



# **2010 年澳門特別行政區 市民體質監測報告**

**澳門特別行政區政府體育發展局**



書 名：2010 年澳門特別行政區市民體質監測報告

出 版：澳門特別行政區政府體育發展局

網 址：<http://www.sport.gov.mo>

電郵地址：[sport@macau.ctm.net](mailto:sport@macau.ctm.net)

封面設計：大形廣告有限公司

尺 寸：21 cm x 29.7 cm H

印 刷：大形廣告有限公司

發行數量：1—1500 冊

出版日期：2011 年 6 月

版 次：第一版

ISBN 978-99937-892-8-4

## **“2010年澳門市民體質監測”調查研究機構：**

**主辦機構：**澳門特別行政區政府體育發展局

**技術支援：**國家體育總局體育科學研究所

**協辦機構：**衛生局

教育暨青年局

社會工作局

高等教育輔助辦公室

澳門理工學院

## **“2010年澳門市民體質監測”技術支援課題組：**

組長：田野

副組長：江崇民

成員：蔡睿、張彥峰、武東明、李然、張銘、王梅、王歡、王榮輝、  
耿鈺、褚鋃、羅智、樂榴申





## 序

### 澳門特別行政區行政長官 崔世安

隨著社會的發展和人們生活內容的多元化，體質與健康日益受到公眾和科學研究者的關注，許多國家和地區都對體質研究越來越重視。

澳門地區的體質研究在與內地合作中逐步展開，繼 2005 年第一次澳門市民體質監測後，2010 年順利開展了第二次澳門市民體質監測，《2010 年澳門特別行政區市民體質監測報告》的公佈，是澳門體質研究的最新學術研究成果，此份報告除描述了 2010 年澳門市民體質現狀外，亦對 2005 年與 2010 年澳門市民體質數據作了比較分析，有助於了解澳門地區市民的體質變化趨勢。

隨著監測報告的完成，標誌著澳門地區逐步建立起市民體質監測的制度，以每五年為一個周期，制度性地定期監測市民的體質狀況並定期發佈結果，這將是鼓勵和指導市民提高體質水平的良好途徑。

藉著監測報告出版之際，本人謹以衷誠致賀，並希望對於監測所呈現的澳門市民體質存在的問題和變化趨勢，社會各界能加以參考，有的放矢地發展大眾體育、建構及倡導健康和諧的生活模式，以提高市民的體質健康水平。

二〇一一年六月



## 序

### 澳門特別行政區政府社會文化司司長 張裕

人的體質健康是社會的財富和資源，因此，增強人們的體質水平，是許多國家和地區政府關注的焦點。

澳門特區政府向來關注市民的體質健康，從 2005 年開始與國家體育總局同步，實施每五年一度對澳門市民體質狀況進行監測的計劃。而定期監測，定期發佈監測結果，是運用科學方法將澳門市民體質作為資源加以管理和利用的有效手段，這一舉措對指導群眾進行健身活動、增強市民的體質和健康水平具有重要意義。

2005 年對澳門 3~69 歲人群的體質狀況進行的監測研究，鋪開了定期對市民實施體質監測的道路，所獲取的數據為長期動態觀察澳門市民體質狀況和變化規律奠定了基礎。2010 年，在跨部門協作下如期並順利完成了第二次澳門市民體質監測工作，進一步完善了澳門市民體質數據庫，《2010 年澳門特別行政區市民體質監測報告》的出版，將能更好地揭示澳門市民體質狀況的變化趨勢以及市民體質上存在的問題。

在此，本人衷心希望能以此為契機，引起各界對市民體質健康的進一步關注，並且透過有關部門的通力合作，更好地改善及提高市民的體質健康水平。

二〇一一年五月





## 序

### 國家體育總局體育科學研究所所長 田野

2008年中國成功的舉辦了北京奧運會，奧運會的舉辦極大的調動了國人參加體育健身的熱情，人們參加體育活動的自覺性和積極性提高了，體育生活方式已越來越受到人們的關注與重視。2005年澳門體育發展局在多次澳門市民體質調研的工作基礎上，組織實施了澳門市民體質監測工作，2010年再次進行市民體質監測工作，充分體現了澳門特區政府對提高澳門市民體質的高度重視。定期進行體質監測是政府掌握市民體質狀況、增強體質、提高健康水平的重要基礎性工作。在監測工作的基礎上完成《市民體質監測報告》準確反映了澳門市民的體質現狀，客觀分析了影響市民體質及其變化的因素，對增強澳門市民的體質將會產生積極的影響。

在本次澳門市民體質監測工作中，國家體育總局體育科學研究所與澳門體育發展局在監測技術和組織等方面再次繼續進行了卓有成效的合作，取得了顯著的效果。相信我們之間的這種合作會不斷加強與拓展，為提高整個中華民族的體質與健康做出更大的貢獻。

二〇一一年五月十日





## 前言

“推廣科學健身理念，增進體質保健意識”是特區政府在體育領域中的施政目標，而通過定期對市民體質的科學監測，是瞭解市民體質狀況及變化規律並據此制定相應方針政策以提高和促進市民健身鍛煉的自覺性和積極性的良好途徑。因此，定期實施市民體質監測對增進整體市民身體素質水平具有促進作用。

2010年，國家體育總局聯同有關部門進行的全國國民體質監測已實施了第三次，有關監測是構建面向大眾的全民健身服務體系，推進全民健身科學化的有效手段。而特區政府的體質監測工作在經過與內地日益頻繁的交流及合作中逐漸接軌，由2005年開始，與國家體育總局五年一度的全國國民體質監測同步，首次對澳門3~69歲人群的體質狀況進行了第一次監測，獲取了21世紀初澳門市民體質的基礎數據，建立了澳門市民體質數據庫，為長期動態觀察澳門市民體質狀況和變化規律奠定了基礎。

建基於2005年澳門市民體質監測工作，澳門體育發展局於2010年統籌進行了第二次監測，監測對象為3~69歲的澳門市民，分為幼兒(3~6歲)、兒童青少年學生(6~22歲)、成年人(20~59歲)和老年人(60~69歲)四個年齡段、這項工作繼續得到國家體育總局體育科學研究所的技術支援，並得到澳門衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教育輔助辦公室及澳門理工學院的協助，順利於2010年1月至4月期間完成測試工作，分別在澳門各幼稚園、學校、政府機構、私營機構、社團及長者服務機構等合共63個單位中抽取樣本並最終獲得的有效樣本為10326人，其中，幼兒1065人、兒童青少年(學生)5130人、成年人3540人、老年人591人。現經數據處理分析後，為了使社會更加全面地了解第二次澳門市民體質監測的詳細信息，特撰寫匯編這本監測報告。

第二次澳門市民體質監測工作得到了國家體育總局體育科學研究所、澳門衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教育輔助辦公室及澳門理工學院的協助、與及各參與監測機構和人士的大力支持，測試志願工作者的謹慎工作，使監測得以順利實施，借此機會，謹向為監測工作做出貢獻的所有機構及人員表示衷心的感謝和崇高的敬意！

黃有力

澳門特別行政區政府體育發展局局長

二〇一一年五月



## 目 錄

第一部份 《監測工作方案》及實施.....	1
一、2010 年澳門社會發展的基本狀況.....	2
二、監測工作方案.....	3
(一) 監測對象.....	3
(二) 抽樣方法.....	4
1、原則.....	4
2、方法.....	4
3、分組與樣本量.....	5
4、抽取樣本時，應按照實足年齡進行.....	6
5、樣本確定原則.....	6
(三) 監測內容.....	6
1、詢問指標.....	6
2、檢測指標.....	10
(四) 監測工具.....	11
(五) 測試方法.....	11
(六) 進度安排.....	11
三、組織實施.....	12
(一) 工作籌備.....	12
1、建立組織網絡，加強組織領導.....	12
2、確定監測內容，完成監測工作方案.....	12
3、建立監測隊伍.....	13
4、準備監測工具.....	13
(二) 技術培訓.....	13
(三) 數據獲取.....	13
(四) 數據匯總.....	14
四、質量控制.....	14
(一) 組織管理質量控制.....	14
1、組織網絡.....	15
2、測試隊的培訓和組建.....	15
3、監測樣本量的確認、監測點的建立.....	16

4、設計指標、確定監測器材.....	17
5、檢測流程.....	17
(二) 測試過程質量控制.....	18
1、測試前準備.....	18
2、測試中質量控制.....	21
(三) 測試後質量控制.....	28
1、數據登錄冊的驗收.....	28
2、澳門市民體質監測中心對數據登錄冊的審核.....	30
3、數據錄入.....	31
4、錄入結果驗收.....	31
5、構建數據庫.....	32
<b>五、數據處理</b> .....	<b>32</b>
(一) 數據清理.....	32
(二) 數據統計.....	40
1、計算分組.....	40
2、計算指標.....	41
3、計算內容.....	43
4、算法說明.....	44
5、統計工具.....	47
<b>第二部份 監測結果</b> .....	<b>49</b>
<b>一、幼兒</b> .....	<b>50</b>
(一) <b>2010 年幼兒體質基本狀況</b> .....	<b>50</b>
1、監測對象的基本情況.....	50
2、生活方式的基本情況.....	50
(1) 出生情況及餵養方式.....	51
(2) 生活習慣.....	52
(3) 體育鍛煉項目.....	54
(4) 患病情況.....	55
3、身體形態的基本狀況.....	56
(1) 長度.....	56
(2) 體重與 BMI.....	58
(3) 圍度指標.....	59
(4) 寬度指標.....	61
(5) 身體成份.....	62

4、身體機能的基本狀況.....	64
5、身體素質的基本狀況.....	64
(1) 速度靈敏素質.....	64
(2) 力量素質.....	65
(3) 柔韌素質.....	67
(4) 平衡能力.....	67
6、健康的基本情況.....	68
(1) 乳牙齲患.....	68
(2) 恆牙齲患.....	71
<b>(二) 2005 年與 2010 年澳門幼兒體質監測結果比較.....</b>	<b>71</b>
1、監測對象的基本情況比較.....	71
2、生活方式的基本情況比較.....	71
(1) 出生情況及餵養方式.....	71
(2) 生活習慣.....	72
(3) 體育鍛煉項目.....	72
(4) 患病情況的比較.....	72
3、身體形態的基本狀況比較.....	73
(1) 長度.....	73
(2) 體重與 BMI.....	74
(3) 圍度指標.....	75
(4) 寬度指標.....	76
(5) 身體成份.....	76
4、身體機能的基本狀況比較.....	77
5、身體素質的基本狀況比較.....	78
(1) 速度靈敏素質.....	78
(2) 力量素質.....	78
(3) 柔韌素質.....	79
(4) 平衡能力.....	79
6、健康的基本情況比較.....	80
(1) 乳牙齲患.....	80
(2) 恆牙齲患.....	81
<b>(三) 小結.....</b>	<b>82</b>
1、2010 年幼兒體質監測小結.....	82
2、2010 與 2005 年幼兒體質監測結果比較小結.....	82
<b>二、兒童青少年（學生）.....</b>	<b>84</b>

(一) 2010 年兒童青少年（學生）體質基本狀況.....	84
1、監測對象的基本情況.....	84
2、生活方式的基本情況.....	84
(1) 生活習慣.....	84
(2) 學校體育課情況.....	87
(3) 課外體育鍛煉情況.....	89
(4) 患病情況.....	92
3、身體形態的基本狀況.....	93
(1) 長度指標.....	93
(2) 體重與 BMI.....	95
(3) 圍度指標.....	97
(4) 寬度指標.....	99
(5) 身體成份.....	100
4、身體機能的基本狀況.....	103
(1) 安靜脈搏.....	103
(2) 血壓.....	103
(3) 肺活量.....	105
5、身體素質的基本狀況.....	107
(1) 速度素質.....	107
(2) 力量素質.....	108
(3) 耐力跑.....	110
(4) 柔韌素質.....	111
(5) 反應能力.....	112
(6) 平衡能力.....	112
6、健康的基本情況.....	113
(1) 乳牙齲患.....	113
(2) 恆牙齲患.....	116
(3) 視力不良.....	118
(4) 辨色力.....	120
(二) 2005 年與 2010 年澳門兒童青少年（學生）體質監測結果比較.....	120
1、監測對象的基本情況.....	120
2、生活方式的基本情況.....	121
(1) 生活習慣.....	121
(2) 學校體育課情況.....	124
(3) 課外體育鍛煉情況.....	125

(4) 患病情況.....	125
3、身體形態的基本狀況.....	126
(1) 長度指標.....	126
(2) 體重與 BMI.....	128
(3) 圍度指標.....	130
(4) 寬度指標.....	133
(5) 身體成份.....	135
4、身體機能的基本狀況.....	138
(1) 安靜脈搏.....	138
(2) 血壓.....	139
(3) 肺活量.....	141
5、身體素質的基本狀況.....	143
(1) 速度素質.....	143
(2) 力量素質.....	143
(3) 耐力跑.....	147
(4) 柔韌素質.....	148
(5) 反應能力.....	149
(6) 平衡能力.....	150
6、健康的基本情況.....	150
(1) 乳牙齲患.....	150
(2) 恆牙齲患.....	152
(3) 視力不良.....	153
(4) 辨色力.....	155
(三) 小結.....	155
1、2010 年兒童青少年（學生）體質監測小結.....	155
2、2010 與 2005 年兒童青少年（學生）體質監測結果比較小結.....	156
三、成年人.....	157
(一) 2010 年監測結果.....	157
1、監測對象的基本情況.....	157
2、生活方式的基本情況.....	159
(1) 生活習慣.....	159
(2) 體育鍛煉情況.....	162
(3) 患病情況.....	165
(4) 對體質測定的認識.....	166
3、身體形態的基本狀況.....	166

(1) 長度指標.....	166
(2) 體重與 BMI.....	168
(3) 圍度指標.....	170
(4) 寬度指標.....	172
(5) 身體成份.....	173
4、身體機能的基本狀況.....	175
(1) 安靜脈搏.....	175
(2) 血壓.....	176
(3) 肺活量.....	177
(4) 臺階指數.....	178
5、身體素質的基本狀況.....	179
(1) 力量素質.....	179
(2) 柔韌素質.....	181
(3) 反應能力.....	181
(4) 平衡能力.....	182
(二) 2010 年與 2005 年監測結果比較.....	183
1、監測對象的基本情況比較.....	183
2、生活方式的基本情況比較.....	184
(1) 生活習慣.....	184
(2) 體育鍛煉情況.....	186
(3) 患病情況和對體質測定的認識.....	189
3、身體形態的基本狀況比較.....	190
(1) 長度指標.....	190
(2) 體重與 BMI.....	191
(3) 圍度指標.....	192
(4) 寬度指標.....	194
(5) 身體成份.....	195
4、身體機能的基本狀況比較.....	197
(1) 安靜脈搏.....	197
(2) 血壓.....	197
(3) 肺活量與肺活量/體重比.....	198
(4) 臺階指數.....	199



5、身體素質的基本狀況比較.....	200
(1) 力量素質.....	200
(2) 柔韌素質.....	201
(3) 反應能力.....	201
(4) 平衡能力.....	202
(三) 小結.....	202
1、基本情況方面.....	202
2、生活方式方面.....	202
3、患病情況和對體質測定認識.....	203
4、身體形態、機能和素質的情況.....	203
四、老年人.....	205
(一) 2010 年老年人體質基本狀況.....	205
1、監測對象的基本情況.....	205
2、生活方式的基本情況.....	207
(1) 生活習慣.....	208
(2) 體育鍛煉情況.....	212
(3) 患病情況.....	215
(4) 對體質測定的認識.....	215
3、身體形態的基本狀況.....	215
(1) 長度指標.....	215
(2) 體重與 BMI.....	217
(3) 圍度指標.....	218
(4) 寬度指標.....	220
(5) 身體成份.....	221
4、身體機能的基本狀況.....	223
(1) 安靜脈搏.....	223
(2) 血壓.....	223
(3) 肺活量.....	224
5、身體素質的基本狀況.....	225
(1) 力量素質.....	225
(2) 柔韌素質.....	226
(3) 反應能力.....	227
(4) 平衡能力.....	227

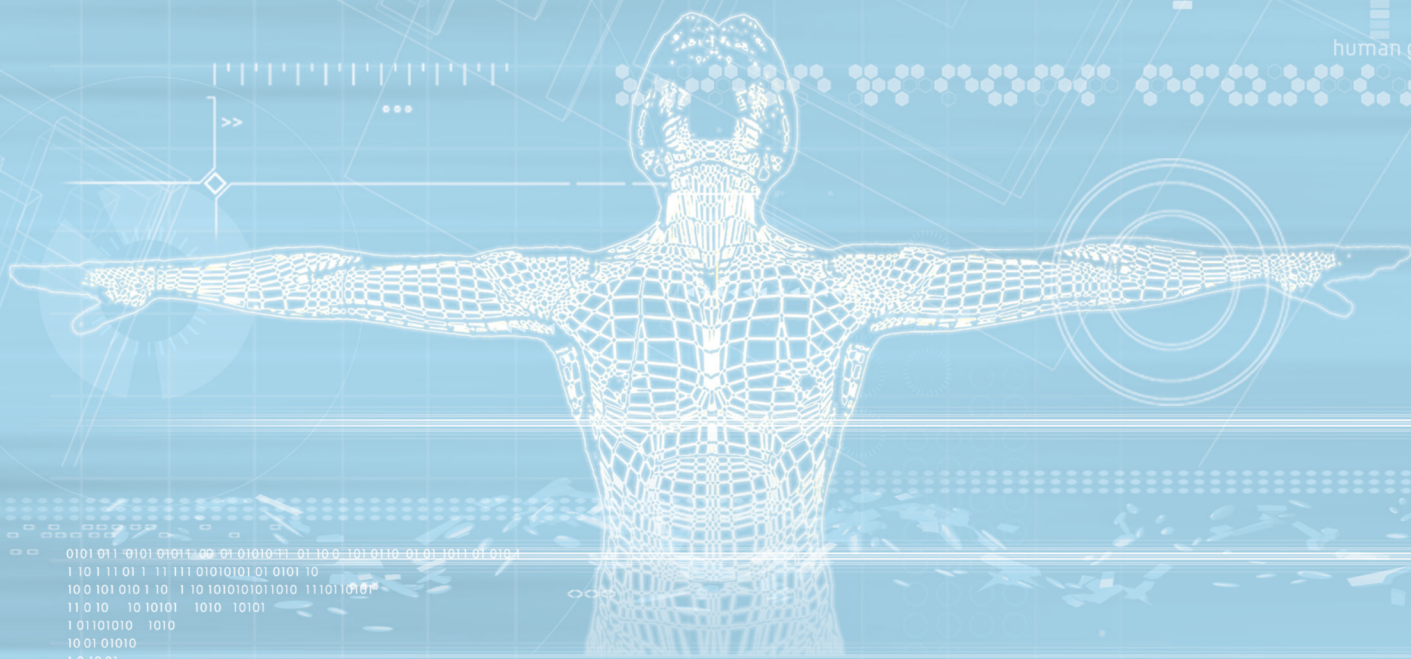
(二) 2005 年與 2010 年澳門老年人體質監測結果比較.....	228
1、監測對象的基本情況.....	228
2、生活方式的基本情況.....	229
(1) 生活習慣.....	229
(2) 體育鍛煉情況.....	232
(3) 患病情況.....	236
(4) 對體質測定的認識.....	236
3、身體形態的基本狀況.....	236
(1) 長度指標.....	236
(2) 體重與 BMI.....	237
(3) 圍度指標.....	238
(4) 寬度指標.....	240
(5) 身體成份.....	240
4、身體機能的基本狀況.....	241
(1) 安靜脈搏.....	241
(2) 血壓.....	242
(3) 肺活量.....	243
(4) 肺活量/體重.....	243
5、身體素質的基本狀況.....	243
(1) 力量素質.....	243
(2) 柔韌素質.....	244
(3) 反應能力.....	244
(4) 平衡能力.....	244
(三) 小結.....	245
1、2010 年老年人體質監測小結.....	245
2、2010 與 2005 年老年人體質監測結果比較小結.....	245
第三部份 數據統計結果.....	247
一、幼兒.....	248
1、監測對象的基本情況.....	248
2、生活方式的基本情況.....	250
3、身體形態的基本狀況.....	254
4、身體機能的基本狀況.....	258
5、身體素質的基本狀況.....	258
6、健康的基本情況.....	260

二、兒童青少年(學生)	261
1、監測對象的基本情況	261
2、生活方式的基本情況	263
3、身體形態的基本狀況	280
4、身體機能的基本狀況	297
5、身體素質的基本狀況	303
6、健康的基本情況	313
三、成年人	317
1、監測對象的基本情況	317
2、生活方式的基本情況	320
3、身體形態的基本狀況	335
4、身體機能的基本狀況	343
5、身體素質的基本狀況	347
四、老年人	350
1、監測對象的基本情況	350
2、生活方式的基本情況	353
3、身體形態的基本狀況	359
4、身體機能的基本狀況	362
5、身體素質的基本狀況	364
第四部份 附錄	365
附錄 1 2010 年澳門市民體質監測數據登錄冊	366
附錄 2 2010 年澳門市民體質監測問卷填寫方法	417
一、基本情況	417
1、姓名和性別	417
2、年齡	417
3、就讀幼稚園、就讀學校、工作單位和所屬單位名稱，居住地址和聯繫電話	
二、分類編碼	417
1、澳門居民身份證	417
2、性別	417
3、出生日期和測試日期	418
4、幼稚園、學校、工作單位和所屬單位編碼	418
5、測試序號	418
6、居澳年限	419

7、工作種類編碼.....	419
三、問卷調查.....	419
（一）問卷調查題目的類型及填寫方式.....	419
1、單項選擇題.....	419
2、多項選擇題.....	419
（二）各年齡段人群調查問卷的填寫方式.....	420
1、幼兒問卷.....	420
2、兒童青少年（學生）問卷.....	425
3、成年人和老年人問卷.....	426
四、檢測項目.....	428
附錄 3 2010 年澳門市民體質監測指標檢測方法.....	429
一、形態指標.....	429
二、機能指標.....	436
三、素質指標.....	440
四、健康指標.....	455
附錄 4 2010 年澳門市民體質監測抽樣單位.....	459
鳴謝.....	462

# 第一部份

## 《監測工作方案》及實施



human genome pr

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 010 1
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
100 101 010 1 10 1 10 1010101011010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
1001 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1 010
100 110111011 1010
1010 105 0103 00100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 10 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

## 第一部份 《監測工作方案》及實施

### 一、2010 年澳門社會發展的基本狀況

澳門地處中國的南邊，由澳門半島、氹仔島和路環島三部份組成。位於珠江口的西南，背靠珠江三角洲，東隔珠江口與香港相距 40 海里，西與廣東省珠海市灣仔隔水相望，北與珠海市拱北接壤。目前，澳門面積約為 29.2 平方公里。澳門全區人口 54.57 萬，其中中國籍居民占 93.8%，葡國籍占 1.7%，菲律賓籍占 2%。

澳門的經濟結構主要由出口製造業、旅遊博彩業、金融業和地產建築業等構成。60 年代中期至 80 年代中期，出口製造業帶動了澳門經濟迅速發展，曾一度處於四大經濟支柱的首位，但 80 年代後開始讓位於旅遊博彩業。

旅遊博彩業歷史悠久，旅遊業在澳門本地生產總值的比重已達到 1/3。旅遊博彩業實質上是由旅行社、酒店、賭場、娛樂場所等以及其他的輔助性服務行業構成，其中又以博彩業起主要的作用，博彩業繳納的稅款項成為澳門政府每年財政收入的主要來源之一。

澳門的金融業主要為銀行業和保險業。目前，澳門有 20 多家銀行和近 100 多家支行，10 多家保險公司。

近年來，在澳門特區政府所制定的各項促進經濟發展的政策指導下，政府經濟環境穩定，作為 2005 年東亞運動會的承辦者，澳門興建了大量基礎設施，再加上多項博彩旅遊設施的落實，使澳門建築業發展理想。2005 年上半年新動工樓宇建築面積為 13.8 萬平方米，增長 46.8%；而樓宇單位買賣數目及總交易金額各為 19485 個及 121.6 億澳門幣，分別上升 59.6%及 82.6%。

1999 年 12 月 20 日，中華人民共和國政府恢復在澳門行使主權，澳門特別行政區正式成立並開始擔當管理澳門特區各項事務的職責。在一國兩制、澳人治澳、高度自治的大政方針指引下，澳門政治社會環境平穩、經濟繁榮發展、澳門人民生活幸福安定。據統計數據顯示，澳門的經濟自從 1999 年政權移交至中華人民共和國後仍然保持著世界上最開放的經濟體系。在經歷多年經濟下滑的不景氣狀態下，2000 年澳門經濟指數止跌轉漲，達到 4%的經濟增長率。特別在 2006 年，澳門人均本地生產總值首次超越香港，達 22 萬澳門元，創下歷史新高。澳門的各項事業也在原有的基礎上穩步發展。



澳門是東西方文化交流融匯的地方。大眾體育作為澳門體育事業的基本形態之一，是澳門體育的一個重要組成部份，在澳門體育事業中佔有重要的地位。大眾體育因其參加人數多，活動種類與形式不同，功能多種多樣，在澳門現代生活中起著越來越重要的作用，引起了特區政府和社會的廣泛關注。隨著澳門社會經濟的繁榮、文化的多元化和居民生活水平的提高及生活方式的變化，澳門大眾體育的發展也將進入一個新的階段。

