

『高小至初中學童及家長運動習慣』
意見調查

- 行政摘要 -

委辦者： 香港特別行政區政府教育統籌局家庭與學校合作事宜委員會
研究者： 精確市場研究中心
日期： 二零零七年十一月二十日

研究摘要

1. 研究背景

- 1.1 香港特別行政區政府教育統籌局家庭與學校合作事宜委員會於二零零七年五月委託精確市場研究中心進行『高小至初中學童及家長運動習慣』電話意見調查。
- 1.2 在是次研究中，運動被定義為除了體育堂以外（只針對學生而言），受訪人士必須連續參與 20 分鐘或以上需要消耗體力的活動。
- 1.3 是次研究包括以下五項目的：
 - 一、 了解運動（定義參照上述 1.2 段，下同）是否學生／家長生活的一部份；
 - 二、 認識高小及初中學生／家長常做運動的種類及實踐該運動的方法；
 - 三、 分別從家庭／學校／個人角度出發，探索學生／家長成功以及未成功實踐的原因；
 - 四、 探索學生體重¹、身高與運動的關係；及
 - 五、 探索學生的運動習慣與其學業成績、家庭關係、自信心、人際關係、心理及生理健康的關係。
- 1.4 研究於二零零七年五月二十八日至六月九日以電話問卷訪問形式進行，調查覆蓋全港擁有住宅電話線的住戶，而每戶接受訪問的家庭均擁有子女分別就讀於小五至中三級別。
- 1.5 是次研究最終成功訪問 500 個住戶的家長及子女，整體合作回應率達到百分之五十。百分比估值的 95% 置信度誤差最多為 $\pm 4.4\%$ 。

2. 家庭背景

- 2.1 研究樣本共包括小五至中三級別學生各 100 名；其中，五成八為男童，四成二為女童。受訪的家長當中，七成為母親或女監護人，其餘為父親或男監護人。
- 2.2 受訪的母親或女監護人當中，約半數為在職人士；而父親或男性監護人，大部份則為在職人士。在所有在職人士之中，他們主要從事藍領、白領工作，其餘的為專業或行政人員。
- 2.3 六成八受訪家長或監護人的年齡介乎四十至四十九歲，一成七為三十五至三十九歲。五十歲或以上的佔百分之十，而三十四歲或以下只佔總數的百分之四。

¹是次研究以受訪學生所提供的體重及身高計算出相對的體重指數（BMI）作出類別分析。各指數類別是參照香港衛生署所提供給家長的兒童體重指數厘定。是次研究採用以 10 分段值及 90 分段值作為過輕或過重的量度指標。受訪的學生當中，有 54 位（10.8%）被定義為過輕，另有 55 位（11.0%）則被定義為過重。

- 2.4 教育程度方面，持中學或以上學歷的受訪家長或監護人佔總數七成以上，當中有一成八更持有大專或以上的學歷；其餘的擁有小學或以下的學歷佔兩成二。
- 2.5 四成五受訪家庭的總收入水平在\$15,000以下，其餘平均分佈在\$15,000至\$24,999和\$25,000或以上。
- 2.6 住屋方面，四成受訪者居於自置私人單位，三成居於公共房屋，一成七居住在居屋；其餘的人士分別租住私人樓宇或其它樓宇類別。

3. 研究結果

學生及家長做運動的習慣

運動量

- 3.1 結果顯示，所有 500 名受訪學生的平均每次運動時間為 61 分鐘。活躍型²學童的平均運動時數為 88 分鐘，遠高於非活躍型學童的 27 分鐘。初中生（中一至中三）亦比高小生（小五至小六）有較長的平均運動時數。
- 3.2 在所有 500 名受訪家長或監護人當中，他們的平均每次運動時間為 27 分鐘。活躍型家長每次 66 分鐘的平均運動時間，亦遠較非活躍型家長的 15 分鐘多。
- 3.3 八成三學生每次運動皆能連續維持二十分鐘或以上；四成九家長或監護人亦能達到上述時數，但有三成七家長表示他們從不參與運動（即平均每次運動時間為零）。
- 3.4 以次數計算，所有符合平均每次運動時間在二十分鐘或以上的學生中，他們每星期的平均運動次數為 3 次。活躍型學生一星期平均參與 3.5 次運動，遠高於非活躍型學生的 1.8 次。整體而言，男生做運動的次數為 3.2 次，較女生的 2.5 次為多。調查亦問及受訪學生在學業、家人及朋輩關係、心理、身體和整體狀況的自我評價。數字顯示，學業評價高的學生平均每星期運動的次數亦較學業評價低的學生多。
- 3.5 另外在這些學生中，他們有 92 人在過去三十天內因身體不適而需要看醫生或服食藥物；當中，有百分之七學生沒有參與運動（即平均一星期的運動時間為零）。相比之下，所有在過去三十天內沒有因身體不適而需要看醫生或服食藥物的 324 名學生中，只有不到百分之一學生沒有參與運動。
- 3.6 家長方面，所有符合平均每次運動時間在二十分鐘或以上的家長，他們每星期平

