

社區體育事務委員會

「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」研究報告及建議

研究摘要

背景

體育委員會轄下的社區體育事務委員會進行一項「普及體育研究—香港市民參與體能活動模式」的顧問研究，希望透過大規模的問卷調查，蒐集市民對參與社區體育活動的程度、密度和其他數據等，客觀地衡量「體育普及化」在本港社會的深化程度及作為制定未來發展社區體育策略的參考。

問卷調查

是次問卷調查以隨機抽樣方式揀選住戶進行家訪，並於樣本家庭中抽選一名7歲或以上的家庭成員作訪問。問卷調查分別於2008年5月及9月進行，搜集市民參與體能活動及運動的情況。最後成功訪問了5 091位7歲或以上的香港市民（以下統稱為香港市民）。

定義

在這項調查，「**體能活動**」一詞是指所有會消耗體能的身體活動，包括日常生活的活動，例如步行、家務、園藝、工作有關的體力勞動；亦包括需要使用體力及技術的運動，以改善健康及提升體能。「**運動**」是「體能活動」的一部份；除了需要使用體力外，亦需運用運動技術，因應遊戲或者比賽規則進行，例如籃球、羽毛球、游泳、田徑、舞蹈等。

普及體育推廣模式

綜合各地普及體育的發展情況，顯示推廣普及體育應著重「參與」、「教育」及「服務」三方面。「參與」包括直接與間接體能活動/運動的參與；「教育」包括透過宣傳及教育的途徑，改善市民對參與體能活動/運動的態度及技能；而「服務」方面則包括提供設施及訓練活動。

問卷調查的主要結果

(1) 在參與運動方面 -

參與運動的比率

在指定的三個月內(即 2008 年 1 月至 3 月或 6 月至 8 月),有 65.5% 的香港市民表示曾經參與至少一次運動。

最常參與的運動

在指定的三個月內,曾經參與運動的香港市民中,最常參與的運動首三位為緩步跑(13.8%)、游泳(13.2%)及羽毛球(10.1%)。

主要使用的運動場地

在指定的三個月內,曾經參與運動的香港市民中,超過一半的市民(60.6%)表示他們主要使用康文署或其他政府部門提供的康體設施進行運動。而大部份的活動都是由他們自己/朋友所安排(85.6%),其次是由學校/學界(9.4%)及康文署(5.0%)舉辦的。

選擇運動同伴

在指定的三個月內,曾經參與運動的香港市民中,約有一半的市民(46.9%)表示通常是與朋友/鄰居一起做運動的,其次是單獨自己(40.8%)及與同學(13.1%)一起做運動。7-12 歲的兒童表示最常與父母一起做運動(47.8%); 13-19 歲的青少年(64.4%)及 20-39 歲的成年人(58.3%)均表示最常見是與朋友/鄰居一起做運動的;而 40-59 歲的成年人(51.8%)與及 60 歲或以上的長者(62.9%)則通常是單獨自己做運動。

最想學習的運動

香港市民最想學習的首三項運動依次為游泳(14.7%)、太極(10.3%)及羽毛球(8.8%)。7-59 歲的香港市民均表示最希望學習的運動為游泳。但 60 歲或以上的長者則選擇太極(20.6%)作為首選學習的運動項目。

學習運動主要考慮的因素

香港市民揀選學習一項運動,首三個考慮因素分別為「興趣」(40.7%)、「健康」(21.3%)及「時間能夠配合」(11.6%)。而設施(4.8%)及價錢(2.9%)似乎不是主要的考慮因素。

(2) 在參與體能活動方面-

量度體能活動量的指標

參照體能活動量的「基礎指標」(即達到每星期至少 3 天，每天累積最少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動)，有 48.6%的香港市民(包括上體育課)達到「基礎指標」的建議，亦即顯示仍有超過一半市民未能達標。在參與體能活動方面並不活躍。

【註：「中等強度活動」是指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦(即仍然可以交談自如)。例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車、跳舞。】

主動參與體能活動的主要原因

香港市民主動參與體能活動的主要原因為「健康/keep fit」(35.9%)、「個人喜好」(12.9%)及「體能活動/運動係生活慣常活動的一部份」(11.6%)。

不主動參與體能活動的主要原因

香港市民不主動參與體能活動的原因是「因工作/學業而無時間」(30.7%)、怕累(17.5%)及「懶惰」(14.6%)。

對適當體能活動量的認知程度

超過一半的香港市民(57.4%)認為自己有足夠或非常足夠的體能活動量，尤其以較年輕，即 7-12 歲(72.0%)或較年長，即 60 歲以上(77.7%)的市民為然。然而，按照「基礎指標」衡量，只有 48.6%的市民達到「基礎指標」活動量水平。自我評估高於客觀量度標準。

加強推廣普及體育的建議

大部份的 13 歲或以上的香港市民認為加強媒體的宣傳 (42.1%)及增加社區的體育設施(25.7%)有助推廣普及體育。其他建議包括提供更多運動訓練班 (19.4%)、加強學校的體育教育 (18.2%)等。

建議

綜合以上的調查結果，社區體育事務委員會建議應透過社區各持份者的共同合作，向市民傳達恆常參與運動及其他體能活動的益處及相關訊息；同時研究提供更多元化的康體活動及設施，締造更多合適的環境和空間，讓市民有更多機會進行運動及其他體能活動；從而減低不活躍人口比例，最終達至普及體育，全民運動的目標。

建議現階段首要鼓勵不活躍的人士以「基礎指標」(即達到每星期至少 3 天，每天累積最少 30 分鐘或以上中等或劇烈強度的體能活動)的體能活動參與量為起點，從而持之有恆，朝向每日進行 30 分鐘中等強度體能活動為最終目標。

普及體育未來推展策略

未來推展普及體育的策略分兩階段推行，第一階段由 2009 年 6 月展開，主要工作包括：

- i) 向不同持份者介紹研究結果，主要持份者包括政府部門、區議會、體育總會、地區體育會、工商機構及學校等；
- ii) 爭取持份者支持在社區推廣「普及體育」；
- iii) 透過不同渠道向市民宣傳恆常參與運動及其他體能活動的重要性和益處。宣傳工作會以各持份者及不同羣組為對象，持續進行。；

第二階段主要工作包括：

- iv) 因應研究結果，全面檢討現時社區體育活動的組合及市民對體育設施的需求。並與各體育總會研究設計及提供更多適合不同年齡人士參與的運動及其他體能活動；
- v) 收集數據，以了解市民參與運動及其他體能活動的情況及影響其參與的因素，以評估推廣社區體育的成效。建議每五年進行同類調查研究。此外，並會按需要進行其他研究，以進一步了解影響市民參與運動及其他體能活動的因素。

社區體育事務委員會秘書處

2009 年 8 月