然後在合適的時間引入「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」、「活動知識」與「審美能力」的學習內容。

¹ 資料來源：教育局（2013）：《六大學習範疇課題概覽：體育學習領域》，頁2。

² 五育包括：德、智、體、群及美。

學生透過吸取以上知識，應能獲得共通能力，如協作和溝通能力、創造能力、批判思考等能力。

3.2 體育科在香港中學發展的現況

根據課程發展議會在 2002 年發表的《基礎教育課程指引—各盡所能・發展所長》³，體育是校本課程中八個學習領域⁴及五種基要的學習經歷⁵之一，旨於促進學生五育(德、智、體、群和美)的全人發展。因此，學生在各個學習階段，均擁有參與體育課或體育活動的機會及權利。在指引建議下，中學生的體育課時，應佔基礎課程的總課時百分之五至百分之八(即每星期約 80 至 120 分鐘)。

針對各學習階段⁶，體育科提供的訓練及對學生的學習目標亦有所不同。例如中一至中三(即經歷第三學習階段)學生在體育課堂上，必須在不少於四類的活動範疇⁷的原則下，學習最少八項不同的運動(見圖 3.1)。此外，他們在遊戲和比賽中，亦應能靈活地應用所學到的活動基本技能，以及恆常地參與至少一項與體育有關的課外活動。

2009 年 9 月實施「三三四」新學制後，體育科更成為公開考試的選修科之一。有別於一般體育科，其課程重點著重學習「身體護理」、「自我增值」及「社區關注」等事宜，並學習生理學、營養學、社會學等方面知識的運用。學校可按實際需要，包括：學校情況、學生對體育活動的興趣、校內的體育設備和資源等方面，考慮是否開辦體育選修科供中四、中五及中六(即第四學習階段)的學生修讀。

根據教育局的資料顯示，2014/15 學年有提供體育選修科給中四、中五及中六學生修讀的學校分別為 92 間、81 間和 81 間，修讀的學生人數分別為 1,236 人、950 人和 812 人，分別佔該年修讀高中學制學生總

³ 有關課程詳情，可參考以下網址：

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/TC/Content_2909/html/index.html

⁴ 八個學習領域包括：中國語文、英國語文、數學、個人、社會及人文、科學、科技、藝術及體育。

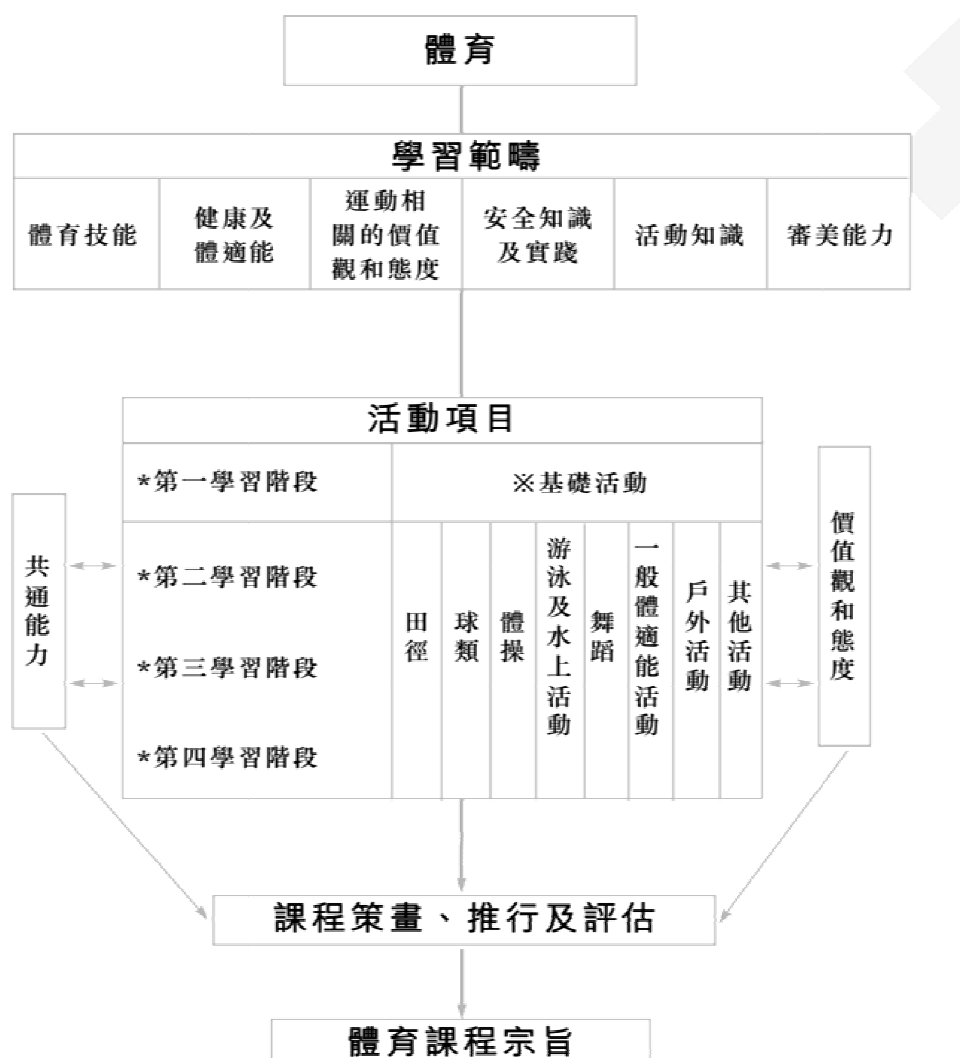
⁵ 五種基要的學要經歷包括：德育及公民教育、智能發展、社會服務、體藝發展及與工作有關的經驗。

⁶ 學習階段：由小學至中學，第一學習階段(小一至小三)、第二學習階段(小四至小六)、第三學習階段(中一至中三)、第四學習階段(中四及以上)。

⁷ 活動範疇包括：田徑、球類、體操、游泳及水上活動、舞蹈、一般體適能、戶外活動及其他活動。

人數的 2.1%、1.6%和 1.3%(見表 3.1)。以上情況反映修讀體育選修科的學生，相對於其他學科，堪稱寥寥可數。

圖 3.1



資料來源：《體育學習領域課程指引》

表 3.1：2014/15 學年開辦體育選修科的學校數目及修讀學生人數、比率

中 四				中 五				中 六			
開辦的學校 數目	修讀的學生 %	開辦的學校 數目	修讀的學生 %	開辦的學校 數目	修讀的學生 %	開辦的學校 數目	修讀的學生 %	開辦的學校 數目	修讀的學生 %	開辦的學校 數目	修讀的學生 %
92	20.5	1236	2.1	81	18.1	950	1.6	81	18.0	812	1.3

資料來源：《高中科目資料調查 2014/15 學年》

3.3 中學生參與運動的相關概況

除高中體育選修科未能在校內普及外，一般體育科亦未能有效地提高香港學生對體育的興趣，以及對運動的習慣。根據《體育學習領域課程指引（小一至中三）》和《體育課程及評估指引（中四至中六）》，不論是一般體育科或高中體育選修科，兩者均旨在透過課程和課堂來提高學生對運動的興趣、促進他們積極參與，以及培養他們擁有健康和活躍生活的追求。

然而，聯合國教育、科學及文化組織(UNESCO)於 2014 年發布的一項世界調查⁸顯示，香港中學生一星期平均體育課(包括聯課體育課時)只有 90 分鐘，比一般歐美國家少約 30 至 60 分鐘不等，更較同為亞洲地區的南韓和日本分別少 30 分鐘及 40 分鐘(見表 3.2)。

此外，世界衛生組織建議兒童及青少年（5 至 17 歲）每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以及每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動⁹。不過，一項在 2012 年公布的「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」¹⁰指出，於 2011 至 2012 年間，2,517 名年齡介乎 13 至 19 歲受訪的香港青少年當中，只有 8.4%的學生能達到世界衛生組織建議的體能活動量(表 3.3)。上述數據顯示，中學的體育課堂未有足夠時間協助學生建立健康生活，亦未能提高學生對參與課餘運動的興趣，從而建立良好的運動習慣。

根據衛生署每年為全港中小學生進行健康檢查的資料顯示，過去 5 年，接近兩成學生有肥胖及消瘦的現象(見表 3.4)；而「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」的資料亦顯示，2011 至 2012 年期間，有共 18.2%和 10.3%的青少年，分別有過輕及過重的情況(見 3.5)。另外，據香港大學李嘉誠醫學院在 2015 年進行的調查發現，香港學生的心肺適能普遍低於歐洲學生的平均水平；而且兩地之間的差距，隨著年紀增長也會隨之而擴大(見圖 3.2)。

綜合以上資料，香港無論在體育課時、青少年的體能活動量、體質以及心肺適能亦未能達至標準，及遠低於其他地區水平。反映現時中學的體育科未有效達到其宗旨，包括提高學生對運動的參與率、改善他們

⁸ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). World-wide Survey of School Physical Education – Final Report 2013, 113.

⁹ 資料來源：教育局（2013）：《六大學習範疇課題概覽：體育學習領域》，頁 4。

¹⁰ 社區體育委員會(2012)：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》，網址：http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn

的健康等，而箇中原因值得探究。

表 3.2：各地區體育課程時間分配

	中學	
	分鐘/星期	課時範圍#
中國	135	135
香港	90	90
日本	130	117-150
南韓	120	150
英國*	120	120
德國	135	90-135
意大利	120	120
加拿大	120	55-180
美國	148	45-225

* 不包括一般體育課時

課時範圍概括各國家內不同州分的體育課時

資料來源：聯合國教育、科學及文化組織

表 3.3：2011-12 年度青少年的體育活動量

	體能活動量		
	III 活躍 (一星期 7 天、每天 累積達 60 分鐘中 等或以上強度的體 能活動、並同時在 其中 3 天進行劇烈 的體能活動)	II 稍活躍 (一星期 7 天、每天 累積達 10 分鐘， 但少於 60 分鐘中 等或以上強度的體 能活動)	I 不活躍 (一星期 7 天、每 天累積少於 10 分 鐘中等或以上強 度的體能活動)
男	12.8%	47.6%	39.6%
女	4.2%	41.9%	53.9%
整體	8.4%	44.7%	46.9%

資料來源：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》；

世界衛生組織 (2010)：《關於身體活動有益健康的全球建議》。

表 3.4：2010/11-2014/15 年中、小學生特定健康問題的檢出率

生長	年度				
	2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15
肥胖	20.3%	19.9%	20.2%	19.8%	18.9%
消瘦	2.4%	2.6%	2.5%	2.5%	2.5%

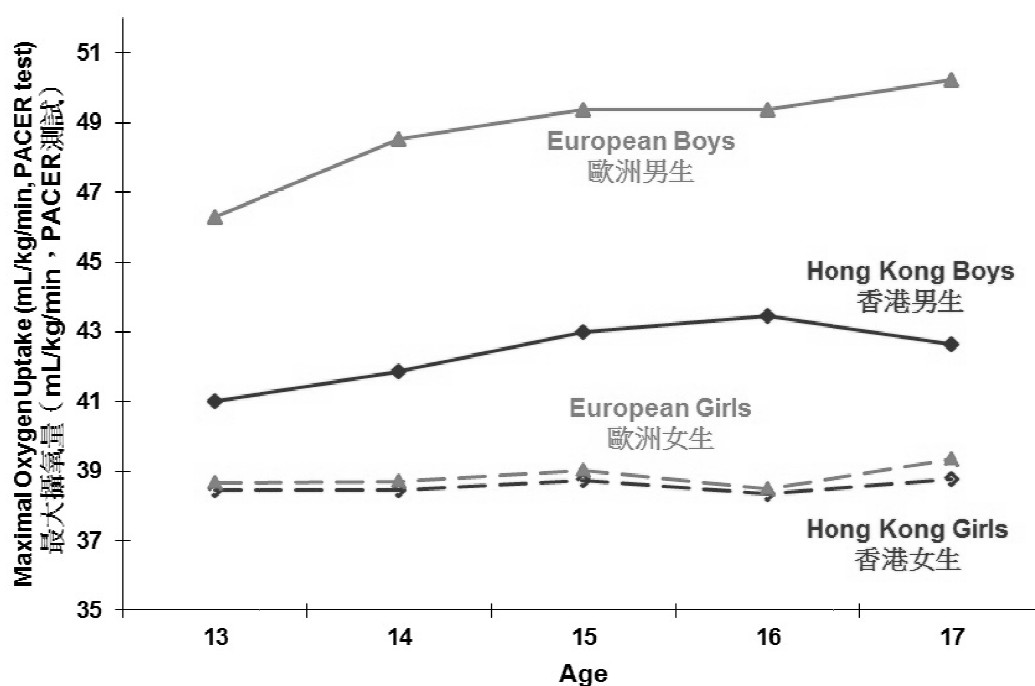
資料來源：衛生署

表 3.5：2011-12 年度青少年的體質

年齡(歲)	過輕		過重		肥胖	
	男生(%)	女生(%)	男生(%)	女生(%)	男生(%)	女生(%)
13-15	12.8	13.4	15.0	9.5	7.1	2.4
16-19	17.3	26.3	11.9	5.8	4.0	1.8
小計	15.5	21.0	13.2	7.4	5.3	2.1
整體	18.2		10.3		3.7	

資料來源：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》

圖 3.2



資料來源：香港大學李嘉誠醫學院

3.4 影響中學生參與運動的因素

有研究指出，「惡劣天氣」、「沒空餘時間」和「體力不足」，是中學生參與運動的三個主要的障礙¹¹。除此之外，有研究亦指出，青少年在培養個人的運動興趣或習慣的過程中，很容易受性別、家庭及朋輩影響、參與動機，以及環境等因素影響¹²。

¹¹ 張佩儀(2016)：〈探討青少年參與運動相關因素〉，《青年研究學報》第十九卷第一期，頁19-26。

¹² 同上。

1. 性別¹³

在傳統社會中，男生大多象徵著力量和強壯，無論是體格或體適能都較代表著柔弱的女生優勝；此等性別的差異在香港社會中亦是根深蒂固。因此，男生在一些傳統及消耗大量體力的運動項目，例如籃球、檯球和足球等，都較女生積極。

2. 家庭和朋輩影響

有論者認為，若父母為體育愛好者，有著濃厚的運動興趣，其子女多以父母為榜樣，傾向參與體育活動。不過，Sallis (2012) 在他的比較文獻中¹⁴，反駁兩者之間其實並不存在互相影響及直接關係；反之，父母對子女參與體育活動多加支持，包括言語上的鼓勵、學習費用上的支援等，均對其子女參與運動起重要的作用。

然而，按本港 2012 年「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」顯示，大多學生都因學業而沒有時間參與運動。惟在學業和運動的取舍中，約有三成家長建議子女應為學業放棄或減少參與運動。反映香港家長並不太願意支持或鼓勵子女參與體育活動。

除父母外，同伴的影響亦甚為重要。有研究和調查顯示，不少青少年會因朋友的運動興趣，選擇參與同類型運動，藉此增加跟朋友相處的時間和促進他們的關係¹⁵。

3. 參與動機¹⁶

要讓年輕人主動或持續參與體育活動，給予合適的參與動機是相當重要。參與動機共分為兩類，分別是較重要的「內在動機」和較次要的「外在動機」。「內在動機」是指發自自主性的動機，成年人的自主動機主要是改善及強化身體；而中學生的內在動機多是希望透過參與運動，獲取與朋友相處的時間和滿足感。「外在動機」是指一些透過參與運動

¹³ Wang, C. J., & Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.