隨著社會與經濟的不斷發展，各個國家和地區政府都把提高國民素質放在十分重要的位置。在人的綜合素質體系中，由於身體素質和健康狀況是其他素質的基礎而更受重視。進入 21 世紀，澳門在大力發展社會經濟的同時，也加大體育事業的投入力度，積極推動澳門體育與內地及國際的交流與合作，從各個方面努力提高體育事業的整體水平。體質監測作為瞭解市民體質狀況的一條重要途徑，更是澳門政府關注的焦點，從 2001~2002 年澳門體育發展局與國家體育總局體育科學研究所會同衛生局及澳門理工學院等對澳門 20~59 歲成年人進行體質調研。至 2005 年，在澳門政府和內地科技人員的共同努力下，澳門市民體質監測（3~69 歲全年齡段人群）首次與內地監測工作同步進行。此次監測工作也納入到全國國民體質監測的範疇，完善了國家國民體質監測的網絡。2010 年澳門市民體質監測工作是澳門體質監測史上第二次全年齡段人群的體質監測，它將更好地充實和掌握澳門市民的體質現狀，更好地完善澳門市民的體質數據庫，為動態觀察和研究澳門市民的體質變化規律，奠定良好的基礎，同時為政府各部門制定社會發展政策、方針，及推動澳門市民體育健身活動提供重要的科學依據。

## 二、監測工作方案

### （一）監測對象

本次監測對象為 3 至 69 周歲的澳門市民，分為幼兒（3~6 歲）、兒童青少年（學生）（6~22 歲）、成年人（20~59 歲）和老年人（60~69 歲）四個年齡段。其中，幼兒是指居住在澳門 3 年或以上者；學生、成年人和老年人是指居住在澳門 5 年或以上者。

監測對象必須身體健康，發育健全，無先天、遺傳性疾病（如先天性心臟病、腦性癱瘓、聾啞、癱瘓、精神異常、發育遲緩等），以及急、慢性疾病（如風濕性心臟病、高血壓等），具備一定的生活自理能力、語言表達能力、思維能力和接受能力，能完成簡單的身體活動。

## (二) 抽樣方法

### 1、原則

監測採用分層隨機整群的原則抽取樣本。爲了縱向對比研究，本次監測抽測以 2005 年抽取的監測機構爲基礎，根據實際情況進行微調或增補。

### 2、方法

增補監測機構的方法跟以下 2005 年抽測監測機構的方法一致。

#### (1) 幼兒

以澳門各幼稚園（或學校）爲基層，根據幼稚園(或學校)的校本部所在堂區分類，即花地瑪堂爲一片(北片)，工業及住宅用地居多，人口稠密且新移民多；花王堂及望德堂爲一片(中片)，主要是商業及住宅用地，人口密度也較高；風順堂、大堂、聖嘉模堂及聖方濟各堂爲一片(南片及離島片)，是澳門旅遊博彩業發展地帶，其中大堂區是澳門的中心商業區，此一片的人口密度相對較低。再從每片中隨機抽取 2 所幼稚園，然後以班級爲群體進行抽樣，從中得到合適年齡的樣本。若 2 所幼稚園不能滿足樣本量的要求，則再隨機抽取第 3 所幼稚園，從中隨機抽取樣本，補足樣本量。

#### (2) 兒童青少年（學生）

中小學生：以澳門各學校爲基層，根據學校的校本部所在堂區分類，即花地瑪堂爲一片(北片)，工業及住宅用地居多，人口稠密且新移民多；花王堂及望德堂爲一片(中片)，主要是商業及住宅用地，人口密度也較高；風順堂、大堂、聖嘉模堂及聖方濟各堂爲一片(南片及離島片)，是澳門旅遊博彩業發展地帶，其中大堂區是澳門的中心商業區，此一片的人口密度相對較低。再從每片中隨機抽取 2 所學校，然後以班級爲群體進行抽樣，從中得到合適年齡的樣本。若 2 所學校不能滿足樣本量的要求，則再隨機抽取第 3 所學校，從中隨機抽取樣本，補足樣本量。

大學生：以澳門的大專院校爲基層，隨機抽取整個學系進行測量。其中，不包括對體型和體能有特殊要求的高等院校或學系。

#### (3) 成年人

分爲體力勞動者和非體力勞動者；以澳門政府機構、部份商業機構爲基層，隨機抽取 N 個機構，然後以機構中的部門作爲群體進行抽樣，從中得到合適年齡的樣本。



#### (4) 老年人

以澳門各長者服務機構為基層，根據長者服務機構所在堂區進行分類，即花地瑪堂為一片(北片)，工業及住宅用地居多，人口稠密且新移民多；花王堂及望德堂為一片(中片)，主要是商業及住宅用地，人口密度也較高；風順堂、大堂、聖嘉模堂及聖方濟各堂為一片(南片及離島片)，是澳門旅遊博彩業發展地帶，其中大堂區是澳門的中心商業區，此一片的人口密度相對較低。再從每片中隨機抽取 2 個長者服務機構，從中抽取合適年齡的樣本。若 2 所長者服務機構不能滿足樣本量的要求，則再隨機抽取第 3 所長者服務機構，從中隨機抽取樣本，補足樣本量。

### 3、分組與樣本量

#### (1) 幼兒

按性別分男、女兩類樣本；按每 0.5 歲為一個年齡組，男女共 16 個年齡組。

每類每個年齡組抽 55 人，共計樣本量 880 人。

#### (2) 兒童青少年（學生）

中小學生：按性別分男、女兩類樣本；按每 1 歲為一個年齡組，共計 26 個年齡組。每片每類每個年齡組抽 55 人，共計 4290 人。

大學生：按性別分男、女兩類樣本；按每 1 歲為一個年齡組，共計 8 個年齡組。每類每個年齡組抽 105 人，共計 840 人。

#### (3) 成年人

分體力勞動者和非體力勞動者兩種人群，再按性別分為四類樣本，以每 5 歲為一個年齡組（20～24 歲、25～29 歲、… 55～59 歲），四類樣本共計 32 個年齡組，每類每個年齡組抽 105 人，總樣本量為 3360 人。

#### (4) 老年人

按性別分為男、女兩類樣本。以每 5 歲為一個年齡組（60～64 歲、65～69 歲）。兩類樣本共計 4 個年齡組。每類每個年齡組抽 105 人，總樣本量為 420 人。

本次監測樣本量共計 9,790 人。

#### 4、抽取樣本時，應按照實足年齡進行。年齡的計算公式如下：

##### (1) 3~6 歲（幼兒）

測試時已過當生日，且超過 6 個月者：則年齡 = 測試年 - 出生年 + 0.5

測試時已過當生日，且不滿 6 個月者：則年齡 = 測試年 - 出生年

測試時未過當生日，且距生日 6 個月以下者：則年齡 = 測試年 - 出生年 - 0.5

測試時未過當生日，且距生日 6 個月以上者：則年齡 = 測試年 - 出生年 - 1

##### (2) 6~69 歲

測試時已過當生日者，年齡 = 測試年 - 出生年

測試時未過當生日者，年齡 = 測試年 - 出生年 - 1

#### 5、樣本確定原則

(1) 各類人群（性別、年齡組、工作種類）在不同片中須抽取等量樣本。

(2) 成年人和老年人力求在每一個年齡組內，樣本的年齡分佈均衡，以避免因年齡分佈的偏差影響樣本代表性。如：20~24 歲年齡組，抽樣總數為 105 人；即在 20、21、22、23、24 歲中，每一歲的人數約為 20 人。

(3) 成年人工作種類的區分，體力勞動包括服務、銷售人員及同類工作人員，漁農業熟練工作者，工業工匠和手工藝工人，機台、機械操作員、司機及裝配員，非技術工人等；非體力勞動包括立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人及經理，專業人員，文員等。

#### (三) 監測內容

監測內容包括體質檢測和問卷調查兩部份。體質檢測內容由身體形態、機能和素質三部份組成，其中幼兒還包括齶齒；學生還包括齶齒、視力、辨色力；問卷調查內容主要包括人口學特徵、體育鍛煉等生活方式，詳見第四部份的附錄 2。

#### 1、詢問指標

詢問指標主要是以問卷調查的形式進行。根據年齡不同設計了不同的問卷內容，但基本上包含人口學信息、日常生活習慣及對體育鍛煉的態度，主要內容如下：

第一、幼兒部份(3 至 6 歲)

## (一) 幼兒本人資料

- 1· 出生地
- 2· 居住地所屬堂區
- 3· 出生時體重(kg)
- 4· 出生時身長(cm)
- 5· 出生時胎齡
- 6· 出生後 4 個月內餵養方式
- 7· 幼兒的親兄弟姐妹數 (個)
- 8· 幼兒在兄弟姐妹中排行第幾
- 9· 近一年感冒、發燒的次數
- 10· 幼兒曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病)
- 11· 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項) :
- 12· 平均每天睡眠累計時間 (包括午睡)
- 13· 上幼稚園情況
- 14· 在家的看護人
- 15· 課餘時間參加何種興趣班 (按照主次順序, 最多選 3 項)
- 16· 平均每天戶外活動 (包括在幼稚園及課餘後的戶外活動) 累計時間
- 17· 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間
- 18· 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項)

## (二) 幼兒父、母親資料

- 1· 出生日期
- 2· 出生地
- 3· 居住在澳門的年限 (年)
- 4· 身高 (cm)
- 5· 體重 (kg)
- 6· 學歷
- 7· 目前從事的職業
- 8· 平均每週參加體育鍛煉的次數
- 9· 經常參加體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項)
- 10· 每次參加體育鍛煉的時間

## 第二、兒童青少年 (學生) 部份 (6~22 歲)

- 1· 出生地
- 2· 居住地所屬堂區
- 3· 近 5 年曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病)
- 4· 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項) :

- 5· 親兄弟姐妹數（個）
- 6· 在兄弟姐妹中排行第幾
- 7· 上學的情況
- 8· 每天上學和放學的主要交通方式
- 9· 每天從家到學校和從學校回家的累計時間
- 10· 在學校期間，每週上幾次體育課
- 11· 在學校期間，每次上體育課用幾堂課的時間
- 12· 每次上體育課時感覺怎樣
- 13· 在課外，平均每天戶外玩耍累計時間
- 14· 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間
- 15· 在課外，參加何種興趣班（按照主次順序，最多選3項）
- 16· 在課外，平均每週參加體育鍛煉的次數
- 17· 在課外，經常參加體育鍛煉的主要項目（按照主次順序，最多選3項）
- 18· 經常參加的球類項目
- 19· 每次參加體育鍛煉持續時間
- 20· 每次參加體育鍛煉時感覺怎樣
- 21· 平均每天在家完成課餘作業或溫習功課的累計時間
- 22· 平均每天睡眠的累計時間（包括午睡）

### 第三、成年人部份（20~59歲）

- 1· 出生地
- 2· 居住地所屬堂區
- 3· 學歷
- 4· 目前主要從事的職業
- 5· 工作環境
- 6· 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
- 7· 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
- 8· 平均每週工作時間
- 9· 平均每天睡眠累計時間（包括午睡）
- 10· 睡眠質量
- 11· 日常生活中平均每天步行的累計時間
- 12· 平均每天坐姿活動的累計時間
- 13· 吸煙情況
- 14· 煙齡
- 15· 飲酒史
- 16· 飲酒次數

- 17· 常飲酒主要種類
- 18· 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選3項)
- 19· 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項)
- 20· 平均每週體育鍛煉的次數
- 21· 平均每次體育鍛煉的時間
- 22· 堅持體育鍛煉的時間
- 23· 參加體育鍛煉的目的 (按照主次順序, 最多選3項)
- 24· 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選3項)
- 25· 經常參加的球類項目 (按照主次順序, 最多選3項)
- 26· 體育鍛煉的主要場所 (按照主次順序, 最多選3項)
- 27· 體育鍛煉時的感覺
- 28· 參加體育鍛煉的主要障礙 (按照主次順序, 最多選3項)
- 29· 在此之前, 是否聽說過“體質測定”
- 30· 在此之前, 是否參加過 “體質測定”
- 31· 對“體質測定”的認識 (按照主次順序, 最多選3項)

#### 第四、老年人部份 (60~69 歲)

- 1· 出生地
- 2· 居住地所屬堂區
- 3· 學歷
- 4· 是否已退休
- 5· 退休前(已退休者)/現在(未退休者)主要從事的職業
- 6· 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的勞動方式
- 7· 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的主要工作環境

以下與成年人的 6-24, 26-31 題相同。

## 2、檢測指標

檢測指標主要為以下內容：

表 1-1 2010 年澳門市民體質監測檢測指標

類別	檢測指標	幼兒	兒童青少年（學生）				成年人		老年人
		3-6 歲	6-12 歲	13-18 歲	19-22 歲	20-39 歲	40-59 歲	60-69 歲	
形  態	身高	●	●	●	●	●	●	●	
	坐高	●	●	●	●	●	●	●	
	體重	●	●	●	●	●	●	●	
	胸圍	●	●	●	●	●	●	●	
	腰圍	●	●	●	●	●	●	●	
	臀圍	●	●	●	●	●	●	●	
	（上臂、肩胛下角、腹部）皮褶厚度	●	●	●	●	●	●	●	
	肩寬	●	●	●	●	●	●	●	
	骨盆寬	●	●	●	●	●	●	●	
機 能	足長	●	●	●	●	●	●	●	
	脈搏（心率）	●	●	●	●	●	●	●	
	血壓		●	●	●	●	●	●	
	肺活量 臺階實驗		●	●	●	●	●	●	
素  質	10 米折返跑	●							
	50 米跑		●	●	●				
	50 米 × 8 往返跑		●						
	800 米跑（女）			●	●				
	1000 米跑（男）			●	●				
	立定跳遠	●	●	●	●				
	走平衡木	●							
	雙腳連續跳	●							
	斜身引體（男）		●						
	引體向上（男）			●	●				
	縱跳		●	●	●	●			
	握力		●	●	●	●	●	●	
	背力		●	●	●	●			
	網球擲遠	●							
	坐位體前屈	●	●	●	●	●	●	●	
	閉眼單腳站立		●	●	●	●	●	●	
	選擇反應時		●	●	●	●	●	●	
俯臥撐（男）					●				
一分鐘仰臥起坐（女）		●	●	●	●				
健 康	齲齒	●	●	●					
	視力		●	●	●				
	辨色力		●	●	●				

注：●：表示該年齡段有此項檢測指標。

#### (四) 監測工具

本次監測工作部份指標採用北京鑫東華藤體育器材有限公司生產的健民—II 型體質測試器材。

具體型號如下：

表 1-2 測試儀器的品名及型號

序號	品名及型號	序號	品名及型號
1	(成人)身高坐高計(機械式)	11	皮褶厚度計
2	RCS-160 數顯電子人體秤	12	(幼兒)身高坐高計 (機械式)
3	FCS-1000 數顯電子肺活量計	13	(幼兒)坐位體前屈計 (機械式)
4	TJY-I 數顯臺階試驗測定儀 (含測試台)	14	電子俯臥撐計
5	WCS-1000 數顯電子握力計	15	電子仰臥起坐計
6	數顯電子背力計	16	平衡木
7	數顯電子體前屈計	17	軟方包
8	電子縱跳計	18	電子立定跳遠儀
9	FYS-I 電子反應時測試儀		
10	DJZL-I 電子單腳站立測試儀		

其他器材：

人體形態測量尺、血壓計、標準對數視力表(視力表的照度約 500 勒克斯)、色盲檢查圖(王克長編匯, 人民衛生出版社, 2004 年第 2 版)、網球、秒錶、發令旗、發令哨、單杠。

#### (五) 測試方法

測試方法包含問卷調查方法與體質指標檢測方法兩部份, 詳見第四部份的附錄 2、附錄 3。

#### (六) 進度安排

為了保證本次監測工作的順利進行, 澳門體育發展局協同國家體育總局體育科學研究所, 從 2009 年就開始了各項工作, 並根據體質監測工作的特點, 結合澳門實際, 將 2010 年澳門市民體質監測工作劃分為三個階段實施, 即 2009 年度為準備階段, 2010 年上半年為測試階段, 2010 年下半年和 2011 年度為成果整理階段。



表 1-3 2010 年澳門市民體質監測工作步驟

階段	時間	工作內容
準備階段	2009.1~6 月	1· 方案制定 2· 編寫工作手冊 3· 購置器材
	2009.7~12 月	1· 為招募之測試工作人員進行測試技術培訓(包括主導人員參加全國培訓) 2· 編寫工作卡片 3· 編制錄入軟件 4· 確定抽樣單位及人數
測試階段	2010.1~6 月	1· 參加測試工作人員考核 2· 抽樣單位核實 3· 測試質量檢查 4· 數據錄入 5· 原始數據檢查驗收 6· 統計運算
數據處理階段	2010.7~12 月	1· 撰寫監測報告 2· 新數據追加到澳門市民體質數據庫
	2011.1~12 月	1· 翻譯監測報告(英文、葡文) 2· 撰寫研究報告 3· 翻譯研究報告(英文、葡文)

### 三、組織實施

#### (一) 工作籌備

##### 1、建立組織網絡，加強組織領導

體質監測工作是一項大規模的社會調查活動，需要澳門各級管理部門對此項工作的理解、重視和支持，為此由澳門體育發展局牽頭，協調有關部門共同組成領導小組。同時確立了由澳門市民體質監測中心和監測點組成的澳門市民體質監測組織網絡，從而在組織上保證了監測工作的順利實施。

##### 2、確定監測內容，完成監測工作方案

為了保證本次監測工作的順利進行，澳門體育發展局會同國家體育總局體育科學研究所，以 2005 年體質監測的問卷調查內容為基礎，並根據本次監測的澳門社會發展的實際，確定了調查受試者體育鍛煉活動內容、生活方式為主的問卷內容；以及為保證監測數據的可對比性，基本保持和延



續 2005 年的體質檢測指標。同時縝密籌劃完成了包括監測目的、監測對象、抽樣方法以及工作任務與進程等內容的工作方案。

### 3、建立監測隊伍

爲了保證此次監測工作的質量，澳門體育發展局根據工作需要，組建了三個測試隊。測試人員主要來源於澳門大學、澳門理工學院、澳門科技大學及澳門鏡湖護理學院的大學生。測試人員具備較高的文化素質和健康的身體，爲此次監測工作順利完成打下了基礎。國家體育總局體育科學研究所的科技人員對全部的測試人員進行了兩輪培訓。

### 4、準備監測工具

澳門體育發展局根據此次監測工作的體質指標採用了北京鑫東華騰體育器材有限公司生產的健民—II 型體質測試器材，又製作了《2010 年澳門市民體質監測數據登錄冊》、《2010 年澳門市民體質監測工作手冊》。

#### （二）技術培訓

在組建測試隊參加測試工作前，由澳門體育發展局和國家體育總局體育科學研究所負責培訓。澳門體育發展局負責組織人員和日程安排；國家體育總局體育科學研究所完成培訓教材的編寫，並負責理論課教學和技術培訓，分別於 2009 年 10 月 30 日至 11 月 3 日，2010 年 1 月 15 日至 1 月 25 日期間來澳爲測試隊進行了兩輪培訓，共有約 240 人次參加了培訓。

在整個培訓過程中，一是堅持分段培訓，按照工作內容的不同，分階段進行培訓，並把重點內容貫穿於培訓工作的始終，有效防止“幹了前面忘後面”現象的發生，提高了各階段的工作質量；二是創新培訓形式，採用以課堂實習爲主理論教學爲輔、考試和答疑等相結合的方式進行培訓。

培訓班主要針對“工作方案、調查問卷的內容和填寫方法、體質監測的實施流程、體質指標測量方法及質量控制”等進行了詳細的講解。最後培訓班實行“現場考核制度”。測試人員經過兩輪培訓，經考試合格後，方能參加工作。考核包括理論考核與測試操作考核，考核合格者，獲得 2010 年澳門市民體質監測測試人員培訓合格證書。

#### （三）數據獲取

澳門市民體質監測數據的現場採集從 2010 年 1 月 18 日開始，到 2010 年 4 月 17 日結束，共歷時約 3 個月。此次體質監測工作，採用集中受試者到同一測試場地進行測試和檢查的工作方式。在

數據現場採集階段，測試隊嚴格按照體質檢測流程及方法進行，期間國家體育總局體育科學研究所派技術骨幹進行技術指導。測試隊嚴格按照複測檢驗標準、器材校驗標準去完成，為數據的科學性、有效性提供了保障。

#### （四）數據匯總

為了保障澳門市民體質監測數據匯總的質量，國家體育總局體育科學研究所協同澳門體育發展局，進行了“數據審核、錄入檢驗等工作流程及標準制定”、“數據清理驗收工作流程及標準的制定”、“2010 年澳門市民體質監測錄入軟件的審定、編制”以及“數據邏輯檢查關係的建立”等工作。

2010 年 4 月 26 日—5 月 31 日，完成了數據審核、數據錄入、錄入結果驗收工作。首先對全部登錄冊進行了 100% 的審核，主要針對登錄冊中的疑、誤、漏、缺問題進行了檢查、糾正。審核環節為提高數據錄入的效率打下堅實的基礎。在數據錄入環節，採用雙重數據錄入方法完成登錄冊錄入以控制錄入出錯率。

縱觀整個體質監測過程，從數據現場採集到體質監測中心數據匯總，經過了二級管理體系的質量控制工作，於 2010 年 6 月 10 日，獲得了 10326 份有效登錄冊。

### 四、質量控制

質量控制措施是實現監測結果科學有效的保障，是實現代表性、科學性、有效性的基礎。“2010 年澳門市民體質監測工作”遵循嚴格的質量控制規範和程序，將質量控制貫穿於監測工作的各個環節，有效地保障了監測數據的質量。

在整個質量控制的過程中，按照流程分為組織管理質量控制、測試過程質量控制、測試後質量控制。從領域的角度來看，縱貫 2 級管理體系（測試現場—測試隊—澳門市民體質監測中心）。在此過程中，以複測卡、複測誤差統計表、器材校驗維護記錄表為依託、2 次核查為實現途徑貫穿於整個質量控制過程。

#### （一）組織管理質量控制

2010 年澳門市民體質監測工作是一項精心設計和嚴密組織的系統工程。積極穩妥地做好監測前的各項準備工作，是搞好監測工作的基礎。澳門體育發展局根據本次監測特徵，在組織管理層面

（組織領導、測試隊組建、監測點確定、檢測流程）上做到了：

## 1、組織網絡

2010 年澳門市民體質監測工作組織網絡體系以 2005 年搭建平臺為基礎，沿襲了基本的框架，其監測組織網絡由市民體質監測中心和監測點組成。由澳門體育發展局牽頭，協調有關部門共同組成了領導小組，把澳門市民體質監測中心設在澳門體育發展局運動醫學中心。監測點主要根據抽樣框的原則建立，設在被抽取的幼稚園、學校、工作單位和長者服務機構。同時根據各監測機構的職能特點，確定了各職責、任務，主要為：

（1）領導小組的職責：負責協調澳門特區政府相關部門；領導、負責和組織制訂監測實施方案；以及對澳門市民體質監測工作中重大事件作出決策。

（2）澳門市民體質監測中心的任務：聯合國家體育總局體育科學研究所，負責制訂 2010 年澳門市民體質監測工作方案和實施細則；落實 2010 年體質監測所需要的器材；製作監測數據登錄冊、工作手冊和數據錄入軟件；培訓監測工作人員和檢測人員；組建測試隊；監測樣本的組織和協調；檢查、驗收、匯總、統計運算監測數據；以及研究、分析和完成澳門市民體質監測報告、研究報告等。

監測中心下設研究組和測試隊；其中，研究組由國家體育總局體育科學研究所和澳門市民體質監測中心的技術人員共同組成。

（3）監測點的任務：配合監測中心的抽樣工作和測試工作。具體負責受試者的組織，落實測試計劃和測試現場的組織和管理等。

## 2、測試隊的培訓和組建

澳門市民體質監測中心根據工作需要，組建三個測試隊，測試人員在參加測試工作前，由國家體育總局體育科學研究所進行培訓。測試人員經過兩輪培訓，經考核合格後，獲得 2010 年澳門市民體質監測測試人員培訓合格證書，方能參加工作。各測試隊需要填寫體質監測測試隊員登記表（表 1-4）。

表 1-4 2010 年澳門市民體質監測測試隊員登記表

							測試隊：
姓名	性別	年齡	工作單位	學歷	專業	測試指標/工作內容	備註

測試隊組成根據測試指標、儀器和測試人員“三固定”的原則進行分工。具體要求、分工如下：

- (1) 每一個測試隊分為 5 個專業組，即問卷調查組、形態組、機能組、素質組、健康組。
- (2) 成員包括隊長 1 名，隊員至少由 25 人組成。需要特別注意是，女性不少於 4 名，問卷調查人員 3 名、檢驗人員 2 名、專業醫務人員 1 名。
- (3) 任務明確：隊長負責全隊的組織、協調和技術監督，及測試質量把關；專業組承擔和完成相應指標的測試，其中，體重、圍度和皮褶厚度指標由同性別測試人員測試；檢驗人員負責測試現場質量的檢查，對數據登錄冊的驗收、整理和歸類；醫務人員負責測試現場的醫務保障工作，並能在意外事故發生時及時處理。

### 3、監測樣本量的確認、監測點的建立

本次監測樣本量的確認和監測點的建立由澳門市民體質監測中心負責完成。依據大規模社會監測活動的樣本統計的科學性、代表性，以及歷史資料的數據對比性，在樣本量的監測上，還是與 2005 年體質監測數量、抽樣方法保持一致。

在監測點的建立方面，根據本次監測工作實際操作性，及盡量在原有的抽樣點繼續監測，以便增加數據的可比性的原則，此次監測點略有改變，主要表現在：3—22 歲人群主要在青少年學生中增加了 1 個補充樣本量的個人抽樣點（121 其他）；在 20—59 歲成年人群減少了政府船塢、明捷澳門機場服務有限公司、漁民協會 3 個抽樣點，增加了東南學校、新濠博亞娛樂有限公司、中國銀行澳門分行、永享銀行、澳門特別行政區紅十字會、澳門大學等 6 個抽樣點；在 60—69 歲老年人群減少了馬黑祐坊會頤康中心、北區頤屋頤康中心、三巴門坊眾互助會頤康中心、崗頂明愛老人中

