

香港中学生运动习惯的现状及其对健康的影响

仇婷婷

(华侨大学体育学院, 福建 泉州 362021)

摘要: 研究旨在了解香港中学生的运动习惯, 为提升我国中学生整体健康水平提供依据。采用问卷调查、访谈等方法, 研究香港汇基书院的中学生参与体育活动行为的特点, 及其参与和选择体育运动的影响因素, 并分析对其健康的影响。研究结果显示: (1) 香港大部分中学生有参与体育运动的习惯, 但每周参与的频次不高。 (2) 香港提供的中学生运动场地存在拥挤、数量不够等问题。 (3) 大部分香港中学生做运动是为了兴趣、维持健康、舒缓心理压力, 少部分是为了减肥。 (4) 香港中学生认为参与运动可以提升成就感, 提高自尊, 增加运动后的满足感。建议香港中学生每天积累日常身体活动量; 政府应出资或鼓励商业注资, 促进体育项目多样化; 学校从各方面提升运动课堂效率; 加强香港中学生的心理建设。

关键词: 香港中学生; 运动习惯; 体育活动; 健康影响

中图分类号: G 807.3

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2022)04-0081-06

Status Quo of Exercise Habits of Secondary School Students in Hong Kong and Its Impact on Health

QIU Ting-ting

(College of Physical Education, Huaqiao University, Quanzhou 362021, China)

Abstract: This study is aimed to promote the development of a better healthy physique among secondary school students in Hong Kong, and to provide a basis for improving the overall health level of secondary school students in my country. Questionnaire survey, interview and other methods were used to study the characteristics of middle school students in Hong Kong Huiji College participating in sports activities, as well as the influencing factors of participating in and choosing sports, and to analyze the impact on their health. The research results show that: (1) Most of the middle school students in Hong Kong have the habit of participating in sports, but the frequency of participation is not high every week. (2) The sports venues provided by Hong Kong for middle school students are crowded and the number of sports venues is insufficient. (3) Most Hong Kong middle school students do sports for interest, health maintenance, and psychological stress relief, and a small number for weight loss. (4) Hong Kong middle school students believe that participating in sports can enhance their sense of achievement, improve their self-esteem, and increase their sense of satisfaction after exercise. It is recommended that Hong Kong middle school students accumulate daily physical activity; the government should fund or encourage commercial investment to promote the diversification of sports programs; schools should improve the efficiency of sports classrooms in all aspects; strengthen the psychological construction of Hong Kong middle school students.

Key words: Secondary school students in Hong Kong; exercise habits; physical activity; health effects

近年来, 香港中学生运动习惯不好导致健康问题的现象逐渐浮现, 香港中学生的超重情况普遍, 其中的成因与没有养成良好的运动习惯密不可分。^[1-7] 运动不足是肥胖的主因, 肥胖不仅影响人们的生活、学习、工作, 而且还会给人们带来诸多疾病, 例如糖尿

病、心脏病等。^[8-10] 治疗因运动不足引发的疾病, 从长远看会加大政府的医疗开支。因此本研究以香港汇基书院全日制中学生为例, 对香港中学生运动习惯及对健康的影响进行深入调查和分析, 发现并改善香港中学生的不良运动习惯, 促进香港中学生发展更好

的健康体魄,为提升我国中学生整体健康水平提供一定的依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以香港汇基书院中一至中六的全日制中学生为研究对象,共 320 人。其中男性 188 人,女性 132 人。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

研制《香港中学生运动习惯问卷调查》问卷,对香港汇基书院全日制中学生进行问卷调查,发放问卷 330 份,回收 320 份,有效问卷 320 份,有效回收率达到 96.97 %。正式发放问卷前,针对同一批调查对象隔 1 个月发放 20 份问卷,皮尔逊相关系数为 0.89,表明问卷具有较高的重测信度。通过电子邮件、纸质邮寄等方式将问卷发给 15 个领域专家,进行问卷的内容效度检验,回收有效问卷 15 份,分析表明肯德尔和谐系数为 0.723,表明问卷具有良好的内容效度。

