

社區體育事務委員會

「普及健體運動－社區體質測試計劃 2010-11」諮詢委員會報告

引言

本文件旨在向委員匯報有關普及健體運動－社區體質測試計劃 2010-11（體測計劃）籌備工作的進展，並概述所擬定的研究方案及各項推展工作建議。

背景

2. 在社區體育事務委員會的督導下，香港於 2005 年至 2006 年期間完成了首次的全民體測計劃。為配合國家的全民體質監測計劃及落實每隔五年進行全民體質測試的建議，第二次的全港性體測計劃將於 2010 年至 2011 年進行。我們希望透過推行這項計劃，找出香港市民的運動模式與體質的關係，確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質。

3. 社區體育事務委員會於 2010 年 3 月 17 日通過 CSC 02/10 討論文件，成立普及健體運動－社區體質測試計劃 2010 諮詢委員會（諮委會），為體測計劃的籌備及推展提供意見。諮委會的成員包括社區體育事務委員會代表及來自衛生署、教育局、香港運動醫學及科學學會、中國香港體適能總會及康樂及文化事務署的代表。

工作進展

4. 諮委會自成立以來，於 2010 年 5 月至 8 月期間已分別舉行了 3 次諮委會會議。為了更廣泛吸納學術界人士就推行有關體測計劃的意見，諮委會於第二次會議亦邀請了多位學術界專業人士出席以提供寶貴意見。學者與委員在會議上曾就體測計劃在抽取樣本的方法上作出深入探討，綜合各與會者之意見後，諮委會落實了是次體測計劃的研究方案及擬定有關計劃之招標項目、推展策略及宣傳計劃等工作範疇。此外，由於是次體測計劃主要採用隨機抽樣方式進行，工作進度需跨越 2010 至 2011 年度，秘書處建議將計劃名稱改為「普及健體運動－社區體質測試計劃 2010-11」。此項計劃的有關具體安排如下。

研究方案

5. 是次體測計劃建議全面採用隨機抽樣方法以使計劃結果具代表性，計劃將分成 3 部份進行。第一部份是小學生組別（年齡約 7-12 歲）的體質測試，第二部份是中學生組別（年齡約 13-19 歲）和幼稚園組別（年齡約 3-6 歲）的體質測試，兩部份均安排在學校進行體質測試和問卷調查，但如遇到某所被選中之學校因場地所限而未能在校內進行體測，康文署會安排鄰近之社區設施或康文署轄下體育館進行測試。而第三部份則採用住戶問卷調查和參加者需到指定場地進行體質測試，對象是年齡介乎 20 至 69 歲的香港市民。

小學組別體質測試

6. 適逢教育局於 2010 年在本港小學進行「學生體適能及對體育態度研究」（學生體適能研究），當中部分測試項目與「普及健體運動－社區體質測試計劃 2010-11」兒童組別（約 7-12 歲）的項目相同。教育局同意提供該部分數據，供本計劃作分析和報告之用。小學組測試將於 2010 年 10 月中至 2011 年 4 月進行。有關測試的安排如下：

（a）測試對象與抽樣

- 把全港推行本地課程的學校分成六組，包括官立學校、直資資助計劃和私立學校、港島教育服務區資助學校、九龍教育服務區資助學校、新界東教育服務區資助學校及新界西教育服務區資助學校，然後按比例，以隨機抽樣方法，邀請學校參加此項計劃。
- 參加本計劃的學校約全港小學總數的百份之三，每所參加學校將於每級抽出一班學生進行體質測試，男女數目約略相同，預計總參加學生人數約 3,000 名。

（b）測試內容

- 小學組別體質測試項目包括身高、體重、坐高、上臂和小腿的皮摺厚度、安靜脈搏、安靜血壓、坐前伸、手握力、一分鐘仰臥起坐、胸圍、立定跳遠及 15 米漸進式心肺耐力跑測試，而問卷內容方面，教育局將會修訂「學生體適能及對體育態度研究」的問卷，以涵蓋社區體質測試問卷的內容。

中學組別體質測試

7. 我們會參考教育局曾於 2009 至 2010 年學年在本港中學舉辦的學生體適能研究的有關運作模式，並待小學組別的體質測試順利開展後，隨即推行本計劃之中學組別的體質測試。中學組測試計劃預計在 2011 年 1 月開始至明年 5 月中旬完成。有關測試的安排如下：

