

**2018 健康活力兒童-香港兒童及青少年體力活動報告卡**  
**評價指標等級釐定預設基準**

評價指標	預設基準
整體體力活動水平	兒童和青少年平均每日累積進行至少60分鐘中等至劇烈強度體力活動的人數比例。
組織性運動參與	兒童和青少年每週至少參與一次組織性運動的人數比例。
動態遊戲	兒童和青少年每週至少參與一次非組織性運動（動態遊戲）的人數比例。
步行或踏單車往返學校	兒童和青少年每週至少一次步行/踏單車往返學校的人數比例。
靜態行為	兒童和青少年達到屏幕時間建議（每日以娛樂為目的電子屏幕產品的使用時間少於兩小時）的人數比例。
健康體適能	依據峰值攝氧量（VO <sub>2peak</sub> ml/kg/min）9-17 歲年齡組別國際標準而計算出的百分位數 (percentile)。 <sup>*</sup>
睡眠	兒童和青少年達到睡眠時間建議的人數比例，即 6-13 歲兒童及 14-17 歲青少年的建議不間斷睡眠時間分別為每日 9-11 小時及 8-10 小時。
家庭	父母與子女一起進行體力活動的人數比例。 家庭成員為子女進行體力活動和參加體育運動提供便利的人數比例。 父母達到成年人體力活動建議的人數比例。
學校	每週為大部分學生提供至少 70 分鐘體育課的學校數目比例。 擁有推動體力活動相關書面政策的學校數目比例。 在體育課之外為大部分學生提供體力活動機會的學校數目比例。 學生能夠經常使用體力活動相關設施和裝備的學校數目比例。
社區及環境設施	兒童青少年或家長感到居住環境足夠安全以進行體力活動的人數比例。 兒童青少年或家長使用居住社區體育設施的人數比例。 兒童青少年或家長對居住社區的公園、運動場和體育設施感到滿意的人數比例。 兒童青少年或家長表示居住社區有體育設施、公園和運動場的人數比例。
政府策略及資源投放	政府為兒童和青少年提供體力活動機會所做的努力和承諾。 政府為兒童和青少年體力活動促進策略和方案進行的相關撥款及資源投放。
肥胖	本項指標屬於健康結果，而非健康相關的行為，因此無法參照其他指標的等級評定方案。本項指標評級基於其他國家報告的類似肥胖狀況及研究工作組和持份者的一致意見而確定。

<sup>\*</sup>Tomkinson GR, Lang JJ, Tremblay MS, et al. International normative 20 m shuttle run values from 1,142,026 children and youth representing 50 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 51:1545-1554, 2017.