

# 全港社區體質調查 調查結果摘要



督導：體育委員會轄下社區體育事務委員會  
統籌：康樂及文化事務署

# 全港社區體質調查



## 簡介

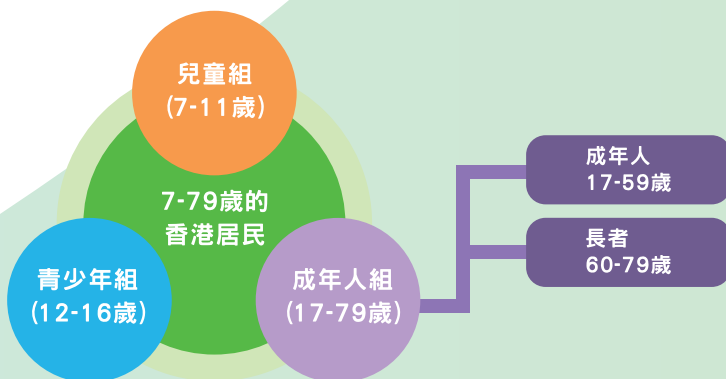
健康生活（包括定期及適量運動和均衡飲食）有助增強體質，而良好體質可提升生活質素。為了讓更多市民明白運動對健康的重要，並在社區培養熱愛體育的文化，康樂及文化事務署(康文署)分別於2005-06及2011-12年度進行兩次「社區體質測試計劃」，在社區體育事務委員會轄下的社區體質測試計劃諮詢委員會督導下，全面收集市民體質狀況的資料，以及發表相關報告。為蒐集更多資料以建立市民體質資料庫，康文署於2021年進行「全港社區體質調查」(調查)，通過研究香港市民的運動模式與體質的關係，協助政府制訂普及體育的長遠目標和政策，找出須優先改善的範疇，從而增強市民的整體體質。

## 目標

1. 讓參與調查的市民大致了解自己的體質狀況；
2. 設立香港市民體質資料庫，並將調查蒐集所得資料與2011-12年度的資料作比較，從而了解其間市民的體質變化；
3. 找出香港市民的運動模式與體質的關係；以及
4. 找出須優先改善的範疇，以增強市民的整體體質。

## 對象

調查涵蓋8 500名年齡介乎7至79歲的香港市民，分為六個年齡組別(7-11歲、12-16歲、17-19歲、20-39歲、40-59歲及60-79歲)。以香港政府2021年人口普查報告中的年齡、性別及在職和非在職人士人口分佈推算，在剔除0至6歲及80歲或以上人口後以比例配置法計算在調查中各年齡組別所需的樣本比例。



## 收集所得的數據

數據收集期：2021年7月至2022年12月

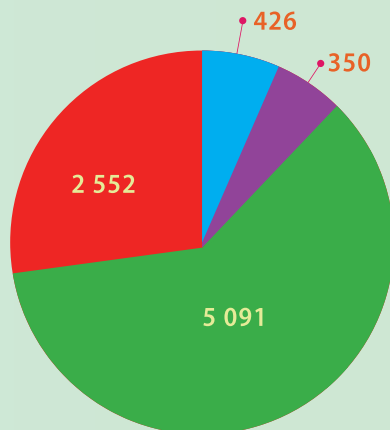
測試節數：124節

目標數目：8 500個

樣本數目：9 326個

有效樣本數目：8 419個

- 兒童組 (7-11歲)
- 青少年組 (12-16歲)
- 成年人組 (17-59歲)
- 長者組 (60-79歲)



