

發展普及化 不應忽視學校體育

刊登於資本壹周(2013年08月08日)

新論壇召集人 立法會議員 馬逢國

8月4日是全民運動日，該日康文署的康體設施將免費向公眾開放，以鼓勵更多人參與體育活動。但要推動體育普及化，除了在社區層面切入外，另一個重要的切入點，便是在學校推廣體育。

其實不少學校是非常有心，致力推動「一生一體藝」，讓學生多元發展。政府也同樣關注，在今天的施政報告中，便提出會與香港學界體育聯會合作，為來自低收入家庭的學生提供適當支援，使他們的運動潛質不會因資源不足而被埋沒。

可惜的是，在目前的學制下，加上學位競爭激烈，學生難免會較注重學業成績，而忽視體育的重要性。過去浸會大學曾進行研究指，38%受訪學生過去一周內沒有做運動；近一半人曾運動一至兩次；每周運動三次或以上的人只佔兩成。事實上，大部份學童除上學外，更要花其他時間學習。根據基督教香港信義會於2011年進行的調查，65%受訪兒童每日的睡眠時間比專家建議的9小時少，約13%平均每天更只睡6個小時或以下。連睡覺的時間也沒有，要學生再抽時間恆常運動，確實有所困難。

我們均認同，學生需有均衡的發展，而事實上，近年有不少文獻指出，運動對精神健康有所幫助，能減輕功課壓力所帶出的焦慮和情緒低落等問題。參與運動也能改善社會身份認同及歸屬感，促進及鼓勵社會發展及包容。

因此，無論從學生個人或是整體社會發展而言，學校體育的重要性是不能忽視，政府必須加強學校體育的政策配套，如：在租用場地上，為學校提供更多便利；加強學校與體育總會的合作，發展體育活動等，吸引學生參與更多體育活動，讓學生的體育習慣在學校中生根發芽。