1.2.2 访谈法

结合调查数据,访谈了汇基书院的部分老师和同学,包括汇基书院的体育老师、体育文凭科的同学(一星期 3 次运动及以上)、缺少做运动的同学(一星期 1~2 次)共计 15 人。

1.2.3 数理统计法

把所有回收数据通过 Excel 软件进行统计整理,采用频次分析和整体百分占比进行统计分析。

2 研究结果与分析

2.1 香港汇基书院中学生运动习惯的分析

2.1.1 香港中学生的运动习惯

对受访者在过去 6 个月平均每星期的运动次数(不包括体育课)进行整理发现:运动次数 1~2 次的占全部受访者的 40.63 %;运动次数 3~4 次的占 17.5 %;运动次数 0 次的占 15.63 %;运动次数 5~6 次和 6 次以上的,分别占比 12.50 % 和 13.75 %,结果见表 1。

对于每周固定有运动 1 次及以上的受访者,本文认为其具有运动习惯^[1-13]。调查结果显示:没有运动习惯的受访者占全部受访者的 15.63 %,有运动习惯的受访者占 84.38 %,结果见表 1。

表 1 问卷调查受访者运动次数情况

运动次数	人数	运动次数比例/%
0 次	50	15.63
1~2 次	130	40.63
3~4 次	56	17.50
5~6 次	40	12.50
6 次以上	44	13.75
有运动习惯	270	84.38
没有运动习惯	50	15.63

注:有运动习惯即运动次数 1 次以上。

调查结果显示,中学一年级有运动习惯的受访者占比高达 93.75 %,占众多年级的百分比最高,而没有运动习惯的受访者只占 6.25 %。中学四年级有运动习惯的受访者占比高达 92 %,中学六年级有运动习惯的受访者占比 78.95 %,最低是中学二年级,只占 71.88 %。

2.1.2 香港中学生不同性别运动次数

不同性别的数据显示,188 位男性受访者中,有 72 位运动次数 1~2 次,占比 38.30 %;有 36 位运动次数 3~4 次,占比 19.15 %;28 位运动次数 0 次,占比 14.89 %。在 132 位女受访者中,有 58 位运动次数 1~2 次,占比 43.94 %;22 位运动次数 0 次,占比 16.67 %;20 位运动次数 3~4 次,占比 15.15 %,结果见表 2。

表 2 男性、女性运动次数的比例情况

运动次数	男性	男性比例/%	女性	女性比例/%
0 次	28	14.89	22	16.67
1~2 次	72	38.30	58	43.94
3~4 次	36	19.15	20	15.15
5~6 次	24	12.77	16	12.12
6 次以上	28	14.89	16	12.12
合计	188	100	132	100

2.1.3 香港中学生运动时间情况及现状分析

调查结果显示:在过去 6 个月做运动的平均时间是 30 min 至 45 min 的人数最多,占全部受访者的 22.50 %;第二的群体是 1 h 30 min 至 1 h 45 min,占 18.75 %;第三的群体是无运动,占 15.63 %,结果见表 3。

表 3 受访者在过去 6 个月平均每次做运动的时间

运动时间	人数	比例/%
30 min ~ 45 min	72	22.50
1 h 30 min ~ 1 h 45 min	60	18.75
无运动	50	15.63
约 2 h	36	11.25
约 1 h	28	8.75
约 3 h(或以上)	28	8.75
2 h 30 min ~ 2 h 45 min	24	7.50
30 min 以下	22	6.88
合计	320	100

受访者在过去 6 个月平均进行运动的时段,下午的群体最多,占全部受访者的 56.88%,晚上的群体占 23.13%。由此可见中学生喜爱在下午放学后进行运动,有机会进行校内课余活动或校队训练等,亦有机会在课余时间与同学一同进行运动。

调查结果显示:只有 26.88% 的受访者同意或非常同意拥有较多时间,因此受访者的运动量增多;而不同意或非常不同意的受访者则有 28.63%。这显示出受访者没有太多时间做运动,可能受课业、家庭等因素影响。

因为要打工,所以没有时间运动,有 64.38% 受访者选择“不同意或非常不同意”,只有 5.63% 受访者选择“同意或非常同意”,这显示出绝大部分受访者没有因为需要打工赚钱、维持家计而缺少运动时间。

