

Young Children 2010年 澳門市民體質監測 幼兒部份

3~6歲

主辦機構：



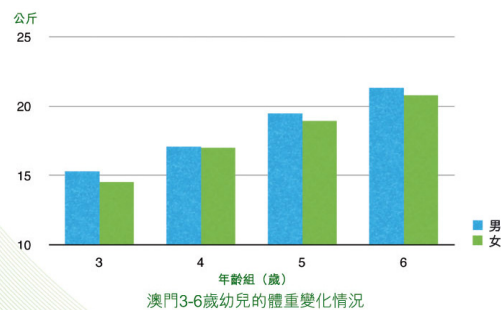
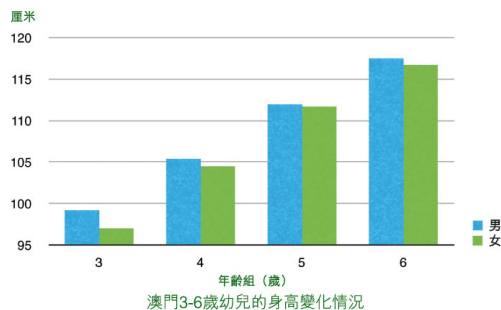
技術支援：



協辦機構：



▶ 2010年澳門市民體質監測中幼兒組是指未入讀小學之本澳3-6歲幼兒。2005年進行的澳門市民體質監測中顯示，這一年齡組的澳門幼兒，男女身高的均值範圍分別為99.3厘米~117.6厘米和97.1厘米~116.8厘米；體重的均值範圍分別為15.3公斤~21.4公斤和14.6公斤~20.8公斤(見下圖)。



▶ 可見，幼兒期是人生重要的成長發育時期，這一時期不僅是人的身體形態生長發育的關鍵時期，也是許多動作技能形成發展的敏感期。因此，透過對幼兒身高、體重等形態指標及其他相關的機能和素質指標的測試，可以幫助我們掌握幼兒的成長發育狀況，了解長處和不足，從而為有針對性地提高幼兒體質創造條件。以下介紹一下幼兒組體質測試的相關指標及其意義：

I. 形態指標

1. 身高：反映人體骨骼生長發育和人體縱向高度的主要形態指標。

2. 坐高：表示頭、頸部和軀幹的總長度，可以反映軀幹與身高的比例，也是表示骨骼縱向生長水平的一個指標。
3. 體重：是反映人體橫向生長及圍、寬、厚度及重量的整體指標，在一定程度上可以反映骨骼、肌肉、皮下脂肪及內臟器官的發育狀況。
4. 胸圍：是指胸廓的最大圍度，可以表示胸廓大小和胸壁肌肉發育狀況，是人體寬度和厚度最有代表性的指標。
5. 腰圍：腰圍在一定程度上反映腹部皮下脂肪厚度，是間接反映人體脂肪狀態的簡易指標。
6. 臀圍：腰圍和臀圍的比值在一定程度上可以反映人體脂肪狀態的分佈特徵。
7. 肩寬：是反映人體體型特點和橫向發育水平的重要指標。
8. 骨盆寬：是描述人體體型特點的重要指標。
9. 足長：是描述人體體型特點的常用指標，它與身高的關係密切，在一定程度上可反映生長發育的情況。
10. 皮褶厚度：反映身體內脂肪分佈的狀況，對幼兒的體型和健康有著重要的形態學和醫學意義。
11. 體脂率：是指人體內的脂肪在體重中所佔的比率，測量體脂率能真正反映體內脂肪的多少，它是判斷體內脂肪含量比例是否合適的重要指標。過胖或過瘦，會給幼兒的健康帶來影響。

II. 機能指標

1. 安靜心率：對反映幼兒安靜狀態下的心臟功能具有一定現實意義。

III. 素質指標

1. 網球擲遠：反映幼兒上肢和腰腹肌肉的力量。

2. 立定跳遠：反映幼兒下肢肌肉的爆發力。

3. 雙腳連續跳：反映幼兒的協調性和下肢肌肉力量。

力量素質是幼兒身體素質全面發展的基礎。對幼兒進行系統的、符合年齡特點的力量練習，能大大加速幼兒運動能力的提高和體質的增強。

靈敏素質是指在複雜情況和各種突然變化的條件下，能快速、準確和協調地變換身體運動的能力。提高幼兒的靈敏素質可以改善神經系統的功能，有助於幼兒思維的發展。

平衡素質是指人體改變運動動作時，能及時調整重心、保持身體穩定的能力。它是人們日常生活和運動必須具備的一種能力。

柔韌素質是人體基本身體素質之一。它是指人體關節活動的範圍大小以及肌肉和韌帶的伸展性和彈性。良好的柔韌素質不但對提高人體的活動技能具有很大的作用，還可以為日常生活和運動中避免受傷起到積極作用。

齲齒是幼兒的常見病，由齲齒引起的口腔感染及牙痛所導致的拒食、厭食都會影響幼兒對營養物質的攝取和消化吸收，從而會使幼兒的生長發育受到影響。