心、澳門茶農合群社康年之家、綠楊長者日間護理中心、提柯坊會頤康中心、南區四會頤康中心、下環坊會頤康中心、十月初五街坊會、四廟、氹仔社區中心 12 個監測點，增加了筷子基耆康中心、黑沙環天主教牧民中心耆康樂園；澳門街坊會聯合總會頤駿中心、東北區坊會、祐漢社區中心、老人服務中心；金黃歲月耆英社；澳門長者會；工聯司打口職工服務中心；澳門理工學院長者書院；澳門婦聯頤康協會；下環老人中心；其他（個人，即在成年人抽樣機構中年齡大於 60 歲者）等 9 個抽樣點。

#### 4、設計指標、確定監測器材

澳門體育發展局協同國家體育總局體育科學研究所從工作的需求出發，結合市民健身的變化，同時也考慮到監測的延續性，在 2005 年體質監測工作基礎上，在問卷部份、檢測指標方面略有變化。主要為：為了簡化而又科學代表受試者信息代碼，本次監測取消了分類編碼中“衛生局金卡號碼”欄目以及兒童青少年人群的“澳門教育暨青年局學生證號碼”，以及將老年人群“所屬老人中心編碼”改為“所屬單位代碼”；同時在兒童青少年、成年人群的檢測指標中取消了“聽覺檢查”項目。在調查問卷中，“職業”欄目，增加了“待業”、“家務”2 個選項；“經常參加的球類項目”欄目，增加了“其他”選項。同時在兒童青少年人群增加了“學生調查每次上體育課用幾堂課的時間”的調查，老年人群增加了“是否退休”的調查。

監測器材是獲得體質監測數據的重要工具，體質監測工作是一項科學性、延續性較強的科學研究，為了更好的探索市民體質的歷史變化規律，須保證檢測工具的一致性，盡量消除由於系統誤差導致數據誤差，為此 2010 年澳門體質監測採取了與 2005 年一致的體質檢測器材（北京鑫東華騰體育器材有限公司生產的健民—II 型體質監測器材）。

#### 5、檢測流程

測試流程是影響監測質量的主要因素之一，因此各測試隊要嚴格按照流程完成測試。

測試流程按照“詢問 ▶ 機能（和健康）▶ 形態 ▶ 素質”的順序進行（見圖 1-1）。

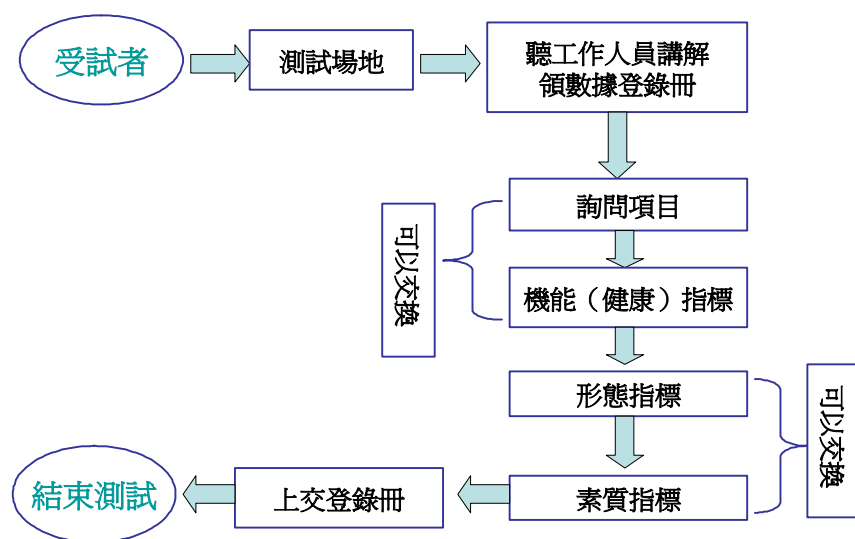


圖1-1 檢測流程示意圖

如完成上述程序確有困難，可在確保檢測脈搏（心率）的前提下，健康、形態和素質可以交叉進行。

原則上，在一個工作日內，每個測試隊測試總人數不超過 200 人。

數據登錄冊由檢驗人員負責回收，回收同時要對其進行檢查（詳見本部份之“測試過程質量控制”）。

## （二）測試過程質量控制

整個測試過程將分為測試前準備質量控制和測試中質量控制。

### 1、測試前準備

測試前準備工作主要是器材和場地的準備。

#### （1）器材準備和校驗

2009 年 10 月以前澳門體育發展局已將檢測器材購置到位，並進行安裝、調試和試運轉，同時準備了充足的檢測消耗品，如口嘴、酒精等。對部份器材嚴格按照器材本身的校對原理進行校驗。

- 身高計



測試人員使用 150 厘米長的標準鋼尺進行校驗。首先，將鋼尺的“0”點放在身高計的底板上，並使鋼尺緊靠身高計立柱。然後，將身高計水平壓板向下滑動至鋼尺上端，比較身高計的測試數值與鋼尺的額定長度，誤差不超過 0.1 厘米為符合要求。

- 體重秤

測試人員打開電源開關，待儀器進入正常工作狀態後，將備用的 10、20、30 千克重的標準砝碼或等重標定物，分別放置在體重計的量盤上，如果顯示幕上顯示的數值與砝碼重量相同，表示儀器準確。然後，再將備用的 100 克重的標準砝碼加到量盤上，如果顯示幕上顯示的數值增加了 0.1 千克，表示儀器靈敏度符合要求。

- 尼龍卷尺

使用標準鋼尺與之對比，如果每米誤差不超過 0.2 厘米，表明帶尺準確，符合要求。

- 直角規

使用前應檢查直角規兩觸角相接觸時，其刻度是否為 0；刻度尺採用標準鋼尺校準，誤差不得超過 0.1 厘米。

- 電子肺活量計

測試人員打開電源開關，待儀器進入正常工作狀態後，使用 2000 毫升容量的氣體容積測量器，對肺活量計進行校驗。先拉動測量器的活塞到最大刻度，再將測量器的出氣口與肺活量計的進氣口緊密連接，然後，緩慢地推動活塞將測量器內的氣體全部注入到肺活量計中（圖 1-2）。如果肺活量計的刻度值在 2000 毫升 $\pm$ 40 毫升區間內，表明肺活量計符合要求。



圖 1-2 肺活量計的校驗

- 秒錶

按照北京時間對秒錶行校驗，如果每分鐘誤差不超過 0.2 秒，表明秒錶準確，符合要求。

- 血壓計

檢查橡膠球、橡膠管、氣閥旋鈕是否能夠正常使用。

- 皮褶厚度計

調整“0”位：將皮褶厚度計上下兩臂接點合攏，檢查指針是否指在“0”位，如不在“0”位，輕輕轉動刻度盤，使指針對準“0”位。

校正壓力：在皮褶厚度計下側臂頂端的小孔上掛校驗砝碼（200 克），使下側臂的根部與該臂頂端的接點呈水平線，如指針處在 15~25 毫米（紅色區域）範圍內，說明鉗口壓力符合要求，無需調節旋鈕。如指針位於 25 毫米以上，說明壓力偏低，須卸下砝碼，向左側方向轉動旋鈕；如指針位於 15 毫米以下，說明壓力偏高，須卸下砝碼，向右側方向轉動旋鈕，直至指針調至符合要求為止（圖 1-3）。



圖 1-3 皮褶厚度計校驗

## （2）場地準備

本次監測的數據獲取現場設在氹仔運動場中，使用一個約 100 平米的空間作為受試者登記和數據錄入場地，使用一個約 100 平米的空間進行問卷調查；採用 2 間約 80 平米的房間分別作為男女受試者身體形態測量的使用房間。採用 2 間約 350 平米的房間作為身體機能和素質室內項目的測試場地，該房間地面平坦、寬敞、明亮，全部測試儀器的擺放整齊、非常適合工作人員組織和分流受試人員。學生的部份身體素質測試項目放在運動場的 400 米塑膠跑道上進行。

這些準備工作為數據的採集提供了有力的保障。



## 2、測試中質量控制

### (1) 對測試人員的要求

- 提前 30 分鐘進入測試現場，做好檢查、校正儀器各項準備工作。
- 測試前，應向受試者介紹測試要求。
- 及時復查數據，以便現場補測。
- 嚴格執行監測的各項要求，不得擅自改變監測內容、測試方法及檢驗的質量要求。

### (2) 對受試者的要求

- 測試前 12 小時內，應避免劇烈運動或重體力勞動。
- 保持測試現場安靜。
- 須按各項測試要求盡力認真完成每項測試。
- 測試著裝要求：應穿運動衣、褲、鞋。其中，形態測量時，男性穿短褲，女性穿短褲、背心或短袖衫。
- 素質測試前要做好準備活動，測試後做好整理活動，以免受傷。
- 原則上每位受試者的所有檢測指標應在一天內完成，若遇特殊情況也必須在一周內完成。

### (3) 數據登錄冊的檢驗

3 個測試隊分別指派 2 名熟悉業務、工作細心的專業人員擔任檢驗員，全權負責對現場測試結果的檢驗。

#### ●檢驗員現場一審

① 檢驗人員在每位受試者測試結束時，逐項檢查數據登錄冊的分類編碼、問卷和檢測指標的記錄和書寫方式是否符合規定，字跡是否清楚等。對不符合規定者及時向測試人員提出，並當場改正。在整個測試過程中，發現缺、誤、疑合共 1365 條數據，及時進行了補測或重測，保證數據無缺、無誤、無疑。

② 按《複測參考表》(表 1-5—表 1-10) 要求，逐項檢查了各指標的檢測數據。共發現了 160 份登錄冊形態、機能指標測試值超出《複測參考表》範圍的，而未注明已複測或病殘等原因，視為可疑數據，由原測試人員當場再次複測。複測後把 35 項有誤的改正。

表 1-5 幼兒複測參考表

指 標	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲
男				
安靜心率(次/分)	70~120	70~120	70~120	70~120
身高(厘米)	85~125	90~135	95~140	108~145
坐高(厘米)	45~70	50~75	53~80	55~85
體重(千克)	10~25	11~27	13~34	15~40
胸圍(厘米)	48~60	49~65	51~75	52~80
上臂部皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
肩胛下角皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
腹部皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
坐位體前屈(厘米)	-5~20	-5~20	-5~20	-5~20
10 米折返跑(秒)	7.0~20.0	6.0~18.0	6.0~15.0	5.0~12.0
立定跳遠(厘米)	20~100	30~130	40~150	50~160
網球擲遠(米)	1.0~8.0	1.0~10.0	2.0~13.0	2.5~16.0
雙腳連續跳(秒)	5.0~38.0	4.0~20.0	3.0~15.0	3.0~13.0
走平衡木(秒)	5.0~80.0	3.0~70.0	3.0~50.0	2.0~30.0
女				
安靜心率(次/分)	72~130	70~130	70~120	70~120
身高(厘米)	85~120	90~130	95~140	108~145
坐高(厘米)	45~70	50~79	53~80	55~85
體重(千克)	10~25	12~28	13~35	15~40
胸圍(厘米)	40~65	42~70	45~75	48~80
上臂部皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
肩胛下角皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
腹部皮褶厚度(毫米)	2~30	2~30	2~30	2~30
坐位體前屈(厘米)	-5~20	-5~21	-5~22	-5~22
10 米折返跑(秒)	7.0~20.0	6.0~18.0	6.0~15.0	5.0~12.0
立定跳遠(厘米)	20~100	30~120	40~130	50~140
網球擲遠(米)	1.0~6.0	2.0~10.0	2.0~12.0	2.0~16.0
雙腳連續跳(秒)	5.0~35.0	5.0~20.0	4.0~15.0	4.0~13.0
走平衡木(秒)	5.0~100.0	4.0~70.0	3.0~50.0	2.0~30.0

表 1-6 兒童青少年（學生）素質指標“複測參考表”

指標 年齡 (歲)	50 米 (秒)	斜身引體/ 引體向上 (次)	仰臥起坐 (次/分)	坐位體前 屈(厘米)	立定跳遠 (厘米)	50 米 × 8 往返跑(秒)	800 米 (秒)	1000 米 (秒)
男								
7-9	14.0~7.7	0~52		-10~24	70~200	160~80		
10-12	12.0~7.1	0~60		-12~26	80~230	140~80		
13-15	11.0~7.0	0~35		-15~28	90~270			360~170
16-18	10.5~6.5	0~35		-12~38	100~290			330~160
19-22	10.0~6.3	0~40		-15~38	110~320			330~150
女								
7-9	15.0~8.0		4~55	-5~27	65~190	170~85		
10-12	13.0~7.3		6~60	-6~29	75~220	150~80		
13-15	12.0~6.2		8~60	-10~32	85~250		330~150	
16-18	12.0~6.9		2~60	-10~34	95~280		330~140	
19-22	12.0~7.0		2~60	-10~34	100~300		330~140	

表 1-7 兒童青少年（學生）脈搏、血壓“複測參考表”

年 齡 (歲)	男			女		
	脈搏 (次/分)	收縮壓 (毫米汞柱)	舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	收縮壓 (毫米汞柱)	舒張壓 (毫米汞柱)
7	72-104	86-112	50-80	72-106	85-112	50-81
8	72-102	87-114	51-81	72-104	86-112	50-81
9	70-100	88-118	51-82	72-104	88-119	51-82
10	68-100	90-120	52-82	72-102	89-121	51-82
11	68-100	88-121	52-82	70-100	90-122	53-82
12	68-98	90-122	54-82	70-100	91-125	56-85
13	66-98	91-126	55-82	70-100	91-126	57-84
14	66-96	92-130	58-86	68-98	91-128	58-85
15	64-96	96-134	60-69	68-98	94-129	57-86
16	64-96	99-137	60-90	66-98	95-130	60-87
17	62-96	100-140	61-91	66-98	95-131	60-87
18	62-96	100-140	61-91	66-96	92-130	60-89
19~22	60-92	100-140	61-91	62-94	92-134	60-90

表 1-8 兒童青少年（學生）肺活量“複測參考表”（毫升）

年齡（歲）	男	女
7	560-2200	500-2000
8	650-2500	600-2300
9	800-2700	700-2500
10	900-2900	770-2800
11	970-3200	850-3000
12	1000-3600	960-3300
13	1100-4300	1100-3700
14	1200-4900	1200-3800
15	1600-5300	1400-3900
16	2000-5600	1500-4000
17	2100-5800	1500-4100
18	2200-5900	1500-4200
19~22	2400-6000	1700-4200

表 1-9 兒童青少年（學生）形態指標“複測參考表”

年齡 （歲）	男						女					
	身高 （厘米）	體重 （千克）	胸圍 （厘米）	肩寬 （厘米）	骨盆寬 （厘米）	皮褶厚度 （毫米）	身高 （厘米）	體重 （千克）	胸圍 （厘米）	肩寬 （厘米）	骨盆寬 （厘米）	皮褶厚度 （毫米）
7	105-137	13-30	48-67	22-30	16-23	3-24	105-136	12-29	47-65	21-30	16-23	3-25
8	109-142	14-33	49-69	22-31	16-24	3-26	108-142	13-32	47-68	22-31	16-24	3-28
9	113-148	14-37	50-72	23-32	17-24	3-28	113-148	14-36	48-70	23-32	17-24	3-30
10	118-153	15-41	51-57	24-33	17-25	3-30	116-156	15-42	49-74	24-34	17-25	3-32
11	121-160	16-46	52-78	25-35	18-26	3-34	121-164	15-48	50-79	25-36	18-26	3-42
12	123-167	17-52	53-81	25-36	18-27	3-34	126-168	17-54	52-83	26-37	18-27	3-42
13	129-178	19-61	56-87	26-39	19-29	3-34	135-171	23-59	57-87	27-38	19-29	3-49
14	136-183	23-67	59-91	27-41	19-31	3-36	138-172	26-62	60-88	29-39	19-31	3-58
15	144-185	29-71	63-94	29-42	21-31	3-36	140-173	29-64	62-89	29-39	21-31	3-60
16	150-185	34-73	67-95	31-43	22-31	3-36	142-174	31-65	63-90	30-39	22-31	3-62
17	151-187	36-74	70-96	32-43	22-32	3-40	142-174	32-66	64-91	30-39	22-32	3-65
18	152-187	38-75	71-97	32-43	22-32	3-40	142-174	32-67	65-91	30-39	22-32	3-65
19~22	153-187	40-76	73-98	33-44	22-32	3-40	142-175	33-67	65-92	30-40	22-32	3-65

表 1-10 成年人、老年人複測參考表

指 標	男		女	
	39 歲以下	40 歲以上	39 歲以下	40 歲以上
安靜脈搏(次/分)	50~120	50~120	50~120	50~120
收縮壓(毫米汞柱)	90~180	90~180	80~180	80~180
舒張壓(毫米汞柱)	50~100	60~100	50~100	55~100
身高(厘米)	140~200	140~200	140~190	140~190
體重(千克)	35~110	35~110	35~90	35~95
胸圍(厘米)	60~120	60~120	60~120	60~120
腰圍(厘米)	60~120	63~120	56~120	59~120
臀圍(厘米)	70~120	70~120	70~120	75~120
上臂部皮褶厚度(毫米)	2~60	2~60	2~60	2~60
肩胛下角皮褶厚度(毫米)	2~60	2~60	2~60	2~65
腹部皮褶厚度(毫米)	2~60	2~65	2~65	2~70
肺活量(毫升)	1000~7000	1000~6000	800~6000	800~5000
一分後心率(次)	30~90	30~90	30~90	30~90
二分後心率(次)	30~80	30~80	30~80	30~80
三分後心率(次)	30~70	30~70	30~70	30~70
運動時間(秒)	60~180	60~180	60~180	60~180
握力(千克)	20~80	20~80	15~60	15~60
坐位體前屈(厘米)	-15~26	-15~26	-10~30	-11~30
縱跳(厘米)	15~75		10~70	
背力(千克)	30~220		20~150	
俯臥撐(次)	0~50			
一分鐘仰臥起坐(次/分)			0~60	
閉眼單腳站立(秒)	2~150		2~150	
選擇反應時(秒)	0.220~0.90	0.30~2.00	0.22~0.90	0.30~2.00

③同時我們對素質指標超出《複測參考表》56份登錄冊，及時結合其他有關指標進行邏輯檢驗，排除疑點，防止錯記和誤記，同時對2份無法判斷的將其剔除。

#### ●隨機複測檢驗

##### ① 複測檢驗方法

檢驗員每天隨機抽取當日受試者總人數的5%，對形態指標進行複測，檢驗測試誤差。具體步驟如下：

◆收回原數據登錄冊，另發一張複測卡片（見表1-11），由原測試人員按原測試程序和方法，將全部形態指標重新複測一遍。

◆複測完畢後，受試者將複測卡片交付檢驗員，由檢驗員將原數據登錄冊中的指標測量值填入複測卡片相應的項目中（細心核對）。將原數據登錄冊交還受試者，受試者繼續持原數據登錄冊完成其餘指標的檢測。

◆由檢驗員和監測隊長共同計算檢驗誤差，將複測卡片中每一測試指標的原測值減去複測值，其差數即是兩次檢測的誤差。統計每一抽測對象的測試誤差超出允許範圍（見下面所列之“形態指標測試誤差允許標準”）的項目數。

◆檢驗人員應每3天計算1次抽樣複測卡片測試誤差超出允許範圍的指標發生率。並填寫複測誤差統計表（表1-12）。誤差發生率按下列公式計算：

$$P = \frac{\sum n}{AN}$$

其中， $\sum n$  為複測卡片中測試誤差超出允許範圍的總項次數；A 為每張複測卡片形態指標數的總和；N 為複測卡片數（抽測人數）。

表 1-11 複 測 卡

姓 名 \_\_\_\_\_ 性 別 \_\_\_\_\_ 年 齡 \_\_\_\_\_ 單 位 \_\_\_\_\_

樣本類別：請在以下相應選項上劃“√”

幼兒	小學生	中學生	大學生	成年體力勞動	成年非體力勞動	老年

1· 測試日期 \_\_\_\_\_ 2· 出生日期 \_\_\_\_\_  
 3· 堂區 \_\_\_\_\_ 4· 測試序號 \_\_\_\_\_

指 標	原測試值	複側值	差值 (原測值-複測值)	是否超出誤 差範圍
身高(cm)				
坐高(cm)				
體重(kg)				
胸圍(cm)				
腰圍(cm)				
臀圍(cm)				
上臂部皮褶厚度(mm)				
肩胛下角皮褶厚度(mm)				
腹部皮褶厚度(mm)				
肩寬 (cm)				
骨盆寬 (cm)				
足長 (cm)				
合計				

表 1-12

複測誤差統計表

檢驗日期	檢測總人數	複測人數	誤差發生率	測試隊
				檢驗員簽名
合計				

### ② 複測檢驗標準

#### ■ 測試當日

測試當日如發現某項形態指標的測試誤差超出允許範圍，應及時與測試人員研究，找出原因和改進方法，及時改進，直至符合要求，並複測全部受試者的該項指標。

#### ■ 測試三天內

若測試三天內測試誤差發生率大於 5%，及時查找原因並改進，對不合格的測試人員進行隊內重新培訓考核，合格後方能重新參加工作。若發生率大於 10%，則全部被檢測數據組的數據無效，須組織所有已測受試者對所有形態指標進行重測。

### ③ 形態指標測試誤差允許標準

身高：±0.5 厘米；坐高：±0.5 厘米；體重：±0.1 千克；胸圍、腰圍、臀圍：±1.0 厘米；皮褶厚度：±2.0 毫米；肩寬、骨盆寬：±0.5 厘米；足長：±0.2 厘米。

整個監測過程中，複測率為 5.6%，測試誤差發生率控制在 2.1%，達到質量控制標準內。

## (4) 器材校驗維護

每一測試單元開始時，須按器材校驗方法對形態和機能的測試器材進行校驗。對超出測量誤差的器材須及時進行校正、維修或更換，並填寫器材校驗維護記錄表（表 1-13）。



表 1-13

器材校驗維護記錄表

				_____ 測試隊
校驗時間	儀器名稱	誤差值	處理方式	簽名

整個監測過程，共進行了 30 餘次的器材校驗工作，維修、更換臺階試驗儀器 1 台、電子背力計 1 台、單腳站立測試儀 2 台、電子人體稱 1 台、皮摺厚度測試儀 4 台。

### （三）測試後質量控制

這一時期是指監測數據匯總後，到建立原始數據庫期間的質量控制環節。這一環節主要是指數據登錄冊的驗收、審核、錄入、錄入結果驗收等工作。

#### 1、數據登錄冊的驗收

在測試隊測試結束後，組織了專人對數據登錄冊進行認真的整理、歸類和檢驗，具體內容如下：

◆確認數據登錄冊是否合格。一本數據登錄冊如果出現 1 項分類編碼不合格或 3 個數據項目不合格，即為不合格數據登錄冊。無法確認又無法複測、補測的數據登錄冊將被剔除。共確認了 120 本不合格登錄冊，刪除 3 本（其中編號為青少年學生組男 2096；成年組男 113；老年組女 159），最終合格率為 99.97%。

◆填寫了數據登錄冊驗收統計表（表 1-14）。

◆填寫了數據登錄冊分類記錄表（表 1-15）。

表 1-14 數據登錄冊驗收統計表

組別(歲)	數據登錄冊總數	不合格數據登錄冊總數	測試隊	
			現存數據登錄冊數	合格率
3~6	1065	0	1065	100%
6~22	5132	1	5131	99.98%
20~39	1609	0	1609	100%
40~59	1932	1	1931	99.94%
60~69	592	1	591	99.83%
總計	10330	3	10327	99.97%

注：現存數據登錄冊數=數據登錄冊總數-不合格數據登錄冊數

合格率=現存數據登錄冊數/數據登錄冊總數×100%

表 1-15 2010 年澳門市民體質監測卡片分類記錄表

測試隊：

檢測對象：

組別(歲)	男	女	合計	備注
3	193	102	295	
4	185	117	302	
5	189	107	296	
6	98	74	172	
合計	<b>665</b>	<b>400</b>	<b>1065</b>	
6	104	94	198	
7	201	159	360	
8	172	146	318	
9	202	155	357	
10	173	147	320	
11	149	151	300	
12	196	175	371	
13	185	159	344	
14	162	176	338	
15	188	169	357	
16	162	187	349	
17	186	203	389	
18	143	186	329	
19	102	128	230	
20	97	99	196	
21	95	100	195	
22	87	93	180	
合計	<b>2604</b>	<b>2527</b>	<b>5131</b>	

20~24	187	196	383	
25~29	201	209	410	
30~34	195	200	395	
35~39	189	232	421	
合計	<b>772</b>	<b>837</b>	<b>1609</b>	
40~44	178	261	439	
45~49	199	317	516	
50~54	219	340	559	
55~59	193	224	417	
合計	<b>789</b>	<b>1142</b>	<b>1931</b>	
60~64	109	262	371	
65~69	94	126	220	
合計	<b>203</b>	<b>388</b>	<b>591</b>	
總計	<b>5033</b>	<b>5294</b>	<b>10327</b>	