2.1.4 香港中学生运动陪伴对象的情况分析

调查结果显示,受访者如果找不到人陪伴,就不想运动。“同意或非常同意”占受访者 29.38%,“不同意或非常不同意”占受访者 30%,两者的百分比十分接近。受访者习惯独自一人运动“不同意或非常不同意”占受访者 33.76%,“同意或非常同意”占受访者 16.88%。这反映出有一部分的中学生做运动时需要人陪伴,一部分不需要,也可以独自进行运动。

在受访者与谁一起做运动能形成运动习惯方面,在选项朋辈、家人、老师中,“同意或非常同意”与朋辈一起做运动能形成受访者的运动习惯最高,占 45.63%,其次为与家人一起做运动,占 23.75%,最后为与老师一起做运动,只占 16.88%。

在谁对受访者的鼓励能让受访者形成运动习惯方面,在选项朋辈、家人、老师中,“同意或非常同意”朋辈的鼓励能让受访者形成运动习惯最高,占 32.5%,其次为家人的鼓励,占 29.38%,最后老师的鼓励,只占 20.63%。

综上所述,能反映中学生最受朋辈影响。在朋辈、家人、老师中,朋辈最能影响中学生运动习惯的形成,与朋辈一起运动最能鼓励中学生进行运动,从而促进身体健康。

2.2 香港中学生选择运动的外部 and 内部因素分析

2.2.1 运动设备、场地对香港中学生运动的影响

调查结果显示,香港中学生在过去 6 个月最常做运动的地方,前五位分别是:有 152 位受访者选择运动场,有 133 位受访者选择学校,有 98 位受访者选择公园,有 84 位受访者选择其他,有 80 位受访者选择体育馆。数据显示,香港中学生所选择的运动场地在香港都较为普遍,场地很方便,很容易找到。所以香港中学生在做运动时都能有较多的场地选择,而选择做运动的场地大多数属于政府公众场地,所以总体而言,香港的运动场地配套能满足香港中学生的需求。

超过一半即 53.75% 受访者同意或非常同意,认为学校内的运动空间和设施很有限,相反选择不同意或非常不同意的只有 8.76% 的受访者。学生只能在有限的场地进行运动,这变相扼杀了学生选择运动的种类。汇基书院学校面积占地约 3 000 平方米,学生能选择的运动变得有限,或需要在同一个场地进行一项以上的运动。

在运动设施是否充足方面,35% 受访者认为运动设施不足够,只有 19.38% 的受访者认为是充足的。这显示受访者不仅在学校内被不足的运动空间及设备困扰,在课余时间也受困于运动设施不足够的问题,虽然运动场地很方便被找到,但可能存在数量不足、场地挤拥、运动场地不够多元化等问题。

2.2.2 香港中学生的运动动机^[14]

过去 6 个月有哪些诱因促使受访者去做运动,前四位分别是:有 132 位受访者选择“兴趣”,有 92 位受访者选择“维持健康”,有 88 位受访者选择“减肥”,其次有 66 位受访者选择“改善心情,舒缓压力”“习惯”“打发时间”。可见大部分中学生做运动是为了兴趣、维持健康、减肥、舒缓心理压力等等。访谈结果也表明,学生希望能通过做运动让身体更强壮,或者达到减肥的效果。

过去 6 个月减少或没有做运动的主要原因,前五

位分别是:有 220 位受访者选择“没有时间,如:学业/工作”,有 208 位受访者选择“懒惰”,有 132 位受访者选择“想要其他娱乐,如:上网/逛街”,有 84 位受访者选择“没有场地/场地较远”,有 60 位受访者选择“不想流汗”,这显示香港中学生主要是缺乏时间和懒惰而减少或没有做运动,结果见表 4。访谈结果也表明,汇基书院要求每个学生每星期最少做 3 次、每次 30 min 以上的中等至大强度的运动。部分热爱运动的同学,除参与校内球队练习、上体育课外,还修读中学体育文凭科、参与校外不同的球队。而部分运动量不足的同学,则是由于每周只有 2~3 节运动课,其他时间亦不会安排健身运动。

