

青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.



中學生對體育教育的意見和取態

「教育與創新」專題研究系列

2016年11月

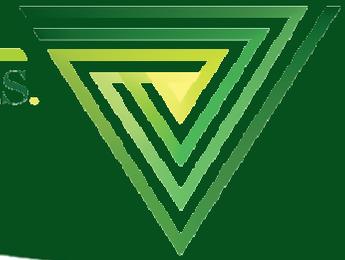


香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

青年研究中心
Youth Research Centre



青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.



研究背景



研究方法



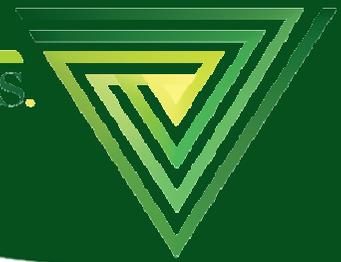
研究結果



主要建議



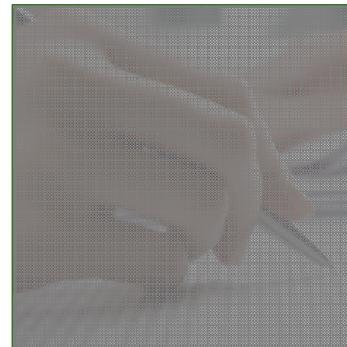
青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.