## 2、澳門市民體質監測中心對數據登錄冊的審核

為了保證測試數據的準確可靠，澳門市民體質監測中心對各測試隊送交的數據登錄冊和各類統計表進行嚴格的審核工作。

審核方法如下：

首先，檢查登錄冊是否按類別、性別、年齡組歸屬，每個年齡組的樣本量是否達到規定數額。

其次，按照系統抽樣方法，隨機抽取全部登錄冊的 2%（約 200 本），進行審核工作。

抽取登錄冊的方法為：將登錄冊分別按照幼兒、中小學生、大學生、成年人、老年人的分組，按照從小到大，先男性後女性的順序進行排列。先抽取幼兒組登錄冊，隨機確定起點，每隔 48 本，抽取 1 本，共抽取 18 本登錄冊；然後抽取兒童青少年（中小學生），隨機確定抽取起點，每隔 49 本，抽取 1 本，共抽取 86 本登錄冊；然後抽取大學生，每隔 49 本，抽取 1 本，共抽取 17 本登錄冊；再抽取成年人，每隔 49 本，抽取 1 本，共抽取 68 本登錄冊；最後抽取老年人，每隔 47 本，抽取 1 本，共抽取 9 本登錄冊。

審核內容主要為：首先，檢查登錄冊的分類編碼是否填寫清楚、完整；其次，按照問卷內容先後，檢查是否有漏填、邏輯錯誤等；最後，檢查檢測指標是否空缺。

審核標準及處理辦法：根據問題登錄冊進行分類、現場修正；如果不合格登錄冊超過 5%，則要求對該測試隊的全部測試登錄冊重新進行整理，然後再次驗收；對登錄冊的個別可疑數據，可進

行邏輯推理；或由原測試隊複測。無法確認的有可疑數據的登錄冊應予剔除，不參加錄入。

審核結果：通過審核發現問題登錄冊主要集中於問卷部份的“學歷”與“職業”、“是否患病”與“患病種類”、“吸煙、飲酒”與“吸煙、飲酒狀況”、“是否體育鍛煉”與“鍛煉狀況”的邏輯矛盾，以及檢測指標部份的“三圍之間”、“體重與縱跳、握力之間”、“臺階試驗的心率遞減”等的邏輯矛盾，最終約有疑問答案的錯誤合計項約 700 項。體質監測中心專家及時進行了現場修改，並對問題項超出 3 項的登錄冊進行刪除，共刪除 1 本。

### 3、數據錄入

數據錄入採用雙重數據錄入方法，並由電腦進行自行比對。整個錄入工作從 2010 年 4 月 1 日起，至 5 月 25 日結束，歷時 2 個月。實行“專人負責制”，即每人負責錄入一個年齡組類別之登錄冊，一份問卷一次性錄入完畢。

錄入結果標準：數據錄入的出錯率控制在萬分之五以下。對出錯的數據及時復核。如超過萬分之五，則應停止該錄入人員的錄入工作，待培訓合格後再參加工作，並對已錄入的數據刪除，重新錄入。

### 4、錄入結果驗收

隨機抽取了全部登錄冊的 3%，約 300 份登錄冊，進行錄入結果驗收。抽取登錄冊的方法為：以每名錄入員錄入的登錄冊為抽樣單位。依據系統抽樣法，幼兒組抽取了 27 本，兒童青少年組抽取 129 本，大學生 26 本，成年人組 101 本，老年組 13 本。對全部抽取問卷進行了讀操作檢驗。在驗收的廣度上，檢驗到每名錄入員的錄入結果，在深度上，檢驗到每個年齡組，不同性別登錄冊。

#### (1) 讀操作檢驗

依照數據登錄冊錄入的電子數據與原始數據登錄冊的答案進行一致性檢查，若兩者數據不一致，則按數據登錄冊修改數據庫。

#### (2) 邏輯檢驗

編制檢驗程式，由電腦將超過複測範圍上下限的數據列印出來。檢驗人員將這些可疑數據與原始數據登錄冊核對，對超出複測範圍參考表的數據需進行邏輯檢驗，排除疑點，實在無法判斷時，應將其剔除。

2010年5月25日至29日國家體育總局體育科學研究所的技術人員會同澳門市民體質監測中心工作人員對錄入結果進行了驗收工作，發現，錄入結果錯誤率為萬分之二點三，達到規定質量標準。錄入錯誤主要體現在“8”-“0”、“0”-“6”、“19820102”-“19821002”等數字的輸入錯誤。專家們及時修訂讀操作檢驗錯誤及邏輯檢驗錯誤字元約152個。

## 5、構建數據庫

一個原始數據庫平臺的建立，需要科研工作者對其登錄冊的有效性、科學性反覆、細緻地過濾、核查。為此，澳門體育發展局協同國家體育總局體育科學研究所在建立原始數據庫之前，又進行了細緻的邏輯清查工作，最終刪除4份廢卷，建立了包含10326個樣本量的原始數據庫。

## 五、數據處理

本次澳門市民體質監測原始數據包括問卷調查數據及檢測指標的測量數據兩部份。為保證數據質量，減少統計分析的誤差。數據處理分為兩個步驟進行，即數據清理和統計運算；其中，在統計分析前對已錄入數據庫的數據進行整理和檢驗。

### （一）數據清理

利用已建立的 Access 數據庫，導入 SQL 編輯器或 SPSS 軟件，問卷部份按照各個指標間的邏輯關係進行篩查；採用《2000年國民體質監測報告》、《科學技術成果報告》中的各個指標及派生指標作為檢測指標之邏輯檢驗界值參考範圍，同時結合指標間的邏輯關係進行篩查。

凡是超出邏輯檢驗界值範圍（見表1-16~表1-23）、不符合邏輯篩查條件的數據均與數據登錄冊核對修正；若仍有誤，則對問卷項目數據通過電話詢問後核實訂正；對檢測指標數據登錄無錯誤則保留原值。數據整理和驗收流程見圖1-4。

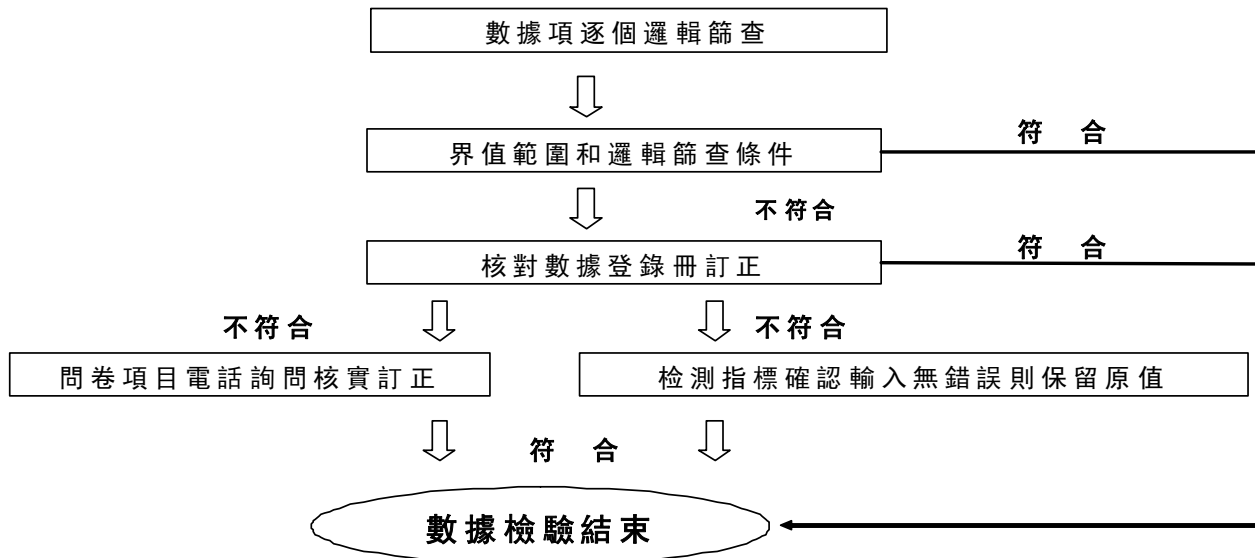


圖 1-4 數據整理和檢驗流程

清理後數據庫樣本量為 10323 人，比原始數據庫的樣本量減少 3 個，樣本量清除率為 0.0290%。各數據項目刪除共計 67 個，數據項目清除率為 0.073%，有效數據項目 877163 個。

表 1-16 3~6 歲幼兒檢測指標邏輯檢驗界值表 (男)

指 標	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲
身高 (厘米)	89.0~110.0	95.0~115.7	100.2~122.3	104.5~127.0
體重 (千克)	12.1~19.8	13.4~22.4	14.6~25.8	15.8~28.0
克托萊指數	130.7~189.9	135.4~200.0	140.7~219.0	145.8~229.8
坐高 (厘米)	50.5~63.0	54.0~66.0	56.5~68.9	58.0~70.5
坐高指數	52.7~61.1	53.0~60.1	53.1~59.4	52.3~58.7
胸圍 (厘米)	46.6~58.0	48.0~59.2	50.0~62.0	50.0~64.0
胸圍指數	46.5~58.3	45.4~56.3	44.5~55.2	43.7~54.4
上臂皮褶厚度 (毫米)	4.0~16.0	4.0~16.0	4.0~16.5	4.0~17.0
肩胛下皮褶厚度 (毫米)	3.5~12.0	3.5~12.0	3.5~13.0	3.5~12.5
腹部皮褶厚度 (毫米)	3.0~13.4	3.0~15.0	3.0~16.5	3.0~16.0
三處皮褶厚度之和 (毫米)	12.5~39.5	12.5~41.0	12.0~44.5	11.5~43.3
安靜心率 (次/分)	75~120	75~120	75~120	75~120
立定跳遠 (厘米)	24~95	38~110	52~127	61~140
網球擲遠 (米)	1.5~7.3	2.0~9.6	3.0~12.0	3.8~15.0
坐位體前屈 (厘米)	2.6~17.0	2.0~17.0	1.0~17.0	1.0~17.0
10 米折返跑 (秒)	7.0~15.0	6.3~12.1	6.0~10.2	5.6~9.4
走平衡木(正常完成) (秒)	4.7~45.0	3.5~31.2	2.8~21.2	2.3~14.8
走平衡木(挪步橫走) (秒)	11.0~62.0	8.6~57.8	4.6~47.1	3.6~30.1
雙腳連續跳 (秒)	5.4~24.0	4.7~15.9	4.4~12.1	4.1~10.4

表 1-17 3~6 歲幼兒檢測指標邏輯檢驗界值表(女)

指 標	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲
身高(厘米)	88.0~108.3	94.1~114.5	99.4~121.0	103.4~125.3
體重(千克)	11.6~19.1	12.9~21.6	14.1~24.1	15.1~26.0
克托萊指數	126.5~184.7	131.8~197.2	136.8~205.6	140.1~215.6
坐高(厘米)	50.0~62.1	53.0~65.0	56.0~67.8	57.7~69.6
坐高指數	52.7~61.0	52.8~60.0	53.0~59.1	52.4~58.8
胸圍(厘米)	45.0~57.0	46.5~58.0	48.0~60.0	49.0~62.0
胸圍指數	45.7~57.8	44.6~55.6	43.4~54.2	42.6~53.6
上臂皮褶厚度(毫米)	4.0~17.5	4.0~17.0	4.0~17.0	4.0~17.0
肩胛下皮褶厚度(毫米)	3.5~13.0	4.0~13.0	4.0~14.0	3.8~13.5
腹部皮褶厚度(毫米)	3.5~15.0	3.5~16.0	3.0~16.5	3.5~17.0
三處皮褶厚度之和(毫米)	12.5~42.5	13.5~44.0	13.0~45.5	12.5~44.5
安靜心率(次/分)	75~120	75~120	75~120	75~120
立定跳遠(厘米)	23~90	35~103	50~117	60~127
網球擲遠(米)	1.5~6.0	2.0~7.5	2.5~9.0	3.0~10.5
坐位體前屈(厘米)	3.0~18.0	3.2~18.0	2.9~18.8	3.0~19.0
10 米折返跑(秒)	7.2~15.8	6.5~12.9	6.1~11.0	5.9~10.2
走平衡木(正常完成)(秒)	4.9~45.9	4.0~32.1	3.0~20.5	2.6~16.0
走平衡木(挪步橫走)(秒)	10.0~80.3	8.3~59.0	6.4~55.2	4.6~52.9
雙腳連續跳(秒)	5.5~24.2	5.0~16.2	4.5~12.1	4.3~10.5



表 1-18 6~22 歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體機能)

性別	年齡組(歲)	脈搏(次/分)	收縮壓(毫米汞柱)	舒張壓(毫米汞柱)	肺活量(毫升)	
男	6	72~116	70~110	42~70	781~1684	
	7	72~115	74~110	43~71	857~1940	
	8	69~116	72~110	40~72	1058~2136	
	9	70~115	76~118	46~76	1144~2392	
	10	70~107	80~123	46~79	1314~2707	
	11	64~112	84~124	50~80	1560~3005	
	12	70~118	84~127	49~80	1700~3709	
	13	67~108	90~136	50~82	1944~4332	
	14	67~102	90~140	50~80	2047~4737	
	15	64~114	92~140	52~89	2601~5174	
	16	64~110	94~140	54~84	2717~5479	
	17	60~108	92~140	58~84	2871~5345	
	18	63~103	93~140	57~86	2774~5263	
	19	60~104	96~138	54~86	2870~6005	
	20	60~104	96~141	60~84	3122~5886	
	21	60~99	98~130	54~85	3150~5820	
	22	61~90	100~130	60~83	3222~5449	
	女	6	70~115	69~104	42~67	637~1515
		7	68~120	72~104	44~70	875~1614
		8	69~117	72~114	40~68	924~1944
		9	70~117	80~114	42~76	1130~2210
		10	69~120	79~124	48~80	1069~2582
11		68~116	81~124	47~81	1376~2862	
12		68~116	86~126	51~81	1467~3019	
13		70~110	88~132	52~82	1680~3350	
14		70~112	90~128	52~81	1701~3229	
15		68~110	90~128	55~84	1940~3708	
16		64~110	90~130	54~82	1908~3795	
17		68~110	88~126	55~84	2021~3637	
18		64~102	87~124	53~83	2098~3675	
19		64~105	89~124	54~84	1845~4165	
20		64~110	80~130	50~85	1810~3980	
21		62~100	80~120	50~84	2012~4054	
22		63~97	75~123	50~87	1993~4126	

表 1-19 6~22 歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體形態)

性別	年齡組 (歲)	身高 (厘米)	坐高 (厘米)	體重 (千克)	胸圍 (厘米)	腰圍 (厘米)	臀圍 (厘米)	
男	6	110.7~126.8	60.2~69.9	16.7~31.3	51.9~68.4	46.4~67.2	52.8~72.4	
	7	113.4~135.3	61.5~72.4	17.6~38.7	53.0~74.1	47.1~73.6	54.6~79.3	
	8	118.3~139.9	63.8~75.0	19.3~44.2	55.2~77.3	48.0~77.0	57.0~81.4	
	9	123.8~145.8	66.3~76.9	22.9~50.3	57.3~83.9	50.4~83.4	60.7~86.1	
	10	128.5~152.9	67.9~79.7	23.9~52.6	58.2~84.5	51.0~83.2	61.9~87.0	
	11	131.2~159.8	68.9~83.8	26.5~61.5	61.5~88.1	54.0~89.2	64.7~92.6	
	12	136.8~168.8	71.9~88.5	29.6~69.6	62.8~93.9	54.5~93.4	65.7~98.4	
	13	145.4~175.3	74.5~93.0	32.5~74.7	63.7~94.8	54.5~93.9	67.6~101.0	
	14	152.9~179.4	79.8~94.2	39.1~83.6	67.1~97.5	56.7~96.0	73.6~105.7	
	15	157.5~180.9	82.6~95.6	41.9~82.2	70.9~98.3	59.9~92.1	76.6~101.0	
	16	160.4~184.6	85.9~96.2	43.4~83.1	72.7~98.4	59.6~92.4	78.1~102.8	
	17	160.6~182.4	85.3~98.2	44.4~88.6	73.2~102.9	60.7~101.7	78.6~107.0	
	18	160.2~182.5	86.0~97.0	45.6~82.1	74.9~99.1	61.7~93.7	78.5~104.2	
	19	159.3~181.5	86.3~97.4	46.9~86.5	77.5~98.5	63.2~94.7	79.2~105.6	
	20	158.5~183.4	86.4~98.1	46.6~82.8	74.8~101.7	59.7~90.3	80.7~101.6	
	21	162.8~182.9	85.7~97.5	47.4~83.9	76.0~98.9	62.3~91.8	79.2~99.8	
	22	160.1~179.0	85.9~96.3	49.1~82.3	77.6~100.9	64.0~93.1	81.6~98.8	
	女	6	108.5~127.6	59.4~70.4	16.7~28.2	51.4~66.7	45.6~62.5	53.3~69.6
		7	113.3~132.7	62.6~71.8	18.3~37.2	52.0~76.9	46.5~71.2	56.1~76.9
		8	114.4~139.0	63.2~74.0	18.3~39.2	53.3~74.9	46.9~73.9	55.9~79.7
		9	124.5~148.9	65.9~79.6	21.4~49.0	55.0~82.3	48.0~75.8	60.2~85.5
		10	129.4~153.9	68.3~82.7	23.8~55.5	57.5~85.0	50.0~80.4	60.8~89.7
11		137.5~159.8	71.6~84.4	26.6~56.5	58.8~87.4	52.0~84.4	66.3~93.7	
12		141.6~162.9	73.6~87.7	30.9~60.8	64.3~91.5	55.0~81.9	70.6~96.6	
13		144.5~167.1	76.2~88.7	34.3~72.4	66.0~94.7	54.8~87.0	72.9~103.4	
14		144.4~167.4	77.3~88.9	35.1~65.0	68.0~92.5	55.8~85.6	74.5~104.3	
15		147.8~167.9	79.8~90.7	36.9~67.6	69.4~92.3	56.8~82.4	78.0~99.5	
16		147~169.7	79.3~91.7	39.9~71.4	71.7~94.8	57.7~81.6	79.5~104.2	
17		148.4~166.5	80.2~90.4	37.2~69.1	71.0~94.9	57.5~85.2	79.2~103.0	
18		147.6~168.3	80.5~90.9	37.5~63.1	71.2~89.0	57.2~79.8	79.4~99.3	
19		148.4~168.3	79.8~90.5	39.0~71.0	70.8~92.5	56.7~84.6	80.0~99.8	
20		146.3~169.2	80.5~91.2	38.7~64.9	72.3~92.3	57.3~80.0	79.3~98.5	
21		147.0~169.6	80.9~90.6	40.0~60.4	71.3~87.8	57.0~78.8	79.9~96.7	
22		148.9~166.1	81.3~90.9	36.5~64.6	70.8~90.0	56.1~80.5	78.2~97.2	

表 1-20 6~22 歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體形態)

性別	年齡組 (歲)	皮褶厚度 (毫米)			肩寬 (厘米)	骨盆寬 (厘米)	足長 (厘米)	
		上臂部	肩胛部	腹部				
男	6	4.5~19.8	3.5~17.0	3.0~24.6	23.5~28.5	17.0~20.6	16.5~20.2	
	7	5.0~23.0	4.0~26.0	3.4~28.9	24.3~30.1	17.3~22.3	17.0~21.1	
	8	5.0~27.5	4.0~27.0	3.5~33.1	25.4~30.5	17.6~22.3	17.5~21.8	
	9	5.0~29.0	4.0~29.3	4.0~33.7	26.5~32.6	18.2~24.1	18.9~23.0	
	10	5.5~29.7	4.5~30.7	4.0~37.0	27.0~34.0	18.9~24.9	19.3~23.9	
	11	5.7~30.0	5.0~33.0	4.5~38.7	28.3~35.7	20.0~26.4	20.1~25.3	
	12	5.5~31.3	5.0~38.0	4.0~44.8	29.1~37.3	20.6~27.3	20.7~26.4	
	13	5.0~30.5	5.0~33.5	4.2~44.0	30.6~40.0	21.4~28.7	21.8~26.6	
	14	5.0~28.5	5.5~28.7	5.0~41.2	32.3~40.0	22.5~29.7	22.8~27.3	
	15	4.7~27.9	5.5~29.3	4.7~37.5	34.4~41.1	23.5~29.5	22.9~27.7	
	16	5.0~24.6	6.1~28.0	4.6~40.5	33.6~41.7	23.8~29.5	23.0~27.3	
	17	5.0~24.4	5.5~31.0	5.0~39.0	33.6~41.9	23.8~30.0	22.7~27.3	
	18	4.5~25.0	6.5~27.1	5.0~40.6	34.7~42.1	24.0~30.2	22.6~26.7	
	19	4.5~24.7	6.5~35.7	5.0~39.3	35.4~42.6	24.3~30.5	22.6~27.9	
	20	4.5~24.0	6.0~32.6	5.0~42.6	35.8~41.8	24.8~30.4	22.7~27.2	
	21	4.5~23.0	6.5~26.0	5.0~41.0	36.5~42.8	25.0~30.2	23.7~27.9	
	22	4.5~28.3	7.0~28.5	4.5~46.6	36.8~41.7	25.9~30.3	23.3~26.1	
	女	6	5.6~18.4	4.4~18.7	3.9~21.3	22.6~27.5	15.9~23.0	16.3~20.0
		7	5.5~21.6	4.3~23.4	4.2~28.0	23.5~29.7	16.5~22.7	17.1~21.1
		8	6.2~23.1	4.7~24.7	4.5~28.7	23.9~29.9	16.7~22.2	17.2~21.7
		9	6.3~26.4	5.1~30.9	5.0~32.5	25.3~32.0	18.0~24.4	18.5~23.3
		10	7.0~24.8	5.1~30.2	5.2~33.1	26.5~33.7	18.7~25.9	19.4~23.8
11		6.4~25.5	6.0~34.2	6.4~33.6	28.0~34.8	19.6~26.4	20.4~24.3	
12		6.9~26.4	6.5~28.2	7.1~36.6	29.0~36.3	21.0~26.9	20.7~24.4	
13		7.5~32.0	7.5~35.5	9.5~41.0	30.5~36.7	22.2~28.0	20.6~24.8	
14		8.4~29.5	8.0~32.2	10.8~38.7	30.2~36.6	22.0~28.0	20.7~24.6	
15		10.0~27.5	8.4~32.0	12.5~42.0	31.0~37.2	22.7~28.2	21.0~25.2	
16		8.4~26.6	8.8~33.5	10.4~42.6	31.1~37.3	23.2~28.6	21.0~24.5	
17		8.2~28.5	8.7~35.9	10.1~41.1	31.6~37.2	23.2~28.5	21.1~24.5	
18		9.3~28.0	8.5~35.1	11.2~37.0	31.2~37.3	22.7~29.1	20.7~24.7	
19		9.9~27.2	9.1~37.0	9.9~33.3	30.6~37.6	23.1~28.6	21.0~24.6	
20		8.5~31.2	8.8~37.0	9.0~39.0	31.1~37.2	22.5~28.4	20.5~24.7	
21		9.5~26.4	9.5~36.0	8.6~31.4	31.8~38.1	22.9~28.9	21.1~24.2	
22		8.6~26.6	9.5~8.0	8.3~32.8	31.7~38.0	23.2~28.9	20.8~24.2	

表 1-21 6~22 歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體素質)

性別	年齡組 (歲)	立定跳遠 (厘米)	縱跳 (厘米)	握力 (千克)	背肌力 (千克)	坐位體前屈 (厘米)	
男	6	71.0~129.8	13.2~27.8	4.4~11.8	16.3~41.8	-6.9~13.7	
	7	80.0~145.3	13.7~29.5	5.5~15.5	15.0~47.3	-9.1~13.2	
	8	90.9~155.0	15.2~29.7	6.8~15.0	18.9~55.1	-6.5~12.3	
	9	92.0~169.2	16.8~35.3	8.6~19.2	24.0~63.2	-8.7~12.8	
	10	87.6~168.0	15.3~34.1	9.2~21.5	21.6~68.0	-12.0~11.7	
	11	104.3~183.4	18.2~37.8	10.8~25.9	28.3~84.7	-14.0~11.5	
	12	110.0~195.0	17.8~39.1	13.5~32.9	35.0~99.0	-12.2~11.8	
	13	127.5~216.0	21.6~43.9	15.8~37.6	43.0~107.1	-11.8~15.4	
	14	133.6~221.0	21.9~49.4	18.2~45.5	51.0~120.9	-15.3~17.8	
	15	139.6~254.4	25.7~56.0	24.1~45.3	59.0~132.2	-13.7~22.8	
	16	140.8~247.5	26.5~53.4	24.3~49.3	67.8~145.8	-11.3~21.9	
	17	146.3~253.0	26.1~56.1	24.4~51.7	65.1~149.8	-11.7~23.9	
	18	137.8~260.0	26.7~57.8	26.5~54.2	72.0~156.2	-14.3~24.8	
	19	144.6~265.0	25.4~56.8	27.1~54.6	77.0~155.7	-10.8~24.1	
	20	142.5~250.0	29.3~54.2	29.7~54.6	70.1~160.8	-10.3~23.9	
	21	148.0~256.0	31.7~54.2	28.3~54.3	75.0~176.0	-13.4~22.6	
	22	160.0~252.5	29.4~54.6	30.0~49.7	65.8~146.6	-8.6~12.7	
	女	6	64.0~122.3	12.6~24.9	3.1~12	11.0~40.3	-4.3~17.6
		7	74.2~131.9	13.1~26.3	4~12.7	12.1~42.9	-5.9~16.5
		8	86.0~141.4	14.3~29.1	6~15.1	16.6~49.0	-2.1~18.4
		9	88.1~147.8	14.1~28.7	7.3~18.2	20.0~58.0	-8.9~16.0
		10	96.9~153.2	16.8~29.6	8.7~20.4	20.0~60.1	-6.7~16.1
11		100.0~172.0	18.5~32.2	11.5~24.1	20.0~70.4	-8.7~18.4	
12		96.0~170.0	16.8~35.2	13.5~26.7	27.3~72.5	-7.7~18.6	
13		99.0~177.0	14.5~33.7	14.8~29.2	31.0~77.0	-11.7~23.3	
14		102.6~171.4	17.0~31.5	13.0~30.0	30.6~78.9	-8.6~22.4	
15		106.0~181.0	17.2~34.5	15.7~32.9	34.0~93.0	-9.4~24.1	
16		103.6~179.1	17.3~33.4	16.3~31.4	34.0~88.0	-6.9~19.5	
17		106.1~190.3	17.1~36.1	16.0~32.5	34.2~92.8	-9.8~22.1	
18		108.8~185.5	17.3~34.3	17.2~31.2	37.8~90.2	-9.0~22.7	
19		111.7~186.1	17.0~35.4	16.2~34.3	33.8~94.0	-14.2~24.6	
20		107.0~182.0	17.8~34.6	15.8~31.9	37.0~91.0	-11.0~22.1	
21		118.1~179.0	18.5~35.5	14.8~33.5	34.4~92.5	-10.0~26.1	
22		114.9~182.5	18.3~35.4	15.5~34.7	39.5~97.5	-9.1~19.7	