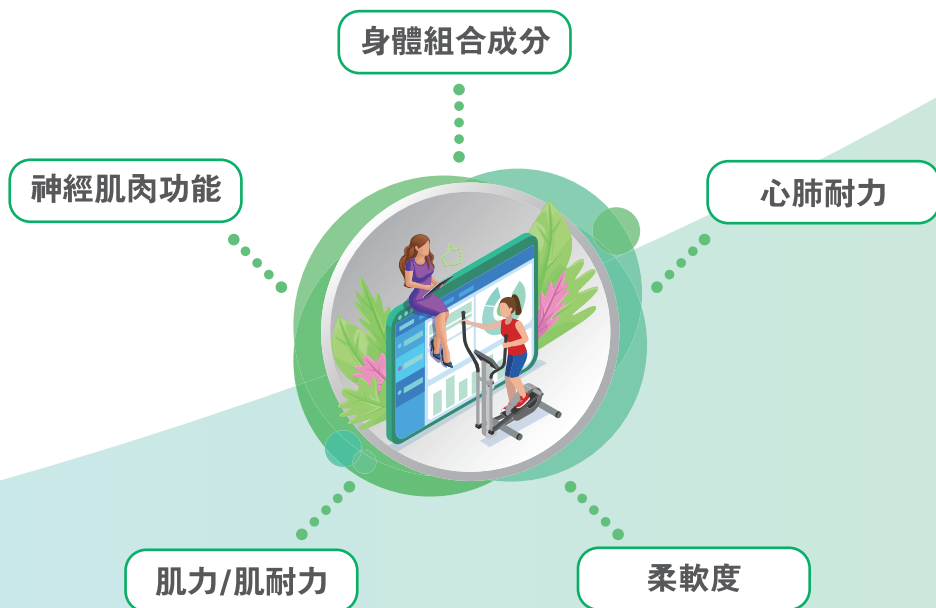
## 調查內容第一部分：問卷

調查問卷按不同年齡組別而設計，內容與生活及運動習慣有關。



## 調查內容第二部份：體質測試項目

不同年齡組別的參加者進行不同體質測試項目。所有測試項目均根據不同體質而設計，以測試參加者的體質水平。







## 體質測試項目

項目	年齡組別	兒童(7-11)	青少年(12-16)	成年(17-59)	長者(60-79)
	身體組合成分	項目			
身高		●	●	●	●
體重		●	●	●	●
皮摺厚度-上臂		●	●		
皮摺厚度-小腿		●	●		
生物電子抗阻分析		● 脂肪百分比	● 脂肪百分比	● 脂肪百分比 ● 肌肉量	● 脂肪百分比 ● 肌肉量
腰圍				●	●
靜態血壓/心率				●	●
心肺耐力	三分鐘台階			●	● 兩分鐘踏步
	15米漸進式心肺耐力跑	●	●		
	9分鐘耐力跑/步行		●		
柔軟度	坐前伸	●	●	●	● 椅上
	抓背				●
肌力/肌耐力	手握力	●		●	●
	肱二頭肌屈舉				●
	一分鐘仰臥起坐	●	●	●	
	俯臥撐		●		
	平板支撐			●	
	立定跳遠	●	●		
	坐椅站立				●
	縱跳			●	
神經功能	八英尺繞物				●
	單腳站立			● (閉眼)	● (閉眼)
	合計測試項目	10	11	12	13

# 調查結果概要

## 兒童組(7-11歲)

### ▶ 體質表現

分析包含225名男童和201名女童的數據，他們的平均體質表現如下：

體質表現	測試項目	男童		女童	
		2012年	2022年	2012年	2022年
心肺耐力	15米漸進式心肺耐力跑(轉)	16.6	21.1 😊	14.9	18.1 😊
肌肉力量	手握力(公斤)	27.9	32.1 😊	26.8	26.5
肌肉耐力	一分鐘仰臥起坐(次)	19.5	16.4 😞	18.7	15.2 😞
肌肉爆發力	立定跳遠(厘米)	124.7	117 😞	112.6	111.1

### ▶ 過重和肥胖的普遍程度

根據世界衛生組織(世衛)《兒童生長標準》的定義<sup>1</sup>，33.0%兒童屬過重或肥胖。

世衛《兒童生長標準》的體質指標分類	男童(%)	女童(%)	合計(%)
嚴重過輕	0	0	0
過輕	2.8	2.1	2.4
正常	58.4	71.2	64.5
過重	19.6	20.0	<b>19.8</b>
肥胖	19.2	6.7	<b>13.2</b>

<sup>1</sup>世衛《兒童生長標準》(年齡與性別的身體質量指數)：

過重為身體質量指數大於世衛生長標準中位數的1個標準差；肥胖為身體質量指數大於世衛生長標準中位數的2個標準差。



根據香港身高別體重生長圖表<sup>2</sup>，18.2%兒童屬過重或肥胖。

香港身高別體重生長圖表分類	男童(%)	女童(%)	合計(%)
正常及過輕	75.4	89.0	81.8
過重 (包括肥胖)	24.6	11.0	<b>18.2</b>