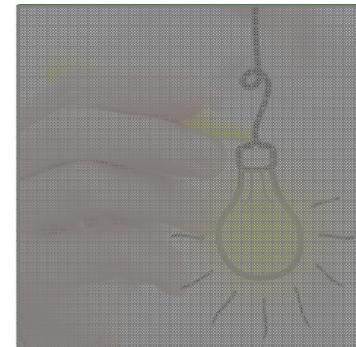
研究背景



研究方法



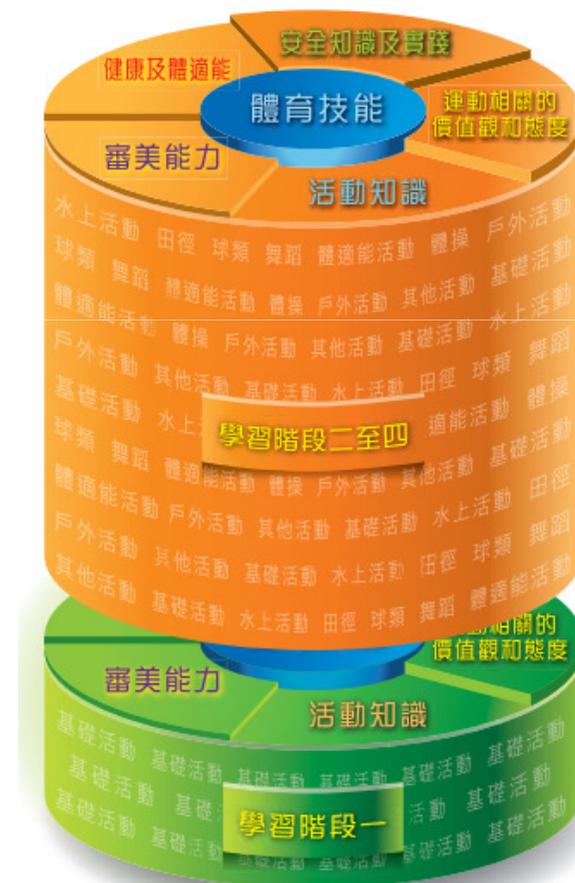
研究結果



主要建議

研究背景-體育科六個主要學習範疇

- ① 體育技能
- ② 健康及體適能
- ③ 運動相關的價值觀和態度
- ④ 安全知識及實踐
- ⑤ 活動知識
- ⑥ 審美能力



研究背景-體育科的課程目標



體育科六個主要
學習範疇

- 幫助他們建立活躍和健康的
生活方式
- 培育良好的品德
- 達至**身體**、**心態**及五
育均衡和健康發展

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

研究背景-香港中學體育科主要發展

2002年《基礎教育課程指引—各盡所能·發展所長》：

- 八個學習領域及五種基要的學習經歷之一，旨於促進學生五育的全人發展
- 課時應佔基礎課程的總課時百分之五至百分之八(約80至120分鐘)。

2009年實施「三三四」學制後，體育科成為公開考試
選修科之一

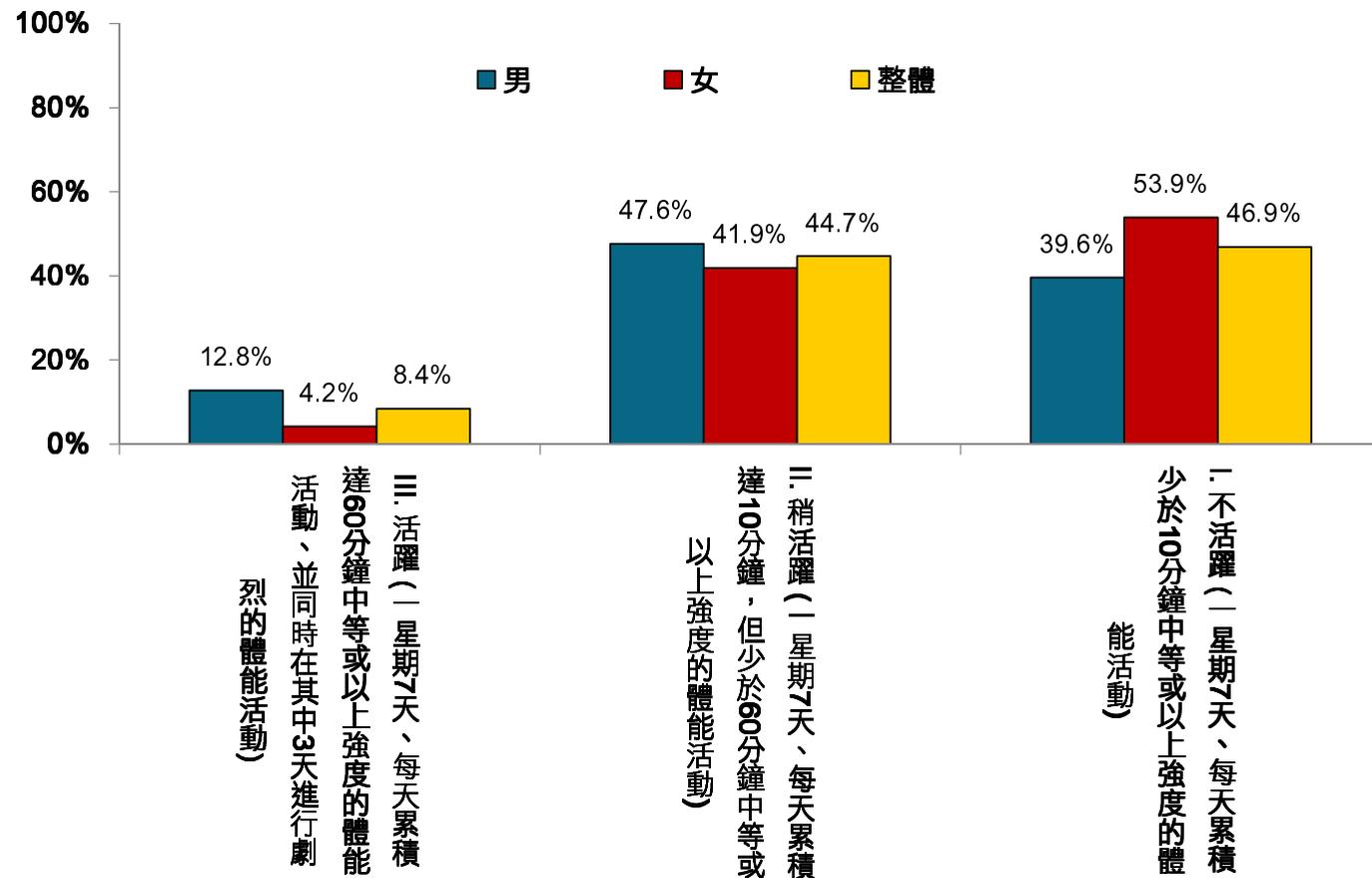
研究背景-世界各地學校推行體育科的概況

各地區體育課程時間分配

	中學	
	(平均) 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

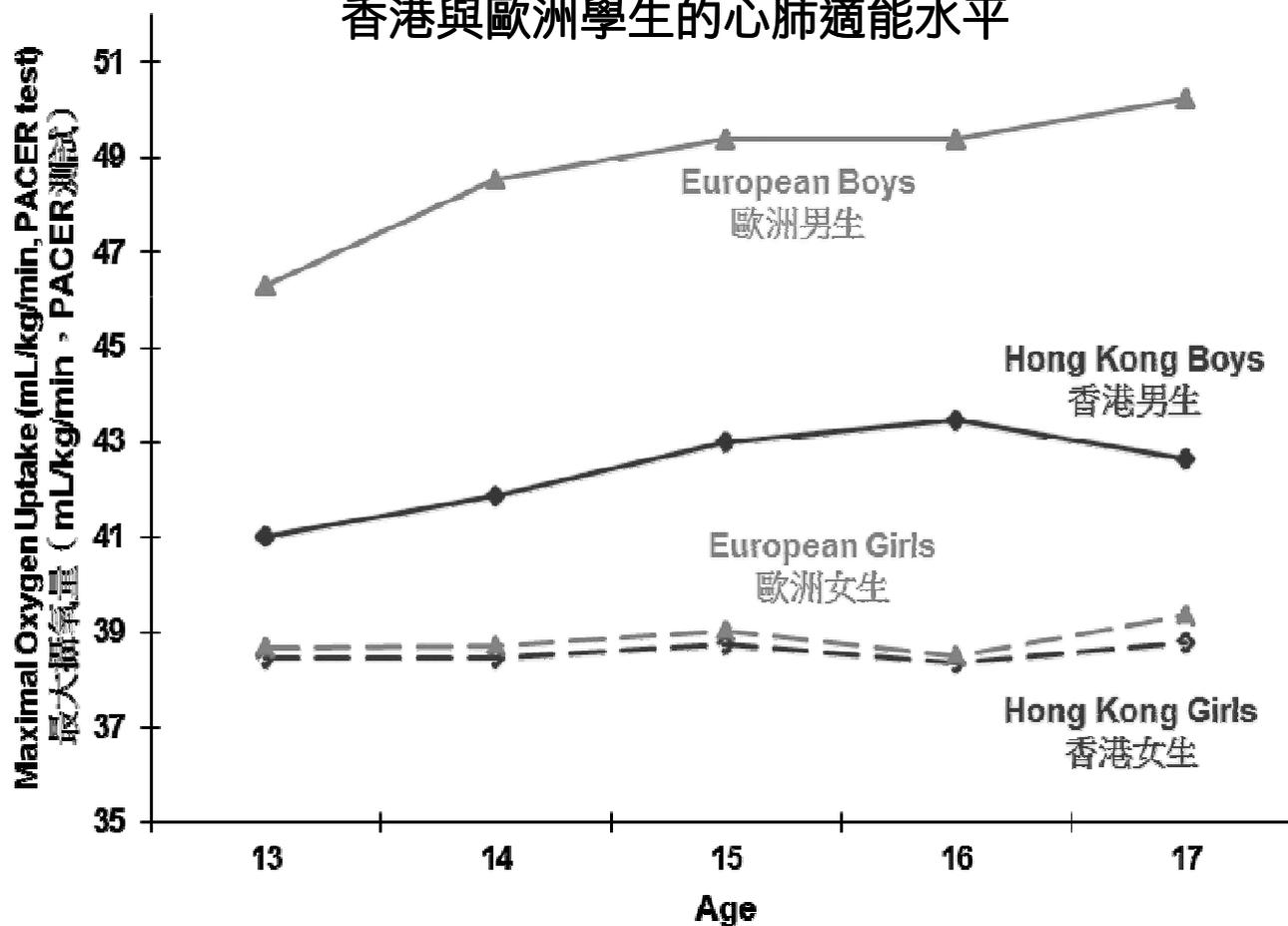
研究背景- 青少年的體育活動量未達世衛標準

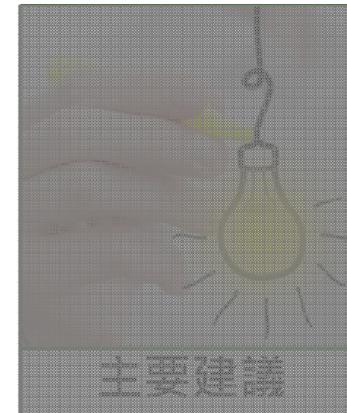
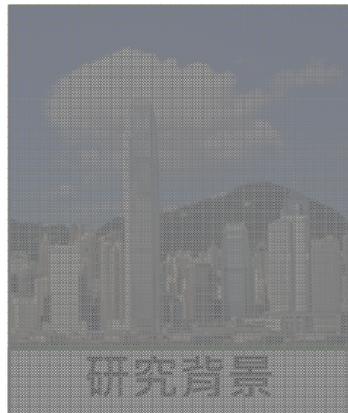
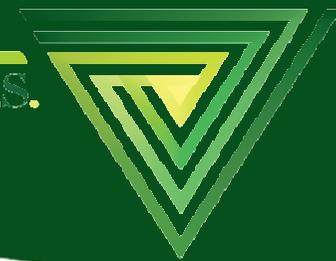
2011-12年度青少年的體育活動量



研究背景-香港學生體質概況

香港與歐洲學生的心肺適能水平





研究問題



- 1 香港中學推動體育科的狀況
- 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 香港中學生對運動專業作為職志發展的看法
- 5 如何促進或改善學校體育科的發展

研究方法

全港中學生意見調查



中學生聚焦小組訪談

專家、學者訪問



全港中學生意見調查

- 目的** 了解香港中學生對體育教育和運動的取態及觀感
- 對象** 全港就讀中一至中六的中學生（隨機抽樣）
- 調查日期** 2016年10月07日 至 11月15日
- 成功訪問** 520人

中學生聚焦小組訪談

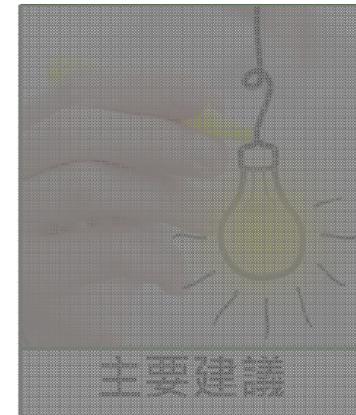
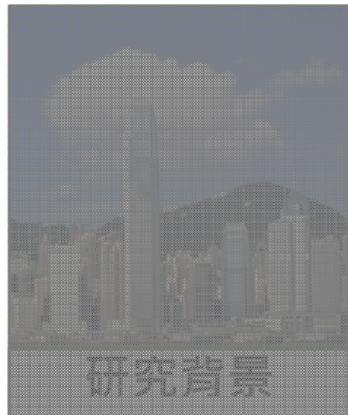
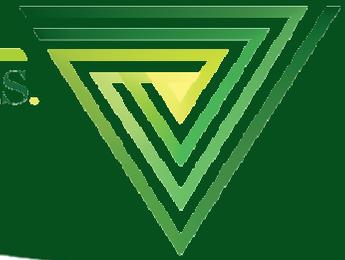
- 目的** 深入探討改善學校體育科發展的意見
- 對象** 全港就讀中一至中六的中學生
- 訪談日期** 2016年10月19日 至 11月2日
- 成功進行** 5個聚焦小組(共42名參加者)