¹⁴ Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.

¹⁵ Lau, P. W., Fox, K. R., & Cheung, M. W. (2006). An analysis of sport identity as a predictor of children's participation in sport. *Pediatric Exercise Science*, 18(4), 415.

¹⁶ 張佩儀(2016)：〈探討青少年參與運動相關因素〉，《青年研究學報》第十九卷第一期，頁 21-22。

後獲得的獎盃、名聲等獎勵。但由於比賽的勝負難以控制，所以在培養中學生的運動興趣方面，提高「外在動機」屬較次要。

4. 環境因素

根據一項「自覺附近的運動設施」與體育的研究中，發現家居鄰近的運動設備與運動時數及數量呈正面關係。而且，Chow et. (2009)亦在一篇關於體育課的研究¹⁷指出，中學生在體育課堂上的參與度及運動量，與運動範圍的大小及周遭的氣氛，存在有顯著關係。

3.5 世界各地學校推行體育科的概況

香港教育改革的目標是「終身學習、全人發展」，課程發展議會先後在 2002 年和 2007 年，發表了「體育學習領域課程指引」及「體育課程評估及指引」，將體育教育滲透至不同學習階段，配合體育普及化的發展。

其實，體育和運動普及化不單單是香港的目標。早於 70 年代，不少歐美地區已透過訂立憲章，令所有市民包括中、小學生都有機會參與運動¹⁸。鑑於 UNESCO 在 2014 公布的世界調查顯示，英國、德國，以及一些鄰近亞洲地區如日本和南韓，在分配體育課時之表現佔優，讓中學生每週均有充裕時間(最少 120 分鐘，即香港課程發展議規定之基礎體育課課時上限)，參與體育課或其餘與運動相關的課外活動。

以下分別簡述英國、德國、日本及南韓等國家推行學校體育科的概況，並就推行中學體育課的目標、課程和政策等，作出對比和借鑑。

1. 英國¹⁹

英國的體育課程旨在令學生透過投入具競爭元素的體育活動，使他們在過程中獲得成就、自信、競爭能力，以及良好的體適能。

¹⁷ Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2009). Physical activity and environmental influences during secondary school physical education. *Journal of teaching in physical education*, 28(1), 21-37.

¹⁸ 楊庭輝(2016)：〈探討青少年參與運動相關因素〉，《青年研究學報》第十九卷第一期，頁 34-45。

¹⁹ 陳信亨(2014)：〈英國中小學體育課程〉，《學校體育》12 月號第 145 期，頁 17-25。

英國在體育課程編制方面，跟香港大致相同。學生在各學習階段必須接受體育教育，而體育老師在各年級亦會教授學生不同的運動項目，讓學生有較多選擇去發掘和培養其運動興趣。不過，英國教育部沒有訂明每所學校的授課課時，學校可按學生實際需求修改或調動體育課堂。故此，中學生體育活動時數不足的情況，在英國同樣常見。有見及此，英國私立學校除體育課外，會提供多種多樣的課外體育活動，令學生有機會參與各類運動項目，從而發展他們個別的運動興趣。

為確保學校有足夠資源開設各種運動班，當地政府自 2003 推行「體育與學校及社區體育會連結」項目(PE, School Sport and Club Links strategy)，三年內注資十億，拓展學校體育與體育會之合作，令學生能在合適的運動場地參與體育活動。計劃成功令青少年每週運動 120 分鐘的比率，由 2002 年的 25%提高至 2007 年的 86%²⁰。為促進中學生的參與度，英國政府更在訂定體育課程目標時，強調「鼓勵學生透過社區資源或體育會於課外參加體育活動」。

雖然英國在體育課程編制上跟香港相若，但英國學校積極開設課外體育活動供學生參與，以補充體育課時的不足。而且，學校在政府的資源配合下，緊密與地區體育會合作，提供多樣化的體育活動，供學生選擇，讓學生能按個人的喜好，持續其運動興趣。

2. 德國

德國人相信體育鍛煉可令人清醒頭腦、促進思維等，所以，其體育課程旨在透過體育教學活動，讓學生得到強健體魄，以及智力、團結等情操的訓練。²¹

為有效地培養學生之運動興趣和其品德素質，德國的體育課程著重循序漸進的教學模式，除政府規定各年級的學生必須修讀體育課外，各洲分的學校擁有完全自主權去調整校內的體育課程。體育老師和學校經了解學生的運動能力和動機後，可自行安排課時、課堂內容、教學模式等，迎合學生的需要，從而提升學生的運動技巧、知識和興趣。以柏林為例，一般學生每星期可有 120 分鐘至 180 分鐘的體育課，來探索各種體育活動的趣味。

²⁰ Department for Children, Schools and Families (2007). School sport survey.

²¹ 〈德國中小學生體育課，教育功能最大化〉，網址：<http://tw.112seo.com/article-1219289.html>

為持續學生的運動興趣及習慣，德國的學校亦會積極與體育會合作，拓展校內體育課，促使學生在課餘時間都可參與各類運動。在柏林，學校更會聯合舉辦每年一度的校際運動會，透過開設多達 120 個比賽的運動項目，吸引學生多參與運動。²²

德國採取循序漸進的教學方式，令體育老師充分了解不同學生對學習體育活動的困難。因此，老師能輕易作出調整和給予最恰當的體育段練；而學生在減少學習困難或局限下，更容易投入體育課和增加學習運動的興趣。

3. 日本²³

日本的中學體育課程著重於學生對學習、思考、判斷和運動等能力的提升，希望透過教授體育的理論，讓學生增添對體育科的知識和理解。

值得一提的是，日本的學校體育課程會以「生存力」概念為主線，從小向學生灌輸運動對保持健康身段、增強抵抗力，以及生存的重要性，誘發學生積極參與體育課或課餘運動的內在動機。為鞏固學生對「生存力」的理念，日本文部科學省在 2008 年編製中學體育課程時，特意將保健科的學習注入至中學體育的課程中。自新課程於 2012 年實施以後，中一至中學生每星期須上三節，每節 50 分鐘，總共 150 分鐘的體育課。

而課堂內容方面，日本文部科學省規定學生在各年級學習不同的運動項目，例如中一、二的學生必須學習武道、舞蹈等較個人化的運動項目；而中三學生除學習體育理論外，亦須參加互動和合作性較高的體育活動如籃球、足球等，以確保學生即使缺乏課餘的運動習慣，仍可獲得全方位和多元的身心發展。²⁴

日本的學校雖未能在體育課堂或課外活動中，提供豐富的運動項目讓學生作選擇，其課程充分提高學生參與運動的內在動機，令其不會容易失去參加體育活動的興趣及習慣。

²² 行政院體育委員會(2006)：〈德國體育運動制度〉，網址：

<http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Data/f1451372088914.pdf>

²³ 中田真美(2014)：〈日本中小學體育課程〉，《學校體育》12 月號第 145 期，頁 78-84。

²⁴ 文部科學省(2008d)：〈中學校學習指導要領解說體育〉，網址：

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chukaisetsu/

4. 南韓²⁵

南韓體育課的目標在於傳承體育文化、改善國民健康，以及鼓勵學生發展五大身體活動的能力。為普及體育文化，五大身體活動能力除包括學生對「挑戰」和「競爭」運動的潛能，亦涉及學生審視「休閒」、「表演」和「健康」運動的能力。因此，學生透過參與體育課除獲得競技和挑戰的技能外，更將體育變得休閒化，並融入日常生活中。

自 2011 年重新修訂國家的體育課程後，南韓的中、小學體育課程可分為兩個主要部分，分別是「共同課程」及「選擇課程」。「共同課程」是國小三年級至國中三年級所學習的體育課程，其內容以提高學生五大身體活動的能力為主，提供不同項目如球類、搏擊等運動訓練，以及教授各種理論，令學生從中學懂欣賞體育。一般而言，接受「共同課程」教育的國小及國中生每週須修習三節，每節 45 分鐘，共 135 分鐘的體育課。

南韓高中生所修讀的體育課程為「選擇課程」，其課程特色是容許學生彈性選擇自己心儀並與體育有關的科目。其課程提供三個「一般科目」²⁶和十八個「專業科目」²⁷，供學生選擇。由於南韓高中生的選修科課時以單元(每單元 17 堂課，每堂 50 分鐘)作單位，沒有太濃厚運動興趣的高中生只需在在學三年間，修讀 10 個單元的體育科目，而寄望發展運動專業的高中生，就需要修習不少於 80 個單元的體育科目。

雖然南韓在課程編制方面，未能確保高中生每年、甚或是每週的運動量，其課程安排令能力相若並想接受體育專業教育的學生，可按個人興趣，深入學習不同體育科目。

3.6 專家、學者對中學生參與體育課和體育活動看法

以下就本研究五位專家及學者的訪問，綜合他們對中學生參與體育課和體育活動的看法，從而分析青年參與運動的動機、局限等考量因素，並就鼓勵青年培養運動習慣和普及體育科方面，提出相關建議。訪談結

²⁵ 陳詠儒（2014）：〈南韓中小學體育課程〉，《學校體育》12 月號第 145 期，頁 86-93。

²⁶ 一般科目包括：運動與健康生活、運動文化，及運動科學。

²⁷ 專業科目包括：運動概論、體育專業發展探究、陸上運動、體操運動、水上運動、個人・對打運動、團體運動、搏擊類運動、冰上・雪上運動、表演・創作運動、健康體適能、專項運動競技體適能、專項運動競賽技術、專項運動競賽練習、教練論、運動經營與行政、專長技術、專長指導練習。

果主要從以下五方面作出分析，包括：

- (1) 中學生參與體育課和體育活動的投入度；
- (2) 現時中學推動體育科的狀況和氛圍；
- (3) 推動體育課和課外活動的障礙與局限；
- (4) 中學生以運動作職志發展的方向；及
- (5) 推動體育科和以運動作職志發展的建議。

1. 中學生對體育課和體育活動的投入度

a. 普遍中學生都樂意參與體育課，但男女生的反應存有差異。

受訪專家、學者均指出，只要有妥善的時間和活動安排，大部分中學生都能投入和享受體育科的課堂活動。不過，當學生被安排在課堂上作體適能有關之訓練時，女生會較男生顯得被動，甚或會以藉口拒絕參與課堂。因此，要提升女生對體育課的投入度，體育老師及學校需在選取教授那些運動項目方面多作考慮，以切合女生的興趣來提高她們的參與動機。

「整體學生均能投入體育課堂。其實只要有妥善安排或有良好的活動安排，學生都會樂意參加。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

「印象中，男同學都很期待體育課，難得不用待在課室，並可以舒展筋骨。不過，女同學的反應則相反，她們參與體育課時相對被動，跑步時亦會刻意遮掩自己身體，甚或會缺席游水堂。」

(吳柏麒先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「相比歐美國家，本港整體學生的參與度不算太高。但以我學校來說，學生的參與度已算令人滿意。而氣氛也不及歐美國家般好，特別是女生對體育興趣比男生低，這十年也不太見到有進步。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

b. 對於中學生能否投入體育課堂或參與其他體育活動，體育老師扮演重要角色。中學生在摸索其運動興趣的過程中，老師的教學方式和運動專項，成為學生選擇體育項目的關鍵要素。

受訪專家、學者認為，即使中學生能從體育課堂上，發掘到自己的運動興趣，只要欠缺老師多元及深入的指導，他們便會容易失去興趣。由於本港體育課集中教導學生某幾類傳統運動項目，例如籃球、足球等的基礎技巧和知識，部分對其他運動如花式跳繩和滑冰有興趣的學生便會對體育課堂感到乏味。因此，體育老師的教學方式，包括安排教授那類型的運動項目，大大影響學生的興趣和參與度。此外，如體育老師有個人的運動專項和魅力，學生亦傾向向老師學習其專業和投入課堂。

「老師要教不同的運動項目，不可以只集中數項，否則學生會失去興趣。我校初中三年，籃球、足球、排球和手球我全部都會教，高中時會偶然教授一些新項目，例如欖球，有部分學生由最初完全不懂，到最後主動要求學校開欖球隊。有學生後來入了教院體育系，代表大專欖球隊打國際賽；如果他們在中學沒有接觸欖球，就會失去這一項興趣。」

（楊達文先生/中學體育科老師）

「體育課主要教陸運會項目如手球、足球和籃球，但課外活動便會教跆拳道、跳繩、溜冰等，這些都是學生從未接觸過的運動項目。所以他們只能糊裏糊塗地報名參與課外活動，如果報名後才發現不適合，就會浪費了一年時間。因此，體育老師在課堂上應該教不同項目，讓學生摸索興趣，不用靠想像力去報課外活動，用中學生涯發展其運動興趣。」

（吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人）

「體育老師有自己的專長，會更有效提升學生參與運動的興趣。以前學校為例，其中一位體育老師是香港沙排之父鄭景亮先生，學生都希望透過他接觸排球運動，所以學校的同學大多數都會選擇排球這項運動。另外，他(鄭景亮先生)亦會身體力行，參與其中，與學生一起跑步、打排球，這些方式都有效提升學生運動的興趣。」

（李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家）

- c. 中學生對參加體育課外活動持正面態度，但在實踐或是否積極參與，則取決於學業時間、學校氣氛和資源、朋輩影響和父母支持等四方面的配合。**

受訪專家、學者均指出，學生對學習體育有關的課外活動持正面態度，但在實踐和積極參與方面卻受多方面阻撓。本港中學生一般學業繁忙，欠缺時間參加體育課外活動。儘管他們有興趣，但礙於多方面的考慮因素，包括校內的運動氣氛和資源、學業壓力、朋友的參與和父母的支持等，中學生最後根據考慮因素，在學業和體育活動中作出取捨。所以，即使他有感興趣的體育項目，在衡量各方面的因素後，也未必參與任何體育的課外活動。

「父母的影響極大，因為他們可以左右小朋友的意願。我有學生很愛跳繩，但家長反對，一有考試就會禁止孩子跳繩。其實家長明白小朋友不會 24 小時溫書，但總是主觀認為學生參與後，便會令成績不合格。有研究說做運動會更精神，但家長選擇性不信，更有學校在考試前禁止課外活動。」

(吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「學生投入運動與否，很視乎學校氣氛和學校設施，以我校為例，進行分組活動時，每位學生用一個波或兩個人用一個波互傳，減少輪候時間，學生便會更樂意參與，不會『嫌悶』。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

2. 現時中學推動體育科的狀況和氛圍

- a. 普遍學校的體育課時不足，而學校傾向多花時間於一般學科。**

受訪專家、學者均指出，本港普遍的中學都出現體育課時不足的問題。一些文法中學校更寧願多花時間在一般學科上，進一步扼殺體育課課時。因此，體育老師難以從課堂中培養學生對運動的興趣，讓學生明白運動的重要性。

「學生一般上體育課，佔課時的 5%至 8%，即兩節，或有些學校有三節的體育課，只有極少著重學生運動發展的學校，才有七、八節。值得一問的是，學校是否需用餘下的 90%來強逼學生讀書。」

(雷雄德博士/浸會大學體育學系副教授)

「一般學校大概有 80-120 分鐘體育課，但這樣是絕對不足夠。基本上，學生更衣須時，已令課堂失去了不少時間，但老師又不能遲下課，以免影響下一課堂。所以實際只有 40 分鐘時間上堂，還未包括訓話、熱身等須要的時間。一些重視文法的學校只視體育為閒科，加上部分的文法老師未必明白運動的好處，很自然會不重視體育課，甚或將體育課時間改為學生補課，有時文憑試的學生更不用上體育課。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

b. 部份中學的體育課，包括高中體育選修科，均以提升學校的運動成績為主，未能真正發展學生的興趣或培養學生的習慣。

由於沒有具體的標準來量化或評估體育課是否能達到其宗旨，包括令學生建立活躍和健康的生活方式，以及促進學生五育的全人發展，多數學校會單依賴學生的運動成績，判斷體育課之成效和對學生的重要性。最後，部分學校可能令體育課側重提升學生的運動成績，而忽略培養學生的興趣和運動習慣的目標。

「其實學校的體育課基本都以成績為主，雖然學校最初以興趣吸引學生，但當學生學習某種運動至一個階段，學校便會催逼他們參加比賽。」

(吳柏麒先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「我不太肯定體育科可否提升學生運動興趣，但當年體育科對自己在培養興趣方面幫助不大。」

(李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家)

此外，不少中學會檢視整體學生的體育成績是否令人滿意，才會考慮應否持續開辦或鼓勵學生修讀高中體育選修科。

「有些學校見到學生成績因選體育而變得合格，就准許開辦。但始終體育科合格率低，學校就不敢舉辦，令很多不適合文法中學、有運動興趣，且有能力讀體育的同學流失了……很多 BAND1 的同學沒選體育科，或者 BAND1 學校沒提供體育科，一來因為資源，二來體育科只有 60%左右的合格率，學生自然不想選修體育科。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

「以我校以例，我們會鼓勵運動較佳的學生選讀，因為應用佔 40%分數，如果體能好，中三，中四已可拿到 30%分數，其他科的分數不會這樣十拿九穩。所以，體育科學生會預計到自己的分數。相反，如果學生體能不行，就會追得很辛苦。所以我們會鼓勵體能、運動技術較佳的人選修體育。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

c. 整體中學的氣氛都不利於推廣體育課和體育活動。

推廣體育課和體育活動是需要學校氣氛的配合。受訪專家、學者均指出，運動多不被學校重視，最主要普遍學校都擔心學生過度參與運動會影響學業成績。事實上，不論為了迎合社會需要，抑或維持學生學校成績的質素，學校在兩者之間必然會捨棄體育。體育和課外活動必須讓路予學術科目的補課，此大環境令學生沒有足夠時間接觸體育課及課外活動，並不利於校內推動體育課和課外活動。

「校情有很大影響，有些學校甚至限制體育課的聲浪，以免影響上課。……現在很多學校因為 DSE、補課、家長壓力，運動風氣差了，有些學校甚至禁止中六生參加學界比賽。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

「學校氣氛很影響推廣體育課和體育活動。……一般學校對體育科的重視較低，會用政策扼殺體育空間，例如為中文科補課而讓路，只有部分學校重視體育並發展成特色學校。要在學校發展體育文化是很難，學校最主要是想發展學術科目。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

「學校的配合也非常重要，有時自己到不同學校當教練，眼見有些學校在考試期間，完全不安排時間讓學生練習，學校一切要以學業為先，不容許學生兼顧運動和學習。」

(李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家)

3. 推動體育課和課外活動的障礙與局限

a. 課時不足，加上體育科非學校重點發展科目，推動體育科倍感困難。

本港普遍中學的定位較著重學術發展，因此當討論到課時分配的話題上，學校或學術老師大都不會贊成騰出其課堂時間，補充體育課的課時。即使學校明白有此需要，作出讓步，擔心子女學業成績的家長亦會向學校發出反對聲音。最終這些學校只有就範。缺乏上課時間，加上體育科非學校重點發展科目，推動體育科倍感困難。

「沒有硬性標準，無限伸展體育堂只會要學生犧牲其他學科的學習或遲放學，沒有一間學校會這樣做。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

「如果增加體育課時數，學校會認為學生不能平衡學術科及非學術科之間的學習。」

(李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家)

b. 資源及場地不足，學生缺乏機會發揮所長。

有受訪專家表示，學校寧願培養學生的其他興趣，都不太願意為體育運動撥出資源，對冷門項目或必須備有特別設施的運動項目，更缺乏支持。場地缺乏和資金不足，都令體育課及課外活動的發展，困難重重。

「跳繩需要平滑的地板，但我們要在石屎地或石春地跳，因為田徑場已有十幾隊校隊佔用了。有次中樂團在台上演奏，學校竟然封了整個禮堂，禁止我們在台下的羽毛球場練習。」

(吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「學校資源充足，除了校方資金，校友也會贊助，又可以申請政府 *funding*(資助)，這有助發展體育活動。但有些學校很慘，要問其他學校借設備，直接影響學生的參與機會。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

4. 中學生以運動作職志發展的方向

a. 學生對運動行業的認知偏低，局限他們以運動作職志發展的路向。

受訪專家、學者表示，目前社會上對以運動作職志發展的教育仍然不足。因此，一般中學生認為，修讀體育科之出路，僅局限於成為運動員和體育教練。由於此等職業經常被社會精英化，中學生在考慮自己能力後，認為未能勝任，便會打消投身運動行業的念頭。

「有讀體育科的學生對運動行業的認知較多一點，但一般學生則認為只能做運動員、體育老師。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

「學生常以為向運動發展只能做體育老師或教練，而且收入不高。但其實育可以是終身職業，各範疇都需要體育人才。教練有幾種，除了學生要教練，教練也要教練；體育總會的行政亦要由專項運動員擔任。」

(吳柏麒先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

b. 老師和家長的不鼓勵態度，令中學生難以堅持追逐運動員的夢想。

有受訪專家指，家長認為子女參與運動，必定為學業成績帶來不良影響；面對學業和運動之間的選擇，大部分家長都會禁止子女參與運動。沒有足夠時間練習，更遑論以運動作職志發展。一些家長及老師更會灌輸「運動無前途」的觀念，導致一些具天份的青年運動員在追逐運動員夢想的過程中，感到灰心。

「我中四已入港隊，但學校老師日日說跳繩會『乞食』，沒有前途，逼我專心讀書，我一怒之下就放棄讀書。如果老師沒有強逼，我可以兼顧學業和跳繩。」

(吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「雖然一直以來，由小學到中學我都沒有平衡學習與運動兩方面的困難，但於中五及中七受到老師壓力，我惟有停止練習半年左右。」

(李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家)

c. 政府支援不足，令運動員心灰意冷，更令青少年卻步。

受訪專家、學者認為，在香港，即使強如單車這些獲獎無數的精英項目，都只有頂級的運動得到較大額的資助，其他運動只可以領取生活費。在家庭環境以及面對經濟壓力的情況下，學生都不敢視運動作職志發展的方向。

「現時政府給運動員的支援不夠。跳繩這種非主流項目「零資助」。主流項目亦只會資助精英運動員，例如單車是體院 A+項目，但最頂尖的人才才有資助，中下游只有生活費。」

(吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「在香港，做運動員是『死局』來的，月入只有幾千元，又沒有配套支援，例如物理治療，營養師等都欠奉。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

「自己有外出比賽的經驗，政府的資源絕對不足。過往外出比賽都需要自費，尤其自己參與項目較為冷門，政府都不太重視。」

(李芷菁小姐/香港花式滑冰代表/花式滑冰國際技術專家)

5. 推動體育科和以運動作職志發展的建議

a. 學校應建立良好的運動風氣，並制訂一系列多元化的體育課外活動，方便學生參與，提高他們對運動的興趣。

良好的運動風氣，有助促進在校內推動體育科，營造理想的學習環境。有受訪專家、學者建議學校開設一系列多元化的體育課外活動，即使學生未有時間充裕的體育課，也能在課外時間，彈性參與體育課外活動。學生亦不再局限於傳統中學體育課涵蓋球類運動的學習，他們可按個人的興趣，深入學習心儀的運動，即使較被動的女生，都可以在眾多選擇中，挑選合適的運動。

「課外活動應有更多種類，並由一年選一項活動，變為半年選一項。學生每次可選一項運動，每星期兩至三日，讓學生在課堂外的時間亦能嘗試不同的運動。」

(吳柏麒先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

「其實下課後學校可安排不少延展活動，例如校隊。學校又或者可以提早放學讓學生出外學劍擊、划艇等在校不能安排的運動，一樣可以發展學生的體育興趣。」

(楊達文先生/中學體育科老師)

但上述建議必須視乎學生意願、學校人手分配和場地安排等因素，若學校面對資源的限制，有專家亦認為學校可跟康樂及文化事務署或課外的體育組織合作，借用其人手和場地，讓學生有機會嘗試各種運動。

「學校可跟教育局和康文署溝通，嘗試將康文署的體育運動放在課時後，以致不會浪費社會資源。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
「凝動香港體育基金」創辦人)

「政府可讓學校預約體育館上課，但有些學校很偏僻，一來一回都花半小時。學校也可跟體育會合作，租借場地、器材、教練，這種方式更好。」

(吳柏麒先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

b. 政府可以透過研究體育科對學生的重要性，鼓勵中學生積極參與運動。

有受訪學者建議政府應多檢視體育科之重要性，研究體育科和學生體質及品格培養的關係。當學生明白運動有助改善身形及健康，他們才有動機積極參與體育課和其他體育的課外活動。

「政府應調研體育科和學生的關係，可從體質深入研究，讓學生明白他們為什麼要做運動。因為只要令學生有內在的動機，他們才會積極運動。例如中年人想透過跑步保持身體健康、女生想透過做運動瘦身等。」

(雷雄德博士/浸會大學體育學系副教授)

c. 建議政府可為運動員增加資助和誘因，提供更多與體育有關的職位，以及向學生對運動作職志發展方面多作推廣，為中學生日後事業發展提供多一個選擇。

運動員收入欠佳，是學生不向體育行業發展的其中重要因素。有受訪學者指出，政府應多加支援，或邀請商界為運動員提供資助，減輕他們的經濟壓力。對於有意向運動發展的學生，政府亦應多增設與體育有關的職位，讓學生可以有更多選擇。而在日常生活中，政府也應多作宣傳，令學生了解他們修讀體育科後的不同出路。

「在外國，很多精英運動員也靠廣告收入維生。政府可撥款令體育盛事化及做更多宣傳，傳媒多報導運動員的新聞，令廣告商多點認識本港運動員，促進兩方的合作，讓運動員可獲廣告商的資助。」

(陳俊傑先生/中學體育科老師/
凝動香港體育基金) 創辦人)

「香港 18 區都有大量體育館，政府可以聘請運動員，或請選修高中體育科的中學生做 *intern*(實習生)，讓他們吸收工作經驗。……相關的政府部門應在學校開辦講座，讓學生知道體育出路不只教練，也可做行政、市場推廣或公共關係的工作。」

(吳柏麟先生/前世界青少年花式跳繩錦標賽總冠軍/
繩舞館創辦人)

第四章 中學生意見調查及聚焦小組訪談結果

本章綜合是項研究的全港中學生電話意見調查，以及聚焦小組訪談結果，以了解他們對體育教育和運動的取態，並探討促進中學體育科發展的可行措施。

問卷調查主要了解中學生對體育教育和運動的整體看法；而聚焦訪談則深入了解中學生對修讀體育科、參與體育活動，以及投身運動行業的考量因素等，並提出促進中學體育科發展的建議。以下綜合問卷調查和聚焦小組訪談兩部分結果，並從以下五個範疇分析被訪者的意見。