(a) 測試對象與抽樣

- 按 18 分區全港中學(包括官立、資助、按位津貼、直資資助計劃、私立和國際學校)的分佈，同樣以隨機方法抽出學校名單，每分區不少於 1 間中學，同時邀請每間中學抽選 4 個級別和每個級別 1 班學生參與計劃，學生樣本量不少於 2,500 人(年齡約 13-19 歲)。

(b) 測試內容

- 中學組別的測試項目與小學組別大致相同，但會加上一項俯臥撐測試項目。

幼稚園組別體質測試

8. 幼兒組(年齡約 3-6 歲)的體質測試計劃將在 2011 年 5 月至 6 月進行，隨著中學組別測試完成後即進行，運作模式大致與中學組別相同。

(a) 測試對象與抽樣

- 按全港 18 分區已獲教育局註冊的幼稚園之分佈，以隨機方法抽出學校名單，每分區至少 1 間幼稚園，每間幼稚園抽選 3 個級別和每級別 1 班學生參與計劃，學生樣本量不少於 500 人。

(b) 測試內容

- 幼稚園組別的測試項目將沿用 2005 年體測計劃所指定的幼兒組(年齡約 3-6 歲)測試項目，包括坐高、網球擲遠、走平衡木、雙腳連續跳等項目。

住戶問卷調查和指定場地進行體測

9. 除上文所述小學組別、中學組別及幼稚園組別的樣本收集均在學

校進行，其他年齡組別(包括成年組(20-59 歲)及長者組(60-69 歲))的樣本收集則採用隨機方法揀選全港住戶進行問卷調查，再邀請成功完成問卷的被訪者稍後到指定地點參與體質測試部分。

(a) 試驗測試(Pilot Test)

- 此部份將分兩個階段進行。第一階段先進行試驗測試(Pilot Test)，目的是完成試驗測試後找出問題，在體測內容及運作上作適當的調節或修改，使出錯的機會減至最低和使策劃第二階段的全港住戶調查和體測方面能更臻完善。

(b) 成功樣本量

- 第一階段的試驗測試在全港 18 區以隨機抽樣方法抽取住戶名單進行住戶問卷調查，成功樣本數量建議為不少於 1,000 個住戶訪問。
- 而踏入第二階段的全港 18 區住戶問卷調查，則建議成功樣本數量為不少於 3,000 個住戶訪問。

(c) 指定場地體質測試

- 成功完成問卷調查的被訪者將獲邀到所屬區域的體育場館參與此計劃的體質測試部分。參加者需完成問卷及體質測試兩部份方可列入最終成功樣本，用作數據分析及報告。
- 為了方便受訪者參加體質測試，我們會安排不同時段(包括平日及假日)的體質測試日，並以鄰近或屬於該區域的場館供市民選擇。

(d) 測試內容

- 將沿用 2005 年體測計劃所指定的成年組(20-59 歲)及長者組(60-69 歲)的測試項目。各年齡組別的測試項目詳細資料，請參閱見附件一。

應變方案

10. 假設第一階段的試驗測試所進行之住戶問卷調查和參加者其後到

指定場地進行體質測試之參與率未如理想，我們會立即進行檢討和分析市民不願意出席測試之原因，然後才決定是否繼續推行第二階段之全港住戶調查和體測。如經詳細檢討後發現沒有技術性誤差，而此試驗測試階段之參與率確實是反映市民對活動之反應，換句話說此部份之操作模式可能不適用於香港，我們有可能需要擱置第二階段之全港住戶調查和體測，返回 2005 年的測試計劃方案，此部份以招募參加者作為樣本收集方法。

工作時間表

11. 是次體測計劃按不同年齡組別及階段進行(詳細工作計劃見附件二)，現摘錄有關重點工作如下：

	日期	工作內容
第一部份	2010 年 10 月中旬至 2011 年 4 月	進行小學組別體測數據收集
第二部份	2011 年 1 月至 2011 年 5 月中旬	進行中學組別體測數據收集
	2011 年 5 月至 2011 年 6 月	進行幼稚園組別體測數據收集
第三部份	2011 年 1 月至 2011 年 3 月中旬	第一階段：隨機住戶問卷調查及場地體質試驗測試(Pilot Test)
	2011 年 4 月至 2011 年 8 月	第二階段：進行全港隨機住戶問卷調查及場地體質測試
後期工作	2011 年 9 月至 2011 年 10 月	整理及分析體測數據
	2011 年 11 月	編寫體測報告
	2011 年 12 月	公佈測試結果摘要

