

2020

2020年 澳門市民 體質監測 幼兒(3~6歲)

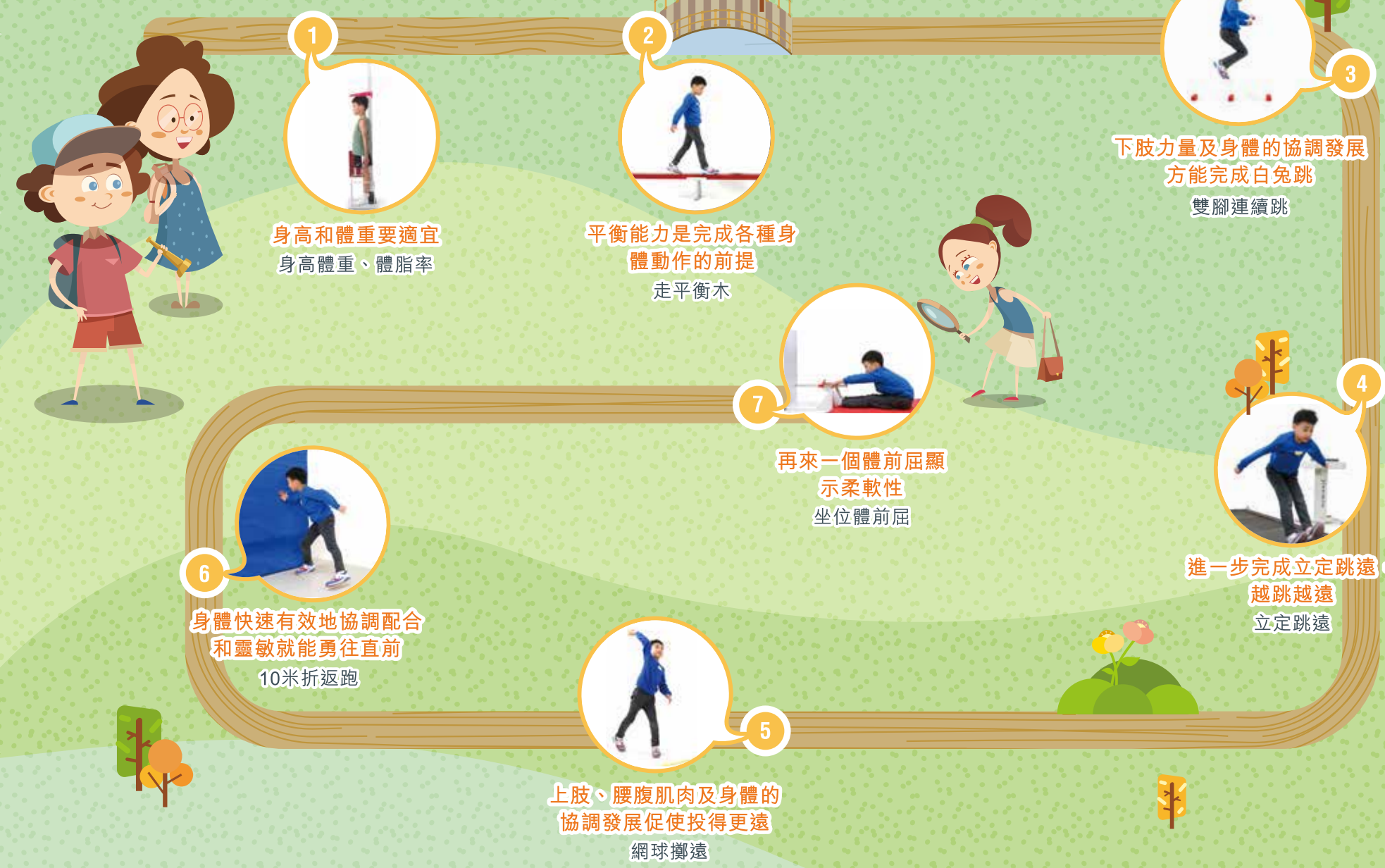


主辦機構：
澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

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
Services de Saúde
教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude
澳門特別行政區政府
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
澳門科學館
Museu de Ciência e Tecnologia
澳門理工大學
Instituto Politécnico de Macau

幼兒體質監測圖解



2020年澳門市民體質監測中幼兒組是指就讀幼稚園之澳門本地3-6歲幼兒。幼兒期正處於身體形態和機能發育、發展的重要時期，是形成良好體質的基礎階段。因此，通過對幼兒的體質狀況給予科學嚴謹的監測與評價，能更好地瞭解幼兒生長發育狀況，為幼兒的健康成長、體育鍛煉提供有效依據。

澳門特區政府一直以來都很關注和重視幼兒的體質健康，自2005年開始實施五年一度的澳門市民體質監測，透過縱向比較分析發現，澳門幼兒十年來的體質整體水平先是在2010年出現下降，到2015年又有所提升，但整體體質水平還是不如十年前的幼兒理想。無可否認，現代便捷的生活方式無形之中會減少幼兒在日常生活中進行身體運動的機會，所以為了促進幼兒體質水平的提升，我們要更加重視幼兒身體運動技能及素質發展的培養，這樣才能保證孩子精力旺盛，積極主動地去探索新知，促進認知發展及心理健康的發展。

根據世界衛生組織指引，二至六歲幼兒應該每日進行180分鐘運動，以讓他們釋放足夠能量。而運動形式應該是多樣的，可包括日常活動、遊戲玩耍和體育運動等，以滿足運動能力發展的需求。幼兒從行走到跑步、跳躍、踢、投擲、接等運動模式由簡單到複雜，所涉及的各項身體素質包括平衡能力、協調能力、靈敏性、速度、力量、耐力和柔韌性等亦在不斷發展。我們可透過以下體質測試指標，瞭解幼兒各項素質的強弱情況，從而有針對性地督促幼兒參加運動鍛煉並幫助幼兒從小養成良好的運動習慣。