表 4 在过去 6 个月,什么原因令受访者减少或没有做运动?
(需选 3 项)

选项	人数
没有时间(如学业/工作)	220
懒惰	208
想要其他娱乐(如上网,行街)	132
没有场地/场地较远	84
不想流汗	60
没有兴趣	52
身体不宜做运动	36
其他	18
认为运动浪费时间	14
不懂得	12

在是否因为季节的改变而改变运动习惯方面,研究结果显示,有 43.13 % 受访者表示不是很注意,有 32.50 % 受访者表示完全不在意,有 17.50 % 受访者表示平时会注意一些,但不会刻意地根据季节改变自己的生活习惯,最后只有 6.88 % 受访者表示会根据季节的不同采取不同锻炼强度的措施。访谈结果也表明,部分同学从小学开始便培养自己做运动的习惯,到现在都一直保持每星期做 3 次以上运动的习惯。

2.3 香港中学生健康、知识水平情况的分析

2.3.1 香港中学生的健康情况分析

从资料可见,受访者的身高体重指数(BMI)前三位分别是:最高为“正常范围:18.5 ≤ BMI < 24”占 55 %;其次为“体重过轻: BMI < 18.5”占 26.88 %;

第三为“过重:24 ≤ BMI < 27”占 8.13 %。^[15-16]大部分香港中学生的身高体重指数都属于正常,健康情况亦属于正常。结果见表 5。

表 5 受访者身高体重指数(BMI)计算

选项	人数	比例/%
正常范围:18.5 ≤ BMI < 24	176	55.00
体重过轻: BMI < 18.5	86	26.88
过重:24 ≤ BMI < 27	26	8.13
轻度肥胖:27 ≤ BMI < 30	20	6.25
中度肥胖:30 ≤ BMI < 35	8	2.50
重度肥胖: BMI ≥ 35	4	1.25

过去 6 个月受访者的健康状况显示:第一位是“很少生病,身体健康”占 60 %;第二位是“有时生病,身体一般”占 28.13 %;第三位是“从不生病,身体强健”占 9.38 %;第四位是“经常生病,身体较弱”只占 2.50 %。由此可见香港的全日制中学生普遍认为自己身体健康、很少生病。

在众多受访者中,有 29.27 % 受访者表示“调查前一星期内患上一种或多种急性疾病或出现健康问题”;有 23.78 % 受访者表示“调查前二星期内患上一种或多种急性疾病或出现健康问题”;有 30.06 % 受访者表示“调查前一个月内患上一种或多种急性疾病或出现健康问题”。其中患上“伤风或流感”最多,分别为患病受访者中的 16.46 %、13.41 %、17.79 %。

而没有健康问题的受访者分别占 70.73 %、76.22 %、69.94 %。结果显示,中学生普遍都没有受健康问题影响,只有少部分被健康问题困扰。

2.3.2 香港中学生的运动健康知识水平情况分析

在自己很注重饮食,所以不需运动的观点上,调查结果显示,有 47.50 % 受访者“不同意或非常不同意”,只有 3.75 % 受访者选择“同意或非常同意”。香港卫生署指出缺乏运动对公众健康有着重要影响,缺乏运动是多种疾病的主要诱因之一,包括心脏病、脑血管病、糖尿病、高血压、癌症及肥胖。在 2007 年,香港有 6 373 人死于心脏病;1 690 人死于结肠直肠癌。^[7]数据显示出受访者普遍对运动有助健康有所认识,运动健康知识水平良好。

在自己体重没有过重,因此不需要运动的观点上,调查结果显示,有 64.13 % 受访者选择“不同意

或非常不同意”,只有 9.38 % 受访者选择“同意或非常同意”。38.76 % 受访者选择“不同意或非常不同意”认为自己身体流了汗就是有效的训练,21.25 % 受访者选择“同意或非常同意”。

对于进行运动训练,肌肉就会变成脂肪的观点,调查结果显示,高达 61.25 % 受访者选择“不同意或非常不同意”,只有 6.88 % 受访者选择“同意或非常同意”。