專家、學者訪問

目的 了解現時香港中學生參與體育科的情況，
並就香港中學體育科的發展提供相關建議

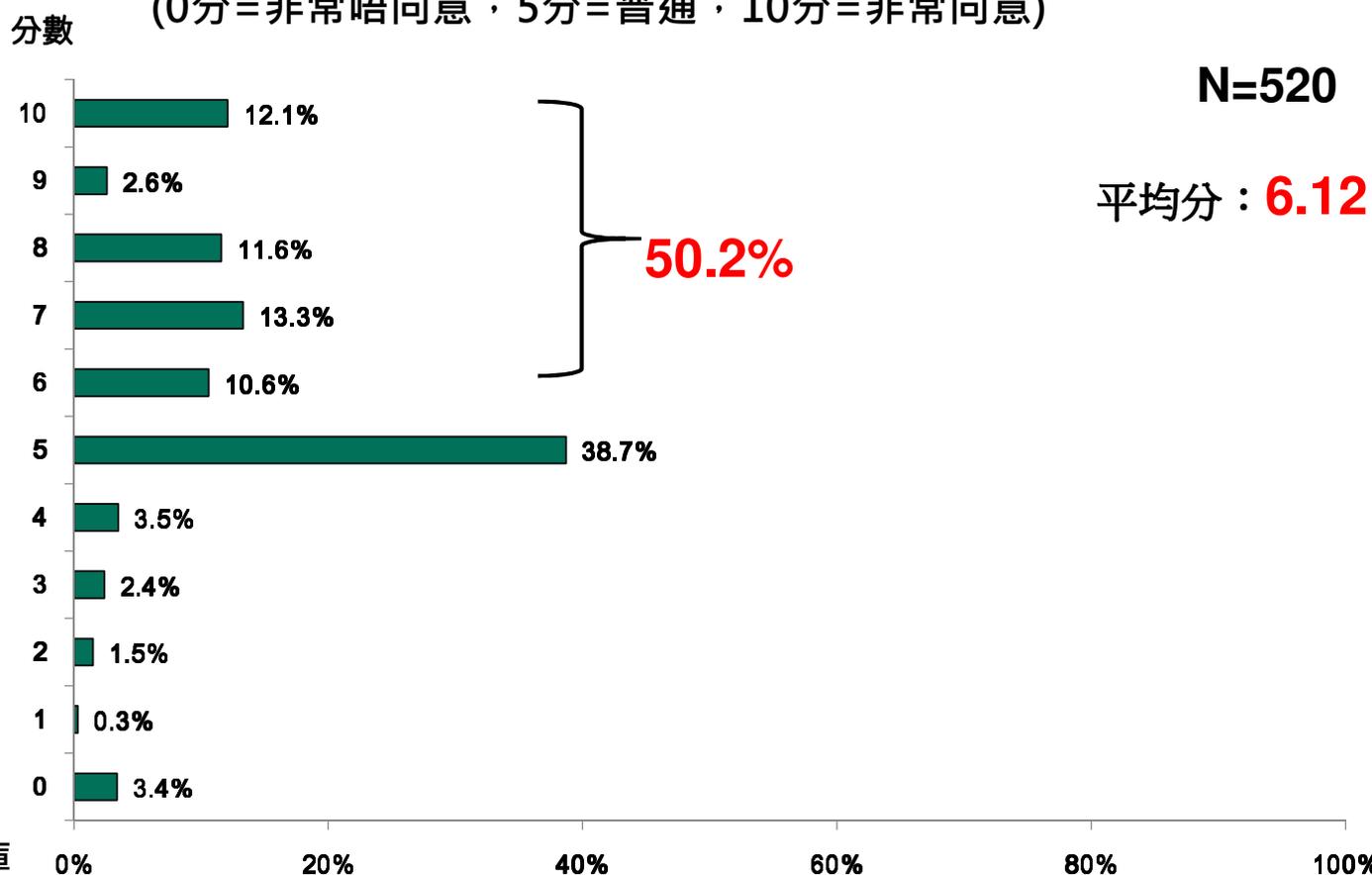
對象 5名專家、學者及運動員

訪問日期 2016年10月11日至11月3日



普遍學生認為體育科能幫助建立正面的人生態度

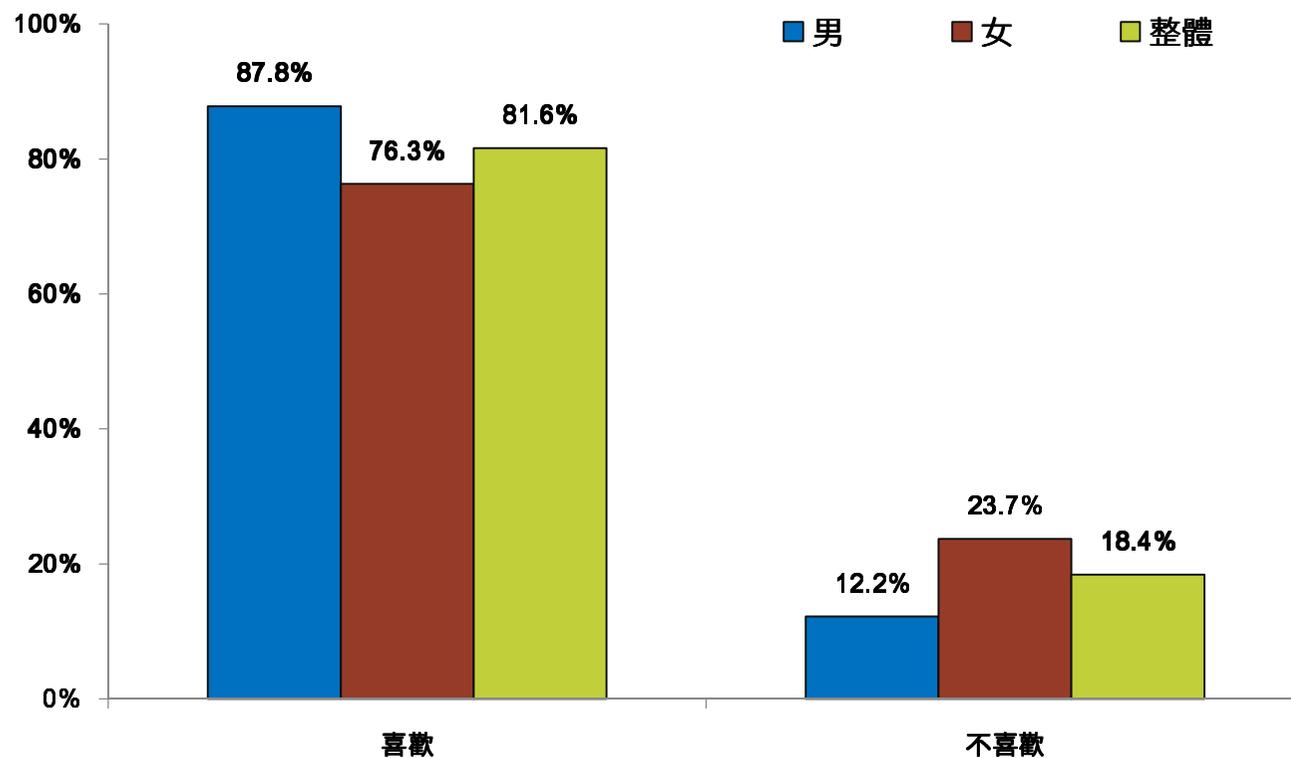
對於「體育科能幫助你建立正面的人生態度」此說法你有多同意？
(0分=非常唔同意，5分=普通，10分=非常同意)