- (1) 中學生參與體育課的狀況；
- (2) 中學生對學校體育的觀感；
- (3) 中學生的運動習慣；
- (4) 中學生對體育選修科和投身運動行業的取態；以及
- (5) 促進中學體育科發展的建議。

4.1 中學生參與體育課的狀況

4.1.1 大部分受訪中學生從不或甚少缺席學校的體育課；逾三成認為現時學校體育課的節數過少，超過六成半則稱適中。

全港中學生電話調查訪問顯示，在 520 名的受訪學生中，大部分受訪學生表示從不(73.9%)或甚少(18.9%)缺席學校的體育課；只有 7.3%表示經常或間中缺席(表 4.1)。

另外，逾三成(31.3%)認為現時學校每一星期或一個循環週需要上的體育課節數過少，超過六成半(67.2%)則認為適中(表 4.2)。

表 4.1：你有幾經常缺席學校的體育課？

	人數	百分比
經常	4	0.8%
間中	34	6.5%
甚少	98	18.9%
從不	384	73.9%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 4.2: 你認為現時在學校每一星期或者一個循環周(cycle)需要上體育課的節數，係屬於過多、過少，還是適中？

	人數	百分比
過多	8	1.5%
過少	163	31.3%
適中	350	67.2%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計表

有參與聚焦小組訪談的中學生亦指出，學校體育課的節數或時數過少，且其不足更使學生不能深入了解不同種類的運動，以及增加對學習運動的興趣。

「我覺得時數不夠，雖然我不喜歡要經常跑圈，但整體體育課是好玩的，所以會想有多些時間玩自己感興趣的運動。」

(編號 18/女/中四)

「我們一星期有兩節體育課，即 80 分鐘，但當中包括更衣時間，即其實我們沒有一小時作運動。這課時對我或同學而言，都是不足夠。」

(編號 35/男/中五)

「時間是不足的，即使可以參加的項目多，我們也沒有對個別項目有很深入的了解，因此我們難有很深厚的興趣。」

(編號 06/男/中六)

「我認為體育課的堂數和課時是不足夠的。我們一星期只有兩節體育課，每節大約一小時，但扣除熱身時間，實際只有半小時。最近老師教了三堂曲棍球，我對這項運動感興趣，但由於時間關係，老師教了三節後就要教授下一個項目，所以難以延續我對曲棍球的興趣，我認為非常可惜。」

(編號 05/男/中六)

4.1.2 較多受訪學生表示經常或間中以觀眾身分觀看運動賽事，其次是以運動員身分參加賽事，至於以工作人員身分協助運動賽事的比例相對較少。

全港電話調查結果顯示，較多受訪學生經常(14.2%)或間中(42.6%)以觀眾身分觀看運動賽事。其次是以運動員身分，表示經常(15.0%)或間中(30.9%)參加賽事。至於以工作人員身分協助運動賽事的比例相對較少，表示間中者佔兩成(20.1%)，經常者佔 4.6%(表 4.3)。

表 4.3：以下我想問你有關參與運動的情況，包括作為觀眾、運動員，以及工作人員的身分：

	經常	間中	甚少	從不	合計
你有幾經常以觀眾身分觀看運動賽事？	74 14.2%	222 42.6%	166 31.9%	59 11.3%	520 100.0%
你有幾經常以運動員身分參加運動賽事？	78 15.0%	161 30.9%	204 39.3%	77 14.8%	520 100.0%
你有幾經常以工作人員身分，如場地站崗、計時等協助運動賽事進行？	24 4.6%	105 20.1%	173 33.3%	219 42.0%	520 100.0%

此表數據經加權統計

參與聚焦訪談的中學生亦表示，他們其實是按學校要求參與運動賽事，而非出於自願。

「學校要求所有中一學生，在運動會上，參與最少一項的比賽項目。很多時我們便會選擇跳遠，因為『跳兩下』便可返回觀眾席休息。」

(編號 16/女/中四)

「我有很多同學會參加校隊，出外比賽。因為在我校，如果學生將來希望擔任社領，他們初中時必須加入校隊，參加過比賽才有做領袖的經驗和資格。」

(編號 13/女/中五)

4.2 中學生對學校體育的觀感

4.2.1 受訪學生肯定體育課的價值，且傾向認為體育科有助建立正面的人生態度。

電話調查結果顯示，整體學生認為體育科能幫助他們建立正面的人生態度(如體育精神、公平競爭等)，以 0-10 分計，10 為最高分，平均分為 6.12(表 4.4)。反映學生在一定程度上，肯定體育課的價值。

表 4.4：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

體育科能幫助你建立正面的人生態度(如體育精神、公平競爭等)	人數	百分比
0	18	3.4%
1	2	0.3%
2	8	1.5%
3	13	2.4%
4	18	3.5%
5	201	38.7%
6	55	10.6%
7	69	13.3%
8	60	11.6%
9	13	2.6%
10	63	12.1%
合計	520	100.0%
平均分： 6.12		
標準差(S.D.)： 2.245		
N=520		

此表數據經加權統計

4.2.2 逾八成中學生喜歡學校體育課；惟女生不喜歡體育課的比例明顯較男生高。受訪學生喜歡體育課的主要原因為喜歡運動、有助放鬆心情，以及可以有同學們陪伴做運動。

電話調查結果顯示，逾八成(81.6%)受訪中學生喜歡參與學校的體育課(表 4.5)，反映大部分學生對投入體育課持正面態度；惟調查發現受訪女生不喜歡上體育課的比例較男生高，超過兩成(23.7%)女生表示不喜歡上體育課(表 4.5)。

此外，在 425 名表示喜歡上體育課的受訪學生中，分別認為喜歡運動(62.6%)，上體育課有助放鬆心情(47.1%)，以及體育課可以有同學們陪伴做運動(35.5%)為主要原因(表 4.6)。

表 4.5：喜歡上體育課與性別的關係***

	性別				整體	
	男		女		人數	百分比
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
喜歡	216	87.8%	209	76.3%	425	81.6%
不喜歡	30	12.2%	65	23.7%	95	18.4%
合計	246	100.0%	274	100.0%	520	100.0%

此表數據經加權統計

*** $p < 0.001$

表 4.6：你喜歡上體育課的原因是甚麼(最多選三項)？

N=425

	人次	百分比■
喜歡運動	266	62.6%
有助放鬆心情	200	47.1%
有同學陪伴做運動	151	35.5%
可以離開課室	113	26.6%
能鍛鍊身體	108	25.4%
能學習不同的運動項目	63	14.8%
能參與運動比賽	28	6.6%
體育老師教得好	17	4.0%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

有參與聚焦小組訪談的中學生認同體育課有助紓緩壓力。不過，亦有中學生指出，女生不喜歡參與體育課的情況非常普遍，有女同學甚或抗拒，藉故逃避上體育課。

「做運動可以令自己精神一點，令我有清醒的時間思考。……但每當上游水堂時，同學就會不帶體育服，而且不少同學亦會藉詞身體不方便，藉此避開課堂。」

(編號 13/女/中五)

「我自己是喜歡上體育課的，不過大多數女同學也不喜歡。每次準備上體育課時，她們都表現得不情願和不高興，因為她們認為體適能訓練很辛苦。……然而，作為女生，我其實都較喜愛體操多於日常教授的球類運動，但學校體育課並沒有提供。」

(編號 20/女/中五)

「女同學每次上完體育課後，總會露出一種『終於收工』的感覺，但她們從不認為上體育課令自己感覺充實。」

(編號 21/男/中五)

4.2.3 受訪中學生不喜歡上體育課的主要原因，包括不喜歡運動、對學習的運動項目無興趣、體能應付不來，以及怕麻煩等；另體育課缺乏多元化的運動項目，亦影響中學生對課堂的評價。

在表示不喜歡上體育課的 95 名受訪學生中，自身不喜歡做運動(71.6%)、對體育課所學習的運動項目無興趣(29.4%)、體能應付不來(23.2%)，以及怕麻煩(23.2%)為主要原因(表 4.7)。

表 4.7：你不喜歡上體育課的原因是甚麼(最多選三項)？

N=95

	人次	百分比■
不喜歡運動	68	71.6%
對學習的運動項目無興趣	28	29.4%
體能應付不來	22	23.2%
怕麻煩	22	23.2%
體育課較其他學課不重要	12	12.6%
浪費時間	8	8.4%
不喜歡體育老師	7	7.4%
怕被同學取笑	4	4.2%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

有參與聚焦訪談的中學生也表示對課堂上學習的運動項目無興趣。另有中學生補充稱，學校的體育課多數只教授傳統的運動，如籃球、足球和羽毛球等，因此整體的運動項目都欠缺多元化，令同學參與體育課的興緻大減。

「我認為學校只喜歡教學生球類運動，我其實很喜歡跳高，但學校從未安排過有關的課堂。」

(編號 19/女/中五)

「學校教授的球類或項目都是普遍的籃球、足球及游泳等，學校要是增設不同種類的運動，例如射箭、保齡球及欖球等，同學應感吸引。」

(編號 25/男/中五)

「印象中，我從中一至現在，體育課都是不斷重複地學習某些熱門項目，例如排球和田徑。」

(編號 20/女/中五)

4.2.4 逾三成半受訪學生認同香港學習環境不鼓勵學生上體育課，較不認同的比例略高。另有參與聚焦小組的學生表示，學校欠缺鼓勵學生做運動的氛圍。

調查結果顯示，逾三成半(36.7%)受訪學生認同(6-10 分)香港學習環境不鼓勵學生上體育課，略高於不認同(0-4 分)的近三成(29.5%)。另外，整體受訪學生對香港學習環境不鼓勵學生上體育課的平均分為 5.08，屬普通水平(表 4.8)。

不過，有參與聚焦小組訪談的中學生則稱學校欠缺鼓勵學生做運動的氛圍，並認為學校對體育的重視程度不足。

表 4.8：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

香港學習環境不鼓勵學生 上體育課	人數	百分比
0	73	14.1%
1	10	1.8%
2	18	3.5%
3	25	4.9%
4	27	5.2%
5	175	33.6%
6	48	9.2%
7	32	6.1%
8	38	7.3%
9	12	2.3%
10	61	11.8%
合計	520	100.0%
平均分： 5.08		
標準差(S.D.)： 2.952		
N=520		

此表數據經加權統計

在聚焦小組訪談中，有參與學生稱學校多以學業成績為先，不時將體育課堂改為舉行講座和協助學生補課，並較著重學生的運動成績等級，反映學校並不鼓勵學生多做運動和培養運動興趣。另外，在缺少學校資源的情況下，校內場地不足或運動設施破損，均影響了學生做運動的意欲。

「學校曾嘗試將體育課堂來進行生涯規劃講座，以及使用體育課協助學生補課之用。」

(編號 18/女/中四)

「我認為學校只是著重學生表面的運動成績，要令人覺得我們學校的運動很好，實際上少有理會我們的興趣。……學校內有很多的運動設施都很殘舊，甚至乎已經損毀，例如大部分的羽毛球都是破爛的，平衡木更是發霉的。雖然學校有不同和多種類的體育設備，但全部已經放置或用了很多年，有時上課看見用具時，已沒有心情作運動。」

(編號 13/女/中五)

「學校絕對是注重培育我們的體育成績多於培養興趣。……我們在學校練習跳繩的範圍，只佔操場上一個小小的三角形位置。我們經常被籃球隊的成員『夾攻』，多次『中波餅』，有時下雨的時候，學校更加暫停我們練習。」

(編號 14/女/中四)

「學校的足球架和籃球網經常損壞。我們曾經向學校反映，但學校亦置之不理。我認為這情況很影響同學們作運動的雅興。」

(編號 21/男/中五)

4.3 中學生的運動習慣

4.3.1 整體學生每星期進行高強度運動平均約 2.2 次；而每次只進行平均約 30 分鐘的中強度至高強度運動。反映學生一星期平均的運動量明顯不足。

調查結果顯示，整體學生每星期進行高強度運動平均約 2.2 次；而每次只進行平均約 30 分鐘的中強度至高強度運動。另外，結果顯示大部分(84.4%)受訪中學生每星期進行 3 次或以下的高強度運動，其中進行一次和兩次同樣各佔 29.5%，而進行三次則佔 18.6%(表 4.9)。

調查結果亦顯示，近八成(79.9%)受訪學生每天花不超 60 分鐘進行中強度至高強度運動，其中 0-9 分鐘佔 3.9%，而 10-59 分鐘的則佔 76.0%(表 4.10)。

按照「普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」¹內的體育活動量標準，大部分受訪學生的體育活動量不屬活躍²的級別，反映學生每星期平均的運動量不足。

表 4.9：你平均每星期有多少次做高強度的運動，即該運動令你呼吸急速、心跳很快和大量流汗，感覺辛苦，如跑步、打籃球、踢足球？(次數)

次數	人數	百分比
0	36	6.8%
1	154	29.5%
2	154	29.5%
3	97	18.6%
4	38	7.2%
5	18	3.5%
6	11	2.1%
7	13	2.6%
合計	520	100.0%
平均分： 2.2		
標準差(S.D.)： 1.516		
N=520		

此表數據經加權統計

表 4.10：你平均每天花多少分鐘做中等至高強度的運動，即該運動至少令你呼吸和心跳比平常加快和輕微流汗，如急步行、行樓梯？(分鐘)

分鐘+	人數	百分比
0-9	20	3.9%
10-59	395	76.0%
60-90	105	20.1%
合計	520	100.0%
平均分： 30.6		
標準差(S.D.)： 19.849		
N=520		

此表數據經加權統計

+ 資料來源：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》

I 不活躍(一星期 7 天、每天累積少於 10 分鐘中等或以上強度的體能活動)；

II 稍活躍(一星期 7 天、每天累積達 10 分鐘，但少於 60 分鐘中等或以上強度的體能活動)；及

III 活躍(一星期 7 天、每天累積達 60 分鐘中等或以上強度的體能活動、並同時在其中 3 天進行劇烈的體能活動)。

有參與聚焦訪談的中學生表示，他們很少會每天花 30 分鐘或以上作中等至高強度的運動。

¹ 社區體育委員會(2012)：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》，網址：http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn

² III 活躍(一星期 7 天、每天累積達 60 分鐘中等或以上強度的體能活動、並同時在其中 3 天進行劇烈的體能活動)。

「我想每天也有大概 15 分鐘。不過，我只會做一些很容易的運動，例如睡前做 15 分鐘仰臥起坐。」

(編號 16/女/中四)

「要是沒有校隊的練習，我不會主動作運動。如果有的話，大概每星期兩天合共 2.5 小時左右。」

(編號 18/女/中四)

「我本來很少做運動，每星期就是在跳繩學校才會做得多，一般一星期兩、三天，不過加起來也有 7-9 小時的練習。」

(編號 13/女/中五)

4.3.2 受訪中學生當中，表示有參與和沒有參與運動類的課餘活動、培訓或興趣班的人數各佔一半；大部分不參與的原因為時間不足。

全港中學生電話調查結果顯示，約半數(49.5%)受訪中學生有參與運動類的課餘活動、培訓或興趣班；沒有參加的則佔 50.5%(表 4.11)。另一方面，沒有時間是受訪中學生不參加的關鍵因素，上述選項所佔百分比為 49.4%；其次是不喜歡運動(25.1%)和爭取讀書時間(19.3%)(表 4.12)。

表 4.11：不論校外或校內，你有沒有參加運動類的課餘活動、培訓或興趣班？

	人數	百分比
有	257	49.5%
沒有	263	50.5%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 4.12：你為甚麼不參加？(最多選三項)

N=263

	人次	百分比■
沒有時間	130	49.4%
不喜歡運動	66	25.1%
爭取讀書時間	51	19.3%
未能找到有興趣學習的運動項目	30	11.4%
對學業沒有幫助	22	8.4%
學習費用昂貴	6	2.3%
家人要求	5	1.9%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

有參與聚焦訪談的中學生表示，處理功課和溫書時間已佔據了他們課後的大部分空餘時間。面對沉重的學業壓力，他們難以分配時間進行課外活動，以及提起做運動的意欲和念頭。此外，由於家長和老師的影響，受訪學生傾向花更多時間應付學業。

「每日五時放學就會練波，但回家後便要專注讀書，所以是挺辛苦的。要兼顧學習和運動的話，我有時要在午飯時間溫書，有時我甚或要催促自己四時起身溫習，不然根本沒有時間。不過，當大考將近時，學校根本會謝絕一切與運動有關的活動和興趣班，即使我們盡量兼顧，亦不會有機會參與。」

(編號 01/女/中六)

「很難有時間去參與，我每天最少有一個測驗，而校隊練習一星期最少有兩天，我根本分身不暇。老師還會因為我們課業上的退步，要我們作取捨。……有朋友因為參加課外活動被媽媽知道後，被父母強逼退出。其後，她的媽媽更拒絕幫她簽任何有關運動的課外活動的通告。」

(編號 19/女/中五)

4.4 中學生對體育選修科和投身運動行業的取態

4.4.1 近九成受訪學生不打算或沒有選修體育選修科，其中原因為他們從未考慮從事運動行業、缺乏運動興趣/天份和學校沒有提供相關選修科。

調查結果顯示，近九成(89.0%)受訪中學生不打算或沒有選修體育選修科(表 4.13)。其中最主要原因為他們沒想過將來從事與體育科相關的職業，上述選項所佔的百分比為 45.4%；其次為欠缺運動興趣/天份(44.9%)，以及學校沒有提供體育選修科(34.3%)(表 4.14)。

表 4.13：(中一至中三)你有沒有打算選修體育作為中學文憑試的選修科？
/(中四至中六)你有沒有選修體育作為中學文憑試的選修科？

	人數	百分比
打算/有	57	11.0%
不打算/沒有	463	89.0%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 4.14：(中一至中三)你為甚麼不打算揀選體育科作為你的選修科？
/(中四至中六)你為甚麼不揀選體育科作為你的選修科？(最多選三項)

N=463

	人次	百分比■
沒想過將來從事與體育科相關職業	210	45.4%
對運動沒有興趣/天份	208	44.9%
學校沒有提供體育選修科	159	34.3%
讀體育無前途	72	15.5%
對入讀大學心儀科目沒有幫助	66	14.3%
不想跨區/跨校上課	8	1.7%
家人要求	5	1.1%
學校要求	1	0.2%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

聚焦小組訪談中，參與者除表示認同上述三大不選修的原因外，有中學生補充稱，不考慮修讀中學文憑試體育科的原因，為老師和父母均不鼓勵，以及修畢後沒有出路。

「我不會，我有朋友讀完後都找不到工作。」

(編號 16/女/中四)

「學生在初中都不感興趣，自然高中也不會揀選。……我不選擇原因是因為修讀後出路較少。作為學生都會希望找些『大路』的科目。」

(編號 13/女/中五)

「大多數老師都不會鼓勵你讀，就算鼓勵，都不夠人開班，又沒有老師教，所以學校都沒有提供。」

(編號 12/女/中五)

「我有朋友的父母，認為參加運動是非常浪費時間，而且讀體育科對將來事業沒有幫助，因此不容許我朋友修讀體育選修科。」

(編號 18/女/中五)

4.4.2 受訪中學生對運動相關職業的認知偏低，且認為多限於運動員、教練、體育老師和裁判員。另亦傾向認為本地職業運動員難以維持生計。

全港中學生電話調查訪問顯示，受訪中學生對運動有關職業的認知不高，較多認識的相關職業有運動員(92.5%)；此外認為有教練(68.9%)、體育老師(55.7%)及裁判員/司令員(37.4%)等(表 4.15)。

另外，整體受訪中學生傾向認為為本地職業運動員難以維持生計，以 10 分為最高計算，平均分為 6.09(表 4.16)。

表 4.15：你知道有甚麼同運動有關的職業(不讀選項，可選多項)？ **N=520**

	人次	百分比■
運動員	481	92.5%
教練	358	68.9%
體育教師	290	55.7%
裁判員/司令員	195	37.4%
體育評述員	117	22.5%
運動用品推銷	77	14.8%
運動科學(包括營養學、生理學、醫學等)	70	13.4%
運動傳媒	69	13.2%
運動心理教練	68	13.0%
學校體育計劃推廣主任	38	7.2%
體育行政及設施管理	33	6.4%
經營創新運動遊戲(如桌上足球、室內彈床等)	30	5.7%
體育市場推廣	26	5.1%

此表數據經加權統計

■此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4.16：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

本地的職業運動員難以維持生計	人數	百分比
0	13	2.6%
1	2	0.4%
2	5	1.0%
3	16	3.1%
4	25	4.8%
5	199	38.3%
6	56	10.8%
7	68	13.1%
8	63	12.2%
9	18	3.4%
10	53	10.2%
合計	520	100.0%
平均分： 6.09		
標準差(S.D.)： 2.148		
N=520		

此表數據經加權統計

參與聚焦小組的中學生亦表示，他們不太熟悉與運動相關職業。由於運動在香港屬非主流行業，在有限的認知中，他們只知道與運動相關的職業包括運動員、教練和體育科老師。

「我只知可以做運動教練。」

(編號 12/女/中五)

「中學生對香港運動相關行業認知很少，普通的中學生只會知道有教練和運動員。況且運動相關的職業都不是香港主流的。」

(編號 13/女/中五)

「我也只知做運動員、教練、體育科老師。」

(編號 19/女/中五)

「運動員和教練。」

(編號 18/女/中四)

4.4.3 八成半受訪中學生未有考慮運動相關職業作為自己未來的事業發展；其中主要原因包括對運動無興趣、擔心生計、對運動行業缺乏信心。另有參與聚焦訪談的中學生表示，因缺少老師和父母支持，故不考慮。

電話調查結果顯示，八成半(85.0%)受訪中學生表示，未有考慮運動相關職業作為自己未來的事業發展(表 4.17)。他們不考慮的原因是對運動無興趣，所佔的百分比為 47.1%；其次是擔心生計(32.8%)和對運動行業缺乏信心(32.1%)(表 4.18)。

表 4.17：你會否考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展？

	人數	百分比
會	78	15.0%
不會	442	85.0%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 4.18：你不考慮的原因是甚麼(最多選三項)？

N=442

	人次	百分比■
對運動無興趣	208	47.1%
擔心生計	145	32.8%
對運動行業缺乏信心	142	32.1%
沒有這方面技能	113	25.6%
社會對運動行業不重視	105	23.8%
對運動行業不認識	65	14.7%
沒有門路	52	11.8%

此表數據經加權統計

■此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

聚焦小組訪談中，有參與中學生指出，無興趣、擔心生計、對運動行業缺乏信心是其不考慮從事運動相關職業的主要原因。另有受訪中學生稱，缺乏老師和父母的支持，也是不考慮的原因。

「小時候有希望以運動職業作個人的事業，但長大後自知能力不足，愈來愈沒有興趣，所以打消念頭。」

(編號 20/女/中五)

「我不會作運動有關的職業，表現不好，也做不到教練吧，即使能做亦只能賺很少。」

(編號 18/女/中四)

「老師不會鼓勵我們從事運動行業，他們只會想我們讀書後，找一份有前途的工作。……而且父母想我讀大學，找一份收入穩定職業過一生。」

(編號 13/女/中五)

4.5 促進中學體育科發展的建議

4.5.1 政府方面：參與聚焦訪談的中學生認為，政府應增加體育課的時間，投放更多資源，並加強推動體育和運動的宣傳，鼓勵中學生積極參與體育活動。

有參與焦點訪談的中學生表示，政府應增加體育課的時間。若中學生能有充裕的時間上體育課，定能讓他們慢慢發掘或加深對運動的興趣。同時，他們建議政府多投放資源，包括金錢上的支援，讓學校可以優化校內的運動空間，以及添置更多體育設施，讓學生可以嘗試參加不同的體育項目，提升運動興趣。

此外，有參與訪談的中學生認為，政府應推動體育和運動的宣傳，讓學生和家長了解修讀體育課同樣可有不同的出路和相關職業，並不限於運動員和教練的工作。

「教育局可實施每日最少有一堂運動堂，這樣可以讓同學強制多做運動，每日做最少 30 分鐘。」

(編號 06/男/中六)

「建議將體育課由每星期一次加至兩次，給予同學更多機會接觸運動。」

(編號 23/女/中五)

「認同政府應增加資源，令學校不只有球類活動，因為並不是每個同學對球類活動都有興趣，要是學校有資源可以增加多元化的活動，例如攀石，同學自己就會在課餘時間研究這些運動。」

(編號 04/男/中六)

「認為政府應多作體育和運動的宣傳，令學生家長知道修讀體育也有出路。香港的家長很現實，只想子女由小到大都努力讀書，

然後入大學『搵好工』，於是局限了學生的選擇，忽略對體育興趣的培養。」

(編號 13/女/中五)

「我覺得政府可提供工作機會予修讀體育的學生。」

(編號 11/女/中四)

4.5.2 學校方面：參與聚焦小組的中學生認為學校可以善用和優化校內的體育設施，開設具時間彈性和多元化的體育課外活動班，鼓勵學生積極參與體育活動。

學校方面，有參與焦點訪談的中學生認為，學校需善用和改善學校的體育設施。如果學校有足夠的場地及設施，可讓學生有完善的空間作運動訓練，學生會提高對運動的興趣。另外，學校可以開設具時間彈性及多元化的體育課外活動班，方便一些需要補課的中學生，讓他們就個別興趣參加不同運動項目。

「學校應將兩個操場合併，會令場地使用效率提升，增加學生投入度。」

(編號 28/女/中五)

「自己熱愛拳擊運動，但學校並沒有提供場地。其實，拳擊運動需要的場地不需要很大，希望學校可以增設。」

(編號 27/男/中五)

「學校可以在外面聘請團體或教練在放學後才練波，這能讓同學有足夠時間了解運動。」

(編號 03/男/中六)

「學校可以加入更多不同類形的運動，我們曾要求學習欖球，但學校說不想女同學參與這麼激烈的運動，及不想女同學與男同學有太多的身體接觸而否決。其實，現時每年都是重複學習同類的運動，令我覺得很沒趣。」

(編號 19/女/中五)

有參與焦點訪談的中學生亦表示，學校可按情況減少體能測試或不要太強調學生的運動等級；若此情況持續，可能會打消學生對體育的興趣。

「我希望學校不要教授我們一種運動立即就安排我們考試，我們學運動是為了興趣，不是為考試。」

(編號 11/女/中四)

「如果學校能減少體能測試，女同學會較喜歡上體育堂。現在即使不用考試，也要常做體能測試，而且分數還會計入體育科分數。」

(編號 18/女/中四)

小結

綜合研究的電話調查及聚焦小組訪問，受訪中學生普遍喜歡體育課，也肯定體育教育的價值，但運動量卻明顯不足。

在 520 名電話訪問的中學生中，逾八成(81.6%)表示喜歡上體育課，主要原因是喜歡運動(62.6%)、有助放鬆心情(47.1%)及有同學陪伴做運動(35.5%)。此外，受訪學生傾向認同體育科能幫助建立正面人生態度，以 10 為最高分，平均 6.12 分。

不過，調查結果顯示，整體受訪學生平均的運動量明顯不足。受訪學生每星期進行高強度運動平均約 2.2 次，而平均每次進行約 30 分鐘的中強度至高強度運動，未能達至國際認可標準。

此外，調查發現，超過三成半(36.7%)受訪學生認同(6-10 分)香港學習環境不鼓勵學生上體育課，略高於(0-4 分)的近三成(29.5%)；另逾三成(31.3%)受訪學生認為現時學校體育課的節數過少。有參與聚焦小組的受訪學生表示，撇除更衣時間，上體育課實際不足一小時，難以培養濃厚興趣。

綜合聚焦小組訪談的意見，有受訪中學生指出學校對體育的重視程度不足，多以學業成績為先，而且缺乏投放體育資源、場地不足、運動裝備破損，以及運動項目不夠多元化等，均影響學生做運動的意欲。