表 1-22 6~22 歲學生檢測指標邏輯檢驗界值表 (身體素質)

性別	年齡組 (歲)	閉眼單腿站立 (秒)	引體向上/仰臥起坐 (次)	50 米跑 (秒)	耐力跑 (秒)	
男	6	3.0~36.8	1~30	10.1~15.4	127.0~184.9	
	7	3.0~60.3	2~30	9.9~13.9	117.3~181.0	
	8	3.0~78.0	1~31	9.2~12.5	111.9~175.0	
	9	3.0~77.0	1~41	8.8~12.9	108.0~175.0	
	10	3.0~87.6	2~41	8.5~11.8	101.4~165.0	
	11	3.0~62.8	1~35	8.3~11.7	99.2~171.8	
	12	3.0~127.0	1~37	7.9~11.2	92.5~166.9	
	13	4.0~152.0	1~10	7.3~10.0	211.3~414.9	
	14	3.0~142.3	1~10	7.2~9.9	228.0~402.6	
	15	3.0~160.6	1~10	6.8~9.8	211.9~370.7	
	16	4.3~149.0	1~10	6.9~10.1	213.0~339.9	
	17	3.0~167.7	1~10	6.9~10.0	208.0~351.2	
	18	3.0~163.8	1~10	6.8~10.4	210.3~355.7	
	19	4.0~215.7	1~12	6.8~9.6	207.2~352.9	
	20	3.0~147.3	1~10	6.9~10.7	209.6~379.0	
	21	4.0~174.0	1~11	6.7~8.8	219.6~376.4	
	22	6.0~105.1	1~10	6.8~9.4	208.4~373.4	
	女	6	3.0~55.3	1~26	11.1~14.8	129.4~187.7
		7	3.0~73.5	3~28	10.2~13.8	123.6~173.6
		8	3.6~106.0	2~30	9.5~13.5	115.7~172.0
		9	3.0~74.4	3~35	9.2~12.8	107.9~166.0
		10	3.0~133.4	3~35	9.0~11.9	108.0~163.9
11		3.0~150.0	10~39	8.7~11.4	98.0~146.0	
12		3.0~149.0	9~40	8.5~12.0	103.0~279.8	
13		3.0~152.0	5~41	8.5~11.9	207.6~357.1	
14		3.0~150.0	7~38	8.5~12.1	227.4~356.0	
15		5.0~147.8	10~41	8.2~11.9	219.0~339.7	
16		4.0~156.0	9~40	8.5~11.6	216.0~329.8	
17		5.0~196.2	9~46	8.2~11.7	224.2~346.6	
18		4.0~159.5	6~43	8.3~12.7	229.0~351.5	
19		4.8~192.6	7~41	8.0~12.8	235.5~394.1	
20		4.0~156.0	6~38	8.4~12.4	227.9~350.2	
21		4.0~160.7	7~40	8.3~12.6	222.3~354.2	
22	3.7~145.1	9~34	8.3~11.9	232.2~359.4		

表 1-23 20-69 歲檢測指標邏輯檢驗界值表

指 標	20~59 歲		60~69 歲	
	男	女	男	女
身高（厘米）	157.0~181.0	148.0~169.6	152.6~176.5	142.5~164.9
體重（千克）	47.9~88.3	41.2~74.5	45.1~85.0	39.6~76.8
克托萊指數	291.7~507.6	267.6~460.1	283.5~499.7	266.8~488.5
坐高指數	52.0~56.3	52.0~56.6	52.0~56.3	52.0~56.6
胸圍（厘米）	74.0~103.0	72.0~99.3	76.0~103.0	71.5~104.0
胸圍指數	43.8~60.7	45.2~63.1	46.4~62.4	47.1~67.3
腰圍（厘米）	62.0~100.0	58.0~91.0	65.0~102.5	63.0~101
腰臀比	73.7~99.0	68.6~94.5	77.3~102.4	75.3~101.1
臀圍（厘米）	79.0~106.0	78.0~104.2	79.0~108.0	78.0~109.1
臀圍指數	46.8~62.4	46.8~65.9	48.6~65.0	51.8~71.3
上臂部皮褶厚度（毫米）	3.8~27.0	6.0~33.0	3.7~27.0	5.5~35.0
肩胛下角皮褶厚度（毫米）	6.0~34.5	7.5~38.0	6.0~35.0	6.5~42.0
腹部皮褶厚度（毫米）	5.5~44.0	8.0~45.0	5.0~44.7	6.5~54.0
三處皮褶厚度之和（毫米）	17.0~98.5	24.2~110.0	16.5~99.5	21.5~122.0
安靜脈搏（次/分）	62~98	62~98	60~100	60~100
收縮壓（毫米汞柱）	90~148	90~140	100~172	95~175
舒張壓（毫米汞柱）	60~100	55~90	60~100	60~100
脈壓差（毫米汞柱）	20~50	20~50	20~70	20~70
肺活量（毫升）	2135~5105	1295~3655	1206~3915	1090~2900
肺活量/體重（毫升/千克）	31.4~81.6	22.7~69.1		
握力（千克）	29.6~63	18.6~40.8	20.2~52.5	13.4~34.7
背力（千克）	76~189	38~115		
縱跳（厘米）	17.8~51.4	11.5~35		
仰臥起坐/俯臥撐（次）	3~50	0~41		
坐位體前屈（厘米）	-8.7~23.9	-4.8~24.0	-14.0~18.4	-8.2~21.7
閉眼單腿站立（秒）	2.0~150.0	2.0~150.0	2.0~46.0	1.0~36.0
選擇反應時（秒）	0.34~0.78	0.36~0.86	0.4~1.4	0.5~1.6

## （二）數據統計

### 1、計算分組

（1）幼兒分為男、女 2 類，每類按 1 歲分組，共計 8 個年齡組。

（2）學生分為男、女 2 類，每類按 1 歲分組，共計 34 個年齡組。將 6~22 歲拆分為 6~12 歲、13~18 歲、19~22 歲三個年齡段，總計 6 個年齡組。

（3）成年人分為男、女、體力勞動者和非體力勞動者 4 類，每類按 5 歲分組，共計 32 個年齡組。

(4) 老年人分爲男、女 2 類，每類按 5 歲分組，共計 4 個年齡組。

(5) 地域分組：將澳門的七個堂區劃分成北、中和南三個片。北片(花地瑪堂)，中片(花王堂及望德堂)，南片(風順堂、大堂、聖嘉模堂、聖方濟各堂)。

## 2、計算指標

### (1) 詢問部份

① 幼兒：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、上幼稚園情況等)、出生時情況和餵養方式、生活習慣、體育鍛煉項目、患病情況等 5 個方面的內容，共計 18 項。

② 學生：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、上學情況等)、生活習慣、學校體育課、課外體育鍛煉、患病情況等 5 方面的調查內容，共計 22 項。

③ 成年人：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、學歷、職業、工作環境等)、生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識 5 個方面的內容，共計 31 項。

④ 老年人：包括基本情況(出生地、居住地所屬堂區、學歷、退休前職業及工作環境等)、生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識 5 個方面的內容，共計 32 項。

### (2) 檢測指標

① 身體形態：身高、坐高、體重、胸圍、腰圍、臀圍、皮褶厚度、肩寬、骨盆寬、足長；共計 10 項。

② 身體機能：安靜脈搏(心率)、血壓、肺活量、臺階試驗(成年人)；共計 4 項。

③ 身體素質：

#### ■ 幼兒

10 米折返跑、立定跳遠、走平衡木、雙腿連續跳、網球擲遠、坐位體前屈；共計 6 項。

#### ■ 兒童青少年

6~12 歲：50 米跑、50 米 × 8 往返跑、立定跳遠、斜身引體向上(男)、一分鐘仰臥起坐(女)、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 11 項。



13~18 歲：50 米跑、800 米跑（女）或 1000 米跑（男）、立定跳遠、引體向上（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 11 項。

19~22 歲：50 米跑、800 米跑（女）或 1000 米跑（男）、立定跳遠、引體向上（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、縱跳、握力、背力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 11 項。

#### ■ 成年人

20~39 歲：縱跳、握力、背力、俯臥撐（男）、一分鐘仰臥起坐（女）、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 8 項。

40~59 歲：握力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 4 項。

#### ■ 老年人

握力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時；共計 4 項。

### （3）派生指標

BMI、克托萊指數、腰臀比、體脂率、瘦體重、脈壓差、肺活量/體重。計算公式如下：

$$\text{BMI} = \text{體重} / \text{身高}^2 \text{ (千克/米}^2\text{)}$$

$$\text{克托萊指數} = \text{體重} / \text{身高} \times 1000 \text{ (千克/厘米)}$$

$$\text{腰臀比} = \text{腰圍} / \text{臀圍} \times 100$$

$$\text{體脂率} (\%) = (4.570 - \text{Db} - 4.142) \times 100$$

$$9 \sim 11 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0879 - 0.00151X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0794 - 0.00142X \text{ (女)}$$

$$12 \sim 14 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0868 - 0.00131X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0888 - 0.00153X \text{ (女)}$$

$$15 \sim 18 \text{ 歲} : \text{Db} = 1.0977 - 0.00146X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0931 - 0.00160X \text{ (女)}$$

$$19 \text{ 歲以上} : \text{Db} = 1.0913 - 0.00116X \text{ (男)}, \text{Db} = 1.0897 - 0.00133X \text{ (女)}$$

$$X = \text{上臂部皮褶厚度} + \text{肩胛部皮褶厚度} \text{ (毫米)}$$

$$\text{瘦體重} = \text{體重} - \text{體重} \times \text{體脂率}$$

$$\text{脈壓差} = \text{收縮壓} - \text{舒張壓}$$

#### (4) 健康指標

齲齒患率、視力不良（分輕度、中度、重度）檢出率、近視檢出率、辯色力異常率。其中，齲齒採用齲患率（%）表示。乳齲計算指標包括乳齲患率（d）、乳齲失率（m）、乳齲補率（f）、乳齲失補率（ $dmf=d+m+f$ ）；恒齲計算指標包括恒齲患率（D）、恒齲失率（M）、恒齲補率（F）、恒齲失補率（ $DMF=D+M+F$ ）。

視力不良採用檢出率、程度和近視檢出率表示。視力不良檢出率是指裸眼視力 $<5.0$ 者；其中，視力 4.9 為輕度視力不良，視力 4.8~4.6 為中度視力不良，視力 $\leq 4.5$  為重度視力不良。採用串鏡檢查可以進一步判斷屈光不正的性質，正片視力下降而負片視力上升者為“近視”。

### 3、計算內容

(1) 按照年齡段分別計算各人群之實測有效樣本量。

(2) 按照計算分組（1）、（2）、（3）、（4）分別計算各年齡組實測有效樣本量。

(3) 按照計算分組（1）、（2）、（3）、（4）分別計算各年齡組監測對象的來源、抽樣機構和基本情況（包括出生地、居住堂區、上幼稚園、上學情況、學歷、職業和工作環境等），即頻數和累計頻數。

(4) 按照計算分組（1）、（2）、（3）、（4）分別計算各年齡組詢問項目的頻數、人數百分率和全樣本累計頻數和人數百分率。

其中：

① 幼兒，出生時體重和身長分別計算各年齡組樣本量、均值、標準差及第 3、10、25、50、75、90、97 百分位數；生活習慣包括平均每天累計睡眠時間，戶外活動時間，室內看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間以及課餘時間參加興趣班情況；以及體育鍛煉項目和患病情況。

② 學生，生活習慣包括每天上學往返於家和學校的累計時間及交通方式，課外平均每天戶外玩耍的累計時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天在家完成課餘作業的時間，平均每天睡眠時間（包括午睡）以及課外參加興趣班的情況；學校體育課情況包括每週在學校上體育課的次數和每次體育課的自訴運動強度；課外體育鍛煉情況包括每週參加體育鍛煉的次數，每次鍛煉的持續時間，每次鍛煉的運動強度，鍛煉的主要項目，以及近五年來曾患病情況。

③ 成年人和老年人，生活習慣包括每天睡眠時間和睡眠質量，步行和坐姿累計時間，閒暇時間活動方式和吸煙飲酒情況；體育鍛煉情況包括平均每週鍛煉的次數，平均每次鍛煉的時間，堅持鍛煉的時間，參加鍛煉的目的，鍛煉項目，鍛煉場所以及鍛煉時的自述感覺和主要障礙等；以及近五年來曾患病情況和對“體質測定”的認識等。

(5) 按照**計算分組**(2)、(3)、(4)分別計算各年齡組“經常鍛煉者”、“偶爾鍛煉者”和“不鍛煉者”的頻數、人數百分率和全樣本累計頻數和人數百分率。其中，

將符合每週參加3次及以上鍛煉、每次鍛煉持續30分鐘以上、中等運動強度三個條件的監測對象定義為“經常參加體育鍛煉者”，參加鍛煉但不能同時滿足上述三個條件的對象為“偶爾鍛煉者”，其餘為“不鍛煉者”。

(6) 按照**計算分組**(1)、(2)、(3)、(4)分別計算各年齡組檢測指標的樣本數、均值、標準差及第3、10、25、50、75、90、97百分位數。

(7) 按照**計算分組**(1)、(2)、(3)、(4)分別計算各年齡組派生指標的樣本數、均值、標準差及第3、10、25、50、75、90、97百分位數。

(8) 按照**計算分組**(1)分別計算各年齡組樣本量和齲齒患率(%)，包括乳牙齲和恒牙齲。

(9) 按照**計算分組**(2)分別計算各年齡組樣本量和齲齒患率(%)，視力不良檢出率、近視檢出率和辨色力異常率(%)。

(10) 採用獨立樣本差異性檢驗和單因素方差分析，檢驗不同性別和年齡組之間詢問項目、檢測指標、派生指標和健康指標間的差異。

## 4、算法說明

### (1) 均值

均值表示一組觀察值的平均水平或集中趨勢，用 Mean 表示，計算公式如下：

$$Mean = \frac{\sum x}{n}$$

公式中：X 表示觀察值，n 表示樣本含量。

## (2) 標準差

標準差表示一組觀察值的變異程度，標準差越小，說明變異程度越小。用  $Sd$  表示，計算公式如下：

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

## (3) 百分位數

當變數的頻數分佈不呈正態分佈時，百分位數是一種常用的統計指標。如果將全部觀察值從小到大依次排列起來，則居於全部觀察值個數百分之 1~100 位置的值可分別稱為第 1~100 百分位數。採用  $P_x$  表示。計算公式如下：

$$P_x = X\% \times (n+1)$$

## (4) 兩樣本均值的差異性 t 檢驗

用下列公式計算：

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{S_{m1}^2 + S_{m2}^2}}$$

公式中， $M_1$  表示甲指標的均值， $M_2$  表示乙指標的均值； $S_{m1}$  表示甲指標的標準誤， $S_{m2}$  表示乙指標的標準誤。其中， $S_m$ （標準誤）的計算公式如下：

$$S_m = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

表 1-24 自由度 ( $n^{\sim}$ ) =  $n_1 + n_2 - 2$ 。t 值與差別的意義關係如下

t 值	P 值	差別的意義
$< t(n^{\sim}) 0.05$	$> 0.05$	無顯著意義
$\geq t(n^{\sim}) 0.05$	$\leq 0.05$	有顯著意義 (*)
$\geq t(n^{\sim}) 0.01$	$\leq 0.01$	有非常顯著意義 (**)

註：“\*\*” $P < 0.01$ ，“\*” $P < 0.05$ 。

當樣本含量  $n \geq 1000$  時，

$t < 1.96$  時， $P > 0.05$ ，兩均值的差異無顯著意義。

$2.58 > t \geq 1.96$  時， $P \leq 0.05$ ，兩均值差異有顯著意義。

$t \geq 2.58$  時， $P \leq 0.01$ ，兩均值差異有非常顯著意義。

## (5) 率的計算

$$\text{檢出率} = \frac{\text{檢出例數}}{\text{受檢總人數}} \times 100\% (\text{或 } 1000\%)$$

## (6) 率的差異顯著性檢驗

### ① 樣本率與總體率差異的顯著性檢驗

觀察樣本數較大時，樣本率的頻數分佈近似正態分佈，可應用正態分佈的規律性檢驗率的差異顯著性，不需要查 T 值表。計算時可先依據總體率求出率的標準誤。再計算樣本率與總體率相差為標準誤的多少倍，此值稱為  $u$ ，其公式為：

$$u = \frac{|P - \pi|}{S_p} = \frac{|P - \pi|}{\sqrt{\frac{\pi(1-\pi)}{n}}}$$

式中：P-----為樣本率

$\pi$ -----總體率(由大量觀察所得的率可當作總體率)

$S_p$ -----根據總體率計算的標準誤

## ② 兩個樣本率差異的顯著性檢驗

計算公式為：

$$u = \frac{|P_1 - P_2|}{S(P_1 - P_2)} = \frac{|P_1 - P_2|}{\sqrt{P(1-P)\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

式中：P1、P2-----分別為兩個樣本的陽性率

S (P1-P2) -----兩個率相差的標準誤

P-----兩組合計的陽性率

n1、n2----兩個樣本含量

表 1-25 | U | 值、P 值與差別的意義關係

U   值	P 值	差別的意義
< 1.96	> 0.05	無顯著意義
≥ 1.96	≤ 0.05	有顯著意義(*)
≥ 2.58	≤ 0.01	有非常顯著意義(**)

