

# 2020



## 2020 澳門市民 體質監測 兒童青少年(學生：6~22歲)

主辦機構：  
 澳門特別行政區政府體育局  
 Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：  
 CISS  
 國家體育總局體育科學研究所  
 Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da  
 Administração Geral do Desporto da China

協辦機構：  
 衛生局  
 Serviços de Saúde

 教育暨青年局  
 Direcção dos Serviços de  
 Educação e Juventude

 澳門特別行政區體育委員會  
 Comissão do Desporto do Governo da RAEM

 澳門理工大學  
 Instituto Politécnico da Macau

2020年澳門市民體質監測所指的兒童青少年(學生)組是指在學校就讀中小學或大學之6~22歲澳門市民。兒童青少年(學生)時期的體質健康問題，將對中老年的身體健康構成巨大隱患，這一時期的肥胖、呼吸和心血管系統機能的下降，是導致和誘發中年後糖尿病、冠心病等多種慢性疾病的原因之一。因此，兒童青少年體質健康的問題不容忽視。

澳門特區政府自2005年開始定期開展學生體質調查，期望能客觀評價澳門地區兒童青少年(學生)的體質健康狀況，發現問題並有針對性地採取干預措施，以提高學生的健康素養。

從生長發育情況來看，人的生長高峰期主要包括兩個階段，一是嬰幼兒期，其後是青春發育期。2015年澳門學生體質監測數據顯示，澳門學生的身高及體重的第二個快速增長期男生出現在11~13歲，身高與體重的年平均增長值分別為6.91cm及5.2kg，而女生則出現在9~11歲，身高與體重的年平均增長值分別為7.03cm及5.1kg，其後生長速度放緩，男生身高在19歲、20歲達到最高水平，平均最高身高可達172.5厘米，女生身高在18歲達到最高水平，平均最高身高可達160.4厘米。然而，從2005年、2010年及2015年三個年度的BMI分布曲線和高百分位數值分析來看，BMI分布曲線“右移”、高百分位上升，說明未來澳門地區出現超重和肥胖人群迅速擴大的可能性將較大，根據超重和肥胖檢出率的變化特徵可看出，目前男生處於肥胖率的快速增長期，而女生處於超重率的快速增長期，超重作為肥胖的潛伏期，超重人群發展成為肥胖人群的可能性較大，這種變化趨勢應引起家庭、學校、以至學生本人的足夠重視，期望能透過自小培養起良好的飲食習慣及動態的生活形態，進行規律的體育運動以提高體質健康水平。

系統的體質調研能讓我們瞭解學生的實際體質狀況，採取針對性的措施以幫助學生健康成長。而對於學生個體而言，透過參與體質監測也可以獲得自己體質健康方面的詳細數據，對自己體能存在哪些方面的問題有更明確的瞭解，可以進行生活方式以及飲食習慣方面調整，讓自己的生活更加健康。在參與監測前，不妨讓我們先來瞭解一下關於兒童青少年(學生)組各項監測指標。

### 兒童青少年(學生)體質監測圖解

**身體形態是否夠FIT?**



身高測量



體重測量



胸圍測量



體脂率測量



腰圍測量

**心肺機能是否達標?**



脈搏、血壓測量



肺活量測試

**各項身體素質發展均衡嗎?**

**力量**



握力測試



立定跳遠測試

**耐力**



一分鐘仰臥起坐測試

**靈敏**



縱跳測試



背力測試

**速度**



50米跑測試



坐位體前屈測試

**柔韌**

**耐力**



50米x 8往返跑測試



800/1000米跑測試

**靈敏**



選擇反應時測試



閉眼單腳站立測試