

英國調查：學生運動時數存在貧富差距

駐英國代表處教育組

英國政府指南建議，學童與青少年每天至少需要運動 60 分鐘。但一項針對英國學童運動情況的調查顯示，出身富裕家庭的學童比出身貧困家庭的學童，有更高比例規律運動。換句話說，在英國學童的運動時間上，出現了顯著的貧富差距。

Sport England 針對英國 5 到 16 歲、2018 到 2019 學年度的學童與青少年運動情況進行調查，日前發布調查結果指出，46.8%（約 330 萬）的兒童和年輕人，每天運動超過 60 分鐘。同時，29.0%（約 210 萬）每天平均運動時間少於 30 分鐘。

和上個學年度（2018 到 2019 年）相比，每天平均運動超過 60 分鐘的學童與青少年比例增加 3.6%（約 279,600 人）。每天平均運動時間低於 30 分鐘的比例則減少 3.9%。整體而言，英國學生的運動情況呈現正向發展。

然而，值得注意的是，Sport England 指出，在家庭富裕程度、性別與種族的指標上，學生的運動時數表現，都存在著明顯的差距。

調查報告中交叉比對積極規律運動的學生與家庭經濟背景，54% 出身的高社經背景的學生符合每日平均運動時數標準。而在低社經家庭的學生，卻只有 42% 符合每天平均運動標準。

除此之外，出身富裕家庭的孩子也比出身貧困家庭的孩子們更享受運動。針對 132,835 名兒童和 4,480 名父母進行訪談的調查顯示，59% 富裕家庭喜歡運動，對比貧困家庭卻僅有 43%。

若以性別區分，男性學生比女性更容易顯示出對於規律運動的積極態度。59% 的男性認為規律運動讓他們感到愉悅，對比女性只有 43%。而在每天平均運動超過 60 分鐘的人數上，性別差距為 319,200 人。研究同時發現，與其他同年齡層學生相比，黑人與亞洲學生比較容易缺乏規律運動。

至於運動項目，年紀比較小的學生（1 到 6 歲學童），比較喜歡活躍的遊戲（Active play）與非正式的活動（informal activities）。隨著學生年齡成長，團體運動（team sports）成為中學生（secondary school）最受歡迎的運動。

2010 年起，英國政府針對人民需要多少運動與何種運動才能保持健康，提出證據並指定標準指南。根據這項運動健康指南中建議，5 歲到 8 歲的兒童和青少年，在一周中平均每天至少要進行 60 分鐘的中度到強度運動。包括體育教育、旅行、課餘活動、娛樂活動和運動等項目。

除此之外，指南中也認為，兒童和青少年應該在一周內進行各種類型和強度的體育鍛煉，以發展運動技能，肌肉健康和骨骼強度。學者專家也提醒，兒童和年輕人應盡量減少久坐的時間。

在運動項目選擇上，指南中針對兒童與青少年建議，可以盡量參加各種不同項目的運動，例如跳躍、奔跑等，提高技能之餘同時建立積極主動的信心。對於不同學生而言，沒有單一方式讓他們能夠積極運動，因此，重點應讓在鼓勵鼓勵學生參加能夠讓他們覺得愉快的運動項目。

英國政府首席醫療官員（Chief Medical Officers）表示，「如果運動是一種藥物，我們可以將其稱為奇蹟療法，因為它可以預防和幫助治療許多疾病。」首席醫療官員強調，體能活動不單只有攸關健康，更能集合眾人一起享受運動的樂趣，建立強大的社群，並且促進經濟發展。

Sport England 表示，研究顯示積極運動的學生通常比較快樂、適應力更強、更容易信任他人。除此之外，活躍運動的孩子與高水平的心理健康，個人發展和社區發展之間，均存在明顯的正相關。

資料來源：

BBC News, 5 December 2019, Poor children lose out on exercise, research suggests

<https://www.bbc.com/news/education-50671996>

Sport England, 5 December 2019, Latest Activity Figures on Children and Young People Published,

<https://www.sportengland.org/news-and-features/news/2019/december/05/active-lives-children-and-young-people-survey-academic-year-201819-report-published/>

GOV.UK, 7 September 2019, UK Chief Medical Officers' physical activity guidelines,

<https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/atta>

chment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf

