

2010年 澳門市民 體質監測



前言

體質是在遺傳性和獲得性的基礎上表現出來的人體形態結構、生理功能和心理因素的綜合的、相對穩定的特徵。一個人的體質強弱要從人體的身體形態、身體機能、身體素質、心理以及對環境的適應能力等多方面進行綜合評價。一個國家或地區人們體質狀況的好壞將對社會的整體發展造成重要的影響，所以，近一個世紀以來，體質監測受到許多國家政府的關注與支持。

所謂體質監測，就是以群體為研究對象，對一個地區的人口抽樣進行身體形態、生理機能和身體素質等方面的測試，以了解總體人口的體質狀況。透過定期的監測可以掌握人口體質狀況的變化規律，為體育與衛生等職能部門提供決策參考數據，以推動全民健身運動的發展，並以增強人們體質為最終目標。

從2000年開始，我國內地已實行每隔五年開展一次國民體質監測工作的計劃，而此時期的澳門特區政府，在體質監測方面正處於起步階段，曾分別在2001及2002年組織過澳門成年人及幼兒體質監測工作。在這基礎上，特區政府於2005年開始與國內同步，展開了首次以全澳3~69歲人群為監測對象的澳門市民體質監測工作。此舉標誌著澳門地區體質研究與國內體質研究的充分接軌，監測工作在抽樣方法、監測年齡組的劃分、監測指標體系、以至測試方法和器材等方面，均得到了規範和統一。因此，2005年進行的包括澳門幼兒、兒童青少年學生、成年人及老年人四個年齡層的市民體質監測工作是澳門今後定期開展體質監測研究的基礎。在相隔五年後的2010年，澳門會繼續與國內同步，開展第二次以全澳3~69歲人群為監測對象的澳門市民體質監測工作。

目的

1. 延續2005年澳門市民體質監測工作，不斷完善澳門市民體質數據庫，掌握澳門市民體質的動態變化狀況。
2. 為推動大眾健身活動及體育、醫療等政策方面的制定提供參考數據。

籌辦單位

此項工作由體育發展局統籌，衛生局、教育暨青年局、社會工作局、澳門高等教育輔助辦公室及澳門理工學院協助，並獲得國家體育總局體育科學研究所提供技術支援。

監測對象和樣本量

為了便於縱向對比研究，2010年澳門市民體質監測的監測方法、年齡分組與測試指標將與2005年基本保持一致。因此，監測的對象同樣為本澳3至69周歲的市民，分為幼兒(3~6歲)、兒童青少年學生(6~22歲)、成年人(20~59歲)及老年人(60~69歲)四個年齡段。在抽測樣本的來源方面，原則上繼續以2005年抽取的所有監測部門為單位。而每個年齡層預計需要抽取的樣本量見下表：

	幼兒 (3-6歲)	兒童青少年學生 (6-22歲)		成年人 (20-59歲)	老年人 (60-69歲)	合計
		6-18歲 中小學生	19-22歲 大學生			
分組 樣本量	半歲一分組， 男女共16組， 每組抽55人	一歲一分組， 男女共26組， 每組抽165人	一歲一分組， 男女共8組， 每組抽 105人	五歲一分組， 分男、女、 體力與非體力 勞動4類樣本 共32組， 每組抽105人	五歲一分組， 男女共4組， 每組抽105人	
總樣本量	880	4290	840	3360	420	9790

監測內容

監測內容包括形態、機能及身體素質類指標的測試及問卷調查兩部份。各組別監測的指標見下表：

	幼兒	兒童青少年學生	成年人	老年人
形態	身高、坐高、體重、胸圍、腰圍、臀圍、肩寬、骨盆寬、足長、皮褶厚度及體脂率			
機能	安靜心率	脈搏、血壓、肺活量	脈搏、血壓、肺活量、臺階試驗	脈搏、血壓、肺活量
素質	網球擲遠 立定跳遠 雙腳連續跳 10米折返跑 走平衡木 坐位體前屈	握力 背力 立定跳遠 縱跳 斜身引體(6-12歲男)/ 引體向上(13-22歲男) 一分鐘仰臥起坐(女) 50米跑 50x8往返跑(6-12歲) 1000米跑(13-22歲男) 800米跑(13-22歲女) 坐位體前屈 選擇反應時 閉眼單腳站立	握力 背力(20-39歲) 縱跳(20-39歲) 俯臥撐(20-39歲男) 一分鐘仰臥起坐 (20-39歲女) 坐位體前屈 選擇反應時 閉眼單腳站立	握力 坐位體前屈 選擇反應時 閉眼單腳站立
健康	龋齒	龋齒(6-18歲) 視力 辨色力		

市民的參與

可以講，實施體質監測是瞭解市民體質狀況，據此制定相應的方針以增強市民體質的一條重要途徑。而此項工作迅速而紮實地啟動，需要社會各界多方的支援，尤其每個被抽測之監測部門的積極配合與支持，有關市民的響應和參與，才能保證監測工作順利完成並有效地獲取每個年齡層的監測數據。

衷心希望此項工作能得到社會各界的理解和支援，齊來響應並共同推進這項需要依託社會、群眾參與的體質監測計劃。而您的積極參與，除了能完成一項有意義的社會活動外，透過測試，您還能即時收到一份關於個人體質狀況的評估報告，瞭解您自己目前的體能狀況並得到相應的健身指導。因此，為了個人及社會的健康發展，請熱情地投入並響應2010年澳門市民體質監測活動吧！



主辦機構



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.

技術支援



國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação Científica do Desporto de
Administração Geral de Desportos da China

協辦機構



衛生局
Instituto da Saúde



教育暨青年局
Instituto da Educação e Juventude



社會工作局
Instituto de Acção Social



高等教育輔助辦公室
Gabinete de Apoio ao
Ensino Superior



Instituto Politécnico de Macau
澳門理工學院