逾八成學生喜歡上體育課；近兩成表示不喜歡

是否“喜歡上體育課”？

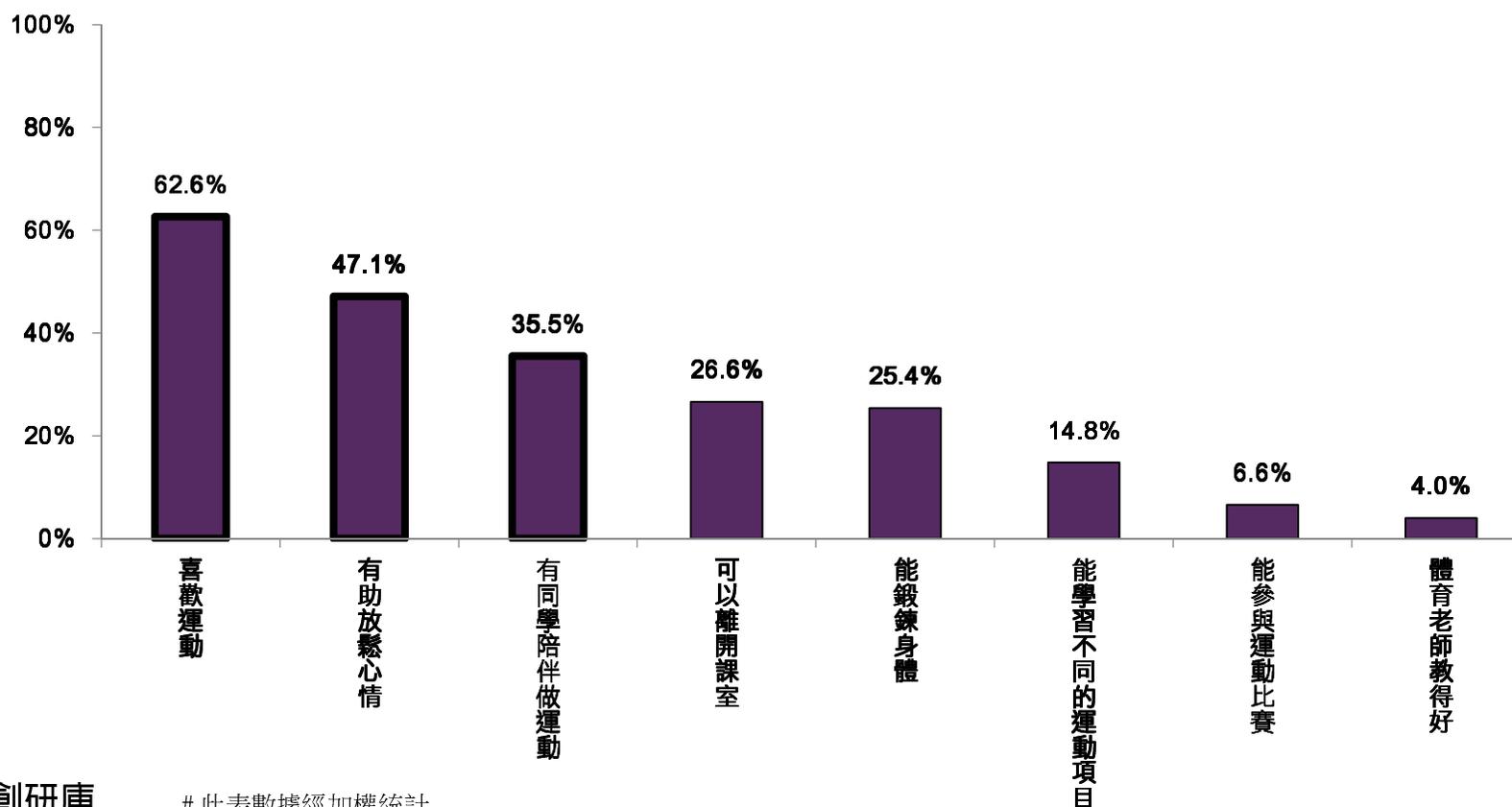
N=520



喜歡上體育課的主要原因： 喜歡運動、有助放鬆心情及有陪伴

喜歡上體育課的原因是甚麼(最多選三項)?

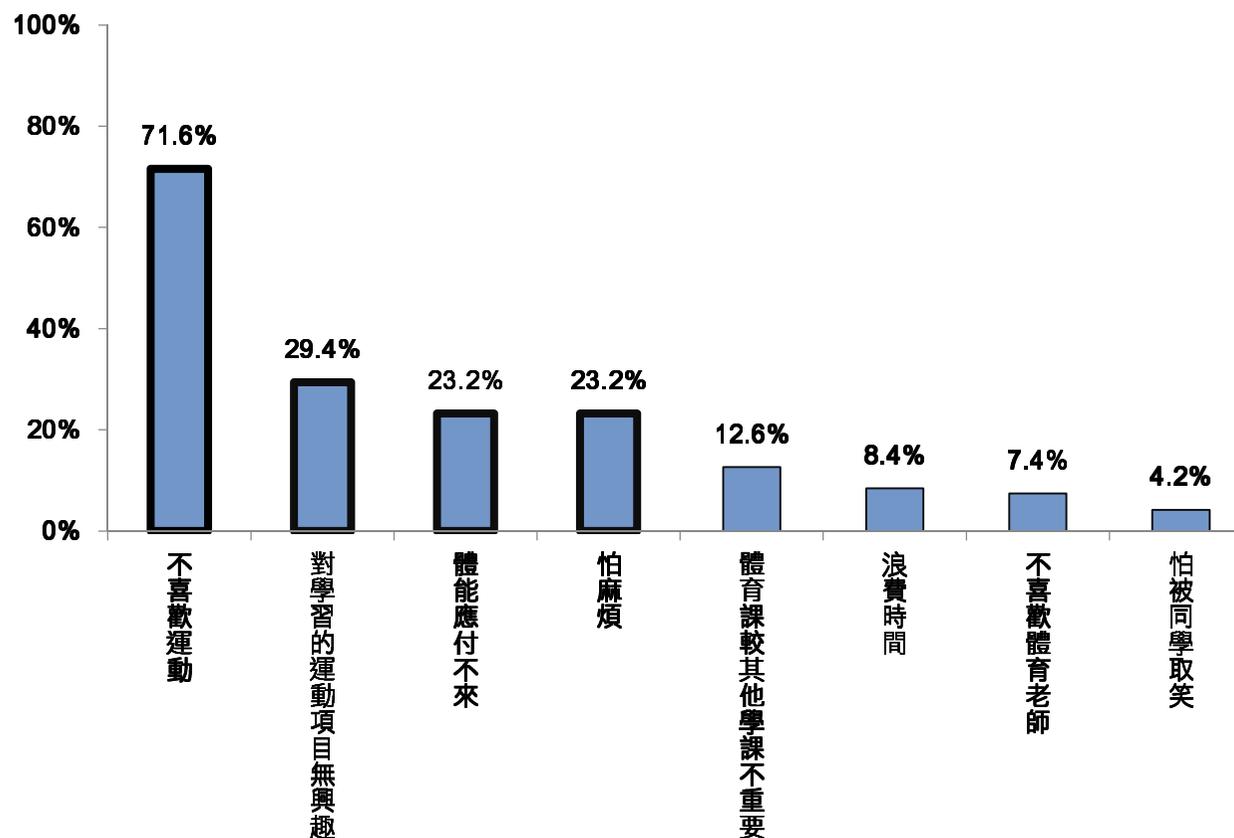
N=425



不喜歡上體育課的主要原因： 不喜歡運動、對運動項目無興趣及體能不足

不喜歡上體育課的原因是甚麼?(最多選三項)

N=95



聚焦小組參加者的意見

「做運動可以令自己精神一點，令我有清醒的時間思考。」

(編號13/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，學校要是增設不同種類的運動，例如射箭、保齡球及檯球等，同學應感吸引。」

(編號25/男/中五)

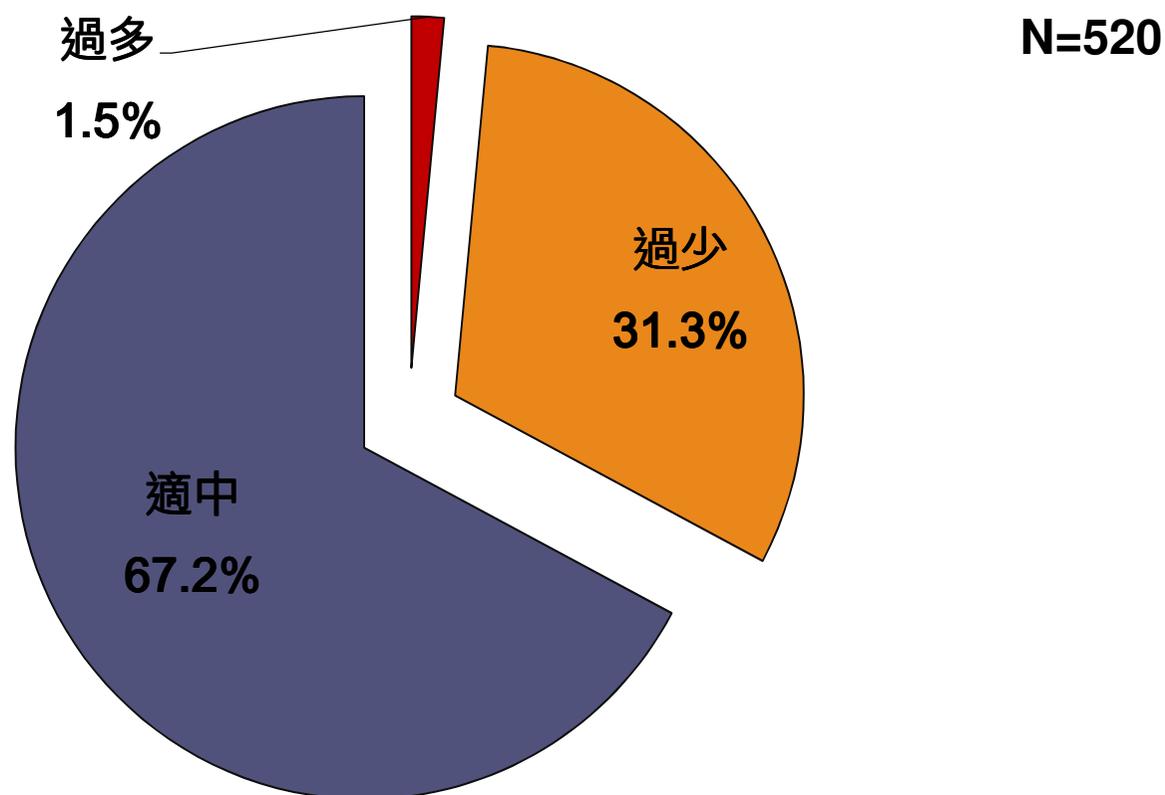


「印象中，我從中一至現在，體育課都是不斷重覆地學習某些熱門項目，例如排球和田徑。」

(編號20/女/中五)

逾三成中學生認為現時的體育課的節數過少

每一星期或者一個循環周(cycle)需要上體育課的節數為過多、過少或適中?