聘請專業機構

12. 康文署會按各項推展模式及工作類別安排公開招標，委聘不同專業機構推行是項計劃，招標項目及工作進度如下：

	招標項目	工作進度
(a)	◇ 為是項計劃設計樣本、提供顧問服務及督導工作、監察各執行單位於不同體測組別之運作及協調、提交綜合數據分析和報告等服務 (包括在學組別、試驗測	◇ 已於 9 月 30 日發出標書，但直至截標日期 10 月 22 日，秘書處沒有收到有關機

	招標項目	工作進度
	試(Pilot Test)、全港住戶調查和體測之部份)	構交回報價單，因此將於 11 月初重新招標，預計在 12 月下旬完成評審程序和公佈中標者。
(b)	✧ 提供中學及幼稚園兩個組別之體質測試、數據收集、分析及報告服務	✧ 已於 10 月 22 日至 11 月 12 日進行招標。預計在 12 月下旬完成評審程序和公佈中標者。
(c)	✧ 提供全港住戶(年齡 20-69 歲)之問卷調查服務(包括試驗測試(Pilot Test)及全港之住戶之問卷調查部份)	✧ 預計 11 月中進行招標。最快可在 12 月底完成評審程序和公佈中標者。
(d)	✧ 提供全港住戶(年齡 20-69 歲)之體質測試及數據收集服務(包括試驗測試(Pilot Test)及全港之住戶之體質測試部份)	✧ 預計 11 月中進行招標。最快可在 12 月底完成評審程序和公佈中標者。

推展策略

13. 是次計劃的研究方法與 2005 的體質計劃並不相同，今次將採用隨機方法去抽選不同年齡組別參與計劃，兼且要考慮實際的執行情況，而各年齡組別人士的積極參與程度將會是此項計劃能否順利推行的主要因素之一。另各學校組別的測試需同步進行，老師、家長與學生的支持和合作實不可缺。為爭取社會各界人士支持和鼓勵全港市民積極參與體測計劃，我們會在推行期間透過不同的渠道加強宣傳，再配合適當的交通安排及增加活動之吸引力(例如安排穿梭巴士接載參加者往體質測試場館、安排顧問人員總結參加者的體適能狀況、提供專業建議和參加者完成體測後可獲贈紀念品等)，以達致增強計劃之成效。

宣傳工作

14. 為了讓市民更深入了解該計劃的推行，以呼籲及鼓勵市民積極參與，我們將會進行一系列的宣傳活動，並分 3 個階段進行，詳情如下：

- (a) 第一階段(2011 年 1 月至 2011 年 8 月)－ 計劃全面開展，宣傳項目包括：

- 開展儀式 — 將於 2011 年 1 月舉行(日期待定)，宣佈有關計劃正式展開，向市民介紹有關測試計劃的內容及安排。場內會設置體質測試儀器供嘉賓及市民即場測試。
 - 發放新聞稿，加強市民對活動之認識。
 - 在報章刊登特約專輯，推廣有關計劃。
 - 印製活動宣傳海報、單張及橫額，並分發到康文署 18 分區康樂事務辦事處及康樂場地、民政事務總署 18 分區民政事務處、各區幼稚園、中學、大學及專上學院、屋苑等。
 - 在康文署網內設計專題網頁，讓市民獲得計劃的最新資訊。
 - 在康文署於商場、會所及公園定期舉行的「普及健體巡迴展覽」節目內加設擺放體質測試計劃展板，介紹活動內容。
- (b) 第二階段(2011 年 4 月至 2011 年 8 月) — 於進行全港住戶問卷調查及體質測試期間，定期推展宣傳活動，以加強市民了解計劃的意義及延續市民參與的興趣：
- 刊登報章廣告及發出新聞稿以加強宣傳。
 - 透過電視及電台節目作出宣傳。
- (c) 第三階段(2011 年 12 月) — 活動總結及公佈體質測試結果：
- 透過舉行記者招待會及發放新聞稿，向市民公佈體質測試計劃之研究結果及有關建議。
 - 在報章刊登特約專輯介紹是次測試結果。