註：“\*\*\*”P < 0.01，“\*\*” P < 0.05

## 5、統計工具

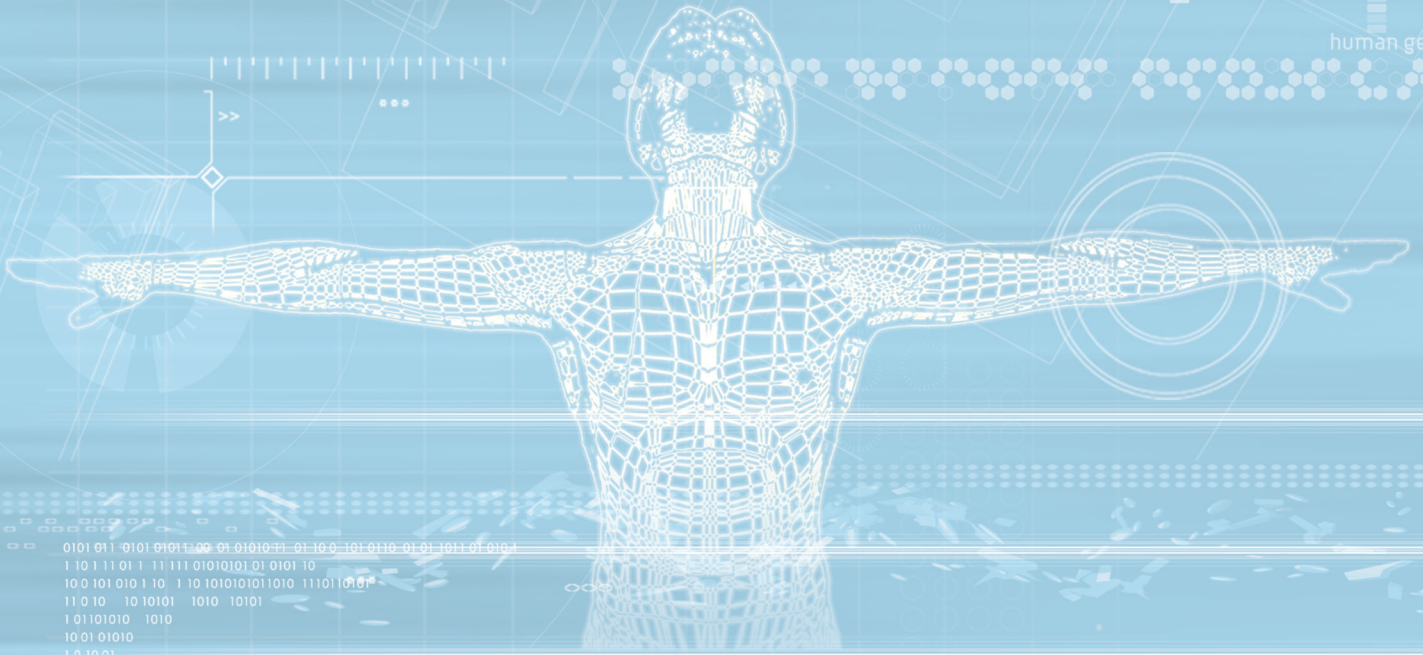
採用 SPSS10.0 統計軟件包進行運算。





# 第二部份 監測結果

human genome pr



```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 010 1  
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10  
100 101 010 1 10 1 10 1010101011010 1110110101  
11 0 10 10 10101 1010 10101  
1 01101010 1010  
1001 01010  
1 0 10 01  
1010 1011 0  
101010 101 0  
11 0101 10  
110 1 010  
100 1101110111 1010  
1010 105 010 0 010 101 101  
100 1 10 100011 101 0 101  
011010 010101 010 010  
010 1 01 10 11 01 0  
11 01 1 010 1 1 10 01010 101 110011 101001010110101  
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210  
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

## 第二部份 監測結果

### 一、幼兒

#### (一) 2010 年幼兒體質基本狀況

##### 1、監測對象的基本情況

按性別區分為男、女兩類樣本；按每 1 歲為一組，則男女共計 8 個年齡組。

從北片（花地瑪堂），選擇鏡平學校(幼稚園)和濠江中學(附屬幼稚園)，抽取 368 例樣本（男為 218 名，女為 150 名）；從中片（花王堂及望德堂），選擇培正中學(幼稚園)和陳瑞祺永援中學(分校)，抽取 448 例樣本（男為 294 名，女為 154 名）；從南片及離島片（大堂、風順堂、聖嘉模堂及聖方濟各堂），選擇培道中學(南灣分校)(幼稚園)和海星中學(幼稚園)，抽取 249 例樣本（男為 153 名，女為 96 名）(表 3-1-1-1)，各抽樣幼稚園樣本居住地所屬堂區人數百分率見(表 3-1-1-2)，幼兒各年齡組樣本量見表 2-1-1-1。

性別	3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	合計
男	193	185	189	98	665
女	102	117	107	74	400
合計	295	302	296	172	1065

在抽取的 1065 例樣本中，92.3%的男性幼兒和 89.0%的女性幼兒出生在澳門，其次為中國大陸、香港和其他國家（地區）(表 3-1-1-3)。95.6%的男性幼兒和 95.5%的女性幼兒全日上幼稚園，大約有 4~5%之間的幼兒半日上幼稚園，沒有寄宿在幼稚園的幼兒(表 3-1-1-4)。超過一半的幼兒日常生活由父母照顧，1/3 的幼兒由家中長輩和保姆照顧；隨男女幼兒年齡的增長，父母親自照顧幼兒的人數百分率增加(表 3-1-1-5)。

##### 2、生活方式的基本情況

在幼兒（3~6 歲）階段主要對出生情況及餵養方式、生活習慣、體育鍛煉項目、患病情況等 4 個方面進行了調查，基本狀況如下。

### (1) 出生情況及餵養方式

調查結果顯示，足月產的幼兒占 83.9%，早產和過期產的比例分別為 13.3%和 2.7%。男女性別間及不同年齡組間幼兒出生時胎齡差異不具有顯著性（表 3-1-2-1）。

各年齡組男女幼兒出生時體重均值為  $3.2 \pm 0.5$  千克。男女性別間及不同年齡組幼兒間出生時體重差異不具有顯著性（表 3-1-2-2）。

各年齡組男女幼兒出生時身長均值為  $48.7 \pm 3.1$  厘米。其中，男性幼兒均值為  $48.9 \pm 3.2$  厘米，女性幼兒均值為  $48.4 \pm 3.0$  厘米，男女性別間及不同年齡組間幼兒出生時身長差異不具有顯著性（表 3-1-2-3）。

將餵養方式劃分為：母乳餵養、人工餵養和混合餵養。55.3%的幼兒出生後四個月內接受人工餵養，13.8%的幼兒為母乳餵養，30.9%的幼兒為混合餵養。男性幼兒曾接受人工餵養的人數比例（57.3%）高於女性幼兒（52.0%），但差異未達到顯著性水平。不同年齡組（3~6 歲）間幼兒曾接受餵養方式的人數比例差異不具顯著性（圖 2-1-1-1、表 3-1-2-4）。

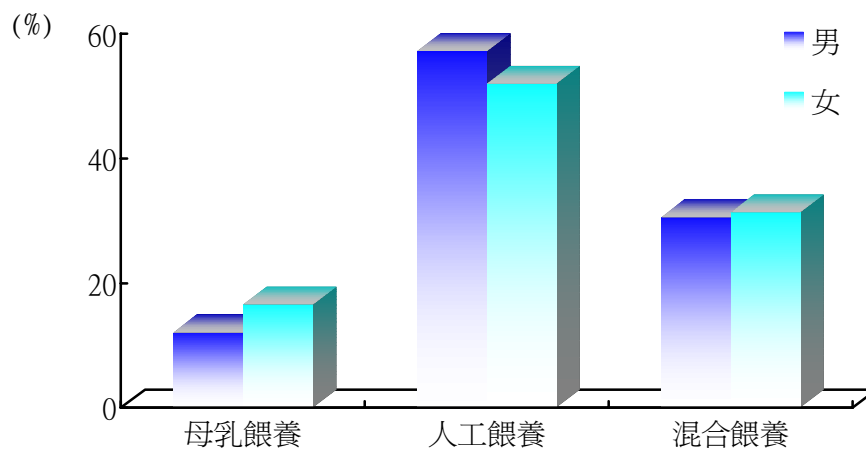


圖2-1-1-1 澳門幼兒不同餵養方式的人數比例

## (2) 生活習慣

對生活習慣的調查包括 4 個方面的內容：每天累計睡眠時間(包括午睡)，平均每天戶外活動時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間(室內活動)以及課餘時間參加興趣班的情況。

調查結果顯示，72.7%的幼兒每天平均睡眠時間為 8~10 小時，25.0%的幼兒睡眠時間超過 10 小時，只有 2.3%的幼兒睡眠不足 8 小時。男性和女性幼兒間睡眠時間的人數比例不具有顯著性差異。隨年齡增長，每天睡眠時間超過 10 小時的人數比例逐漸降低，8 小時以下的人數比例逐漸增加（圖 2-1-1-2、表 3-1-2-5）。

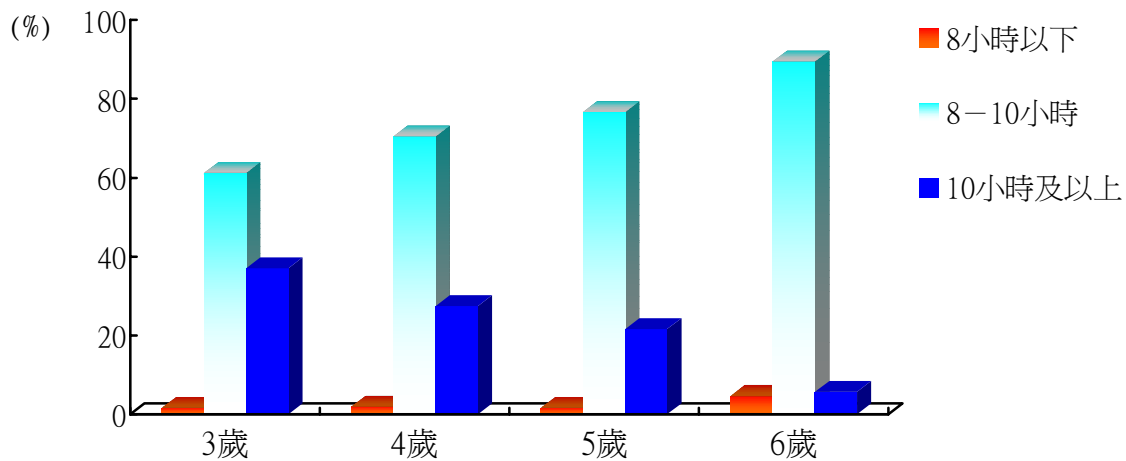


圖2-1-1-2 澳門幼兒各年齡組不同睡眠時間的人數比例

戶外活動時間是指幼兒在戶外玩耍、遊戲、做操和參加體育活動時間的總和。戶外活動在 30 分鐘~1 小時的幼兒人數較多，占 42.4%，活動時間不足 30 分鐘的幼兒占 30.9%，1~2 小時的幼兒占 20%左右，而活動時間在 2 小時以上的幼兒僅有 6.7%。幼兒戶外活動時間在性別間不具有顯著性差異，但不同年齡組間的差異有顯著性( $p < 0.05$ )，且隨年齡增長，戶外活動時間在 1 小時以上的人數比例逐漸降低，1 小時以內的人數比例逐漸增加（圖 2-1-1-3、表 3-1-2-6）。

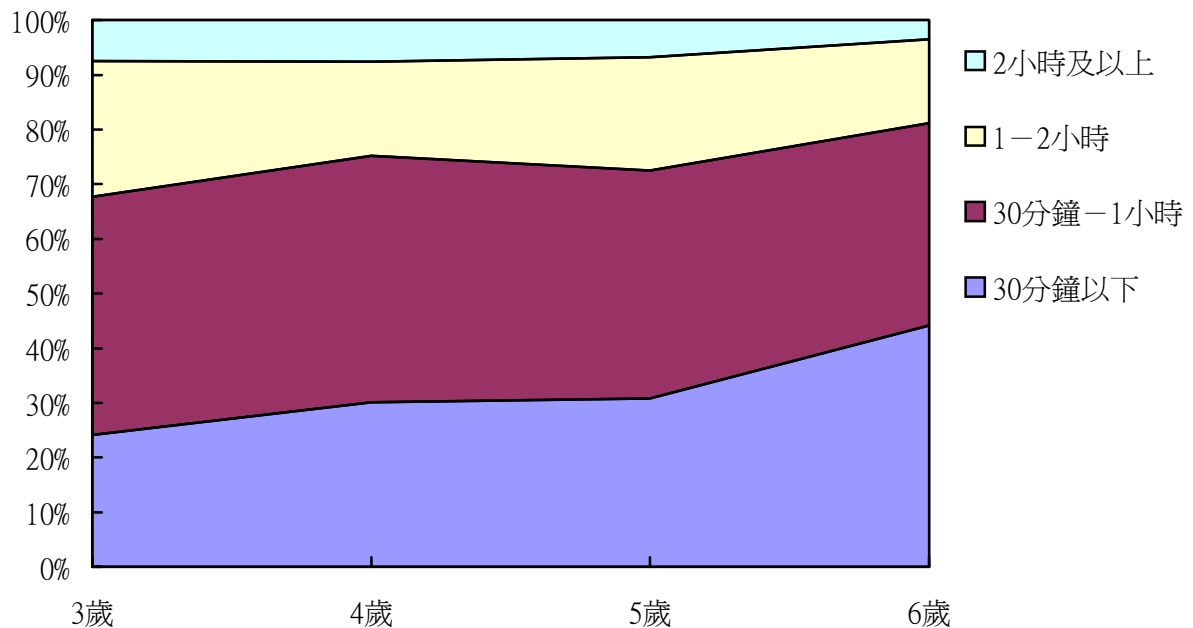


圖2-1-1-3 澳門幼兒各年齡組平均每天戶外活動累計時間的人數比例

每天在室內看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間少於 30 分鐘的幼兒人數比例為 16.4%，在 30 分鐘~1 小時之間的幼兒人數比例為 32.1%，1~2 小時的幼兒人數比例為 32.7%，2~3 小時的幼兒人數比例為 15.5%，3 小時以上的幼兒人數比例為 3.2%。不同性別、不同年齡組幼兒間每天花費在影視娛樂等方面的時間不具有顯著性差異（表 3-1-2-7）。

參加課外興趣班幼兒的人數比例為 56.1%，其中，參加一個興趣班的幼兒占 29.4%，參加兩個興趣班的幼兒占 17.0%，參加三個興趣班的幼兒占 9.7%。幼兒中參加音樂、舞蹈類興趣班的人數比例最多（54.7%）、其次是繪畫、書法類（38.7%）、文化補習類（30.5%），參加體育類興趣班的人數比例只有（20.2%）（表 3-1-2-8）。

在參加興趣班的人數比例上，不同年齡組間差異有顯著性（ $p < 0.05$ ）。即隨年齡增長，參加興趣班的人數比例大幅度增加，分別為：3 歲組 35.8%，4 歲 52.2%，5 歲 73.5%，6 歲 68.0%（圖 2-1-1-4）。

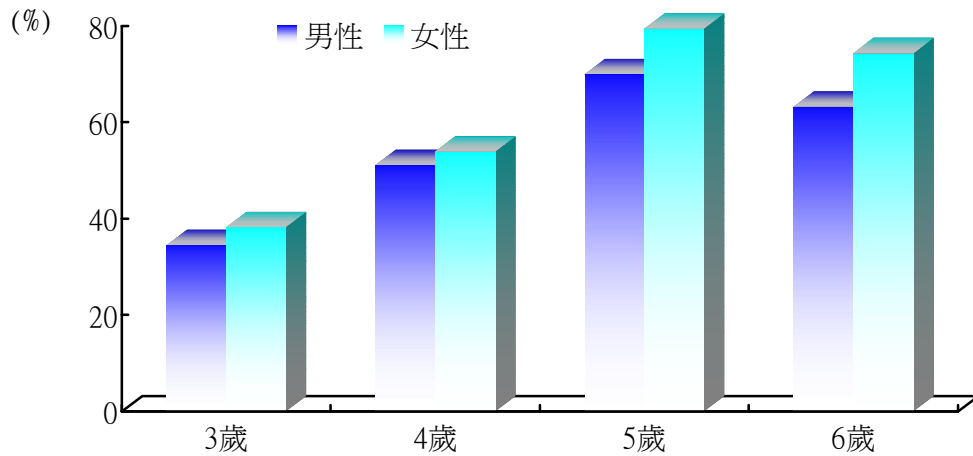


圖2-1-1-4 澳門幼兒參加興趣班的人數比例

### (3) 體育鍛煉項目

本調查問題主要指幼兒在幼稚園以外，參加體育鍛煉項目，包括參加興趣班、俱樂部或自主性鍛煉等活動。男女幼兒總體樣本中參加人數比例列前五位的體育項目是，自行車（41.2%）、游泳（23.5%）、球類（24.0%）、舞蹈（19.5%）、體操（17.4%），男、女幼兒在經常參加的體育項目上有差異，男幼兒中選擇自行車鍛煉的比例最高（47.7%），女性幼兒則選擇舞蹈鍛煉的比例最高（39.2%）。其餘體育活動項目的參加人數比率均較低。（圖 2-1-1-5、圖 2-1-1-6、表 3-1-2-9）。

不同年齡組幼兒參加體育鍛煉項目的人數比例間不具有顯著性差異，但主要集中於自行車、游泳、球類和舞蹈、體操幾種項目上。

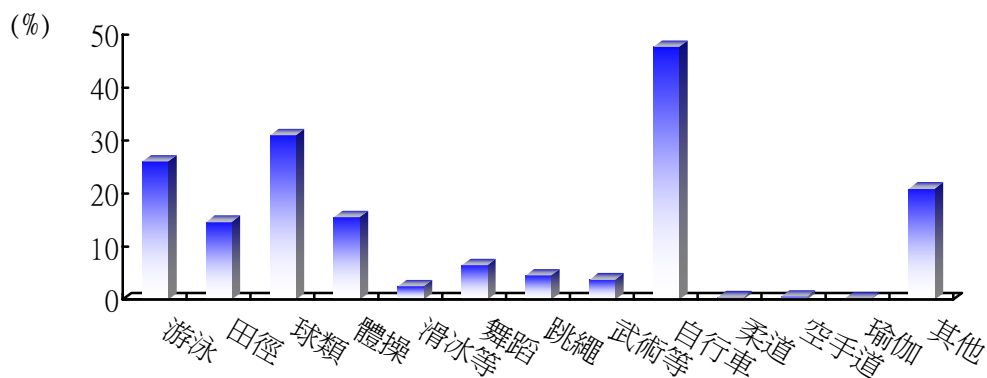


圖2-1-1-5 澳門男幼兒參加不同體育項目的人數比例



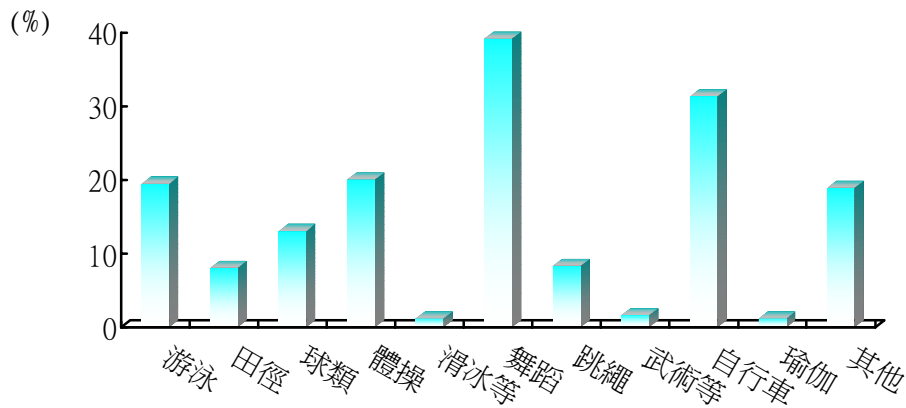


圖2-1-1-6 澳門女幼兒參加不同體育項目的人數比例

#### (4) 患病情況

有 97.0% 的幼兒近一年曾患感冒、發燒。其中，患過 3 次以上感冒、發燒的人數達 63.3%。患感冒次數在男女性別間不具有顯著性差異，但不同年齡組間的差異有顯著性 ( $p < 0.05$ )，總體上看，隨年齡增長，一年內患病 3 次以上的人數比例逐漸降低 (圖 2-1-1-7、表 3-1-2-10)。

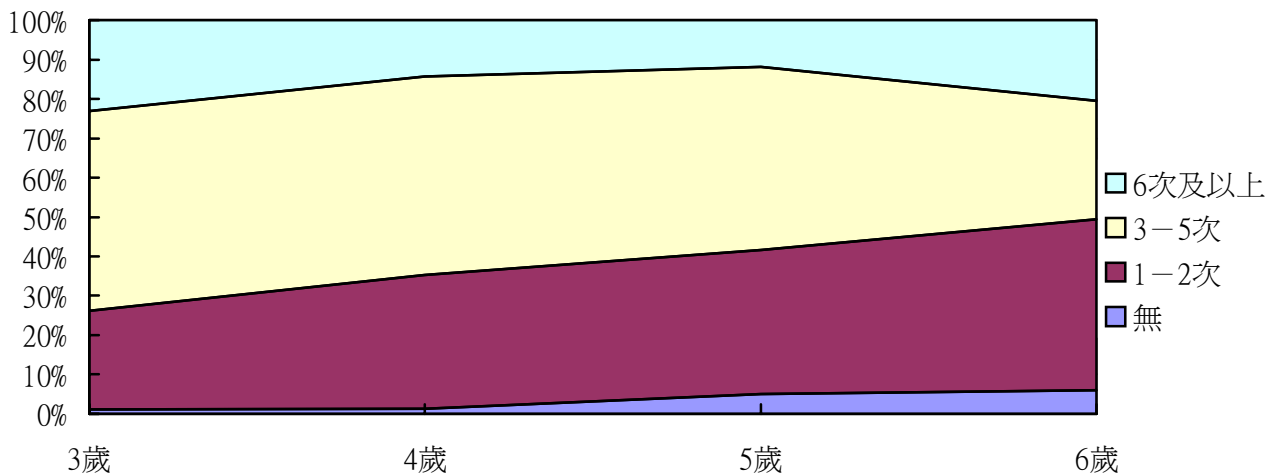


圖2-1-1-7 澳門幼兒各年齡組近一年感冒、發燒次數的人數比例 (%)

20.1% 的幼兒曾患過經醫院確診的某種疾病。3~6 歲的患病率分別為 19.0%、22.8%、21.3%、15.1%，6 歲組幼兒的患病率最低。在曾患病的幼兒中，發病率較高的疾病為慢性支氣管炎 (34.4%)、肺炎 (31.6%)、哮喘 (9.9%)。其中女生的患病率小於男生，但差異未達顯著性水平 (表 3-1-2-11、表 3-1-2-12)。



### 3、身體形態的基本狀況

#### (1) 長度

身高和坐高是常用的反映人體一般體格特徵的指標。身高主要反映人體骨骼縱向生長發育的水平，坐高主要反映軀幹長度。

男、女幼兒的身高、坐高、足長皆隨年齡的增長而增長。男、女幼兒身高均值的變化範圍分別為 99.8~119.2 厘米和 98.2~118.0 厘米；坐高均值的變化範圍分別為 57.4~65.5 厘米和 56.3~64.5 厘米；足長均值的變化範圍分別為 15.9~18.5 厘米和 15.2~18.1 厘米（表 3-1-3-1、表 3-1-3-2、表 3-1-3-3）。