聚焦小組參加者的意見

「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)

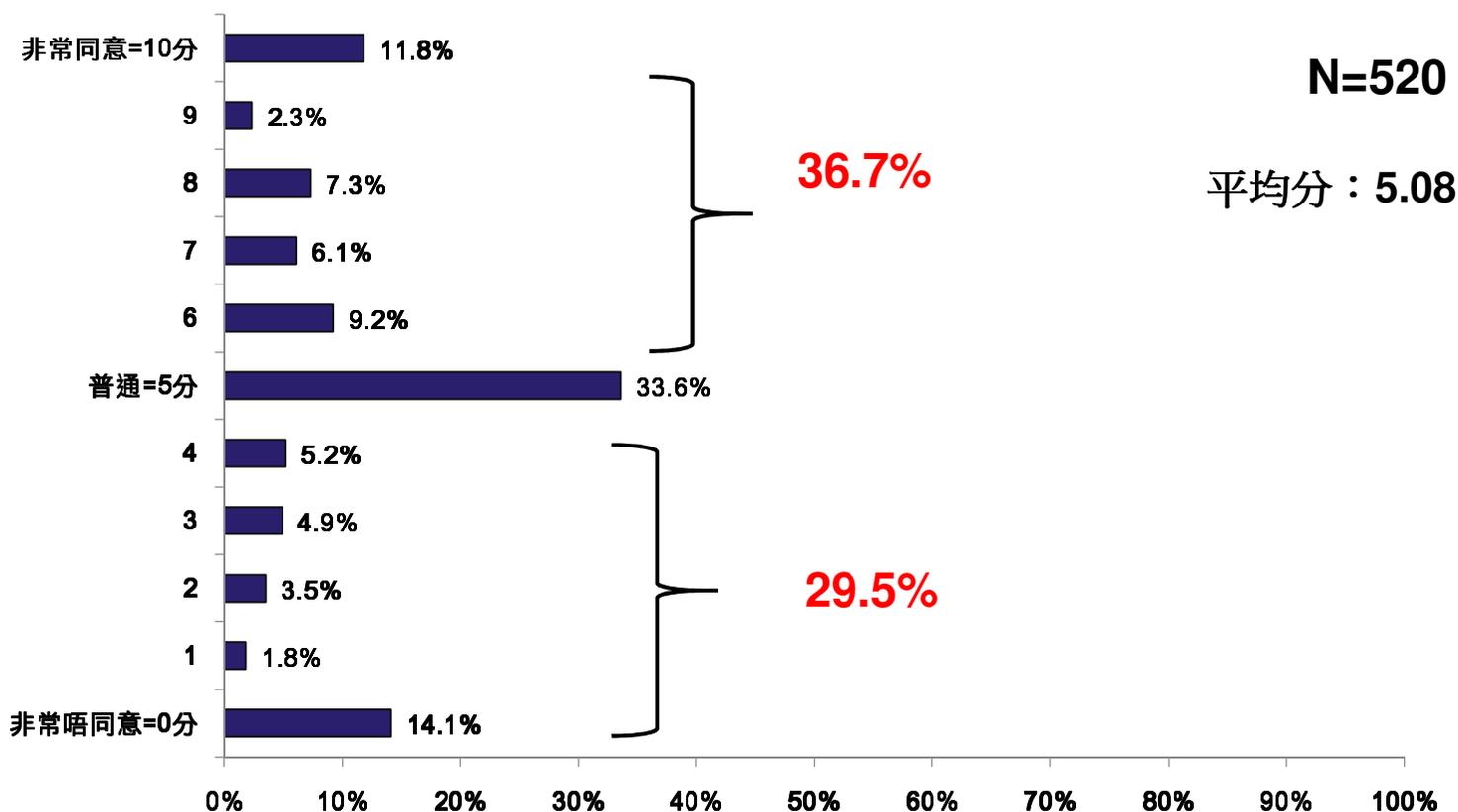
「時間是不足的，即使可以參加的項目多，我們也沒有對個別項目有很深入的了解，因此我們難有很深厚的興趣。」

(編號06/男/中六)



合共逾三成半學生同意香港學習環境不鼓勵學生上體育課

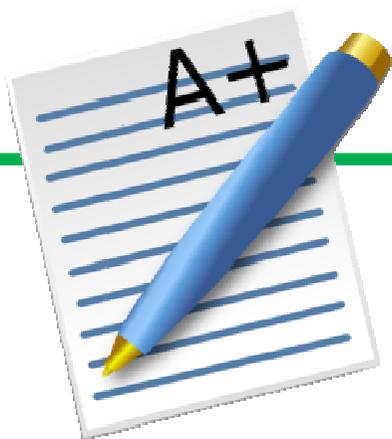
對於「香港學習環境不鼓勵學生上體育課」此說法你有多同意？



聚焦小組參加者的意見

「我覺得學校只是著重學生表面的運動成績，令人認為我們學校的運動很好，實際上少有理會我們的興趣。……雖然，學校有不同和多種類的體育用具，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)



「校情有很大影響，……現時很多學校因為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。」

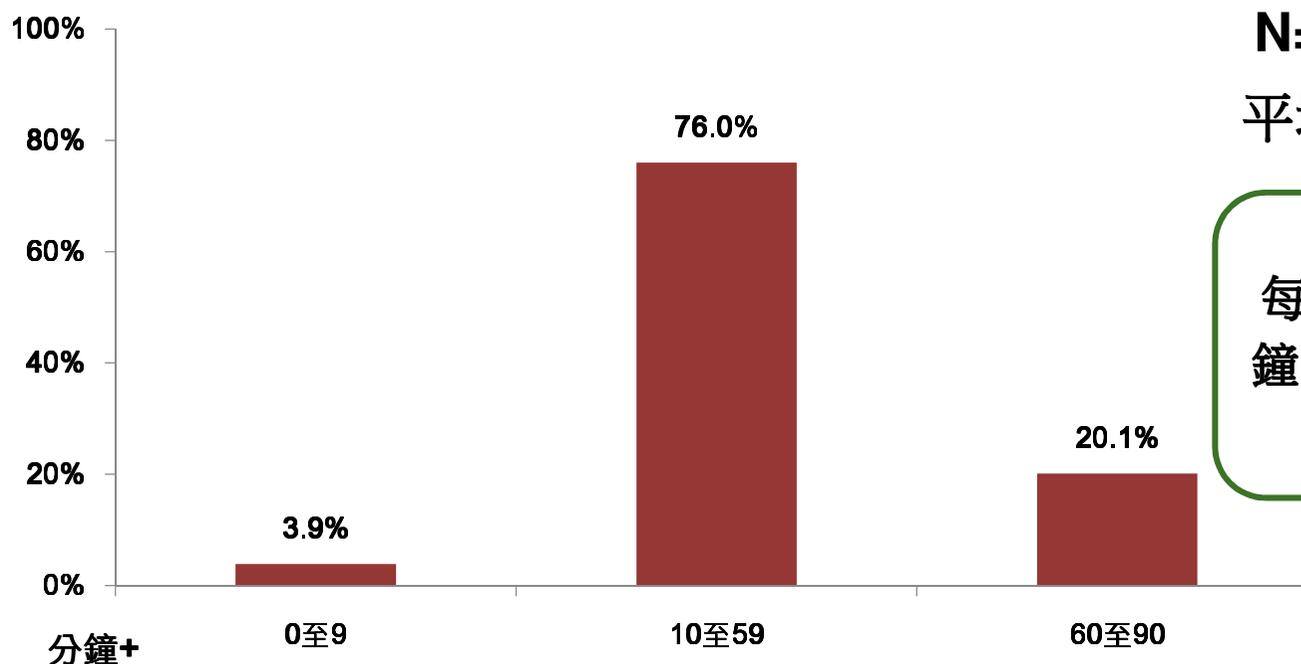
(楊達文先生/中學體育科老師)