男女童的平均皮摺厚度均較2012年時略為下跌。

測試項目	男童		女童	
	2012年	2022年	2012年	2022年
皮摺厚度(毫米)	25.3	22.9 😊	26.1	22.6 😊

<sup>2</sup> 香港身高別體重生長圖表：

就身高55至175厘米的男童及身高55至165厘米的女童而言，超過身高別體重中位數的120%者為過重(包括肥胖)。

▶ 體能活動量



**66.3%** 兒童的體能活動量未達到世衛建議的水平

(即每星期平均每天進行60分鐘或以上中至高強度的體能活動)

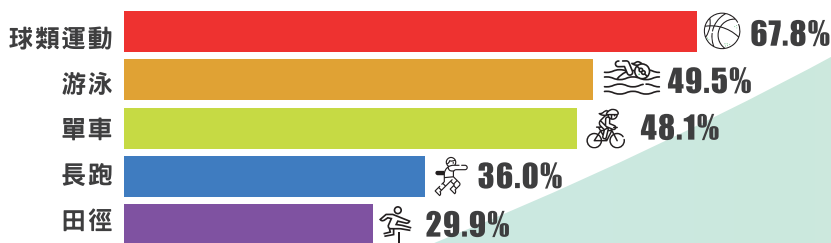
僅 **15.7%** 兒童認為自己的體能活動量不足



兒童對自己的體能活動量的認知和實際活動量之間存在  
**很大差異**

▶ 最喜歡的運動

· 男童最喜歡的五種運動是：



· 女童最喜歡的五種運動是：



## ▶ 參與體能活動的主要障礙

1



天氣差 (60.4%)

2



功課太忙 (40.8%)

3



疲累 (34.7%)

## ▶ 其他分析

- 父母積極參與體能活動與否，會影響兒童的體能活動參與程度。報告顯示，若父親每星期做3次或以上運動，子女每星期的中至高強度體能活動時間會較父親不做運動者增加121分鐘；若母親每星期做3次或以上運動，子女每星期的中至高強度體能活動時間會較母親不運動者增加95分鐘。
- 達到世衛建議體能活動量的男童與未達建議運動量的男童相比，心肺適能和肌肉適能更佳，反映多參與體能活動與擁有良好體適能有正面關係。
- 男童在15米漸進式心肺耐力跑和立定跳遠的表現，顯著優於女童，而女童在坐前伸方面的表現則明顯比男童好。此外，不論男童或女童，他們的身體脂肪參數(即整體體脂和總皮下脂肪)與15米漸進式心肺耐力跑和手握力呈負相關，而15米漸進式心肺耐力跑和肌肉適能(即手握力、一分鐘仰臥起坐和立定跳遠)則呈正相關。另外，男童的身體脂肪參數(即整體體脂和總皮下脂肪)與一分鐘仰臥起坐和立定跳遠呈負相關。

## 青少年(12-16歲)

### ► 體質表現

是次分析涵蓋180名男童和170名女童，他們的平均體質表現如下：

體適能表現	測試項目	男童		女童	
		2012年	2022年	2012年	2022年
心肺耐力	15米漸進式心肺耐力跑(轉)	38.1	46.7 😊	21.8	27.1 😊
柔軟度	坐前伸(厘米)	22.6	23.1 😊	29.9	31.1 😊
肌肉力量	俯臥撐(次)	9.5	11.2 😊	6.2	9.5 😊
肌肉爆發力	立定跳遠(厘米)	169.4	167.7	131.3	131.9

### ► 過重和肥胖的普遍程度

根據世衛《兒童生長標準》的定義，27.7%的青少年屬過重或肥胖。

世衛《兒童生長標準》的體質指標分類	男童(%)	女童(%)	合計(%)
嚴重過輕	1.7	0	0.9
過輕	5.6	2.9	4.3
正常	60.0	74.7	67.1
過重	18.3	15.9	<b>17.1</b>
肥胖	14.4	6.5	<b>10.6</b>