²活躍型或非活躍型人士的介定是引用康樂及文化事務署（康文署）所建議的每星期不少於三次，而每次共 30 分鐘（包括 10 分鐘熱身）的運動量來厘定。高於康文署所建議運動量的受訪者被歸類為活躍組別，低於所建議運動量的被歸類為非活躍組別。

均運動次數亦是 3 次。而活躍型家長的 4.5 次的運動次數，亦相對地比較非活躍型家長的 1.6 次為多。每星期運動量為零的家長或監護人，其子女的運動量相對地較多為零。

參與的運動種類

- 3.7 近四成受訪學生每星期最少參與一次籃球或跑步運動。其它較熱門的運動種類包括羽毛球、游泳、足球，乒乓球和跳繩等。活躍型的學生群組較多參與群體的運動，例如籃球或足球；而非活躍型的學生組別則較多參與個人化的運動，例如跳繩。
- 3.8 研究結果亦反映現時運動種類存在性別化。受訪男生較多參與籃球、足球、乒乓球運動；受訪女生則較多參與羽毛球、跳繩、排球、跳舞運動。此外初中學生顯著較多參與籃球運動，高小學生則較顯著多參與羽毛球或跳繩運動。
- 3.9 家長或監護人方面，四成受訪者每星期最少會參與一次跑步。其它較常參與的運動種類包括羽毛球、行山、游泳、踏單車等。活躍型家長較多參與跳舞、太極或氣功等運動。在性別而言，男家長或監護人較傾向參與跑步、游泳、足球而女的則多選擇跳舞或瑜珈。

運動場地的使用

- 3.10 七成九受訪學生會利用公眾設施³做運動，另有三成四學生會使用學校設施。活躍型的學生較多會利用學校或私人場地，而非活躍型的學生則較多留在家中做運動。以級別來說，初中生較高小生多利用學校設施，而高小生則較整體多留在家中做運動。除此以外，男生亦較明顯多會利用學校設施做運動，而女生則較整體多留在家中做運動。
- 3.11 八成受訪家長會利用公眾設施做運動，只有一成九會利用私人場地，當中以女性、居住於私人房屋、或家庭收入在\$25,000 或以上的家長較多。男性、居住於公共房屋、或家庭收入在\$10,000 至\$25,000 以下的家長較多會利用公眾設施做運動。

運動時段

- 3.12 四成六受訪學生會在上課日及假日做運動；二成八只選擇在上課日子參與，而其餘的二成六則只選擇假日做運動。當中亦見較多的活躍型學生、初中生或男生選擇在課後參與。在家長方面，有五成四家長或監護人只選擇在上班日子做運動；二成七選擇在上班日子和假日做運動；而一成九只會利用假日來參與。當中較多男性家長或監護人只利用假日安排運動，而較多女性家長或監護人則選擇只在上班日來參與。

³ 由於受訪者可同時選擇多於一個運動場地作為答案，在計算各類場地使用的總和時，其總數大於一百個百分比的可能將會出現。

- 3.13 活躍型的家長或監護人、女性多選擇在上班日的早上做運動。非在職的受訪者則多於非假日的早上或下午做運動。大專或以上教育程度、家庭收入在\$25,000 或以上的受訪者多選擇上班日的晚上做運動。

運動夥伴

- 3.14 五成一受訪學生會選擇同學為其運動夥伴，三成九選擇鄰居或朋友為夥伴。只有二成八的受訪學生提及與父母或同住的監護人一起做運動。活躍型的受訪學生較整體多與同學、教練或師兄弟姐妹一同做運動，非活躍型或體重指數屬過輕的學生則較多提及與兄弟姐妹進行。
- 3.15 高小生較多選擇父母／同住的監護人或兄弟姐妹作其運動夥伴；相比之下，初中生則較傾向選擇與同學進行。以性別作比較，男生會較傾向與同學做運動，而女生則多選擇與父母／同住的監護人或兄弟姐妹做運動。另外，子女的父母屬於活躍型群組的，他們有較高機會與父母一同參與運動。
- 3.16 四成五的受訪家長或監護人通常會自己做運動，其次是與朋友或同事。只有約三成受訪家長提及與子女一同參與。活躍型的家長亦較多與同事或朋友一同參與；反觀，非活躍型的家長則較多與子女一同做運動。

學生和家長對做運動的意見

運動的誘因和不能參與運動的原因

- 3.17 整體而言，學生一星期最少會做一次運動的主要原因是因為「自己興趣」，其次是「強身健體」。活躍型學生亦較多以「自己興趣」為做運動的主要理由。較高小生重視「強身健體」及較受父母或監護人的影響；反之，體重指數屬過輕的學生會較受朋輩影響。另外，曾於過去三十天內因身體不適而需要看醫生或服食藥物的 86 位學生當中，一成三提及會因參與比賽／獎勵計劃而做運動。
- 3.18 相反，受訪家長或監護人著重「強身健體」多於「自己興趣」。一成七的受訪者因為「想修身」而一星期最少會做一次運動；當中以女性、年齡在 39 歲或以下、非在職的家長或監護人居多。年齡在 39 歲或以下的家長亦較多以「增進與朋友／家人的感情」作為運動的理由。高小家長亦較多受子女影響而多做運動。
- 3.19 所有未能一星期最少做一次運動的學生中，六成八認為學業繁重是不能參與運動的原因。另有二成八認為運動缺乏興趣而不能達到要求。至於未能一星期最少做一次運動的家長，七成六表示事業／工作繁重是不做運動的主要原因。