本章綜合是次研究結果，歸納值得討論的要點，闡述如下。

討 論

1. 本港中學生在身心或精神健康方面的狀況值得關注；透過有效的體育教育，相信有助學生進一步建立健康生活。

香港學生普遍面對沉重的功課和考試壓力，他們的身心與精神健康，一直深受關注。有研究發現¹，香港有一成半至兩成的初中學生出現焦慮症或抑鬱症的情緒問題，而且比率都較香港過往的研究為高。而另一項調查²亦指出，在 1.2 萬名受訪中學生中，有六成出現不同程度的抑鬱，其中更有大部分學生因功課壓力而感到焦慮，情況令人擔憂。

事實上，運動有益身心健康，對青少年健康成長起重要影響。有醫學研究指出，做運動可讓人體腦部釋出「安多酚」，帶來輕鬆及愉快感覺³。不少研究亦發現，多做運動除可鍛鍊體魄外，更可紓緩緊張情緒和壓力感。

對於面對學習壓力的莘莘學子而言，他們若能及早建立運動興趣和習慣，可謂終身受益。學校的體育教育倘能發揮良好的啟導作用，相信定有助年輕人建立活躍和健康的生活方式，使他們的身體、心態及五育得到平衡發展。

2. 學校、老師和家長普遍均較著重學術成績和運動等級；在成績主導的氛圍下，學生難以提高運動興趣。

香港教育改革以「終身學習、全人發展」為目標，教育當局發表的「體育學習領域課程指引」及「體育課程評估及指引」，將體育教育納入各不同學習階段，讓學生除獲取書本知識外，亦有機會及時間接觸體育活動，提高他們對運動的興趣。

¹ 香港城市大學應用社會科學系在 2014 年 9 月至 2015 年 12 月期間向 1,710 名中二至中三學生派發問卷，了解學生們的焦慮和抑鬱情況。

² 資料來源：理工大學護理學院

³ 有關資料，可參考以下網址：<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20150115/19003338>

然而，是次研究的全港中學生電話調查結果顯示，在 520 名受訪者中，逾三成半(36.7%)認同香港學習環境不鼓勵學生上體育課。另外，有參與聚焦小組的學生甚至指出，有文法科老師嘗試將體育課課時作補課之用，令他們失去上體育課的機會。他們認為，除上體育課外，學生應可透過參加課餘活動，增加接觸運動的機會。根據是次電話調查，半數(50.5%)受訪學生表示沒有參與體育課餘活動，反映不少香港中學生無法同時兼顧學業和積極參與運動。

聚焦小組的參加者亦補充，處理功課和溫書時間已佔據他們課後大部分空餘時間；加上學校往往著重學生的運動成績等級，經常安排考核測試他們的體適能水平或學習進度，在這種充斥考試的學習環境下，他們大感壓力和束縛，難以提高運動興趣。

有專家及學者在訪談中也表示，現時中學氛圍普遍不鼓勵學生上體育課和參與體育活動，因為不少學校都擔心，學生過於熱衷運動或會影響學業成績。此外，本港家長重視子女的學習多於運動表現；早年一項「普及健體運動—社區體質測試計劃報告撮要」曾指出，約有三成家長建議子女應為學業盡量減少參與運動。而學校為回應家長的要求，必然相對較著重學術成績和運動等級。

誠然，學校營造鼓勵運動的氛圍，有助提升學生接觸運動的興趣。相反，以成績為主導的學習氣氛，只會令學生對體育活動敬而遠之。如何建立有利學生樂意運動的環境條件，如何讓學生、老師和家長透過參與，認識運動對學生全人發展的重要性，十分值得探討。

3. 儘管受訪學生肯定做運動的價值，但其運動量明顯不足。體育課是學生認識運動好處的重要平台之一；惟現時體育課時不足，影響學生的投入。

根據研究結果，普遍學生認為體育科有助建立正面的人生態度，以 0-10 分計，10 為最高，平均分為 6.12。另有逾八成(81.6%)受訪學生表示他們喜歡上體育課。而在 425 名喜歡上體育課的受訪學生中，四成七(47.1%)認為做運動有助放鬆心情。

儘管受訪學生肯定做運動的價值，但其運動量明顯不足。電話調查發現，整體學生平均每星期進行高強度的運動 2.2 次；而每次只進行平均 30 分鐘的中強度至高強度運動。參考世界衛生組織建議⁴及「普及健

⁴ 資料來源：世界衛生組織 (2010)：《關於身體活動有益健康的全球建議》。

體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要」⁵內的體育活動量標準，不論學生的運動次數或時數，均未能達標。鑒於學生欠缺自發和主動培養日常做運動的習慣，體育課成為培養他們運動興趣相當重要的一個渠道。

不過，電話調查結果顯示，超過三成(31.3%)受訪中學生認為現時學校每一星期或一個循環周需要上體育課的節數過少。有聚焦小組的參加者亦指出，現時平均 90 分鐘的課時，只能讓他們略知一些運動項目的皮毛；課堂時間不足，影響他們深入摸索運動的精粹，以及深化對運動的興趣。有受訪的中學體育老師也指出，撇除學生用作更衣和熱身的時間，教授學生運動的時數實際少於一小時，根本難以藉體育課幫助學生建立興趣。

事實上，聯合國教育、科學及文化組織(UNESCO) 2014 年發布的世界調查⁶顯示，本港中學的平均體育課時，低於多個經濟發展良好或鄰近亞洲地區。體育課時不足，令學生失去多做運動的機會，更遑論長遠建立良好的運動習慣。

4. 部份學校基於資源或教學優次等考慮因素，體育課傾向教授傳統球類運動；項目欠多元化，難以吸引學生提升學習動機。

調查結果顯示，有近兩成(18.5%)受訪學生不喜歡上體育課。在該 95 名不喜愛體育課的受訪者中，逾七成(71.6%)表示不喜歡運動。除自身對運動的觀感外，部份受訪學生稱對課堂運動項目毫無興趣。

聚焦小組訪談中，同樣有參與學生表示對學校體育課的運動項目感到乏味。有學生補充，在中學生涯期間，反複學習傳統的運動項目如籃球、羽毛球等，令他們感覺沈悶。

受訪專家、學者亦稱，體育老師教授的運動項目，會直接誘發學生對不同體育活動的學習動機。他們認為，老師宜教授不同類型的運動項目，否則學生容易感到單調枯燥。另外，若學生只重複做同類型的運動，便不能作出多元嘗試，錯失學習其他運動機會。

⁵ 社區體育委員會(2012)：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》，網址：http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn

⁶ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). World-wide Survey of School Physical Education—Final Report 2013, 113.

從受訪者意見，可反映學校體育課傾向教授傳統球類運動，項目欠缺多元化。其實，教育當局制訂的課程中，建議體育課的基礎活動應包括八個不同類型的項目。然而，本港部分學校或基於便捷或資源考慮，大多只安排球類相關活動，供學生參與。學校如何讓學生嘗試接觸不同範疇的運動，在體育課教授不同類型的項目，或開設多元化的體育課餘活動，讓學生發掘興趣與潛能，應作出檢視和思考。

5. 學校場地、運動設施等問題，不單減低學生做運動的意欲，亦影響他們體驗不同體育活動的機會。

有參與聚焦小組的學生表示，學校運動器材參差及設施殘舊，減低他們做運動的意欲。在訪談中，甚至有受訪者提及場地不當和不足，多次使他們在進行運動訓練時受傷，例如「中波餅」，或未能有適當合宜的場地，這大大打消他們做運動的念頭。

另外，受訪專家和學者亦表示，學校缺乏資源和運動場地，確實影響學生發揮運動所長，以及直接參與運動的機會。他們稱場地和資金不足，對豐富體育課的教項或拓展多元化的體育課外活動，造成障礙。他們認為學校有需要增加體育資源，促進校內體育科學展，從而提升學生學習運動的興趣。然而，他們亦補充，不是每所學校能建設大範圍的運動場地、添置高質量器材，以及聘請專業的教練。

完善的場地和運動設施，能為學生練習時帶來方便，例如減少輪候體育用具的時間，以及減低受傷機會等。因此，學校若要開設多元化及具時間彈性的課餘活動，其中資源配合為關鍵因素。為確保學校有足夠資源開設各種運動班，多個歐州地區政府積極拓展學校體育與體育組織之合作，令學生能在合適的運動場地參與體育活動。參考外地例子，在促使政府、學校和坊間體育組織的合作，共享和善用既有的運動資源方面，令學生有更多機會參與，值得進一步探討。

6. 整體中學生對運動有關職業的認知不高，影響個人職志發展。

電話調查結果顯示，受訪中學生對運動相關的職業認知不高，較多認識的相關職業，分別是運動員(92.5%)、教練(68.9%)、體育老師(55.7%)和裁判員/司令員(37.4%)等。有參與聚焦訪談的學生表示，學校從未透過講座或其他形式，詳細講述體育產業的發展情況或跟運動相關的職業知識。因此，單靠日常資訊或接觸體育課，他們只知道修讀運動後，可以當運動員、教練、體育老師等廣為人知和相對主流的職業。

研究結果亦顯示，學生對本港運動產業不感樂觀，逾三成(32.1%)受訪中學生表示，對香港的運動行業缺乏信心。而聚焦小組的受訪學生亦補充，香港社會欠缺運動產業的發展，運動為主的行業，出路亦較少。

此外，即使學生了解香港有不少傑出運動員，整體受訪學生傾向認為，從事職業運動員難以維持生計，以 10 分為最高計算，平均分為 6.09。而由於擔心出路、收入等各種因素，有一成半(15.0%)受訪學生考慮以運動相關的職業作為個人未來事業發展。

事實上，現時與運動相關職業林林種種，除上述工作種類外，還有與運動相關的文職或資訊科技工作。如果學生對有關行業的認知不足或不夠全面，很大程度會影響他們會否投身相關行業，以及個人職志發展。從職業教育或生涯規劃的角度，學校可協助學生加深了解與體育相關的行業和出路，鼓勵學生向運動相關行業作出探索。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，為鼓勵中學生投入體育課、多作運動，以及促進體育科發展，研究提出以下建議：

1. 增加中學體育課時，讓學生有充分時間接觸運動。

研究顯示，部分受訪中學生認為現時的體育課時及節數甚少，有礙他們深入了解各項運動的特質，或深化對運動的興趣。參照其他地區的例子，研究建議有關當局增加中學體育課時，由現時平均 90 分鐘，增至 100 至 120 分鐘，貼近其他地區水平，相信此舉可讓學生有更充分時間接觸運動。

2. 善用學校資源，開辦多元和具時間彈性的體育課外活動，協助學生發展運動興趣。

研究發現，有相當比例的學生對體育課堂上學習的運動項目，感到乏味，且亦欠缺時間參與跟運動有關的課餘活動。研究建議學校善用學校資源，開辦多元和具時間彈性的體育課外活動，鼓勵學生作多元嘗試，發展運動興趣。

3. 促進政府、學校，以及坊間體育組織的合作，共享運動設施和資源。

研究發現，本港中學投放於發展體育的資源有限，或並非以此為首要考慮。因此，學生欠缺訓練場地和設備，發揮運動所長。參考海外經驗，建議政府、學校及坊間體育組織合作，共享運動資源，讓學生在安全的場地及良好運動設施下，積極參與運動或進行訓練。

4. 舉辦運動周，加強推廣和宣傳體育發展，從學校開始建立鼓勵做運動的氛圍。

研究結果顯示，學校、老師和家長普遍相對較著重學術成績或運動等級，在以成績主導的氣氛下，學生難以全情投入體育課或多做運動。研究建議學校舉辦運動周，讓家長、老師等參與其中，藉此喚起他們關注運動對學生全人發展的重要性。

5. 委任運動推廣大使，加深學生認識運動的重要和相關產業發展。

有關當局可透過具知名度的運動員，擔任運動推廣大使，到各學校跟學生分享經驗，加深學生對運動發展和相關產業的認識。

6. 從小培養學生認識運動對身體和精神健康的重要性。

不少研究指出，多做運動有助紓緩緊張情緒和壓力，良好的運動習慣，更可促進健康生活。不過研究發現，在平衡學習和運動方面，較多學生會選擇犧牲運動時間。長遠而言，忽略個人健康可能增加社會未來的醫療負擔。建議參考日本的做法，在課程內強化有關運動影響身心發展的重要性，藉此加強學生培養運動習慣的內在動機。

- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2009). Physical activity and environmental influences during secondary school physical education. *Journal of teaching in physical education*, 28(1), 21-37.
- Department for Children, Schools and Families. (2007). *School sport survey*.
- Lau, P. W., Fox, K. R., & Cheung, M. W. (2006). An analysis of sport identity as a predictor of children's participation in sport. *Pediatric Exercise Science*, 18(4), 415.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). *World-wide Survey of School Physical Education – Final Report 2013*, 113.
- Wang, C.J., & Biddle, S. J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- 中田真美(2014)：〈日本中小學體育課程〉，《學校體育》12月號第145期，頁78-84。
- 文部科學省 (2008d)：《中學校學習指導要領解説體育》，網址：
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chukaisetsu/
- 行政院體育委員會(2006)：〈德國體育運動制度〉，網址：
<http://www.sa.gov.tw/wSite/public/Data/f1451372088914.pdf>
- 社區體育委員會(2012)：《普及健體運動—社區體質測試計劃研究報告撮要》，網址：
http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/physical_fitness_test/common/physical_fitness_test/download/SummaryReport_cn
- 林維聰、朱兆麟 (2012)：〈啟德體育園區應如何配合體育發展〉，《星島日報》，2012年11月15日，頁A17。
- 陳信亨(2014)：〈英國中小學體育課程〉，《學校體育》12月號第145期，頁17-25。
- 陳詠儒(2014)：〈南韓中小學體育課程〉，《學校體育》12月號第145期，頁86-93。
- 教育局(2013)：《六大學習範疇課題概覽：體育學習領域》，頁2。
- 張佩儀(2016)：〈探討青少年參與運動相關因素〉，《青年研究學報》第十九卷第一期，頁19-26。
- 楊庭輝(2016)：〈探討青少年參與運動相關因素〉，《青年研究學報》第十九卷第一期，頁34-45。
- 課程發展議會(2009)：《高中課程指引—立足現在·創建未來》，第五A冊。
〈德國中小學生體育課，教育功能最大化〉，網址：
<http://tw.112seo.com/article-1219289.html>