身高、坐高、足長均值皆為男幼兒高於女幼兒，其中坐高和足長的性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖 2-1-1-8，圖 2-1-1-9，圖 2-1-1-10）。

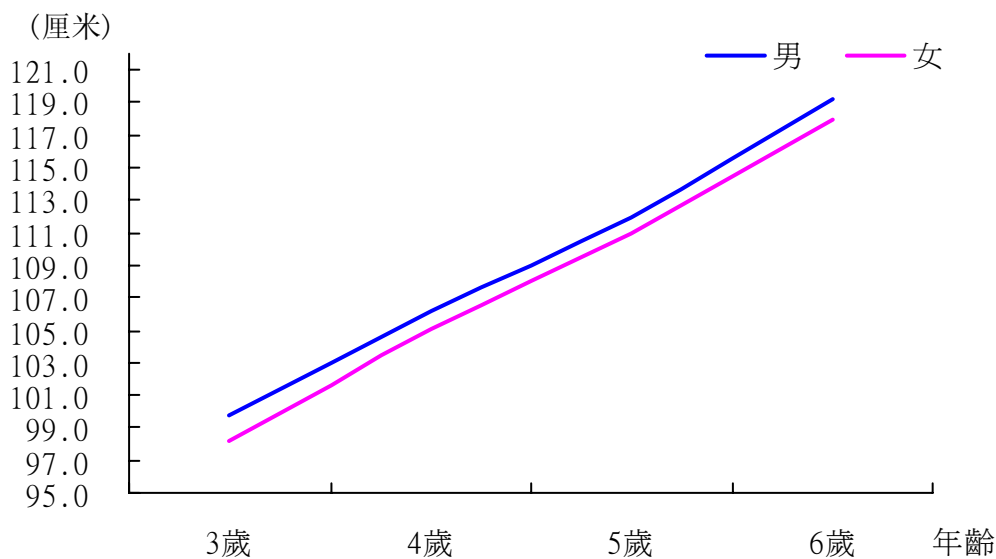


圖2-1-1-8 澳門男女幼兒各年齡組身高平均數

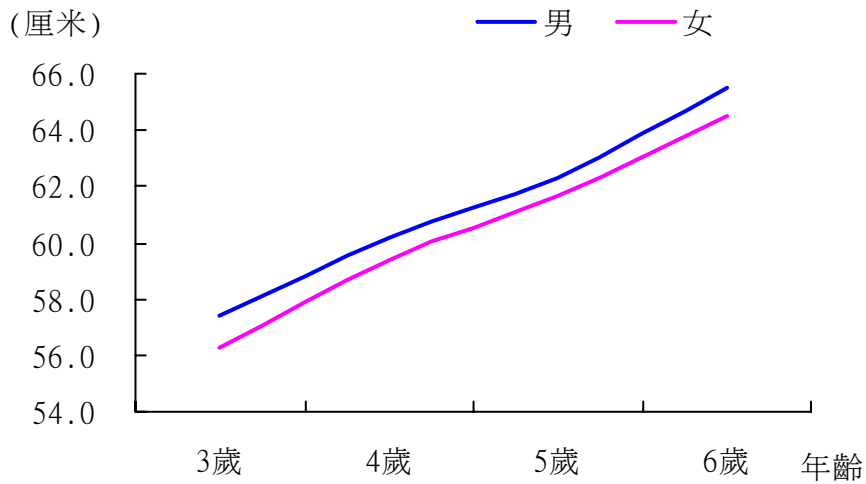


圖2-1-1-9 澳門男女幼兒各年齡組坐高平均數

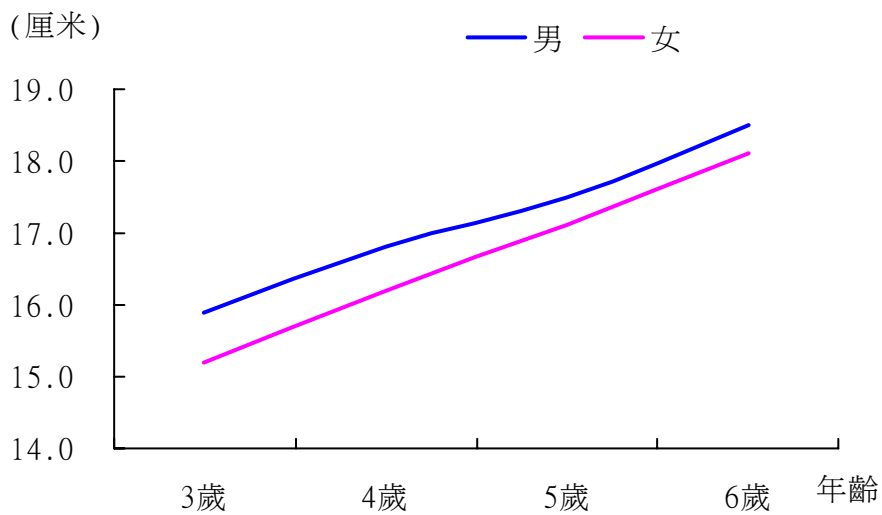


圖2-1-1-10 澳門男女幼兒各年齡組足長平均數

## (2) 體重與 BMI

體重和 BMI 是反映人體一般體格特徵的常用指標。體重是指人體的重量， $BMI = \text{體重 (千克)} \div \text{身高 (米)}^2$ ，常常被用來衡量和評價肥胖程度。

男、女幼兒體重隨著年齡的增長而增長。男、女幼兒體重均值的變化範圍分別為 15.7~22.8 千克和 15.1~21.6 千克（表 3-1-3-4）。

男、女幼兒 BMI 指數比較穩定，隨年齡增長，均值變化很小。男、女幼兒 BMI 指數均值的變化範圍分別為 15.6~15.9 和 15.2~15.5（表 3-1-3-5）。

男、女幼兒的體重、BMI 指數均值具有顯著的性別差異 ( $p < 0.05$ )（圖 2-1-1-11、圖 2-1-1-12）。

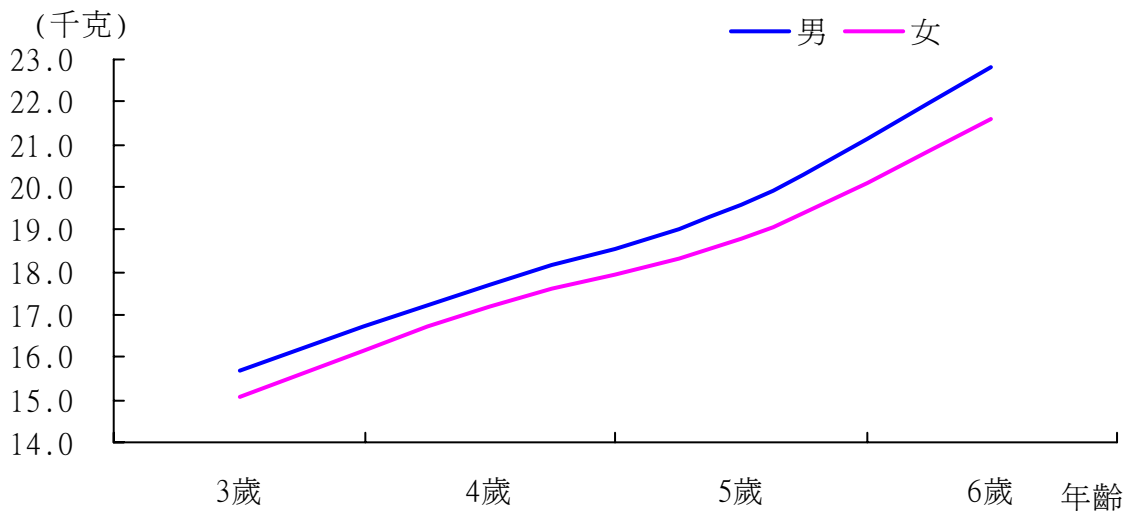


圖2-1-1-11 澳門男女幼兒各年齡組體重平均數

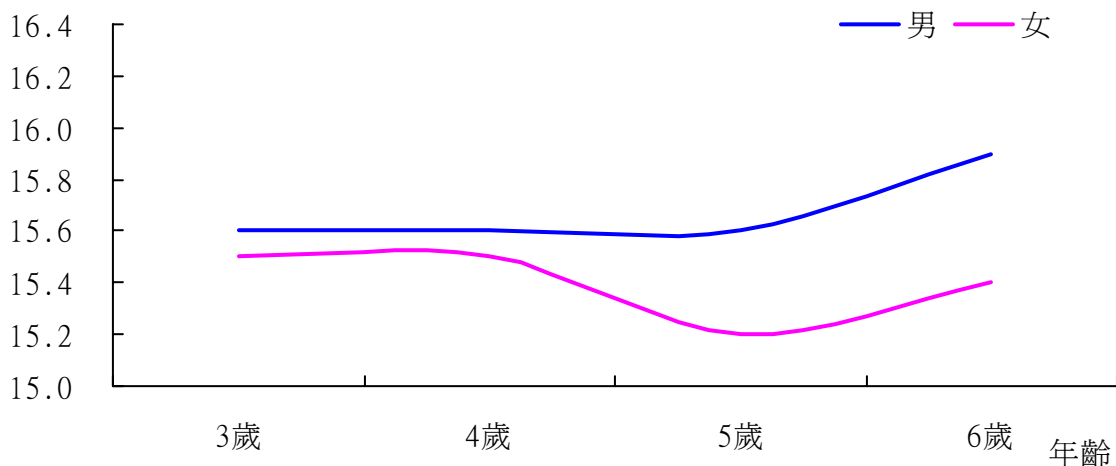


圖2-1-1-12 澳門男女幼兒各年齡組BMI平均數

依據《國民體質測定標準》幼兒部份身高標準體重評價標準，男幼兒3~6歲各年齡組超重的人數比例分別是5.2%、13.5%、11.6%和15.3%，呈隨年齡增長而增加的趨勢；女幼兒3~6歲各年齡組超重的人數比例分別是4.9%、6.8%、7.5%、6.8%。(表3-1-3-6，圖2-1-1-13)。

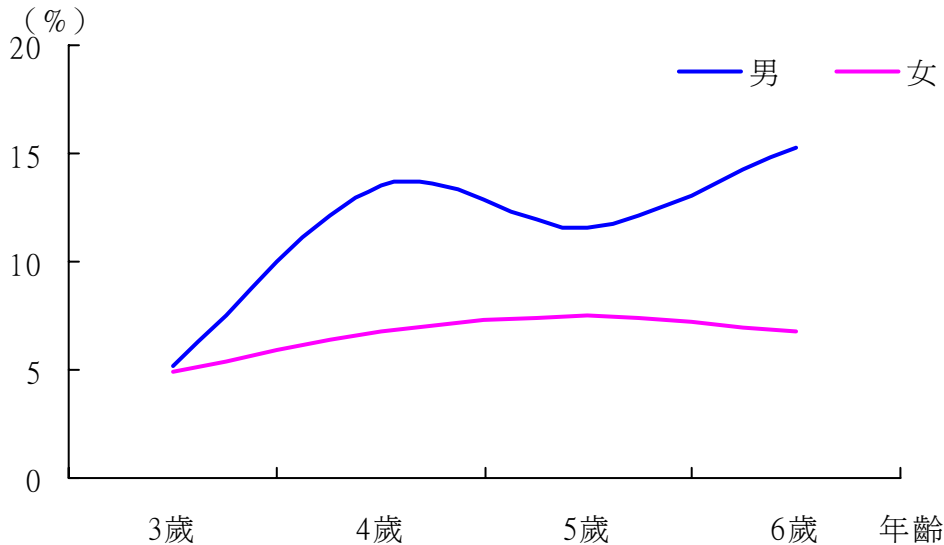


圖2-1-1-13 超重人數比例

### (3) 圍度指標

圍度是主要反映皮下脂肪和肌肉含量的常用指標。胸圍主要反映胸廓的大小和胸部肌肉發育的情況，在一定程度上還可以反映身體形態和呼吸器官發育的狀況；腰圍主要反映腰腹部皮下脂肪沉積和肌肉發育的狀況；臀圍主要反映臀部骨骼、肌肉和皮下脂肪的發育狀況。

男、女幼兒胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而增長，男、女幼兒胸圍均值的變化範圍分別為51.7~58.1厘米和50.5~56.7厘米，腰圍均值的變化範圍分別為48.8~54.7厘米和48.5~52.6厘米，臀圍均值的變化範圍分別為53.3~62.5厘米和53.2~60.8厘米。(表3-1-3-7~表3-1-3-9)。

男、女幼兒腰臀比隨年齡增長而下降。男、女幼兒腰臀比均值的變化範圍分別為0.874~0.918和0.863~0.912。(表3-1-3-10)。

男幼兒胸圍、腰圍及腰臀比均值皆高於女幼兒，胸圍差值範圍為1.2~1.6厘米，腰圍差值範圍為0.3~2.1厘米，腰臀比差值範圍為0.006~0.019，具有明顯的性別差異( $p < 0.05$ )。男、女幼兒的臀圍均值較為接近，差異沒有顯著性(圖2-1-1-14~圖2-1-1-17)。

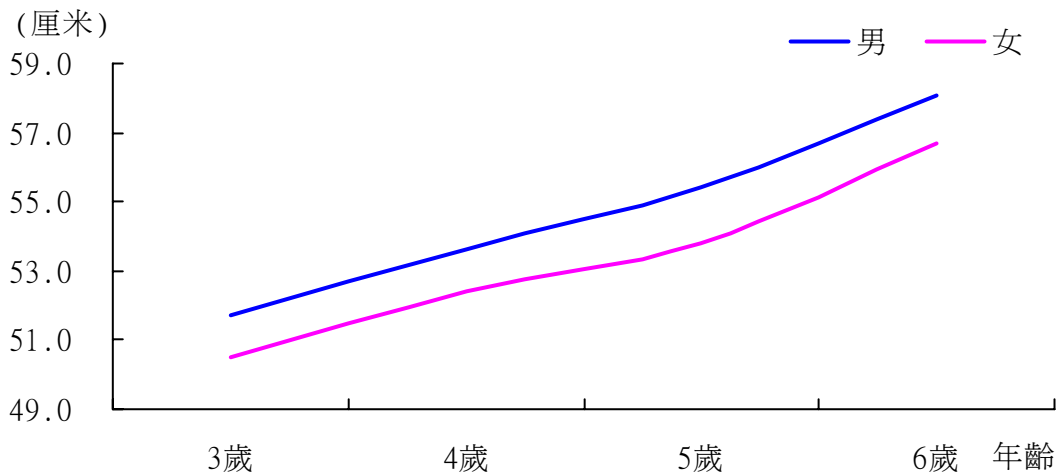


圖2-1-1-14 澳門男女幼兒各年齡組胸圍平均數

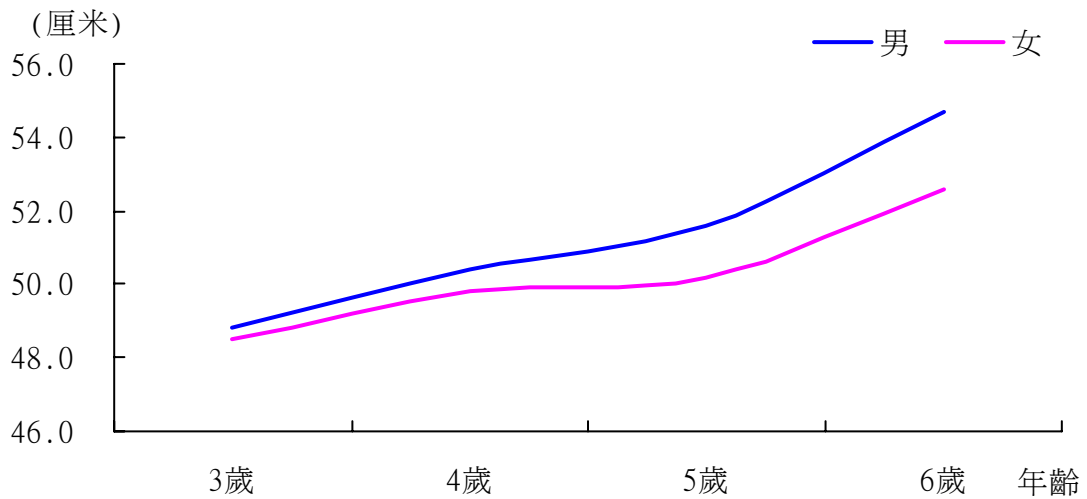


圖2-1-1-15 澳門男女幼兒各年齡組腰圍平均數

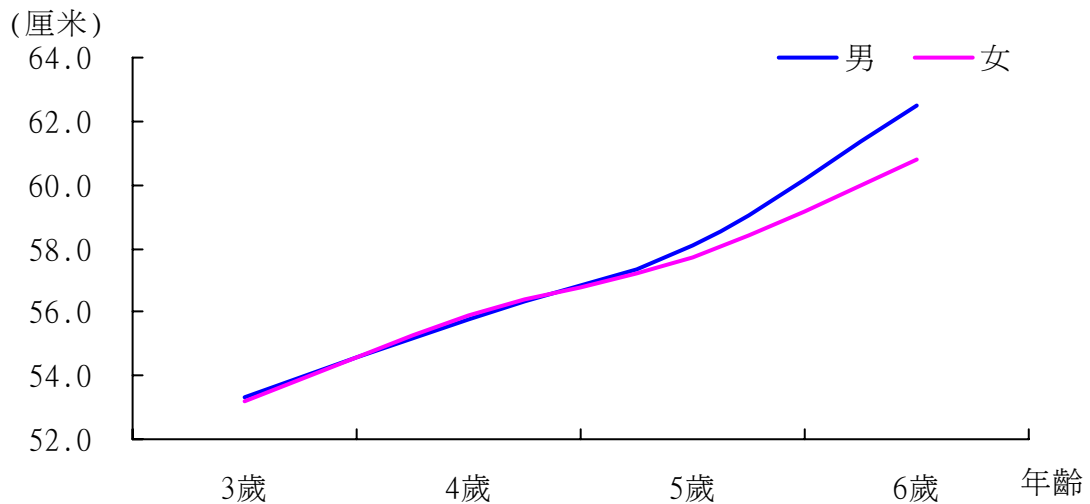


圖2-1-1-16 澳門男女幼兒各年齡組臀圍平均數

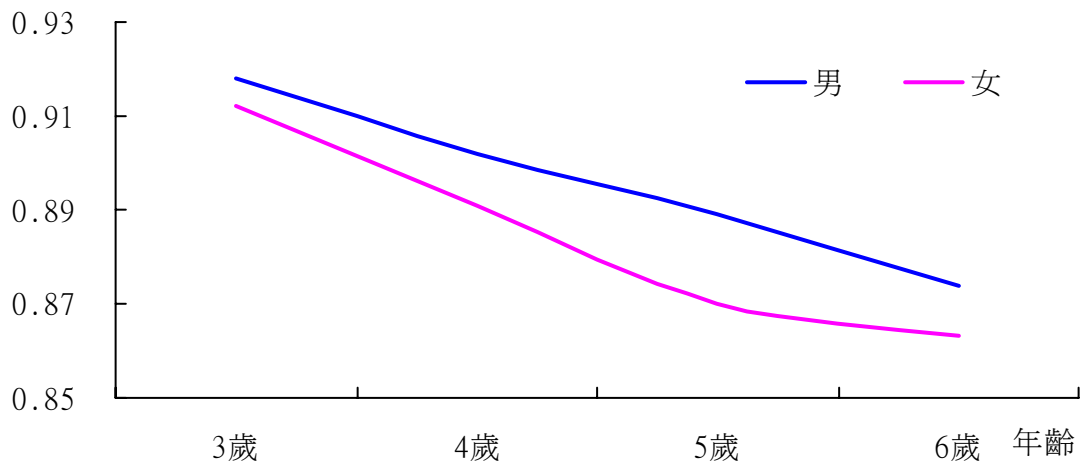


圖2-1-1-17 澳門男女幼兒各年齡組腰臀比平均數

#### (4) 寬度指標

肩寬和骨盆寬是反映人體體型特點和橫向發育水平的重要指標，男、女幼兒肩寬和骨盆寬隨年齡增長而增長。男、女幼兒肩寬均值的變化範圍分別為 21.5~25.4 厘米和 21.9~25.5 厘米；骨盆寬均值的變化範圍為 16.0~18.6 厘米和 15.9~18.4 厘米（表 3-1-3-11、表 3-1-3-12）。

男幼兒的肩寬、骨盆寬性別差異無顯著性（圖 2-1-1-18、圖 2-1-1-19）。

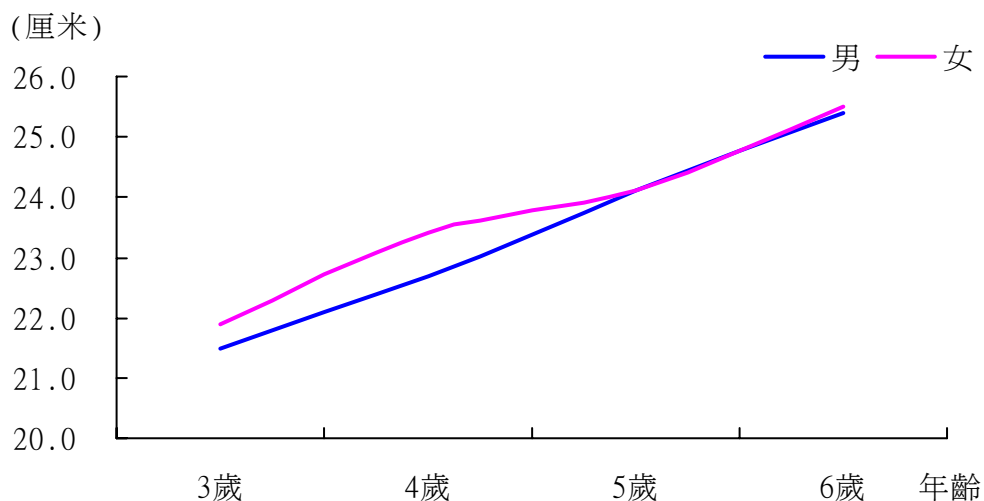


圖2-1-1-18 澳門男女幼兒各年齡組肩寬平均數

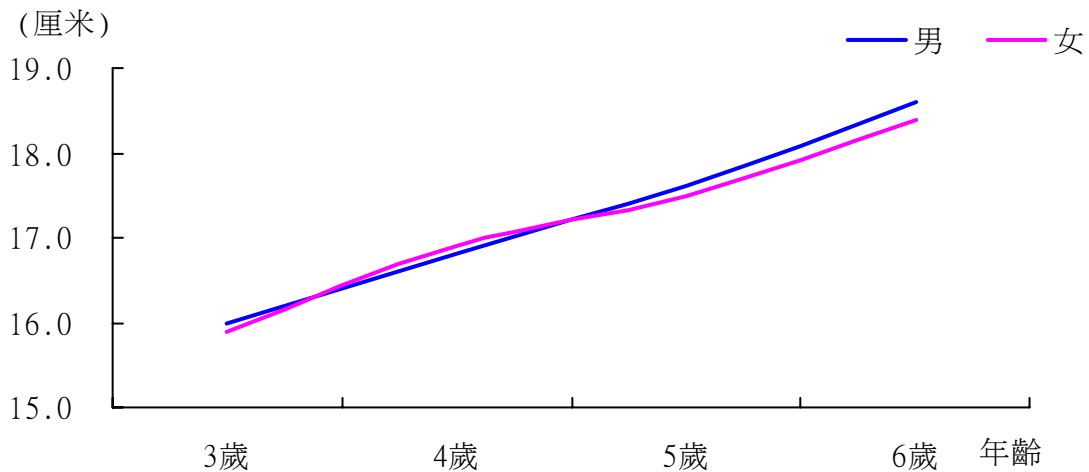


圖2-1-1-19 澳門男女幼兒各年齡組骨盆寬平均數

### (5) 身體成份

皮褶厚度主要反映皮下脂肪含量或皮下脂肪堆積的狀況，常常用於評價身體成份。

男幼兒上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均值皆隨年齡的增長而增長，女幼兒三個部位的皮褶厚度則比較穩定，增長幅度不明顯。男、女幼兒上臂部均值變化範圍分別為 7.7~8.5 毫米和 10.0~10.9 毫米；肩胛部為 3.6~4.6 毫米和 5.7~6.5 毫米；腹部為 4.1~6.4 毫米和 6.9~8.4 毫米(表 3-1-3-13 ~表 3-1-3-15)。

女幼兒三個部位皮褶厚度均值皆高於男幼兒，且有隨年齡增長增幅逐漸減小的趨勢。上臂部均值差範圍為 1.5~3.1 毫米，肩胛部為 1.4~2.7 毫米，腹部為 2.0~3.2 毫米，各年齡具有明顯的性別的差異 ( $p < 0.05$ ) (圖 2-1-1-20~圖 2-1-1-22)。

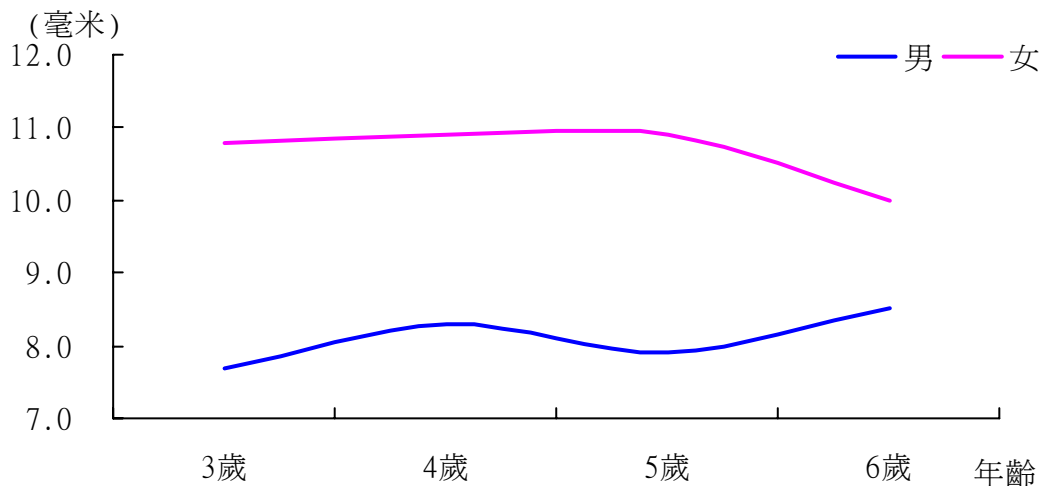


圖2-1-1-20 澳門男女幼兒各年齡組上臂部皮褶厚度平均數



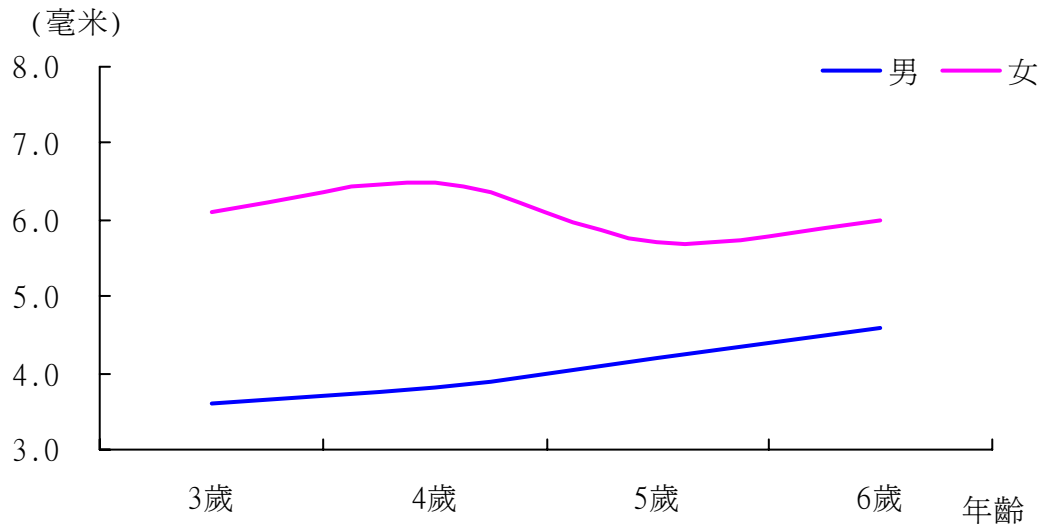


圖2-1-1-21 澳門男女幼兒各年齡組肩胛部皮褶厚度平均數

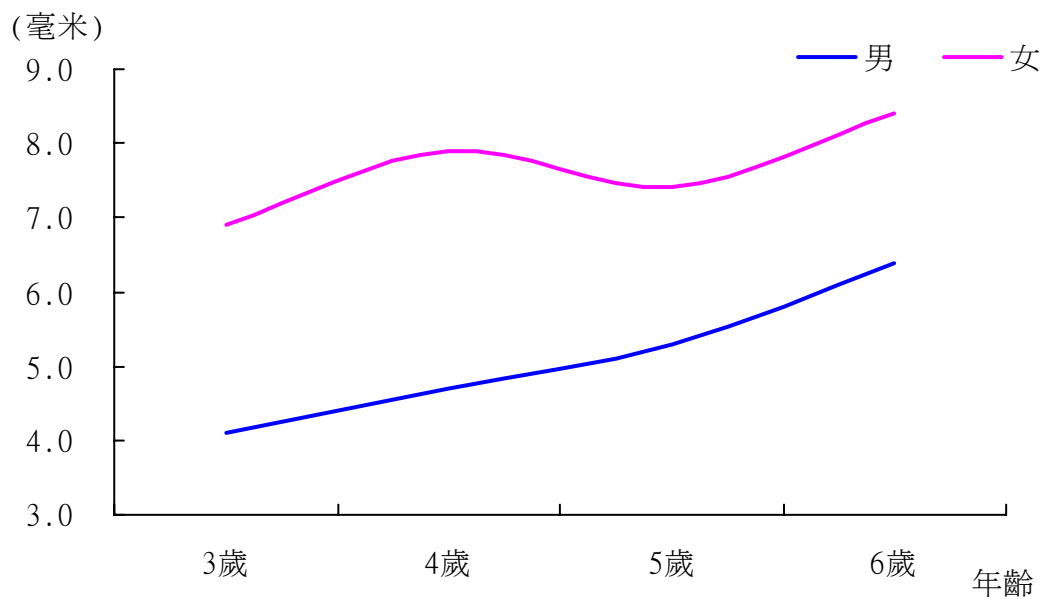


圖2-1-1-22 澳門男女幼兒各年齡組腹部皮褶厚度平均數

#### 4、身體機能的基本狀況

以安靜時心率反映幼兒生理機能發育水平。3~6 歲的男、女幼兒安靜時心率均值隨年齡增長而逐漸下降，均值變化範圍男性為 99.0~93.2 次/分，女性為 100.1~92.2 次/分。男女幼兒安靜心率均值之間無明顯的性別差異（圖 2-1-1-23、表 3-1-4-1）。

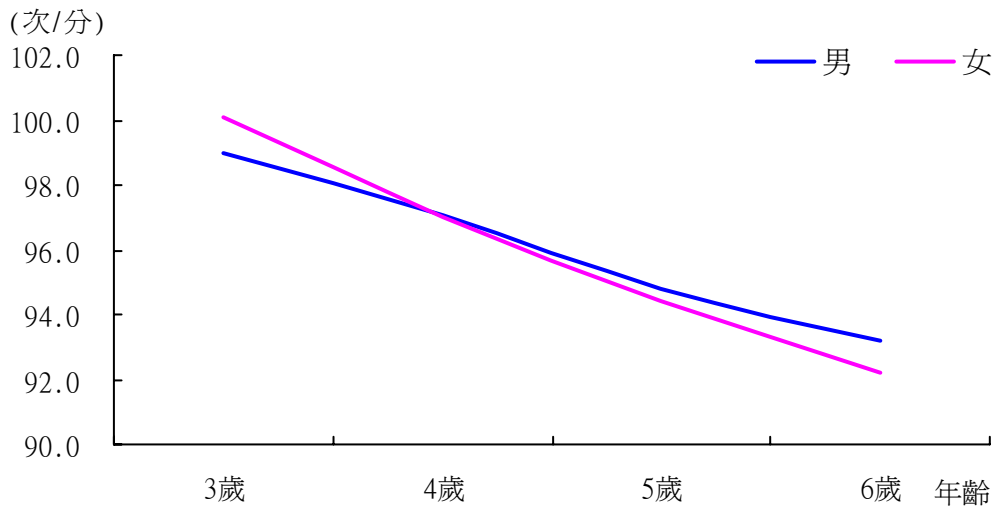


圖2-1-1-23 澳門男女幼兒各年齡組安靜心率平均數

#### 5、身體素質的基本狀況

##### (1) 速度靈敏素質

採用 10 米折返跑、雙腳連續跳反映幼兒的速度靈敏素質。

男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：10 米折返跑為 6.6~9.8 秒、雙腳連續跳為 6.9~12.6 秒；女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：10 米折返跑為 6.8~10.1 秒、雙腳連續跳為 6.9~12.4 秒(表 3-1-5-1、表 3-1-5-2)。同性別不同年齡組的 10 米折返跑和雙腳連續跳均值差異均具有顯著性( $p<0.05$ )；男女相比，10 米折返跑和雙腳連續跳各性別差異無顯著性。結果表明，男女幼兒的速度靈敏素質均表現出隨年齡增長而增長的趨勢，且增長幅度較大。男女性幼兒在速度靈敏素質的特點略有不同，男女幼兒的靈敏能力基本相同，速度能力男性幼兒稍強于女性幼兒（圖 2-1-1-24、圖 2-1-1-25）。

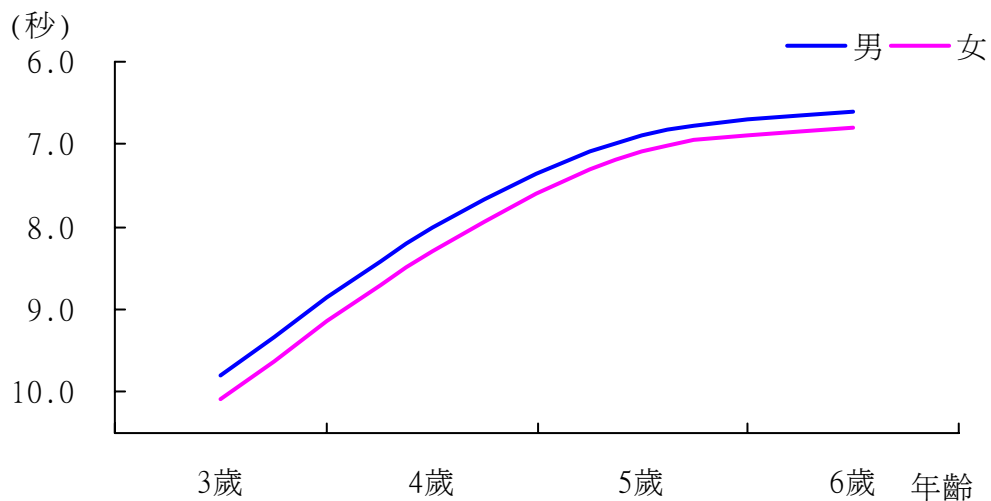


圖2-1-1-24 澳門男女幼兒各年齡組10米折返跑平均數

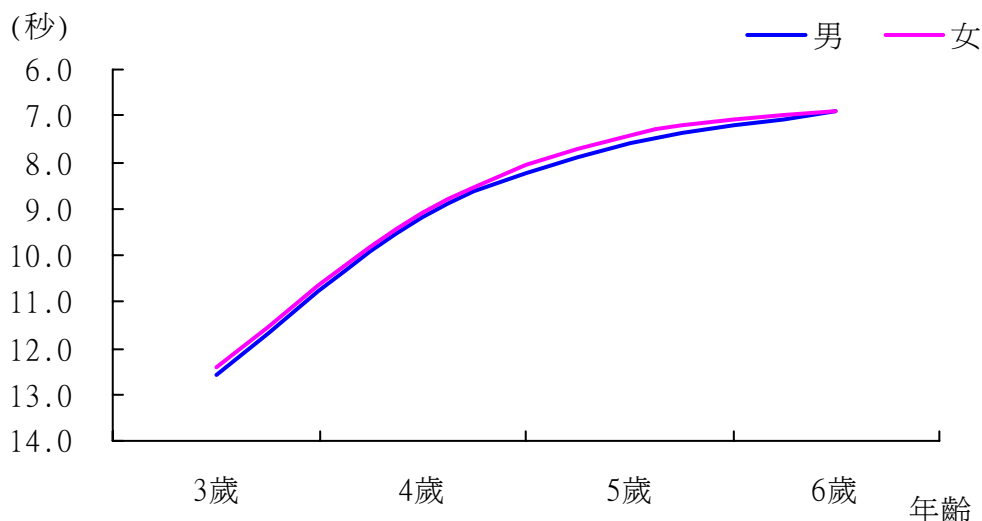


圖2-1-1-25 澳門男女幼兒各年齡組雙腳連續跳平均數

## (2) 力量素質

採用立定跳遠、網球擲遠反映幼兒的力量素質。

男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：立定跳遠為 52.7~103.0 厘米、網球擲遠為 2.7~6.3 米。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為 46.9~96.2 厘米、網球擲遠為 2.2~5.3 米(表 3-1-5-3、表 3-1-5-4)。同性別不同年齡組的立定跳遠和網球擲遠均值差異均具有顯著性 ( $p < 0.05$ )；男女相比，男性幼兒各年齡組的立定跳遠和網球擲遠均值均大於女性幼兒，其中網球擲

遠差異具有顯著性 ( $p < 0.05$ )。結果表明，男女幼兒的力量素質均表現出隨年齡增長而增長的趨勢。男性幼兒的力量素質強于女性幼兒（圖 2-1-1-26、圖 2-1-1-27）。

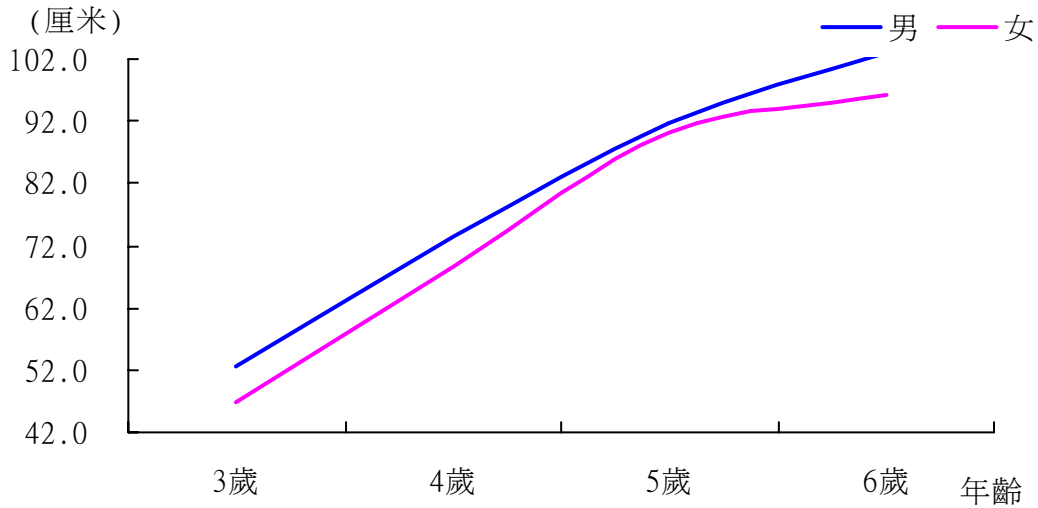


圖2-1-1-26 澳門男女幼兒各年齡組立定跳遠平均數

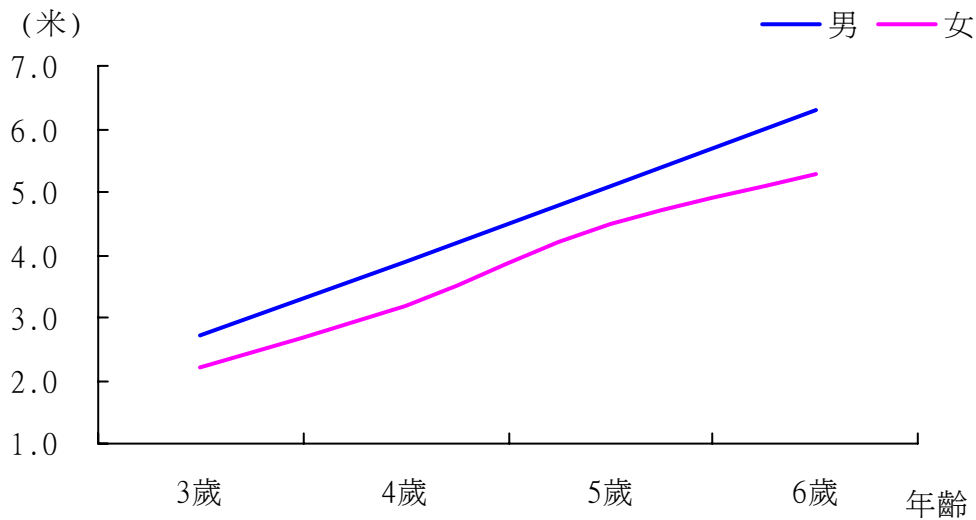


圖2-1-1-27 澳門男女幼兒各年齡組網球擲遠平均數

### (3) 柔韌素質

用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。

男、女性幼兒各年齡組均值的變化範圍：男性為 5.1~8.4 厘米，女性為 7.8~10.7 厘米。男女最大值均在 3 歲年齡組，6 歲年齡組均值最小。表明隨年齡增大幼兒的柔韌性呈下降趨勢，下降幅度接近 40%。從趨勢上看，5 歲以後下降速度較快(表 3-1-5-5)。

男女相比，隨年齡的變化趨勢基本相同，各年齡組女性的均值大於男性，差異具有顯著性 ( $p < 0.05$ )，表明女性的柔韌性明顯好於男性 (圖 2-1-1-28)。

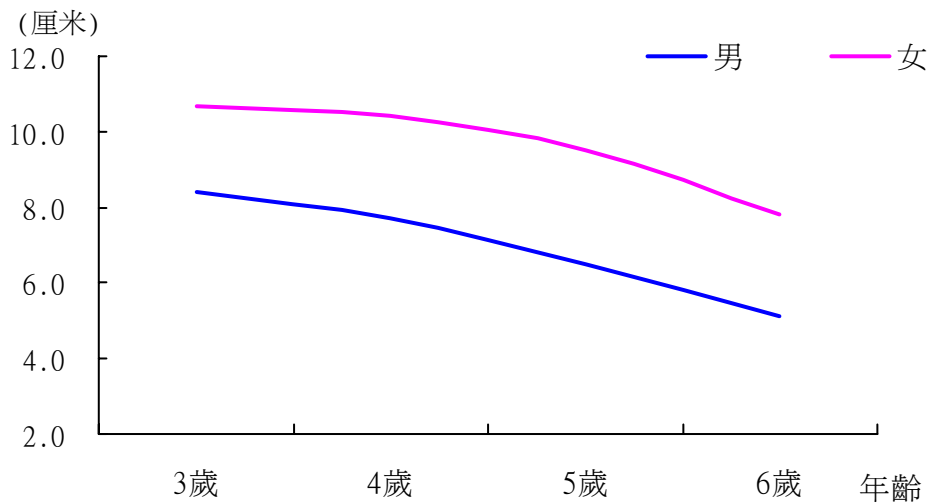