「學校曾嘗試將體育課堂來進行生涯規劃講座，而且曾使用體育課來協助學生補課之用。」

(編號18/女/中四)

每次平均只花**30分鐘**進行中強度至高強度運動

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)



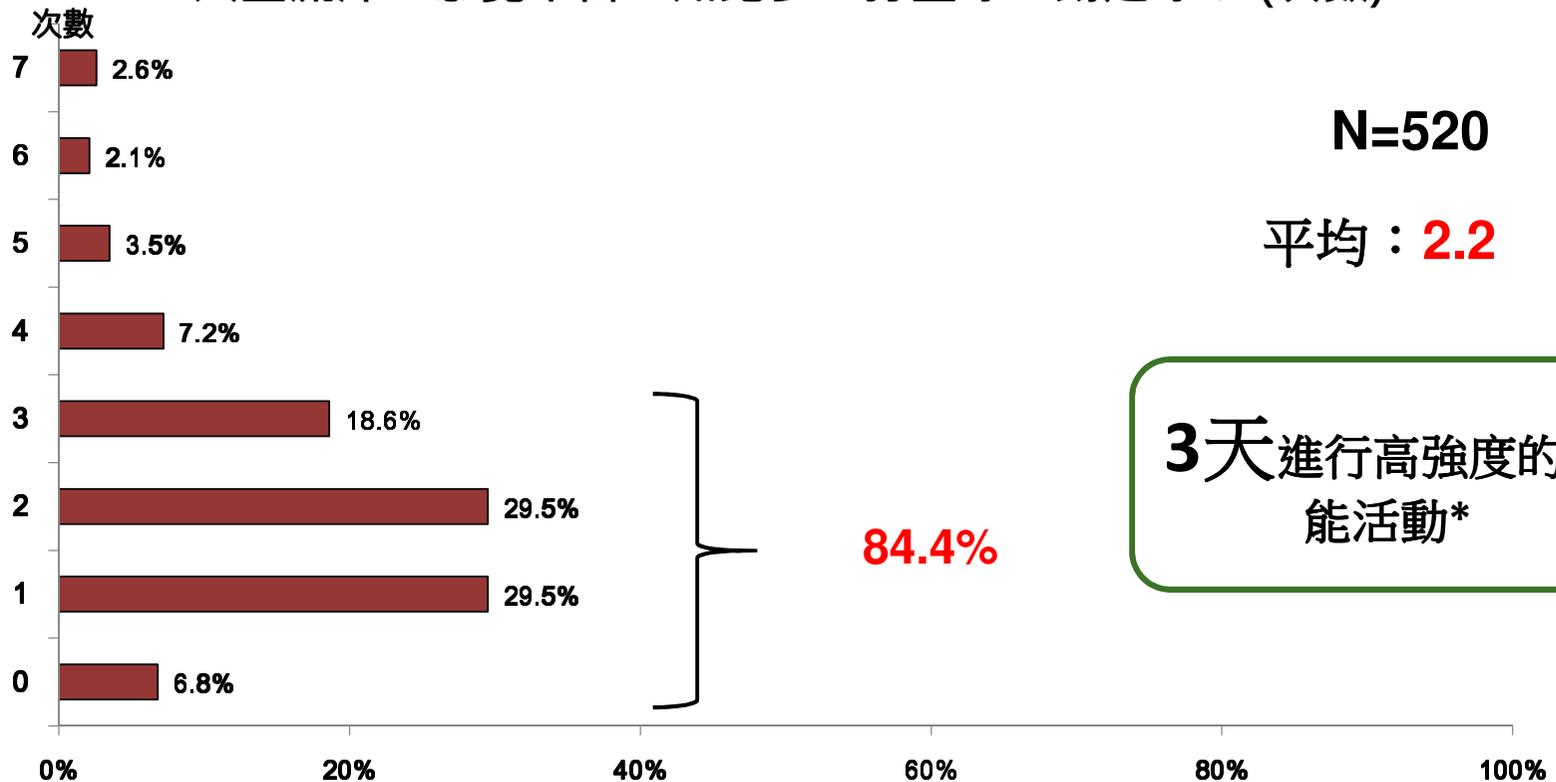
N=520

平均：**30.6分鐘**

每天累積達**60**分鐘中等或以上強度的體能活動*

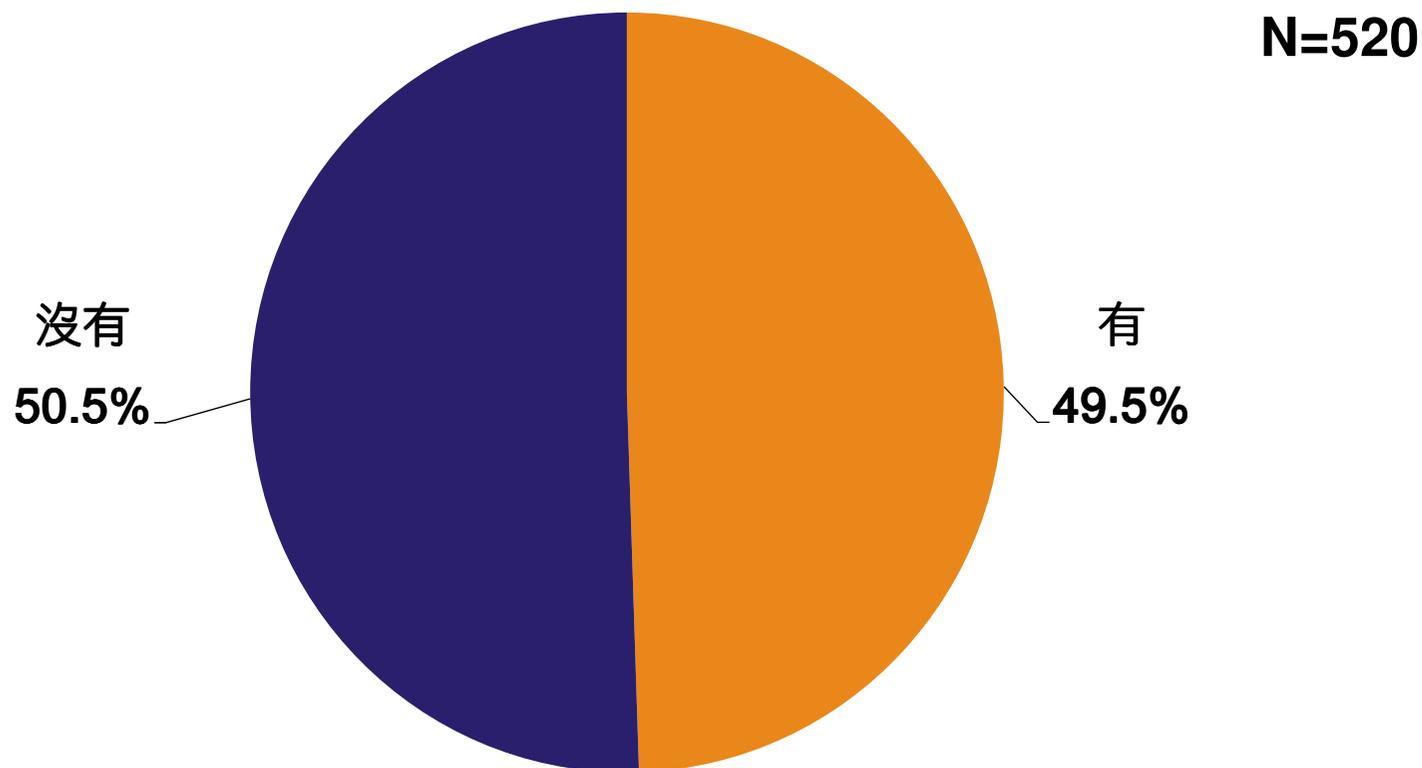
整體學生每星期進行高強度運動平均約 2.2次

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)