香港青年協會 青年研究中心
青年創研庫
「教育與創新」專題研究系列
「中學生對體育教育的意見和取態」研究
電話調查問卷

調查對象：就讀中一至中六的香港學生
樣本數目：520 人
調查方法：電話隨機抽樣
調查期間：2016 年 10 月 07 日至 11 月 15 日

題目範疇：	題目
1 個人資料	V02-V04
2 參與學校體育課及接觸體育的狀況	V05-V09
3 對學校體育課的評價	V10-V18
4 個人運動習慣	V19-V22
5 對體育選修科及個人職志的看法	V23-V31

第一部份 自我介紹

你好，我係香港青年協會打黎，現正就香港中學生對體育教育和運動的取態搜集意見；阻你 10 分鐘完成一份調查。所有資料，絕對保密。

第二部份 選出被訪者

[V01] 請問你依家係唔係中學生？

1. 係
2. 唔係（訪問告終；訪問員：多謝合作。收線。）

1 個人資料 (V01-V04)

[V01] 你的姓名：

[V02] 你的性別：

- | | |
|-----|-----|
| 1 男 | 2 女 |
|-----|-----|

[V03] 你現正就讀的是官立、資助、直資、本地私立，定係國際學校？

- | | |
|--------|----------|
| 1 官立 | 5 國際 |
| 2 資助 | 88 不知/難講 |
| 3 直資 | 99 拒絕回答 |
| 4 本地私立 | |

[V04] 你現正就讀的年級是：

- | | |
|------|---------|
| 1 中一 | 5 中五 |
| 2 中二 | 6 中六 |
| 3 中三 | 99 拒絕回答 |
| 4 中四 | |

2 參與學校體育課及接觸運動的狀況 (V05-V09)

[V05] 你認為現時在學校每一星期或者一個循環周 (cycle) 需要上體育課的節數，係屬於過多、過少，還是適中？

- | | |
|------|----------|
| 1 過多 | 88 不知/難講 |
| 2 過少 | 99 拒絕回答 |
| 3 適中 | |

[V06] 你有幾經常缺席學校的體育課？

- | | |
|------|----------|
| 1 經常 | 4 從不 |
| 2 間中 | 88 不知/難講 |
| 3 甚少 | 99 拒絕回答 |

以下我想問你有關參與運動的情況，包括作為觀眾、運動員，以及工作人員的身分：

	1 經常	2 間中	3 甚少	4 從不	88 不知/ 難講	99 拒絕 回答
[V07] 你有幾經常以觀眾身分觀看運動賽事？						
[V08] 你有幾經常以運動員身分參加運動賽事？						
[V09] 你有幾經常以工作人員身分，如場地站崗、計時等協助運動賽事進行？						

3 對學校體育課的評價 (V10-V18)

[V10] 你喜歡上體育課嗎？

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 喜歡 (繼續作答【V11】) | 88 不知/難講 (跳至【V13】) |
| 2 不喜歡 (跳至【V12】) | 99 拒絕回答 (跳至【V13】) |

[V11] 你喜歡上體育課的原因是甚麼 (最多選三項)？

(答完此題，請跳至【V13】)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 喜歡運動 | 7 能參與運動比賽 |
| 2 可以離開課室 | 8 體育老師教得好 |
| 3 有同學陪伴做運動 | 9 其他，請註明_____ |
| 4 能學習不同的運動項目 | 88 不知/難講 |
| 5 有助放鬆心情 | 99 拒絕回答 |
| 6 能鍛鍊身體 | |

[V12] 你不喜歡上體育課的原因是甚麼 (最多選三項)？

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 不喜歡運動 | 7 浪費時間 |
| 2 體育課較其他學課不重要 | 8 不喜歡體育老師 |
| 3 怕被同學取笑 | 9 其他，請註明_____ |
| 4 對學習的運動項目無興趣 | 88 不知/難講 |
| 5 體能應付不來 | 99 拒絕回答 |
| 6 怕麻煩 | |

對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意；88=不知/難講，99=拒絕回答。

[V13] 體育科能幫助你建立正面的人生態度 (如體育精神、公平競爭等)

[V14] 上體育課是浪費時間的

[V15] 體育科對你建立良好的運動習慣無幫助

[V16] 體育科能夠培養你對運動的興趣

[V17] 香港學習環境不鼓勵學生上體育課

[V18] 你認為上體育課最大得益是甚麼 (只選一項) ?

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 強身健體 | 7 學習團隊精神 |
| 2 消耗熱量 | 8 訓練恆心、毅力 |
| 3 紓緩壓力 | 9 其他，請註明_____ |
| 4 不用上其他學科 | 10 沒有得益 |
| 5 學識運動技能 | 88 不知/難講 |
| 6 養成運動習慣 | 99 拒絕回答 |

4 個人運動習慣 (V19-V22)

[V19] 你平均每星期有多少次做高強度的運動，即該運動令你呼吸急速、心跳很快和大量流汗，感覺辛苦，如跑步、打籃球、踢足球？
(88=不知/難講，99=拒絕回答。)

_____次

[V20] 你平均每天花多少分鐘做中等至高強度的運動，即該運動至少令你呼吸和心跳比平常加快和輕微流汗，如急步行、行樓梯？
(88=不知/難講，99=拒絕回答。)

_____分鐘

[V21] 不論校外或校內，你有沒有參加運動類的課餘活動、培訓或興趣班？

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 有 (跳至【V23】) | 88 不知/難講 (跳至【V23】) |
| 2 沒有 (繼續作答【V22】) | 99 拒絕回答 (跳至【V23】) |

[V22] 你為甚麼不參加？(最多選三項)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 不喜歡運動 | 6 沒有時間 |
| 2 對學業沒有幫助 | 7 家人要求 |
| 3 爭取讀書時間 | 8 其他，請註明_____ |
| 4 學習費用昂貴 | 88 不知/難講 |
| 5 未能找到有興趣學習的運動項目 | 99 拒絕回答 |

5 對體育選修科及個人職志的看法(V23-V31)

[V23] (中一至中三)你有沒有打算選修體育作為中學文憑試的選修科？/
(中四至中六)你有沒有選修體育作為中學文憑試的選修科？

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 打算/有 (繼續作答【V24】) | 88 不知/難講 (跳至【V26】) |
| 2 不打算/沒有 (跳至【V25】) | 99 拒絕回答 (跳至【V26】) |

[V24] (中一至中三)你為甚麼打算揀選體育科作為你的選修科？/
(中四至中六)你為甚麼揀選體育科作為你的選修科？
(最多選三項。答完此題，請跳至【V26】)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 對運動有興趣/天份 | 7 學校要求 |
| 2 希望成為運動員 | 8 家人要求 |
| 3 對體育相關學科有興趣 | 9 其他，請註明_____ |
| 4 較易在公開試取得好成績 | 88 不知/難講 |
| 5 學校有提供體育選修科 | 99 拒絕回答 |
| 6 受朋友影響 | |

[V25] (中一至中三) 你為甚麼不打算揀選體育科作為你的選修科？/
(中四至中六) 你為甚麼不揀選體育科作為你的選修科？(最多選三項)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 對運動沒有興趣/天份 | 7 學校要求 |
| 2 沒想過將來從事與體育科相關職業 | 8 家人要求 |
| 3 不想跨區/跨校上課 | 9 其他，請註明_____ |
| 4 對入讀大學心儀科目沒有幫助 | 88 不知/難講 |
| 5 學校沒有提供體育選修科 | 99 拒絕回答 |
| 6 讀體育無前途 | |

[V26] 你知道有甚麼同運動有關的職業 (不讀選項，可選多項)？

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 運動員 | 9 體育市場推廣 |
| 2 裁判員/司令員 | 10 體育行政及設施管理 |
| 3 教練 | 11 運動傳媒 |
| 4 體育教師 | 12 體育評述員 |
| 5 運動科學(包括營養學、
生理學、醫學等) | 13 經營創新運動遊戲(如桌
上足球、室內彈床等) |
| 6 運動心理教練 | 14 其他，請註明_____ |
| 7 運動用品推銷 | 88 不知/難講 |
| 8 學校體育計劃推廣主任 | 99 拒絕回答 |

[V27] 你會否考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展？

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 會 (繼續作答【V28】) | 88 不知/難講 (請跳至【V30】) |
| 2 不會 (請跳至【V29】) | 99 拒絕回答 (請跳至【V30】) |

[V28] 你會考慮從事以下那個職業(最多選三項)？ (答完此題，請跳至【V30】)

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1 運動員 | 9 體育市場推廣 |
| 2 裁判員/司令員 | 10 體育行政及設施管理 |
| 3 教練 | 11 運動傳媒 |
| 4 體育教師 | 12 體育評述員 |
| 5 運動科學(包括營養學、
生理學、醫學等) | 13 經營創新運動遊戲 (如桌
上足球、室內彈床等) |
| 6 運動心理教練 | 14 其他，請註明_____ |
| 7 運動用品推銷 | 88 不知/難講 |
| 8 學校體育計劃推廣主任 | 99 拒絕回答 |

[V29] 你不考慮的原因是甚麼 (最多選三項)？

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 對運動無興趣 | 6 沒有門路 |
| 2 擔心生計 | 7 沒有這方面技能 |
| 3 對運動行業缺乏信心 | 8 其他，請註明_____ |
| 4 對運動行業不認識 | 88 不知/難講 |
| 5 社會對運動行業不重視 | 99 拒絕回答 |

對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意；88=不知/難講，99=拒絕回答。

[V30] 在香港從事運動相關職業，有良好的發展前景

[V31] 本地的職業運動員難以維持生計

--- 問卷完，多謝回答 ---

香港青年協會 青年研究中心
青年創研庫
「教育與創新」專題研究系列
中學生對體育教育的意見和取態
聚焦小組訪談大綱

附錄二

學生運動習慣的概況

- 你平均每天花多少分鐘做運動？
- 你最常參與的運動項目是？
- 你有沒有揀選運動項目作為課餘活動？

對體育科的觀感

- 你喜歡上體育課嗎？為甚麼？你認為可如何提高同學對體育課的興趣？
- 你對體育課的投入度高不高？
- 你認為香港是否重視體育課？
- 你認為香港的體育科以提升學生運動成績還是培養運動興趣為主？成效大嗎？現時香港體育科能夠配合學童的興趣及需要發展嗎？
- 你認同現時的體育科能夠實踐「建立健康的生活方式，積極參與體藝活動」的新高中學習宗旨嗎？
- 你認為教育局規定體育課的時數（應不少於總課時百分之五）是否足夠？會否影響學生對運動的興趣及投入度？
- 你有否修讀體育科為中學文憑試的選修科？原因何在？
- 你認為聯校課程是否有助吸引學生修讀體育科為中學文憑試的選修科？
- 你認為將體育課納入中學文憑試的選修科，能否提升學生對運動的興趣及觀感？

推行體育科的局限與困難

- 你就讀的中學有足夠運動設施及場地以應付體育科的需要嗎？你認為運動的設施及場地會否影響學生上體育科的投入度？
- 你覺得體育老師具有專業的運動知識和技巧教授學生嗎？

對運動發展的觀感

- 你認為要兼顧學業和運動發展是否困難？
- 你會否以運動作個人發展方向？為甚麼？
- 你是否認同香港缺乏運動產業，因而窒礙學生發展運動才能？
- 你認為體育科教師/學校可如何增加你對體育課的興趣？

香港青年協會 青年研究中心
青年創研庫
「教育與創新」專題研究系列
「中學生對體育教育的意見和取態」
電話調查結果列表

附錄三

調查對象：就讀中一至中六的香港學生
樣本數目：520 人
調查方法：電話隨機抽樣
調查期間：2016 年 10 月 07 日至 11 月 15 日

題目範疇：

	範疇	題目
1	個人資料	V02-V04
2	參與學校體育課及接觸體育的狀況	V05-V09
3	對學校體育課的評價	V10-V18
4	個人運動習慣	V19-V22
5	對體育選修科及個人職志的看法	V23-V31

個人資料：

表 1：樣本按性別、就讀學校的類型及年級的分布

性別	實際樣本		加權樣本*	2015-2016 年學年「入學人數」統計數據 ¹	
	人數	百分比	百分比	人數	百分比
男	203	39.0%	47.3%	--	--
女	317	61.0%	52.7%	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
現正就讀的學校類別					
官立	156	30.0%	29.7%	--	--
資助	314	60.4%	61.0%	--	--
直資	40	7.7%	7.6%	--	--
本地私立	8	1.5%	1.5%	--	--
國際	2	0.4%	0.3%	--	--
不知/難講	--	--	--	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
現正就讀的年級					
中一至中三	203	39.0%	48.6%	170,113	48.6%
中四至中六	317	61.0%	51.4%	180,286	51.4%
合計	520	100.0%	100.0%	350,399	100.0%

以加權統計法調整至符合本港中一至中六學生人口分布

¹ 資料來源：政府統計處

參與學校體育課及接觸運動的狀況

表 2：你認為現時在學校每一星期或者一個循環周(cycle)需要上體育課的節數，係屬於過多、過少，還是適中？

	人數	百分比
過多	8	1.5%
過少	163	31.3%
適中	350	67.2%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 3：你有幾經常缺席學校的體育課？

	人數	百分比
經常	4	0.8%
間中	34	6.5%
甚少	98	18.9%
從不	384	73.9%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 4：以下我想問你有關參與運動的情況，包括作為觀眾、運動員，以及工作人員的身分：

	經常	間中	甚少	從不	合計
你有幾經常以觀眾身分觀看運動賽事？	74 14.2%	222 42.6%	166 31.9%	59 11.3%	520 100.0%
你有幾經常以運動員身分參加運動賽事？	78 15.0%	161 30.9%	204 39.3%	77 14.8%	520 100.0%
你有幾經常以工作人員身分，如場地站崗、計時等協助運動賽事進行？	24 4.6%	105 20.1%	173 33.3%	219 42.0%	520 100.0%

此表數據經加權統計

對學校體育課的評價

表 5：你喜歡上體育課嗎？

	人數	百分比
喜歡	425	81.6%
不喜歡	95	18.4%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 6：你喜歡上體育課的原因是甚麼(最多選三項)？

