

港童缺運動體能每況愈下，體重超標握力弱柔軟度差

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港學童普遍缺乏運動，導致體適能大落後。學校體適能獎勵計劃自 1990 年與教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會合辦有關研究，數字多限於學校層面，2013/14 學年開始則首度利用新建立的電子平台收集全港學生數據作比較，香港大學上個學年共收集約 10 萬名年齡 6 至 19 歲中小學生的體適能數據，當中包括手握力、柔軟度及心肺功能。發現體適能較內地及外國差，隨着年紀增長，體能差距更越見顯著，表現之差令人關注。

港大醫學院兒童及青少年科學系臨牀副教授葉柏強說，分析發現港生各方面體適能都較其他地區差，例如本港男生 10 歲的手握力平均為 15.15 公斤，比內地同齡男生少 0.85 公斤；至 15 歲時，內地男生手握力為 37.4 公斤，本港男生為 29.45 公斤，兩者差距擴闊至近 8 公斤，港生手握力弱 27%。

坐地前伸測試柔軟度方面，本港男女生普遍較差。按照坐地伸測試，10 至 19 歲女生柔軟度屈乎 23 至 28 厘米，均較內地同齡女童低近 10 厘米，而對比新加坡的國民體質標準，本港 10 歲女童的柔軟度只達新加坡最低的戊等（E）水平；至 19 歲時，本港女生柔軟度水平更較新加坡戊等最低要求的 32 厘米，低 5 厘米。心肺功能方面，香港女生的最大攝氧量和歐洲女生相若，但香港男生和歐洲男生則差距較大，每分鐘吸氧量低 5 毫升／公斤。另外，研究發現參加計劃的 27% 港生 BMI 指數屬超重或癡肥，較內地約兩成為高。

葉柏強分析，手握力反映上肢力量和上半身肌肉健康程度，由於大部分血管藏於肌肉內，強健的肌肉可令血管更有效運送血液，有更多氧氣送到腦部，因此運動後通常會更精神。葉指出，與 5 至 10 年前類似研究比較，本港學生的體能「每況愈下」，現今家長較少讓小朋友協助提重物，令兒童手握力較差，希望家長多讓子女幫忙，亦可利用測試手握力的握力計作訓練。他說，家長應將把運動變成家庭活動，讓子女每周做 3 至 5 次、每次一小時的中度運動。

不少父母對子女讀書成績大為緊張，運動的重要性變得次要。運動習慣要從小培養，但現今家長永遠以子女學習為重，空閒時多數都會讓他們上網，用電子學習平台。近年體感遊戲機大行其道，但葉柏強認為不可以此代替運動，電子熒幕可能會影響視力健康，雖然有助身體出汗及新陳代謝，但不是首選的運動模式。要增加學生運動的誘因，葉柏強表示，可避免重複做單一動作的運動，參與球類等團隊活動，家人亦可抽時間與子女一起做運動，當作家庭活動。他又指，有恒常運動的學生，精神狀況及睡眠質素較佳。

另外，港大醫學院院長梁卓偉指，在網絡時代，鍵盤戰士多於體能戰士，學童手指力隨時強過手握力。體能不達標，抗抵力也會差，長遠會令心血管

病、血壓高等不同慢性病出現；要改變情況，應從小養成運動習慣，帶氧運動及肌肉力量運動缺一不可。

校長黃順琪指，內地學校幾乎每天都會有早會運動時間，但本港體育課時不足，學生缺少做運動的機會。他坦言要改變體育課程內容、密度，有一定難度，「甚至有學校為追趕公開考試進度而取消體育課。」他亦留意到學生運動的動力不及以前，「女生上游泳課時又會以不同藉口推搪」，參加校隊及運動會的人數比以前下降約一成。教育局方面則建議，小學與初中體育課應占總課時數 5-8%（約每週 80 至 120 分鐘）高中則最少 5%（約 80 分鐘）。

3 大體能測試加強方法

測試項目	目的	忽視影響	加強運動
柔軟度（坐地前伸）	柔韌度	容易腰背痛，脊骨神經痛	每日踢腿拉筋，每個動作兩次，每次 30 秒
手握力	全身肌肉能力	血壓高，記憶力差	每日徒手訓練，掌上握，平板支撐；每次 8-10 個動作，2-3 組，每組 10-15 下
心肺功能	心肺耐力	冠心病，血壓高，中風	每週快跑或游泳 3-5 次

資料來源：中大矯形外科及創傷學系

提供日期：民國 104 年 1 月 6 日

資料來源：

明報 港生體能差 男握力低內地三成 女柔軟度不到星洲最低值 20150106

<http://news1.mingpao.com/20150106/gga1.htm>

星島日報 兩成七港生超重 體能遜星洲內地 20150106

<http://std.stheadline.com/yesterday/edu/0106go01.html>

蘋果日報 男手握力弱 女柔軟度不足 港童體能差礙發育 20150106

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20150106/18992932>

新報 港孩三成超重 體能差過內地 20150106

<http://www.hkdailynews.com.hk/NewsDetail/index/558072>

東方日報 谷學業缺運動 港盛產孱弱書生 20150106

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150106/00176_090.html