

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。