

2022 香港報告卡的評分

1. 整體體力活動水平 (D-)**	總體體力活動不足 平均而言，25% 的兒童和青少年達到體力活動的建議。
2. 組織性運動參與 (B-)	組織性運動參與一般 六成的中學生每週最少一次參與組織性運動。
3. 動態遊戲 (D)	動態遊戲參與有限 29% 的中學生每天參與最少兩小時動態遊戲。
4. 步行及踏單車往返學校 (B+)	步行及踏單車往返學校的評分較佳 大約 ¾ 的兒童和青少年步行或踏單車往返不同的地點。
5. 靜態行為 (D)	靜態行為的評分惡化 平均而言，28% 的兒童和青少年每天使用電子屏幕產品的時間 (以娛樂為目的) 不超過 2 小時。
6. 健康體適能 (D)	健康體適能較差 兒童和青少年峰值攝氧量(VO2peak)平均位於 31 百分位數(percentile)。
7. 睡眠 (C-)	睡眠不足 平均而言，只有 45% 的兒童和青少年睡眠充足。
8. 家庭及朋輩(INC)	家庭及朋輩缺乏證據 由於缺乏證據，這項指標未能評級。
9. 學校 (B)	學校提供體力活動機會不錯 超過半數的學校有提供體力活動機會。
10. 社區及環境設施 (B)	社區及環境設施不錯 超過一半的父母報告他們住在安全的社區並擁有體育設施。
11. 政府策略及資源投放 (C+)	政府表現出對推動兒童動起來的承諾 新出現的證據顯示政府最近改善了提供體力活動機會和資源投放。
12. 肥胖 (D-)	超重或肥胖是一個嚴重的問題 大約 ¼ 的兒童和青少年超重或肥胖。

“**” 代表該等級釐定只基於設備測量數據。