

香港學生體適能表現差

刊登於資本壹周(2015年05月07日)

新論壇召集人 立法會議員 馬逢國

很多父母都十分關心子女的健康，最近的體適能數據，值得關注。由教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會合辦的學校體適能獎勵計劃，在二〇一三／一四學年分析了約十萬名學生的體適能數據，發現學生總體的體能表現在各方面，例如：男生的手握力和心肺功能，以及女生的柔軟度，均遜於內地、新加坡及歐洲的學生，而且有兩成七的學生體重過高甚至屬癡肥。此外，心臟病和糖尿病患者據報近年有年輕化的趨勢。就此，筆者早前在立法會上，向教育局跟進有關問題，以了解當局是否有計劃檢討中小學體育課程的內容及增加體育課時數等問題，以提升學生的體能。

根據當局的回覆，「健康生活方式」是課程改革的宗旨之一，正檢視及更新各學習領域的課程指引，幫助學校建立體育文化；當局又表示，現時小學及初中體育科佔總課時的百分之五至八（即每星期約80至120分鐘），而高中的體育科課時最少為總課時百分之五（即每星期約80分鐘），政府指這是得到教育界廣泛的認同。至於針對部份體能較差、體重過高的學生，當局則會透過各類型獎勵計劃、健康飲食推廣計劃等，鼓勵學生建立健康的生活方式。

政府的回覆間接表示當局暫無新措施，也無意增加體育課時數。事實上，當局沒有充分考慮到現今學生的學業、功課、考試繁重，根本沒有多餘的時間做運動的問題。而每星期約80至120分鐘的體育堂，無論與政府經常宣傳的「每日運動30分鐘」，還是世界衛生組織建議的「兒童及青少年每天應做60分鐘運動」，也相距甚遠。故此，當局應與教育界探討讓學生每日有一節體育課的可行性，也要教導學生認識運動對身體的重要，建立恆常運動的習慣。