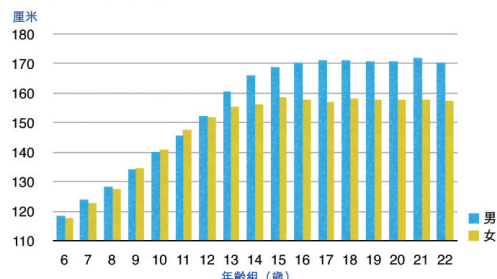


# Teenagers 2010年 澳門市民體質監測 兒童青少年學生部份 6~22歲

▶ 2010年澳門市民體質監測中兒童青少年學生組是指在本澳就讀之6~22歲中小學生或大學生。2005年進行的澳門市民體質監測中顯示，這一年齡組的澳門學生，身體形態以青春發育突增的表現為主要特徵，基本上在11~13歲期間出現青春突增期，而過了這一時期，男女性身高分別在17歲和15歲後基本停止增長，其中男生在16歲以後平均身高超過170厘米，最高值為172.3厘米，女生在15歲後平均身高在158厘米左右，最高值為158.6厘米（見下圖）。



澳門6-22歲兒童青少年學生的身高變化情況

▶ 體重方面，男女均有過半數的學生體重過輕，有12.8%的男生、8.5%的女生體重超重。身體素質的發展除柔韌性隨年齡增長而下降外，其他的指標均增齡提高，但基本上大約至15~17歲左右便保持平穩，耐力素質更有下降的趨勢。

▶ 以上數據使我們對澳門學生體質的基本狀況及存在的問題有一個基本的了解。經過五年後的2010年，學生的體質是有所改善或下降，我們需要透過第二次的體質監測來了解其發展趨勢，期望定期的體質監測所獲取的數據能在促進兒童青少年學生健康成長方面發揮積極的作用。

▶ 屬於這一年齡組的你，體質狀況如何，是否達標？可以透過參加2010年的這次體質測試活動獲得答案，以下介紹這一年齡組各項監測的指標及其意義：

## I. 形態指標

1. 身高：反映骨骼生長發育的基本特點，可以較為準確地反映身體縱向生長發育水平。
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：是反映人體橫向發育的基本指標，在一定程度上反映骨骼、肌肉、皮下脂肪及內臟器官的發育狀況和人體充實度。

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，對兒童青少年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，會給兒童青少年的健康成長帶來影響。

## II. 機能指標

1. 脈搏：是瞭解人體心血管系統功能的簡易可行的指標。對於兒童青少年來講，其心率一般隨年齡的增長而減少。
2. 血壓：血壓包括收縮壓和舒張壓兩個指標。一般來說，收縮壓主要反映心臟每搏輸出的大小，舒張壓主要反映外周阻力的大小。血壓的測量主要用於衡量心血管系統的功能。
3. 肺活量：指人體呼吸的最大通氣能力，它大小反映了肺的容積和肺的擴能力。肺活量的測量主要用於反映呼吸系統的功能。

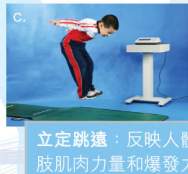
## III. 素質指標

1. 反映力量素質的指標：

握力：反映人體前臂和手部肌肉的力量。



背力：反映腰背部肌肉的最大伸展力。



立定跳遠：反映人體下肢肌肉力量和爆發力。



2. 反映速度素質的指標：  
50米跑：反映人體快速運動的能力，對評價兒童青少年的速度素質具有重要意義。
3. 反映耐力素質的指標：  
a. 50米 x 8往返跑：又稱往返耐力跑，主要反映6~12歲少年下肢肌肉群長時間工作的能力。  
b. 800米跑或1000米跑：定距離的耐力跑，主要反映青少年全身主要肌群和心肺長時間工作的能力。

4. 反映柔韌素質的指標：  
坐位體前屈：指受試者在靜止狀態下軀幹、腰和髖等關節可能達到的最大活動幅度，用於評價關節、肌肉和韌帶的伸展性和彈性。
5. 反映靈敏素質的指標：  
選擇反應時：反應時是指從接受刺激到開始作出反應所需要的時間，它可以體現人體神經-肌肉系統的協調和快速反應的能力。
6. 反映平衡素質的指標：  
閉眼單腳站立：是指人體閉上雙眼後單腳站立的時間，可用於評價本體感覺和位置感覺的協調能力。

## IV. 其他指標

1. 齦齒：用於反映青少年學生的口腔衛生。
2. 視力：視力的檢測可使兒童青少年知道自已的視力情況，注意用眼衛生。
3. 辨色力：辨色力是對顏色的辨認能力，辨色力異常是由於遺傳引起的，指的是對顏色不能正常辨認。及早發現辨色力異常，對兒童青少年以後學習及發展都有好處。