

社區體育事務委員會 「學校體育巡禮-我智 Fit」活動報告

目的

本文件旨在向社區體育事務委員會報告「學校體育巡禮-我智 Fit」(計劃)的推行情況。

背景

2. 為學生提供更多參與體育運動的機會，康樂及文化事務署(康文署)自 2001 年開始推行「學校體育推廣計劃」(推廣計劃)，在配合學校的日常運作下，為全港中、小學及特殊學校的學生提供多元化的體育活動，培養學生對運動的興趣，鼓勵他們經常參與體育活動，並透過活動提高學生的體育水平及發掘有潛質的學生接受更高水平的訓練。這項推廣計劃設有 7 個附屬計劃，包括：運動教育計劃、簡易運動計劃、外展教練計劃、聯校專項訓練計劃、運動章別獎勵計劃、運動獎勵計劃和運動領袖計劃。在 2013-14 學年，全港中、小學及特殊學校參與有關計劃的比率持續維持在九成以上，我們為學校舉辦了 8 000 項活動，吸引約 61 萬人次的學生參與活動。

3. 康文署「普及健體運動-社區體質測試計劃」的其中一項研究結果，顯示本地學童體能活動量不足和面對過重或過輕的問題。康文署於 2013-14 學年在推廣計劃的外展教練計劃下開展「學校體育巡禮-我智 Fit」健體計劃，為活動量不足及過重或過輕的學童提供健康資訊和有系統的體育運動訓練。計劃推行了一個學年，我們在 2014 年年中就計劃進行成效評估，結果顯示計劃已取得主要成效，包括：提升學童參與體育運動的興趣、增加他們的體能活動量；以及提升家長對子女健康狀況的關注。此外，參與計劃的老師、學生及家長亦對計劃作出正面的評價。我們已於 2014 年 7 月 3 日向學生體育活動統籌小組委員會(活動委員會)滙報評估結果，有關文件請參閱**附錄**。活動委員會十分支持此項計劃，並認為計劃值得持續推行，令更多學生受惠。

跟進工作

3. 康文署已因應參與計劃的老師、學生、家長及活動委員會的意見，優化計劃的運作模式，並會繼續在學校推行此項健體計劃，鼓勵學童積極參與體育活動，並持之以恆，從而改善他們的體適能狀況，建立健康的生活模式。

文件提交

4. 請委員備悉計劃的推行情況。

社區體育事務委員會秘書處
2014年8月

學生體育活動統籌小組委員會 「學校體育巡禮 - 我智 Fit」活動報告

目的

本文件旨在匯報「學校體育巡禮-我智 Fit」(計劃)在 2013-14 學年的推行情況及成效評估。

背景

2. 康樂及文化事務署(康文署)於 2011-12 年度進行一項「普及健體運動-社區體質測試計劃」的研究,研究結果顯示本地學童體能活動量不足和面對過重或過輕的問題。有見及此,康文署於 2013-14 學年為活動量不足或過重/過輕的學童推出這項計劃。計劃的目的是透過有系統的體育運動訓練,增加學童參與體育運動的興趣及體能活動量,從而鼓勵他們養成恆常參與體能活動的習慣,改善體適能狀況及建立健康的生活模式。此外,計劃亦透過健康講座及學童體適能測試,提升家長對子女健康狀況的認知和關注。計劃由康文署主辦,教育局及中國香港體適能總會(體適能總會)協辦,並得到衛生署支持。

推行情況

3. 這項計劃提供 20 個名額供全港小學及特殊學校參加。教育局於 2013 年 4 月發出邀請,並接獲 59 間小學及 7 間特殊學校的申請。經抽籤後,選出 18 間小學及 2 間特殊學校參與計劃(學校名單見附件一)。計劃於 2013 年 9 月至 2014 年 4 月進行,有關計劃的活動詳情見附件二。

4. 參與計劃的學童合共 544 人,及後有 44 名學童退出計劃,主要原因是功課繁重。此外,部分學校因場地或活動時間表的問題,只能安排每星期 1 節的體育運動訓練。

成效評估

5. 在計劃進行期間，我們定期探訪參與計劃的學校及監察計劃的推行，並透過與老師會面及向家長、老師和學童進行問卷調查，收集他們對計劃的意見。根據他們的意見及體適能測試結果，我們認為計劃已取得主要成效，有關詳情如下：

增加學童參與體育運動的興趣及體能活動量

6. 為了引發學童參與體育活動的興趣，我們提供多元化的運動項目供他們選擇，當中包括他們較少機會接觸的活動如舞龍、草地滾球和保齡球等。調查結果顯示，在 20 間參與計劃的學校中，超過 90% 的受訪學童、家長及老師表示計劃能增加學童對體育活動的興趣。此外，有超過三成的學童（36%）表示在參與計劃後，其課餘時間的體能活動量有所增加，當中接近九成（88%）的學童於每星期進行最少 3 次，每次累積 30 分鐘或以上的中等或劇烈強度的體能活動。