综上,数据显示出受访者普遍对运动健康知识有所认识,运动健康知识水平良好。

2.4 香港中学生运动发展的分析

2.4.1 运动对香港中学生的重要性分析

调查结果显示,高达 79.38 % 的受访者认为做运动有助受访者自己的身体健康,只有 1.26 % 的受访者不同意或非常不同意。这反映出绝大部分的受访者认为做运动是维持身体健康的必要因素,做运动是日常生活的必需品。

调查结果显示,有 38.76 % 的受访者认为读书才是首要目的,因此受访者不太运动,只有 14.38 % 的受访者认为运动很重要。这反映香港中学生处在读书压力大的环境学习,大多数不太注重运动生活。有 41.25 % 的受访者表示“不同意或非常不同意”运动在自己的生活中扮演很重要角色,只有 20.63 % 的受访者表示“同意或非常同意”,也就是只有 20% 受访者认为运动在生活中扮演很重要的角色,能让生活多姿多彩,运动在促进健康有很重要的作用,但占比较小。

调查结果显示,对于有参加运动性课外活动或校队或区队或校外队伍,40.63 % 的受访者选择“不同意或非常不同意”,28.76 % 的受访者选择“同意或非常同意”。

2.4.2 心理对香港中学生进行运动的影响分析

调查结果显示,41.25 % 的受访者选择“同意或非常同意”,为了放松心情而运动,相反只有 13.13 % 的受访者选择“不同意或非常不同意”。根据世界卫生组织对健康的定义,健康不仅为疾病或羸弱之消除,而是体格、精神与社会之完全健康状态。^[6]所以,心理健康也是评估健康的一种水平,运动能让中学生产生愉快的心情,从而达到心情放松的效果,促进心理健康。

访谈中,学生也认为做运动能够增强自信心。当成功掌握某一项运动技能时,便能从中获得成功感;而被别人赞赏时便会提升我们的自尊感,从而增加我

们的满足感。

3 结论与建议

3.1 结论

(1)香港大部分中学生都有参与体育运动的习惯,男性或女性每星期的运动次数最多为 1~2 次,只有约 15 % 的中学生不主动进行运动。朋辈最能影响中学生运动习惯的形成,最能鼓励中学生进行运动。因此香港中学生喜爱在下午放学后的时间进行运动,有机会进行校内课余活动或校队训练。

(2)在场地方面,政府和学校的场地数量和便利程度上不能满足需求,多数中学生选择做篮球、跑步、足球、排球等大众运动。他们希望能够接触更多多元化的运动,做更多的尝试,但还存在场地拥挤、运动场地不够等问题。

(3)在动机方面,大部分香港中学生做运动是为了兴趣、维持健康、舒缓心理压力等,亦有一部分香港中学生是为了减肥。学业压力和自身懒惰是造成香港中学生运动不足的主要原因。

(4)在个人心理方面,香港中学生生活中认为运动是维持身体健康的必要因素,是日常生活的必需品。参与运动可以提升成就感,提高自尊,增加运动后的满足感。

3.2 建议

(1)建议香港中学生每天连续进行 30min 运动外,亦可尝试累积运动时间,在日常生活中增加活动量,如早上做柔软晨操,培养早起的习惯,多上楼梯及走路,减少使用流动电梯和升降机,等等。

(2)鉴于运动场地不足的情况,建议政府出资兴建更多运动场馆,以解决场馆不足的问题,增加香港中学生接触更多元化运动的机会。政府应特别支持香港学生参与课后运动,如资助学校提供免费训练班及运动设备。政府还可以减低运动场收费以提高香港学生做运动的动因。

(3)在增强学生参与动机方面,建议学校增加运动课堂的时间或课堂数。学校多举办团体比赛以提高学生做运动的动因。在假日和暑假时举办各种体育和室外活动,以提高学生的运动量,加强效果建设,促进学生参与动机。

