

2018 臺灣兒童及青少年身體活動報告



The 2018 Taiwan Report Card

on Physical Activity for Children and Youth



這份2018年的簡短版報告是臺灣加入全球兒童運動健康聯盟(Active Healthy Kids Global Alliance)的第一份報告，彙整了我國兒童及青少年身體活動量、身體活動相關的健康行為、與影響身體活動的因子等10項指標的相關數據，並依據國際共用的標準進行分級。這份報告屬於全球資料庫3.0 (Global Matrix 3.0) 的一部分，該資料庫涵蓋了全球49個國家和地區的兒童及青少年身體活動相關數據和分級。中文和英文簡短版及完整版的2018臺灣兒童及青少年身體活動報告都可在國立臺灣體育運動大學運動科學研究中心網站 (<http://ssrc.camel.ntupes.edu.tw>) 下載。



國立中興大學
National Chung Hsing University



背景



身體活動可促進兒童及青少年的生理、心理、情緒和社會健康。

缺乏身體活動導致臺灣兒童及青少年嚴重的健康問題。約30%的兒童及青少年超重或肥胖，體適能自86年起逐年下降，4.6%國中學生和3.5%高中學生患有代謝症候群。若未能即使改善，未來將會導致嚴重的醫療和社會負擔。

這份報告全面評估臺灣5至17歲兒童及青少年身體活動相關行為和影響因子的現況。

各指標資料及分級



這份報告包含10項指標，收集99至107年全國調查與研究的資料，使用全球兒童運動健康聯盟制定的各國通用衡量基準及評分標準，根據臺灣兒童及青少年達到各項衡量基準的百分比評分。

全球兒童運動健康聯盟制定之分級標準

A+ 100% - 94%	A 93% - 87%	A- 86% - 80%
B+ 79% - 74%	B 73% - 67%	B- 66% - 60%
C+ 59% - 54%	C 53% - 47%	C- 46% - 40%
D+ 39% - 34%	D 33% - 27%	D- 26% - 20%
F < 20%	INC 資料不全	

指標	分級基準	主要分級依據	等級
身體活動量 Overall Physical Activity	每天從事中等及高強度身體活動至少60分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 國中學生：5.4% ● 高中學生：12.1% ● 國小學生每周進行中等強度運動至少4天：男童7.5%，女童5.8% 	F
參加運動團隊或組織 Organized Sport and Physical Activity Participation	參加學校運動社團或運動代表隊	<ul style="list-style-type: none"> ● 14.9-17.1%各級學校學生參與運動社團 ● 2.1-8.3%各級學校學生參與運動校隊 	D-
動態遊戲 Activity Play	參與非系統性或無組織性的身體活動		INC
動態通勤 Active Transportation	走路或騎腳踏車上學	<ul style="list-style-type: none"> ● 國小學生：33.7% ● 國中學生：19.3% ● 高中學生：22.1% 	C-
靜態行為 Sedentary behavior	每天使用與學習無關的電腦和手機等設備的時間少於2小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 非假日：每天58-147分鐘 ● 假日：每天120-266分鐘 	C-
體適能 Physical Fitness	四項體適能測試成績皆優於第二十五百分位	<ul style="list-style-type: none"> ● 約60%兒童及青少年四項體適能測試成績皆優於第二十五百分位 	B-
學校 School	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校有促進學生身體活動之政策 ● 體育課由合格之體育教師授課 ● 學校具有可從事身體活動之場地與器材 	<ul style="list-style-type: none"> ● 84.3%學校達到學生每周在校至少運動150分鐘的目標 ● 66.5%教授體育課的教師是合格的體育教師 ● 97.1%各級學校有籃球場，90.1%各級學校有跑道 	B+

<p>家庭與朋友 Family and Peers</p>	<p>家庭成員與子女 一同從事身體活動</p>		<p>INC</p>
<p>社區與環境 Community and the Built Environment</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 居民認為縣市政府重視運動 ● 縣市政府有提倡運動的政策 ● 居民認為居住縣市之運動設施充足 	<ul style="list-style-type: none"> ● 居民認為各縣市政府提升運動環境的努力程度為53.6-71.1分 ● 各縣市政府都有提倡運動的政策 ● 在13-17歲的受訪者中，81.1%認為居住之縣市有足夠的運動設施，86.6%對於運動設施感到滿意 	<p>B+</p>
<p>政府政策與資源 Government Strategies and Investments</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 政府展現領導能力，致力於提升全體兒童和青少年的身體活動量 ● 政府為促進兒童和青少年的身體活動投入資金資源 ● 在促進兒童和青少年身體活動之關鍵公共政策有顯著進展 	<ul style="list-style-type: none"> ● 打造運動島（99-104年）和運動i台灣（105-110年）兩大政策顯著改善運動設施和提升運動賽事品質 ● 106年體育署預算佔中央政府總預算0.43% 	<p>B+</p>

結論

- 臺灣兒童及青少年身體活動量和體適能偏低，且靜態行為過多
- 政府和學校實施了各種提升兒童及青少年身體活動的政策，但結果並不顯著
- 需要在學校環境之外提供更多的身體活動機會，例如各種運動團隊和組織，以彌補各級學校運動校隊和運動社團的不足
- 未來研究需要探討家庭和朋友的 support 對促進兒童及青少年身體活動的影響

研究團隊主持人

張振崗教授 國立臺灣體育運動大學

E-mail: wspahn@ntupes.edu.tw

巫錦霖教授 國立中興大學

E-mail: psclw@dragon.nchu.edu.tw

研究團隊成員

方世華教授 國立臺灣體育運動大學

王文宜教授 臺北市立大學

李炳昭教授 國立臺中教育大學

吳志銘教授 正修科技大學

洪嘉文教授 國立臺灣體育運動大學

陳俐蓉教授 國立臺灣體育運動大學

蔣任翔教授 國立臺灣體育運動大學

研究團隊工作小組

林貞儀 國立中興大學

林漢斯 國立臺灣體育運動大學

楊曉莉 國立中興大學

黃敏茹 國立中興大學