運動的影響

- 3.20 受訪學生較認同經常做運動對體魄、社交，自信心及情緒有著正面的影響。只有三成七同學認為運動與學業會存在著正面的關係。當中顯著較多活躍型的學生在體魄及社交兩方面作正面的回應。
- 3.21 在 47 位體重指數屬過重的學生⁴當中，過半數認為經常做運動未能對自信心帶來正面的影響。相反地，對學業，朋輩，及心理狀況有著高評價的同學較多提及做運動能帶來較多正面的影響。
- 3.22 受訪家長或監護人較認同經常做運動對體魄、情緒、自信心或事業有著正面的影響；反觀他們則較少提及在社交層面的正面影響。此外，活躍型的受訪家長或監護人對各項指標也作較正面的回應，其中以體魄和社交兩項較為明顯。

做運動時所遇到的困難

- 3.23 在所有受訪學生當中，八成五認為經常做運動不會令他們遇到任何困難。反觀與家人關係差、身體狀況評價低或體重指數類別屬過重的學生群組則較多持相反意見。在所有受訪家長或監護人中，七成五認為經常做運動不會令他們遇到任何困難。
- 3.24 五成認為經常做運動會令他們遇到困難的受訪學生提及做運動令他們感覺辛苦／疲累；三成七擔心沒有時間讀書。五成二認為經常做運動會令他們遇到困難的家長或監護人亦覺得做運動令他們感覺辛苦／疲累，三成九害怕做運動影響工作；較多沒有做運動習慣的高小學生家長擔心經常做運動會影響家庭生活。

運動量評估及支持做運動的元素

- 3.25 在評估自己及子女的運動量方面，五成二家長認為自己的運動量不足夠，當中以非活躍型家長較為顯著。在子女方面，則有四成受訪家長認為子女的運動量不足夠，尤以子女被定義為非活躍型群組的較為顯著。
- 3.26 在受訪學生的心目中，朋輩的鼓勵及其參與是做運動的主要動力來源，其次是「自己下定決心」。較多高小學生或朋輩關係評價低的學生認為父母或同住的監護人能多些鼓勵和參與會對他們產生正面的鼓勵。
- 3.27 五成二受訪家長或監護人認為「自己下定決心」是有效鼓勵他們做運動的方法。「多些朋友／家庭成員的鼓勵及參與」亦獲兩成五家長或監護人的支持。其它的方法還包括「在社區多設立運動場及配套」、「多些空閒時間」等。其中，較多高小學生的家長認為「在社區多設立運動場及配套」是一種有效鼓勵他們做運動的

⁴是次研究以受訪學生所提供的體重及身高計算出相對的體重指數（BMI）作出類別分析。受訪的學生當中，有 55 位被定義為過重。在這 55 位學生之中，有 47 位平均一星期參與多於一次的運動。

方法。

4. 總結及建議

- 4.1 調查發現，超過八成學生能符合康文署建議的運動量，但只有不足半數的家長符合有關的運動量。整體而言，受訪學生的運動量普遍較家長多，當中以男性學生及家長的運動量較女性學生及家長為高。巧合地，零運動量的受訪家長，其子女不參與運動的機會也較大。
- 4.2 普遍受訪學生及家長均認同經常做運動對體魄、自信心、情緒產生正面影響。然而超過半數的受訪家長認為他們及子女的運動量不足夠。缺乏運動的學生認為學業繁重和缺乏興趣是未能養成做運動這良好習慣的重要原因。
- 4.3 調查亦發現，活躍型的學生多與同學進行運動，而活躍型的家長則多與同事或朋友進行運動，他們較少進行親子運動。相反地，非活躍型的家長較多與子女一同參與運動。
- 4.4 較多高小學生認為父母或監護人的鼓勵及參與，能鼓勵他們多做運動，他們亦顯著地較多選擇以父母或監護人為其運動夥伴。高小學生的家長亦較多受子女的影響而一星期最少做一次運動。有見及此，家長應在子女入讀中學前，利用此段時間多加陪伴參與運動，在雙互的影響下，定能更有效地培養良好的運動習慣。
- 4.5 有鑑於八成的家長和學生經常利用公眾設施來參與運動。有見及此，有關當局應時加留意所提供的社區運動設施，是否足夠地配合社區的需求，令所有有需要的市民能夠使用社區設施做運動。
- 4.6 總括而言，運動的參與應當持之以恆。家長應從小鼓勵子女定期進行運動；並利用 4.4 段所述的優勢，以身作則，與子女一起做運動，從而培養學生勤做運動的習慣及增進親子關係。此外，經常進行親子運動的父母，應保持及提升親子運動的次數，使父母子女能夠有足夠的運動。在選擇運動種類方面，亦應以子女的興趣作為出發點，讓他們能夠在運動中得到樂趣之餘，亦令他們建立良好的運動習慣。