N=425

	人次	百分比■
喜歡運動	266	62.6%
有助放鬆心情	200	47.1%
有同學陪伴做運動	151	35.5%
可以離開課室	113	26.6%
能鍛鍊身體	108	25.4%
能學習不同的運動項目	63	14.8%
能參與運動比賽	28	6.6%
體育老師教得好	17	4.0%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 7：你不喜歡上體育課的原因是甚麼(最多選三項)？

N=95

	人次	百分比■
不喜歡運動	68	71.6%
對學習的運動項目無興趣	28	29.4%
體能應付不來	22	23.2%
怕麻煩	22	23.2%
體育課較其他學課不重要	12	12.6%
浪費時間	8	8.4%
不喜歡體育老師	7	7.4%
怕被同學取笑	4	4.2%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 8：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

體育科能幫助你建立正面的人生態度(如體育精神、公平競爭等)	人數	百分比
0	18	3.4%
1	2	0.3%
2	8	1.5%
3	13	2.4%
4	18	3.5%
5	201	38.7%
6	55	10.6%
7	69	13.3%
8	60	11.6%
9	13	2.6%
10	63	12.1%
合計	520	100.0%
平均分：6.12		
標準差(S.D.)：2.245		
N=520		

此表數據經加權統計

表 9：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

上體育課是浪費時間的	人數	百分比
0	207	39.8%
1	26	5.0%
2	75	14.5%
3	51	9.8%
4	27	5.2%
5	106	20.4%
6	9	1.8%
7	5	1.1%
8	3	0.6%
9	3	0.6%
10	7	1.3%
合計	520	100.0%

平均分：**2.27**

標準差(S.D.)：**2.369**

N=520

此表數據經加權統計

表 10：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

體育科對你建立良好的運動習慣無幫助	人數	百分比
0	119	23.0%
1	19	3.6%
2	45	8.6%
3	61	11.7%
4	29	5.5%
5	167	32.1%
6	18	3.5%
7	21	4.0%
8	14	2.6%
9	2	0.3%
10	26	5.1%
合計	520	100.0%

平均分：**3.62**

標準差(S.D.)：**2.735**

N=520

此表數據經加權統計

表 11：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

體育科能夠培養你對運動的興趣	人數	百分比
0	20	3.9%
1	1	0.2%
2	4	0.8%
3	21	4.1%
4	18	3.5%
5	182	35.0%
6	62	11.9%
7	62	12.0%
8	56	10.7%
9	19	3.7%
10	74	14.2%
合計	520	100.0%

平均分：**6.2**

標準差(S.D.)：**2.359**

N=520

此表數據經加權統計

表 12：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

香港學習環境不鼓勵學生上體育課	人數	百分比
0	73	14.1%
1	10	1.8%
2	18	3.5%
3	25	4.9%
4	27	5.2%
5	175	33.6%
6	48	9.2%
7	32	6.1%
8	38	7.3%
9	12	2.3%
10	61	11.8%
合計	520	100.0%

平均分：**5.08**

標準差(S.D.)：**2.952**

N=520

此表數據經加權統計

表 13：你認為上體育課最大得益是甚麼(只選一項)？

	人數	百分比
強身健體	183	35.2%
紓緩壓力	134	25.8%
不用上其他學科	67	12.9%
消耗熱量	48	9.3%
學識運動技能	36	7.0%
養成運動習慣	17	3.3%
學習團隊精神	14	2.7%
訓練恆心、毅力	10	1.9%
沒有得益	10	1.8%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

個人運動習慣

表 14：你平均每星期有多少次做高強度的運動，即該運動令你呼吸急速、心跳很快和大量流汗，感覺辛苦，如跑步、打籃球、踢足球？(次數)

次數	人數	百分比
0	36	6.8%
1	154	29.5%
2	154	29.5%
3	97	18.6%
4	38	7.2%
5	18	3.5%
6	11	2.1%
7	13	2.6%
合計	520	100.0%

平均分：2.2

標準差(S.D.)：1.516

N=520

此表數據經加權統計

表 15：你平均每天花多少分鐘做中等至高強度的運動，即該運動至少令你呼吸和心跳比平常加快和輕微流汗，如急步行、行樓梯？(分鐘)

分鐘+	人數	百分比
0-9	20	3.9%
10-59	395	76.0%
60-90	105	20.1%
合計	520	100.0%

平均分：30.6

標準差(S.D.)：19.849

N=520

此表數據經加權統計

+ 資料來源：《普及健體運動-社區體質測試計劃研究報告撮要》

I 不活躍 (一星期 7 天、每天累積少於 10 分鐘中等或以上強度的體能活動)；

II 稍活躍 (一星期 7 天、每天累積達 10 分鐘，但少於 60 分鐘中等或以上強度的體能活動)；及

III 活躍 (一星期 7 天、每天累積達 60 分鐘中等或以上強度的體能活動、並同時在其中 3 天進行劇烈的體能活動)。

表 16：不論校外或校內，你有沒有參加運動類的課餘活動、培訓或興趣班？

	人數	百分比
有	257	49.5%
沒有	263	50.5%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 17：你為甚麼不參加？(最多選三項) N=263

	人次	百分比■
沒有時間	130	49.4%
不喜歡運動	66	25.1%
爭取讀書時間	51	19.3%
未能找到有興趣學習的運動項目	30	11.4%
對學業沒有幫助	22	8.4%
學習費用昂貴	6	2.3%
家人要求	5	1.9%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

對體育選修科及個人職志的看法

表 18：(中一至中三) 你有沒有打算選修體育作為中學文憑試的選修科？/(中四至中六) 你有沒有選修體育作為中學文憑試的選修科？

	人數	百分比
打算/有	57	11.0%
不打算/沒有	463	89.0%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 19：(中一至中三)你為甚麼打算揀選體育科作為你的選修科？/(中四至中六)你為甚麼揀選體育科作為你的選修科？(最多選三項) N=57

	人次	百分比■
對運動有興趣/天份	42	73.7%
希望成為運動員	22	38.6%
對體育相關學科有興趣	16	28.1%
較易在公開試取得好成績	7	12.3%
受朋友影響	7	12.3%
學校有提供體育選修科	5	8.8%
學校要求	3	5.3%
家人要求	--	--

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 20：(中一至中三) 你為甚麼不打算揀選體育科作為你的選修科？ / (中四至中六) 你為甚麼不揀選體育科作為你的選修科？(最多選三項) **N=463**

	人次	百分比■
沒想過將來從事與體育科 相關職業	210	45.4%
對運動沒有興趣/天份	208	44.9%
學校沒有提供體育選修科	159	34.3%
讀體育無前途	72	15.5%
對入讀大學心儀科目沒有 幫助	66	14.3%
不想跨區/跨校上課	8	1.7%
家人要求	5	1.1%
學校要求	1	0.2%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 21：你知道有甚麼同運動有關的職業(不讀選項，可選多項)？ **N=520**

	人次	百分比■
運動員	481	92.5%
教練	358	68.9%
體育教師	290	55.7%
裁判員/司令員	195	37.4%
體育評述員	117	22.5%
運動用品推銷	77	14.8%
運動科學(包括營養學、生 理學、醫學等)	70	13.4%
運動傳媒	69	13.2%
運動心理教練	68	13.0%
學校體育計劃推廣主任	38	7.2%
體育行政及設施管理	33	6.4%
經營創新運動遊戲(如桌 上足球、室內彈床等)	30	5.7%
體育市場推廣	26	5.1%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 22：你會否考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展？

	人數	百分比
會	78	15.0%
不會	442	85.0%
合計	520	100.0%

此表數據經加權統計

表 23：你會考慮從事以下那個職業(最多選三項)？

N=78

	人次	百分比■
運動員	53	67.9%
教練	41	52.6%
體育教師	11	14.1%
運動科學(包括營養學、生理學、醫學等)	9	11.5%
裁判員/司令員	8	10.3%
運動用品推銷	7	9.0%
運動傳媒	5	6.4%
經營創新運動遊戲(如桌上足球、室內彈床等)	5	6.4%
運動心理教練	4	5.1%
體育行政及設施管理	4	5.1%
體育市場推廣	2	2.6%
學校體育計劃推廣主任	1	1.3%
體育評述員	5	1.0%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 24：你不考慮的原因是甚麼(最多選三項)？

N=442

	人次	百分比■
對運動無興趣	208	47.1%
擔心生計	145	32.8%
對運動行業缺乏信心	142	32.1%
沒有這方面技能	113	25.6%
社會對運動行業不重視	105	23.8%
對運動行業不認識	65	14.7%
沒有門路	52	11.8%

此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 25：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

在香港從事運動相關職業，有良好的發展前景	人數	百分比
0	59	11.3%
1	12	2.3%
2	36	6.9%
3	51	9.7%
4	57	11.0%
5	220	42.3%
6	34	6.6%
7	23	4.3%
8	15	3.0%
9	2	0.4%
10	11	2.2%
合計	520	100.0%
平均分： 4.2		
標準差(S.D.)： 2.189		
N=520		

此表數據經加權統計

表 26：對於以下說法你有幾同意？請以 0-10 分表示：0 分=非常唔同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

本地的職業運動員難以維持生計	人數	百分比
0	13	2.6%
1	2	0.4%
2	5	1.0%
3	16	3.1%
4	25	4.8%
5	199	38.3%
6	56	10.8%
7	68	13.1%
8	63	12.2%
9	18	3.4%
10	53	10.2%
合計	520	100.0%
平均分： 6.09		
標準差(S.D.)： 2.148		
N=520		

此表數據經加權統計

香港青年協會

The Hong Kong Federation of Youth Groups

香港青年協會（簡稱青協）於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會不斷轉變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次已超過 500 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 70 多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已超過 40 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾 18 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

青年研究中心

Youth Research Centre

資訊科技發展一日千里，新思維和新事物不斷湧現。在知識型經濟社會下，實證和數據分析尤其重要，研究工作亦需以此為根基。青協青年研究中心一直不遺餘力，以期在急速轉變的社會中，加深認識青年的處境和需要。

青協青年研究中心於 1993 年成立，過去 20 多年間，持續進行有系統和科學性的青年研究，至今已完成超過 300 項獨立研究報告，為香港制定青年政策和策劃青年服務，提供重要參考。其中主要研究項目包括：（一）《青少年意見調查》系列、（二）《青少年問題研究》系列、（三）《青年研究學報》，及（四）《香港青年趨勢分析》系列等。所有報告書均送交政府有關部門、議會、諮詢及教育機構等，以促進政府及社會人士對青少年意見及現況的了解。

為進一步強化研究領域和青年參與，青年研究中心特別成立青年創研庫，為香港未來發展建言獻策。

青年創研庫

YOUTH I.D.E.A.S.

香港青年協會（簡稱青協）青年研究中心成立的青年創研庫，由近 100 位對香港抱有承擔的青年專業才俊與大專學生組成。他們大部份均曾參與青協領袖發展中心的訓練課程。

青年創研庫是年輕人一個獨特的意見交流平台。他們就著青年關心和有助香港持續發展的社會議題或政策，探討解決對策和可行選擇。

青年創研庫將與青年研究中心攜手，定期發表研究報告。四項專題研究系列包括：（一）經濟與就業；（二）管治與政制；（三）教育與創新；及（四）社會與民生。

八位專家、學者亦應邀擔任成員的顧問導師，就各項研究提供寶貴意見。

The Hong Kong Federation of Youth Groups 香港青年協會
Donation / Sponsorship Form 捐款表格

Please tick (✓) boxes as appropriate 請於合適選項格內，加上“✓”：

I / My organisation am / is interested in donating HK\$_____ to HKFYG by :
本人 / 本機構願意捐助港幣 _____ 元予「青協」。

☐ **Crossed cheque** made payable to "The Hong Kong Federation of Youth Groups".
Cheque No. 支票號碼：_____ (劃線支票抬頭祈付：香港青年協會)
Please send the cheque together with this form by post to the ✕address below.
請將劃線支票連同捐款表格，郵寄至下列地址✕。

☐ **Direct transfer** to the Hang Seng Bank, account name : "The Hong Kong Federation of Youth Groups"
account number : 773-027743-001
Please send the bank's receipt together with this form to the Partnership and Resource Development Office by fax (3755 7155), by email (partnership@hkfyg.org.hk) or by post to the ✕address below.
存款予本會恒生銀行賬戶(號碼：773-027743-001)，並將銀行存款證明連同捐款表格以傳真(3755 7155)、電郵 (partnership@hkfyg.org.hk) 或郵寄至下列地址✕。

☐ **PPS Payment**
Registered users of PPS can donate to the Federation via a tone phone or the Internet. The merchant code for The Hong Kong Federation of Youth Groups is 9345. For further details, please feel free to call the Partnership and Resource Development Office at 3755 7103.
繳費靈登記用戶，可透過繳費靈服務捐款予香港青年協會，本會登記商戶編號：9345。詳情請致電 3755 7103 香港青年協會「伙伴及資源拓展組」查詢。

☐ **Credit Card** ☐ **VISA** ☐ **MasterCard**

One-off Donation 一次過捐款

or
或

Regular Monthly Donation 每月捐款

HK\$港幣 _____

HK\$港幣 _____

Card Number 信用卡號碼：

Valid Through 信用卡有效期：

_____ MM 月 _____ YY 年

Name of Card Holder 持卡人姓名：

Signature of Card Holder 持卡人簽署：

Name of Donor 捐款人姓名： _____

Name of Sponsoring Organisation 贊助機構名稱： _____

Name of Contact Person 聯絡人： _____

Tel No. 聯絡電話： _____ Fax No. 傳真號碼： _____ Email 電郵： _____

Correspondence Address 地址： _____

Name of Receipt 收據抬頭： _____

Receipts will be issued for all donations over HK\$100 and are tax-deductible.
所有港幣 100 元或以上捐款，將獲發收據作申請扣稅之用。

Please send this donation/sponsorship form with your crossed cheque/the bank's receipt to :
捐款表格、劃線支票/銀行存款證明，敬請寄回：

✕ Partnership and Resource Development Office, The Hong Kong Federation of Youth Groups,
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building, 21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong
香港北角百福道 21 號香港青年協會大廈 21 樓 香港青年協會「伙伴及資源拓展組」