超過半數(50.5%)受訪學生沒有參加與體育有關的課餘運動；同樣有49.5%表示有參與

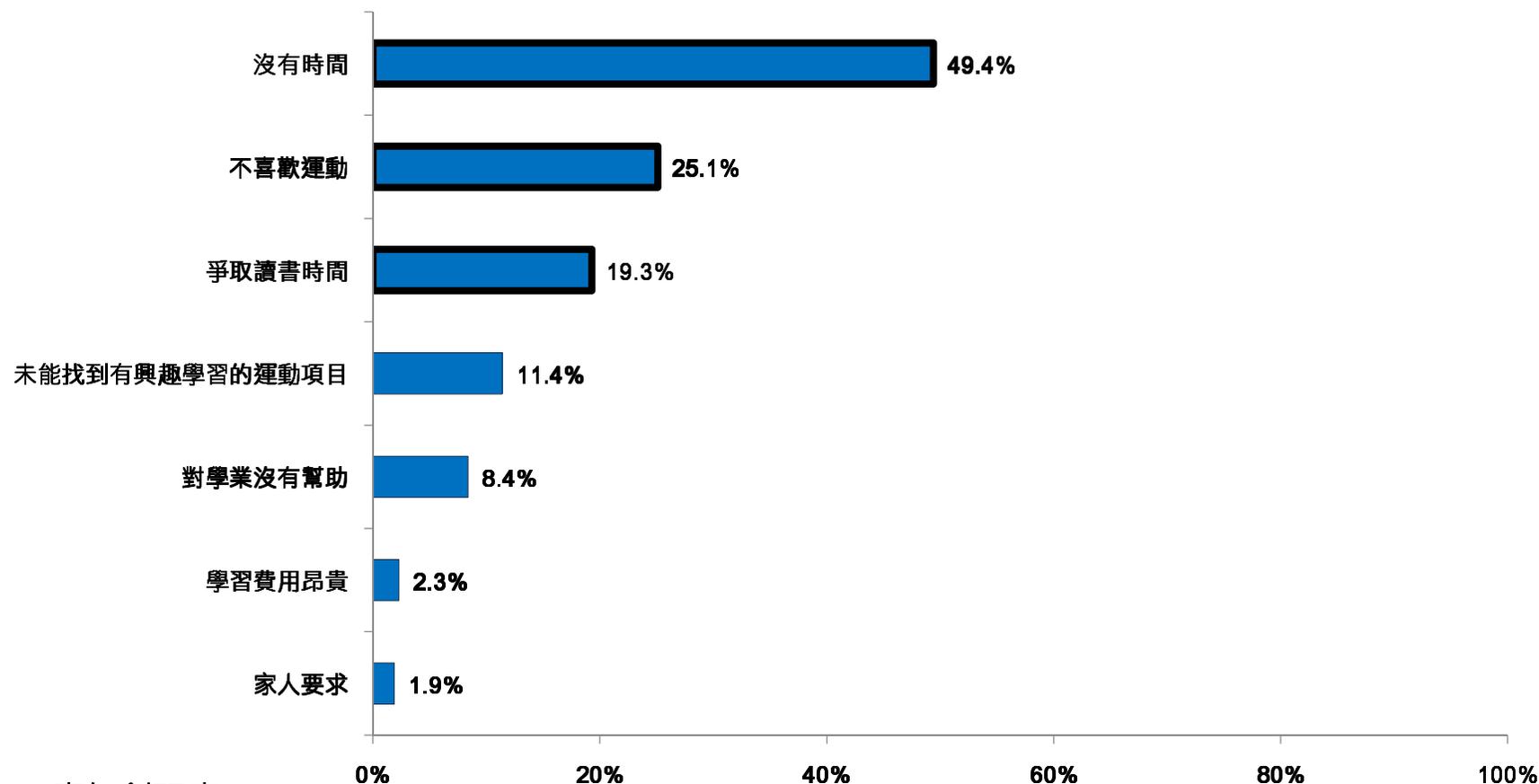
不論校外或校內，你有沒有參加運動類的課餘活動、培訓或興趣班？



不參加的原因： 沒有時間、不喜歡運動及爭取讀書時間

為甚麼不參加？(最多選三項)

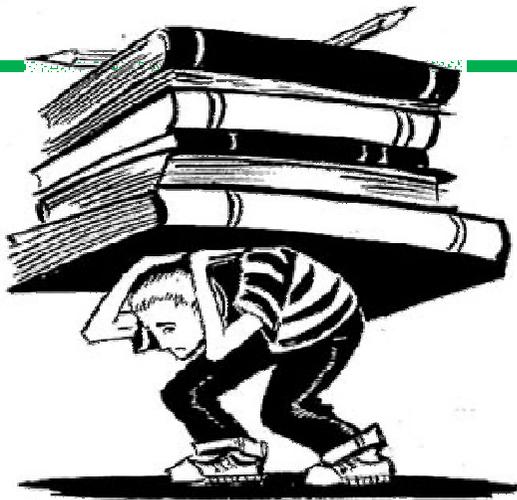
N=263



聚焦小組參加者的意見

「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)



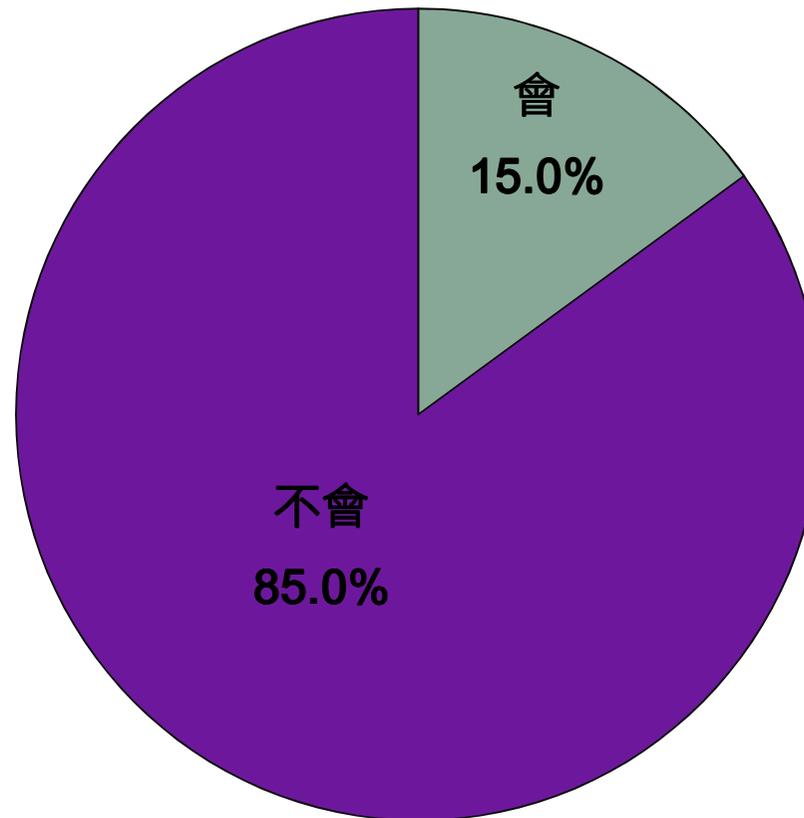
「很難有時間去參與，我每天已經最少有一個測驗，而校隊練習一星期最少有兩天，我根本分身不暇。老師還會因為我們課業上的退步，要我們作取捨。.....有朋友因為參加課外活動被媽媽知道後，拒絕幫她簽任何有關運動的課外活動的通告。」

(編號19/女/中五)