(4)在加强中学生心理支持力度方面,建议邀请心理支持相关公益组织进校园,加强香港中学生心理建设;鼓励商业机构资助各项体育运动,让学生有更

多机会接触不同的运动,在排解心理隐患的同时,达到强健体魄的目标。

参考文献

- [1]卫生署学生健康服务中心. 青少年超重和肥胖的统计数据[EB/OL]. (2019-02-27) [2021-10-10]. <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>.
- [2]康乐及文化事务署小区体育事务委员会. 香港人运动习惯民意调查结果报告[EB/OL]. (2006-11-22) [2021-10-10]. https://www.sportscommission.hk/doc/archive/chi/papers/msec_sc1406_20061218AnnexIII_e.pdf.
- [3]香港小童群益会. 香港青少年运动习惯调查发现[EB/OL]. (2011-09-28) [2021-10-10]. <https://sites.google.com/site/lpsmc3bprojectlearning/-xiang-gang-qing-shao-nian-de-fei-pang-wen-ti>.
- [4]香港政府卫生署. 运动知多少数据[EB/OL]. (2008-11-03) [2021-10-10]. https://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html.
- [5]香港特别行政区立法会. 改善青少年体能及健康的措施[EB/OL]. (2015-03-18) [2021-10-10]. <https://www.info.gov.hk/gia/general/201503/18/P201503180338.htm>.
- [6]香港大学李嘉诚医学院儿童及青少年科学系. 学校体能奖励计划数据分析[EB/OL]. (2015-01-06) [2021-10-10]. https://www.hku.hk/press/c_news_detail_12197.html.
- [7]香港大学李嘉诚医学院儿童及青少年科学系. 一个全港

性大型儿童体能调查[EB/OL]. (2017-10-06) [2021-10-10]. https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16890.html.

- [8]世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[EB/OL]. (2010-01-01) [2021-10-10]. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/.
- [9]世界卫生组织. 世界卫生组织正式记录[EB/OL]. (1948-04-07) [2021-10-10]. <https://www.who.int/zh/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.
- [10]世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[EB/OL]. (2010-01-01) [2021-10-10]. <https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>.
- [11]赵燕,张娜. 运用内在理论培养终身体育习惯的实验研究[J]. 沈阳工业大学学报,2004(2):191.
- [12]李咸英. 培养和激发学生的运动兴趣 引导学生养成好的运动习惯[J]. 北京体育大学学报,1999,22(4):98.
- [13]李云峰,余卫平. 培养学生体育运动习惯的途径与方法研究[J]. 长春教育学院学报,2014,30(24):166,168.
- [14]季浏. 体育心理学[M]. 第三版. 北京:高等教育出版社,2016:56.
- [15]邵天逸. 论蒙台梭利的儿童身体活动观及其启示与局限[J]. 体育与科学,2017,38(4):115-120.
- [16]叶松庆. 当代青少年体育观的比较研究[J]. 成都体育学院学报,2010,36(3):25-29.

[责任编辑 江国平]

(上接第 80 页)

参考文献

- [1]魏国平. 青少年体育锻炼习惯培养模式研究[J]. 体育世界(学术版),2019(11):95-99.
- [2]施丹丹. 体育教学如何帮助学生养成良好的锻炼习惯[J]. 体育世界(学术版),2019(5):176-177.
- [3]尹志华. 论核心素养下体育锻炼意识与习惯和健康行为的关系[J]. 体育教学,2019(6):11-14.
- [4]单丹. 我国青少年体育锻炼行为习惯养成的影响因素及对策[J]. 课程教育研究,2018(19):197.
- [5]程小虎. 影响青少年学生体育锻炼习惯形成的调查研究[J]. 中国学校体育,1998(5):2.

- [6]徐大可. 青少年体育锻炼习惯培养策略的研究[J]. 科技资讯,2016(26):162-164.
- [7]于继阳. 大学生体育锻炼能力与习惯的养成[J]. 才智,2017(4):136.
- [8]金玉华. 影响大中小学生体育锻炼习惯养成的因素探讨[J]. 山西农经,2017(21):111.
- [9]王红. 养成锻炼习惯是奠定终身体育基础的关键[J]. 中国学校体育,2002(27):78.
- [10]张芹. 体育运用能力发展与体育教学的开展[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2016(37):194-195.

[责任编辑 魏 宁]