改善體適能狀況

7. 雖然是次計劃只包括約 48 小時的體育運動訓練，18 間參與計劃的小學學童在接受訓練後，在 7 項體適能測試項目中，超過一半的學童在其中 6 項能維持或改善其前測的表現。基於跳繩和武術是訓練的必選項目，而這兩項的運動有助提升學童的心肺耐力、上肢及下肢肌力，故大部份學童在有關測試項目(如手握力、耐力跑和立定跳遠)的表現均有進步，有關 18 間學校學童體適能前測及後測的表現，請參閱附件三。至於兩間特殊學校，因為眾多學童未能完全理解體適能測試的要求，故不宜作出比較。此外，有 21 名學童（4%）經過體育運動訓練後，其「身高別體重」比例由前測時不符合比例標準改善至後測時符合標準。

提升家長對子女健康的關注

8. 參與計劃學童的家長大部份都積極支持活動，共有 349 名家長陪同子女出席健康講座及運動資訊展覽，有些更陪同子女進行體適能測試。透過這些活動，家長對子女健康狀況的認知和關注得以提升，有半數受訪家長表示在參與計劃後，懂得以「身高別體重」圖表評估子女的身體狀況。此外，家長都鼓勵子女與他們一起做運動，約 30% 受訪學童表示參與計劃後與家人一同參與體育活動的次數有所增加。

持份者的意見

9. 大部份參與計劃的學童均喜歡計劃的活動，特別是跳繩，並經常在課餘時間進行練習。除了增加學童參與體能活動外，超過一半的家長更認為計劃對子女的學業表現亦產生正面影響。老師認同計劃可以提升學童和家長參與運動的意識。大部份的學童、老師及家長對計劃表示十分支持，並希望計劃能繼續推行，所有老師更表示計劃值得擴展至其他學校，令更多學童受惠。惟部分家長認為由於子女功課繁重，每星期的訓練次數應減少。

10. 總括而言，計劃已達至提升學童參與體育運動的興趣和增加其體能活動量；以及提升家長對子女健康狀況的關注。至於學童的體適能狀況，則需要較長時間參與體育活動和其他因素的配合，才会有顯著的改善。

未來路向

11. 基於各方的意見及上述正面的評估結果，我們會繼續舉辦此項計劃，並優化其運作模式，包括簡化體適能測試項目及製作示範徒手運動的光碟，以鼓勵學童及家長在日常生活中參與體能活動。此外，我們會獎勵在體適能後測中表現有進步及在計劃完結後仍然繼續參與「學校體育推廣計劃」其他活動的學童。我們亦會持續檢視計劃的成效，以完善計劃的推行。

文件提交

12. 請委員備悉計劃的推行情況、成效評估、及來年計劃的運作模式。

學生體育活動統籌小組委員會秘書處
2014年7月

「學校體育巡禮 - 我智 Fit」
參與學校名單

學校名稱		參加人數
1	天水圍循道衛理小學	21
2	西貢崇真天主教學校(小學部)	27
3	佛教慈敬學校	25
4	李陞小學	25
5	沙田循道衛理小學	27
6	保良局田家炳千禧小學	23
7	保良局金銀業貿易場張凝文學校	30
8	保良局陳溢小學	25
9	將軍澳循道衛理小學	28
10	陳瑞祺(喇沙)小學	29
11	博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校	25
12	順德聯誼總會何日東小學	13
13	順德聯誼總會李金小學	28
14	嗇色園主辦可銘學校	29
15	慈幼葉漢小學	15
16	聖公會聖彼得小學(下午校)	30
17	福建中學附屬學校(小學部)	21
18	觀塘官立小學(秀明道)	24
19	*沙田公立學校	26
20	*路德會救主學校	29
總計：		500

* 特殊學校

「學校體育巡禮 – 我智 Fit」
活動詳情

活動內容		日期	備註
I	分區家長講座及運動示範	2013 年 9 月 至 10 月	<ul style="list-style-type: none"> 講座內容包括體能活動對學童體質和學習能力的影響、健康生活模式及體適能狀況
II	體適能前測		<ul style="list-style-type: none"> 由體適能總會測試學童在接受體育運動訓練前的體適能狀況(包括體脂比例、柔軟度、肌力及肌耐力、上肢力量,爆發力及心肺耐力) 測試項目包括量度身體脂肪比例、坐前伸、手握力、仰臥起坐、斜體上升、立定跳遠及 15 米漸進式耐力跑
III	體育運動訓練班	2013 年 10 月 至 2014 年 4 月	<ul style="list-style-type: none"> 學校可從 13 項不同類型的運動項目,選取其中 4 至 6 項安排學生進行每星期 2 至 3 次,每節 1.5 至 2 小時共約 48 小時的體育運動訓練 13 個運動項目包括籃球、體育舞蹈、舞龍、足球、體操、草地滾球、跳繩、欖球、足毬、小型網球、保齡球、軟式排球及武術。當中跳繩及武術為必選項目
IV	體適能後測	2014 年 4 月	<ul style="list-style-type: none"> 測試學童在接受體育運動訓練後的體適能狀況,測試項目與體適能前測相同

「學校體育巡禮 - 我智 Fit」

體適能測試結果

測試項目	測試體適能狀況	維持或表現較前測有進步的學生人數百份比
1. 手握力	肌力、肌耐力	90%
2. 15 米漸進式耐力跑	心肺耐力	83%
3. 立定跳遠	爆發力、肌力、肌耐力	81%
4. 仰臥起坐	肌力及肌耐力	62%
5. 斜體上升	上肢力量	62%
6. 坐前伸	柔軟度	51%
7. 量度身體脂肪比例	體脂比例	42%