八成半(85.0%)中學生不會考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展的職業

會否考慮運動相關的職業作為自己未來事業發展？

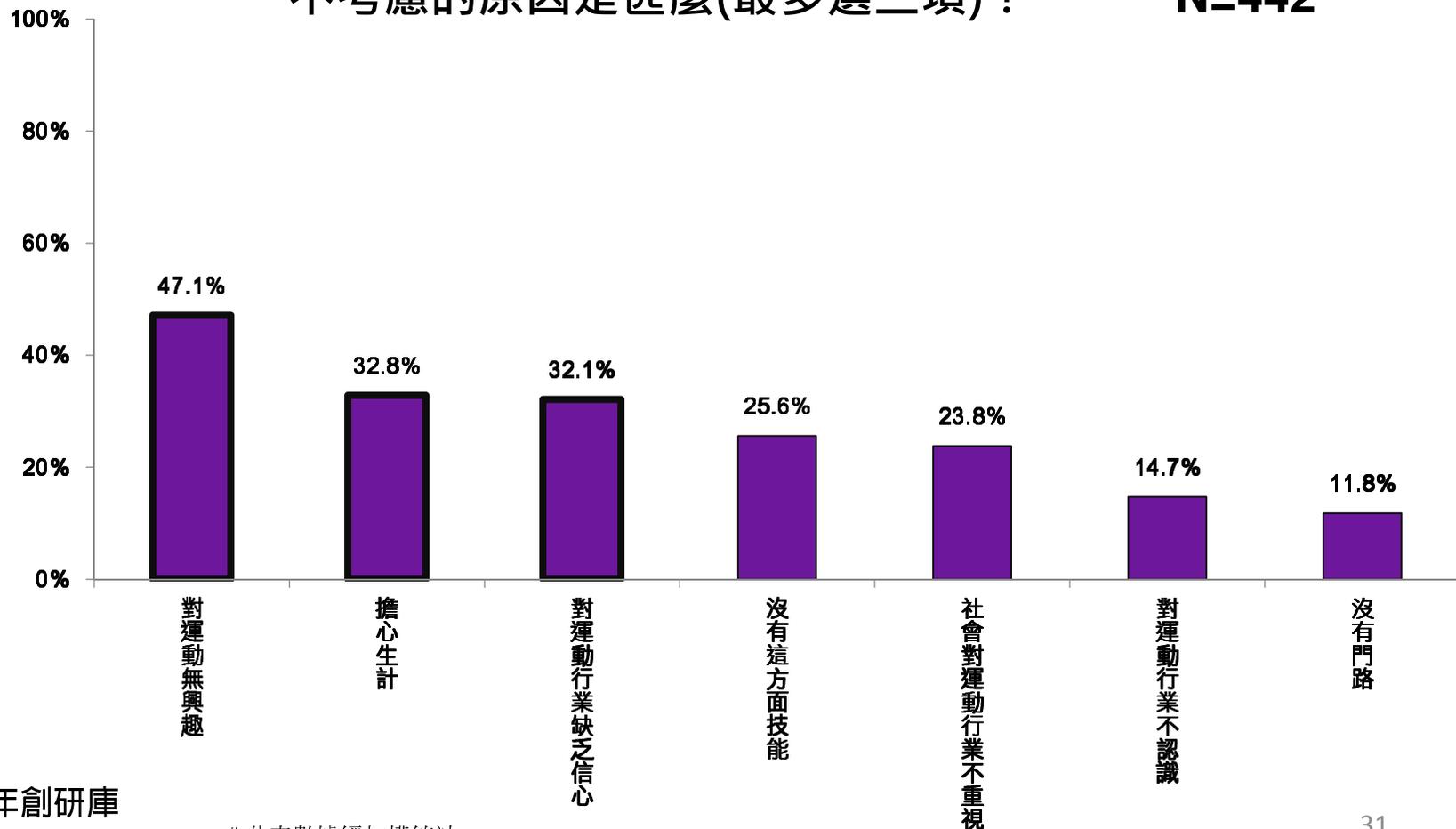
N=520



不考慮的主要原因： 對運動無興趣、擔心生計和對運動業缺乏信心

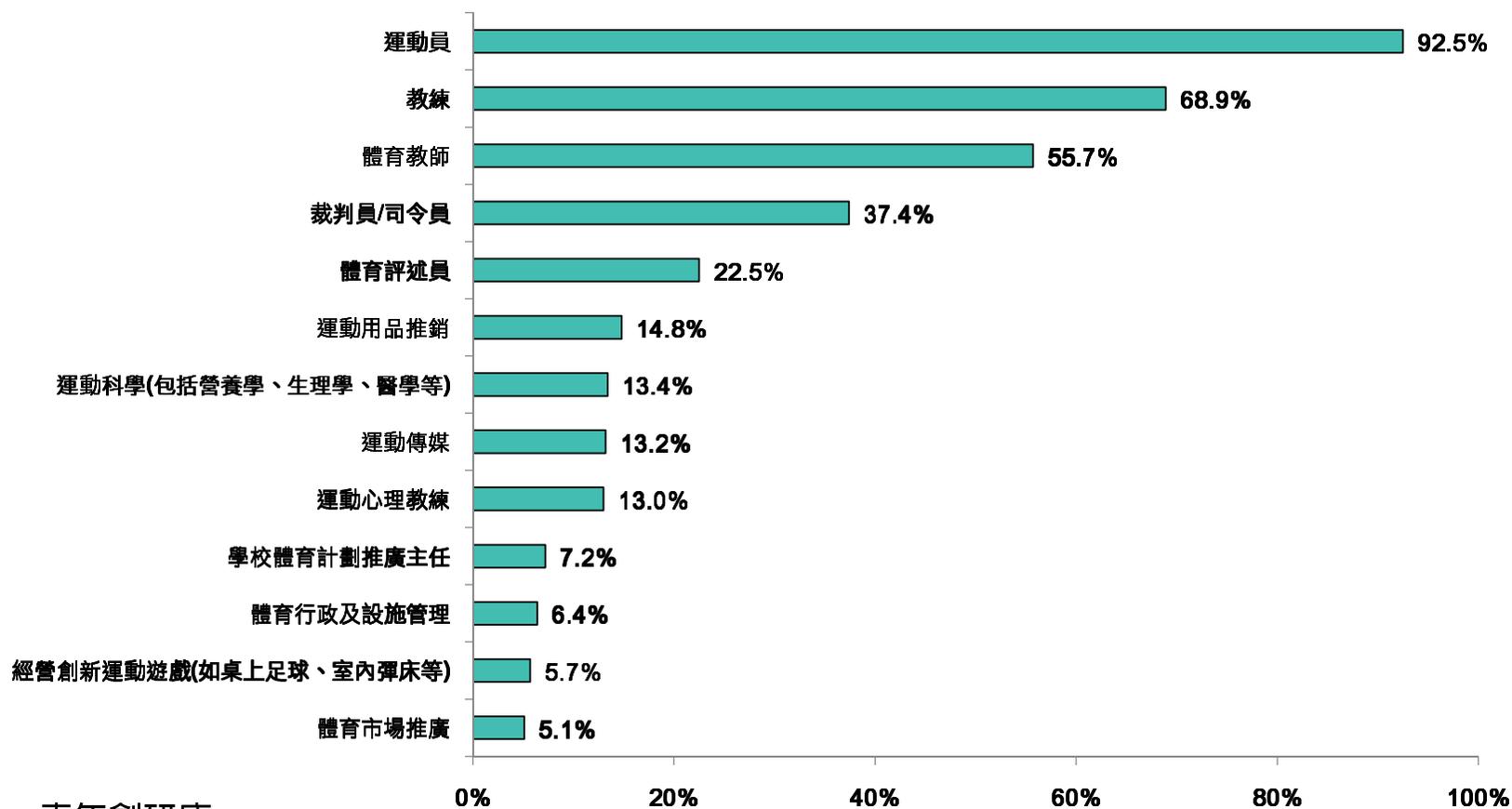
不考慮的原因是甚麼(最多選三項)?

N=442



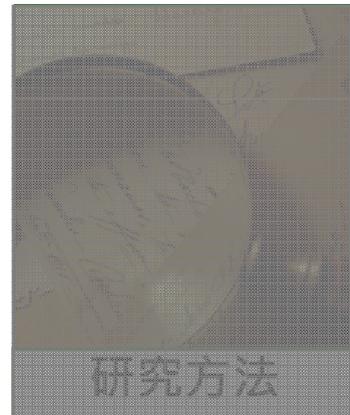
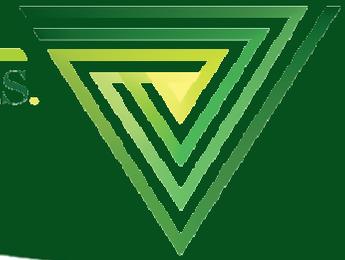
中學生對運動有關職業只限於運動員、教練、體育師和裁判員

知道有甚麼同運動有關的職業(不讀選項，可選多項)? N=520



要點

- 1. 儘管受訪學生肯定做運動的價值，但其運動量明顯不足**
- 2. 部份學校運動項目欠多元化，難以吸引學生提升學習動機**
- 3. 學校場地、運動設施等問題，影響學生體驗不同體育活動的機會**
- 4. 在成績主導的氛圍下，學生難以提高運動興趣**



研究建議

① 增加中學體育課時，讓學生有充分時間接觸運動

- 由現時平均90分鐘，增至100至120分鐘，貼近其他地區的水平

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



研究建議

- 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
- 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



研究建議

- ⑤ 委任具知名度的運動員，擔任運動推廣大使，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，藉此加強學生培養運動習慣的內在動機



Q & A

歡迎提問，多謝各位！