文件提交

15. 請委員備悉本文件所載的研究方案及推展工作報告。

普及健體運動 — 社區體質測試計劃 2010-11
 諮詢委員會秘書處
 2010 年 11 月

普及健體運動－社區體質測試計劃 2010-11
測試項目

類別	項目	幼兒 (3-6)	兒童 (7-12)	青少年 (13-19)	成年		長者 (60-69)
					(20-39)	(40-59)	
身體形態	身高	●	●	●	●	●	●
	體重	●	●	●	●	●	●
	坐高	●	●	●			
	胸圍	●	●	●	●	●	●
	腰圍				●	●	●
	臀圍				●	●	●
	皮摺厚度－ 上臂	●	●	●	●	●	●
	皮摺厚度－ 肩胛				●	●	●
	皮摺厚度－ 腹				●	●	●
	皮摺厚度－ 胸				●(男)	●(男)	●(男)
	皮摺厚度－ 髂部				●(女)	●(女)	●(女)
	皮摺厚度－ 大腿				●	●	●
	皮摺厚度－ 小腿	●	●	●			

類別	項目	幼兒 (3-6)	兒童 (7-12)	青少年 (13-19)	成年		長者 (60-69)
					(20-39)	(40-59)	
心血管功能	安靜脈搏	●	●	●	●	●	●
	安靜血壓		●	●	●	●	●
	三分鐘台階測試				●	●	
	15米漸進式心肺耐力跑測試		●*	●*			
體適能水準	坐前伸	●	●	●	●	●	●
	手握力		●	●	●	●	●
	一分鐘仰臥起坐		●	●	●		
	俯臥撐			●	●		
	立定跳遠	●	●	●			
	縱跳				●		
	閉眼單腳站立				●	●	●
	選擇反應測試				●	●	●
	網球擲遠	●					
	10米 x 2折返跑	●					
	走平衡木	●					
	雙腳連續跳	●					
	項目總數		13	13	14	20	17
備註： * 「15米漸進式心肺耐力跑測試」是學校體適能獎勵計劃測試項目 ● 表示該年齡設有此項檢測指標							

普及健體運動 - 社區體質測試計劃 2010-11
工作計劃

項目	2010 年					2011 年											
	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
體質測試																	
1. 進行小學組別體測數據收集			←							→							
2. 進行中學組別體測數據收集						←				→							
3. 進行幼稚園組別體測數據收集										←	→						
4. 第一階段：隨機住戶問卷調查及場地體質試驗測試(Pilot Test)						←		→									
5. 第二階段：進行全港隨機住戶問卷調查及場地體質測試									←				→				

項目	2010 年					2011 年											
	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
公開招標																	
1. 委聘專業機構招標負責是項計劃設計樣本、提供顧問服務及督導工作、監察各執行單位於不同體測組別之運作及協調、提交綜合數據分析和報告等服務			←→														
2. 委聘專業機構招標提供中學及幼稚園兩個組別之體質測試、數據收集、分析及報告服務				←→													
3. 委聘專業機構招標負責提供全港住戶(年齡 20-69 歲)之問卷調查服務					←→												
4. 委聘專業機構招標負責提供全港住戶(年齡 20-69 歲)之體質測試及數據收集服務					←→												
體測報告																	
1. 整理及分析體測數據															←→		

項目	月份	2010年					2011年												
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
2. 編寫體測報告																		↔	
3. 公佈測試結果摘要																			↔
宣傳工作																			
1. 第一階段：																			
➤ 開展儀式																			
➤ 發放新聞稿，加強市民對活動之認識；在報章刊登特約專輯，推廣有關計劃																			
➤ 製作宣傳海報，分發到康文署各分區辦事處及轄下場地、民政事務處分區辦事處、各區幼稚園、中學、大專院校、各區屋苑之業主立案法團及互助委員會張貼																			

項目	月份	2010年					2011年											
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
➤ 製作宣傳橫額，在十八區當眼處懸掛																		
➤ 製作活動單張，分發到康文署各分區辦事處及轄下場地、民政事務處分區辦事處、各區幼稚園、中學、大專院校、各區屋苑之業主立案法團及互助委員會供市民索取																		
➤ 在「普及健體巡迴展覽」節目內加設擺放體質測試展板，介紹活動內容																		
➤ 在康文署普及健體之網頁作出宣傳																		
2. 第二階段：																		
➤ 刊登報章廣告及發出新聞稿以加強宣傳																		

項目	月份	2010年					2011年												
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
➤ 透過電視及電台節目作出宣傳。																			
3. 第三階段：																			
➤ 透過舉行記者招待會、發放新聞稿予各大報章來向市民公佈體質測試計劃之研究結果及報告																			↔ (日期 待定)
➤ 在報章刊登特約專輯介紹是次測試結果																			↔