根據香港身高別體重生長圖表，23.2%的青少年屬過重或肥胖。

香港身高別體重生長圖表分類	男童(%)	女童(%)	合計(%)
正常及過輕	74.2	79.6	76.8
過重（包括肥胖）	25.8	20.4	23.2

男女童的平均皮摺厚度均較2012年時有所增加。

測試項目	男童		女童	
	2012年	2022年	2012年	2022年
皮摺厚度(毫米)	21.88	27.3 	28.95	33.9 

▶ 體能活動量



**50.7%** 青少年的體能活動量未達到世衛建議的水平

(即每星期平均每天進行60分鐘或以上中至高強度的體能活動)

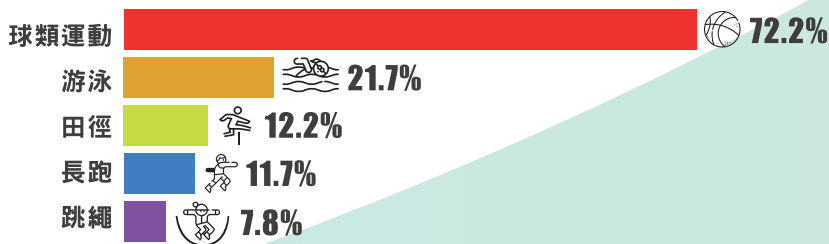
僅 **34.4%** 的青少年認為自己的體能活動量不足。



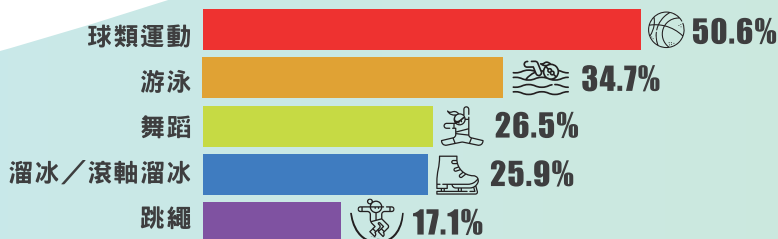
青少年對自己的體能活動量的認知和實際活動量之間  
**存在差異**

▶ 最喜歡的運動

· 男童最喜歡的五種運動是：



· 女童最喜歡的五種運動是：







## ▶ 參與體能活動的主要障礙

1



運動後導致肌肉酸痛 (45.0%)

2



沒有時間 (42.0%)

3



天氣差 (41.4%)

4



疲累 (41.1%)

## ▶ 其他分析

- 與每天使用電子屏幕不超過2小時的青少年相比，使用超過2小時的女生身體脂肪含量較高，男童的心肺耐力較差。
- 體能活動量達到世衛建議水平的男童，俯臥撐的表現顯著較佳。體能活動量達到世衛建議水平的女童，15米漸進式心肺耐力跑、9分鐘耐力跑 / 步行及立定跳遠的表現顯著較佳。
- 男童方面，身體脂肪與心肺適能及所有肌肉適能參數呈負相關，心肺適能與下肢柔軟度及所有肌肉適能參數呈正相關。女童方面，身體脂肪與心肺適能及肌肉力量呈負相關，心肺適能與下肢柔軟度及所有肌肉適能參數呈正相關。此外，男童在15米漸進式心肺耐力跑、9分鐘耐力跑 / 步行、一分鐘仰臥起坐及立定跳遠的表現明顯比女生好，女童在坐前伸的表現則明顯比男童好。

## 成年人（17-59歲）及長者（60-79歲）

### ▶ 體質表現

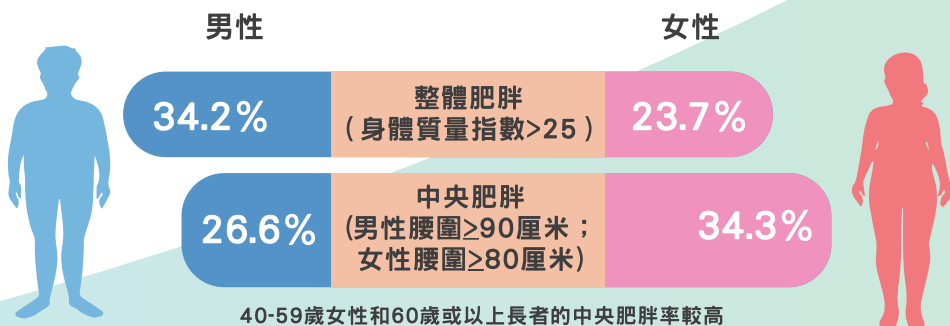
本研究分析2 970名男性和4 673名女性成年人及長者的數據。與 2012 年調查結果相比：



心肺耐力 ↑  
 肌肉力量 ↑  
 肌肉耐力 ↑  
 肌肉爆發力 ↑  
 平衡力 ↓



### ▶ 肥胖和中央肥胖的普遍程度



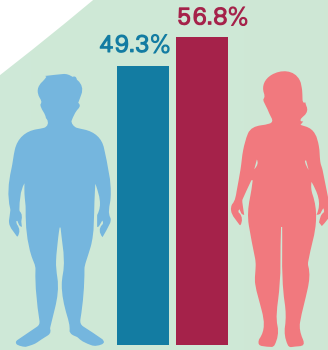


## ▶ 高血壓的普遍程度

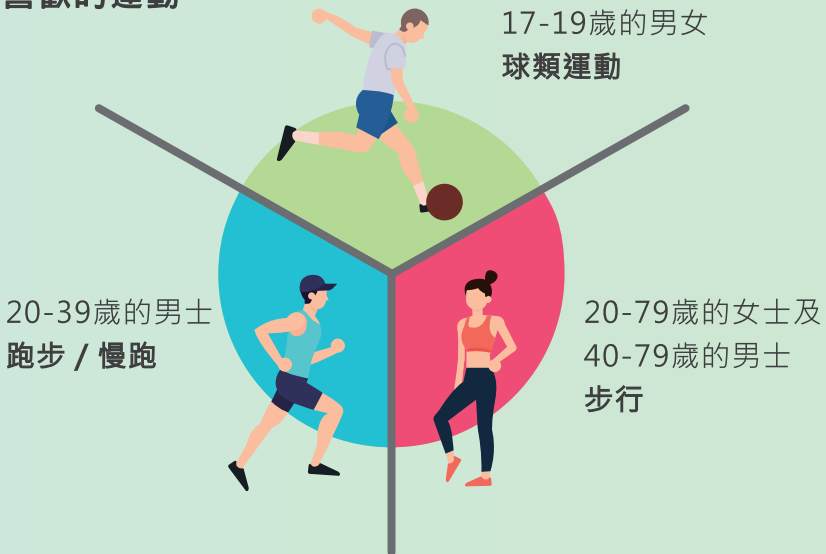
31.0%男性和22.4%女性患有高血壓（即收縮壓 $\geq 140$ 毫米水銀柱，舒張壓 $\geq 90$ 毫米水銀柱）。60歲或以上長者患高血壓的情況非常普遍。

## ▶ 體能活動量

整體而言，53.8%成年人及長者的體能活動量不符合世衛的建議（即每星期累積150分鐘中至高強度的體能活動）。男性和女性的體能活動量不足率如下：



## ▶ 最喜歡的運動



▶ 參與體能活動的主要障礙



17-59歲的  
男士(56.27%)  
及女士(53.13%)  
**沒有時間**



17-59歲的  
女士  
(54.07%)  
**懶惰**



17-59歲的  
男士(53.77%)  
及女士(51.27%)  
**疲累**



60-79歲的  
長者(39.68%)  
**天氣差**



## ▶ 其他分析

- 缺乏體能活動與身體成分、心肺耐力、柔軟度和肌肉耐力較差有關。
- 男性在身體成份、心肺適能、上肢柔軟度、所有肌肉適能參數和敏捷度有更好的表現，而女性則有較佳下肢柔軟度。而且，女性有較低的身體質量指數和腰圍。年輕成年人比年長成年人有更好的體質狀況。
- 在所有年齡組別，有超過一半的男性選擇「強身健體 / 防病治病」為參與體能活動的主要目的，亦有大部分20-79歲的女性選擇上述原因。此外，超過一半17-59歲的男性選擇「提升運動能力」。有超過一半的17-39歲女性將「減肥、健美」視為主要目的，亦有52.7%的20-39歲女性則選擇了「減輕壓力、調節情緒」。





有關本調查結果摘要的查詢，請聯絡：

康樂及文化事務署大型活動組

地址：香港新界沙田排頭街1至3號康樂及文化事務署總部2樓

電話：2601 8809 圖文傳真：2634 0786

電郵：[acome4@lcsd.gov.hk](mailto:acome4@lcsd.gov.hk)

網站：[www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)



(2023年版)