圖2-1-1-28 澳門男女幼兒各年齡組坐位體前屈平均數

### (4) 平衡能力

採用走平衡木反映幼兒的平衡能力。從兩個指標來觀察幼兒的平衡能力，一、走平衡木的方式，二、“正常完成”平衡木的時間。

從走平衡木的方式來看，在 3 歲年齡組男性幼兒有 72.0% 的人、女性幼兒有 81.4% 的人能夠正常完成測試。到 6 歲時，男性幼兒尚有 2% 的人不能正常完成測試 (表 2-1-1-2)。

表 2-1-1-2 澳門男女幼兒走平衡木方式的人數比例 (%)

性別	走平衡木方式	年齡分段				總計
		3 歲	4 歲	5 歲	6 歲	
男	正常完成	72.0	91.9	96.3	98.0	88.3
	挪步橫走	21.8	5.9	3.7	2.0	9.3
	不能完成	6.2	2.2	0.0	0.0	2.4
女	正常完成	81.4	95.7	97.2	100.0	93.3
	挪步橫走	12.7	0.9	1.9	0.0	4.0
	不能完成	5.9	3.4	0.9	0.0	2.8

從完成時間來看（正常完成），各年齡組均值的變化範圍：男性為 7.0~22.0 秒，女性為 7.5~22.7 秒。男女最大值均在 3 歲年齡組，6 歲年齡組均值最小。表明隨年齡增大幼兒的平衡能力提高，提高幅度接近 3 倍。男女相比，隨年齡的變化趨勢基本相同，男女各年齡組均值差異不具有顯著性，表明幼兒期間，男女性的平衡能力基本相同（圖 2-1-1-29、表 3-1-5-6）。

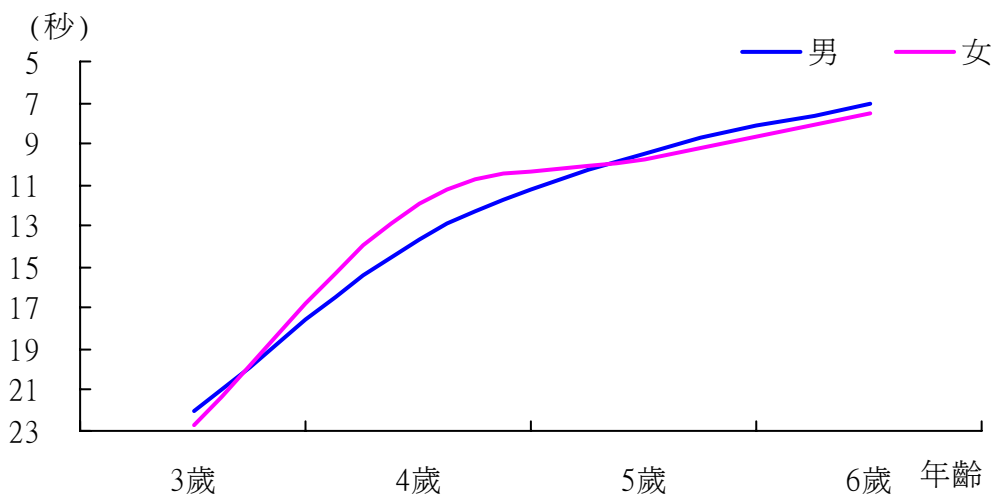


圖 2-1-1-29 澳門男女幼兒各年齡組走平衡木時間平均數

## 6、健康的基本情況

### (1) 乳牙齲患

乳牙齲採用乳齲患率(%)、乳齲失率(%)、乳齲補率(%)和乳齲失補率(%)表示，其中，齲患率(d)表示患有齲齒的發生率，齲失率(m)表示未到替換年齡因齲失掉的乳牙發生率，齲補率(f)表示已經填充牙的發生率，齲失補率(dmf)表示齲患、齲失和齲補數之和的發生率。

乳齲患率，在3~6歲間，男、女性幼兒乳齲患率（乳牙齲齒患病率）隨年齡增長呈現逐漸增加的趨勢，男女性變化趨勢基本一致，各年齡組間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。從3歲至6歲，乳齲患率增加幅度男性為20.8%，女性為23.3%。各年齡組幼兒乳齲患率的變化範圍男性為42.5%~63.3%，女性為39.3%~63.5%（表3-1-6-1）。

各年齡組男、女幼兒比較，齲患率的差異無明顯規律。3和4歲組，均是男性乳齲患率大於同齡女性；5和6歲組女性大於男性（圖2-1-1-30）。

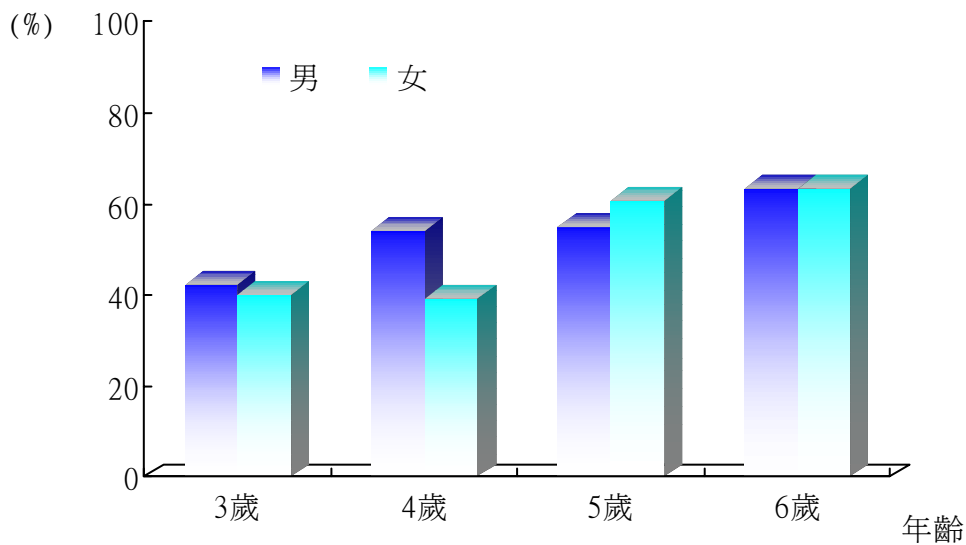


圖2-1-1-30 澳門男女幼兒各年齡組乳齲患率

乳齲補率（乳牙齲齒填充）隨年齡增長而逐漸增加，男性幼兒3歲為3.6%、4歲為3.2%、5歲為9.5%，6歲為15.3%；女性幼兒3歲為3.9%、4歲為4.3%、5歲為10.3%，6歲為13.5%（圖2-1-1-31）。

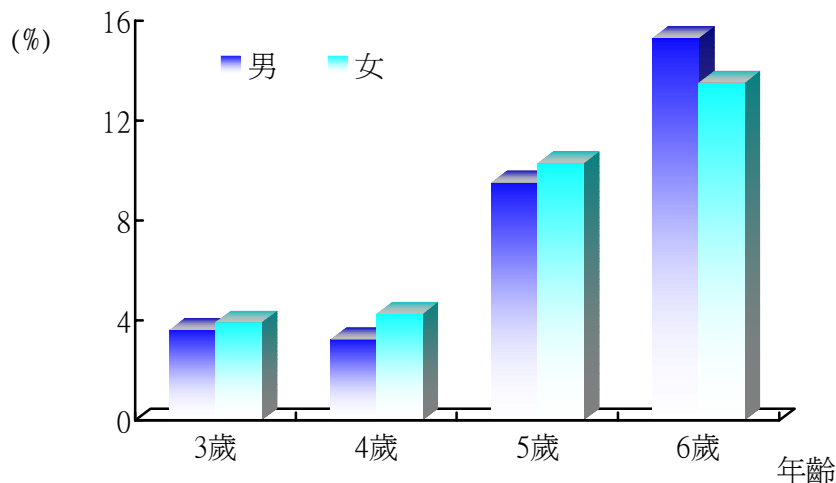


圖2-1-1-31 澳門男女幼兒各年齡組乳齲補率



男性幼兒乳齲失率隨年齡增長呈現快速增長，5 歲時達到最大值 3.2%，6 歲時回落到 1.0%。女性幼兒乳齲失率隨年齡增長呈現快速增長趨勢；6 歲時達到最大值 2.7%；各年齡組間差異具有顯著性 ( $p < 0.05$ ) (圖 2-1-1-32)。

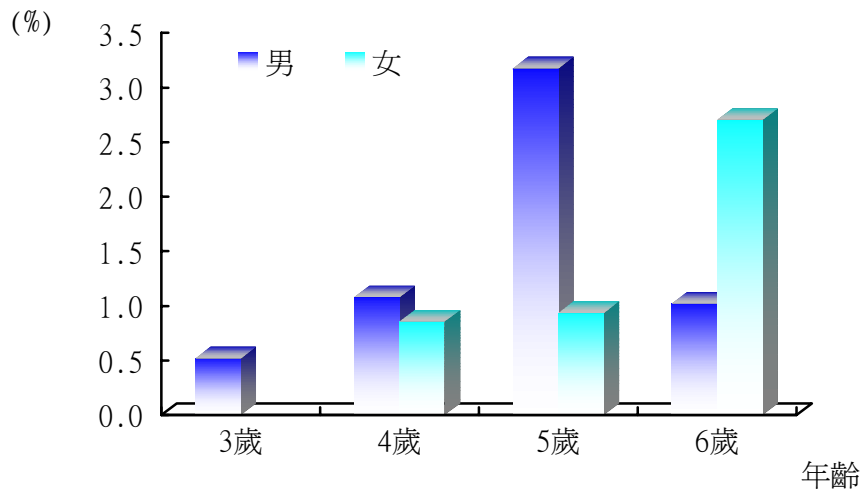


圖2-1-1-32 澳門男女幼兒各年齡組乳齲失率

乳齲失補率，男、女性幼兒隨年齡增長呈現明顯增加趨勢；男性乳齲失補率從 3 歲時的 44.0%，逐漸增加至 6 歲時的 65.3%，增長了 21.3%；女性乳齲失補率年齡變化趨勢與男性相似，3 歲為 40.2%，然後逐漸上升，至 6 歲時的 64.9%，增長了 24.7% (圖 2-1-1-33)。

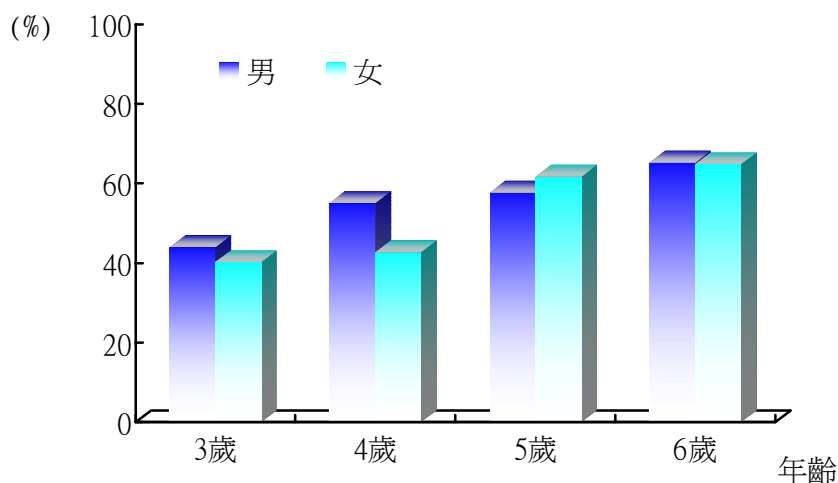


圖2-1-1-33 澳門男女幼兒各年齡組乳齲失補率

## (2) 恒牙齲患

恒牙齲採用恒齲患率(%)、恒齲失率(%)、恒齲補率(%)和恒齲失補率(%)表示，其中，齲患率(D)表示患有齲齒的發生率，齲失率(M)表示未到替換年齡因齲失掉的恒牙發生率，齲補率(F)表示已經填充牙的發生率，齲失補率(DMF)表示齲患、齲失和齲補數之和的發生率。

恒齲患率、恒齲失率和恒齲失補率，男女均在 5 歲後才開始出現，發生率約為 0.5%~3.1%。同年齡組男、女幼兒比較，未見明顯的性別差異；另外幼兒中未見恒齲補率的發生(表 3-1-6-2)。

## (二) 2005 年與 2010 年澳門幼兒體質監測結果比較

### 1、監測對象的基本情況比較

2005 年和 2010 年澳門幼兒體質監測分別抽取 1044 例樣本和 1065 例樣本。兩次監測的監測單位所在片區保持一致。

### 2、生活方式的基本情況比較

#### (1) 出生情況及餵養方式

調查結果顯示，與 2005 年比較，2010 年各年齡組男性幼兒出生時體重均值下降 0.1 千克 ( $p<0.05$ )，各年齡組女性幼兒出生時體重均值無明顯變化；各年齡組男性幼兒出生時身長均值下降 0.5 厘米 ( $p<0.05$ )，各年齡組女性幼兒出生時身長均值下降 0.7 厘米 ( $p<0.05$ )。

2010 年男性幼兒母乳餵養率和混合餵養率分別比 2005 年高出 2.9%和 9.0%，人工餵養率則比 2005 年低 11.9%；2010 年女性幼兒母乳餵養率和混合餵養率分別比 2005 年高出 5.4%和 5.9%，人工餵養率則比 2005 年低 11.2% (表 2-1-2-1)。

表 2-1-2-1 澳門幼兒不同餵養方式的人數比例 (%)

餵養方式	澳門幼兒不同餵養方式的人數比例 (%)					
	2005 年	男			女	
		2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
母乳餵養	9.2	12.1	2.9*	11.2	16.6	5.4*
人工餵養	69.2	57.3	-11.9*	63.2	52.0	-11.2*
混合餵養	21.6	30.6	9.0*	25.5	31.4	5.9*

注：差值為：2010 年的數據減去 2005 年的數據，\* 為兩年度比較結果  $p<0.05$ ，以下相同。

## (2) 生活習慣

對生活習慣的調查包括 4 個方面的內容：每天累計睡眠時間(包括午睡)，平均每天戶外活動時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間(室內活動)以及課餘時間參加興趣班的情況。

兩次調查結果顯示，幼兒每天平均睡眠時間變化不大。與 2005 年比較，2010 年監測的戶外活動時間不足 30 分鐘的幼兒人數增加 5.9%，活動在 30 分鐘~1 小時的幼兒增加 2.2%，1~2 小時的幼兒下降 4.6%，而活動時間在 2 小時以上的幼兒下降 3.5%。幼兒戶外活動時間有逐漸縮短的趨勢(表 2-1-2-2)。參加課外興趣班幼兒的人數，2010 年比 2005 年增加 9.6%。

表 2-1-2-2 澳門幼兒平均每天戶外活動累計時間的人數比例 (%)

年度	30 分鐘以下	30 分鐘-1 小時	1-2 小時	2 小時及以上
2005 年	25.0	40.2	24.6	10.2
2010 年	30.9	42.4	20.0	6.7
差值	5.9*	2.2*	-4.6*	-3.5*

## (3) 體育鍛煉項目

兩次監測結果顯示，男女幼兒總體樣本中參加人數比例列前五位的體育項目都是，自行車、游泳、舞蹈、球類、體操(表 2-1-2-3)，男、女幼兒在經常參加的體育項目上有差異，男幼兒中在 2005 年和 2010 年均是選擇自行車鍛煉的比例最高，女性幼兒則選擇舞蹈鍛煉的比例最高。

表 2-1-2-3 澳門幼兒參加體育鍛煉項目的人數比例 (%)

年度	游泳	田徑	球類	體操	舞蹈	跳繩	武術等	自行車	其他
2005 年	18.9	10.1	19.3	16.7	13.5	3.9	3.6	28.8	37.1
2010 年	23.5	12.1	24.0	17.4	19.5	6.1	3.0	41.2	20.2
差值	4.6	2.0	4.7	0.7	6.0	2.2	-0.6	12.4	-16.9

## (4) 患病情況的比較

兩次監測結果顯示，幼兒近一年曾患感冒、發燒次數不具有顯著性差異。但是 2010 年幼兒的患病率與 2005 年比較下降 3.7% ( $p < 0.05$ ) (表 2-1-2-4)。

表2-1-2-4 澳門幼兒患過疾病的人數比例 (%)

年度	有	無
2005年	23.8	76.2
2010年	20.1	79.9
差值	-3.7*	3.7*

### 3、身體形態的基本狀況比較

#### (1) 長度

兩次體質監測結果表明，男、女幼兒的身高、坐高、足長皆隨年齡的增長而增長。女幼兒身高、坐高、足長均值的差異均沒有顯著性；男幼兒身高均值的差異沒有顯著性，坐高均值僅在男幼兒4歲組和6歲組顯示差異有顯著性 ( $p < 0.05$ )，即2010年男幼兒4歲組和6歲組的坐高均值高於2005年男性幼兒，差異分別為0.7厘米和1厘米。男幼兒足長均值在3歲、4歲和6歲組存在顯著性差異，表明2010年男幼兒3歲、4歲和6歲組的足長均值高於2005年男性幼兒，差異分別為0.3厘米、0.3厘米和0.4厘米（表2-1-2-5~表2-1-2-7）。

表 2-1-2-5 澳門男女幼兒各年齡組身高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
3歲	99.3	99.8	0.5	97.1	98.2	1.1
4歲	105.5	106.2	0.7	104.6	105.1	0.5
5歲	112.0	111.9	-0.1	111.7	110.9	-0.8
6歲	117.6	119.2	1.6	116.8	118.0	1.2

表 2-1-2-6 澳門男女幼兒各年齡組坐高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
3歲	57.3	57.4	0.1	56.1	56.3	0.2
4歲	59.7	60.4	0.7*	59.2	59.4	0.2
5歲	62.3	62.3	0.0	61.7	62.0	0.3
6歲	64.5	65.5	1.0*	63.9	64.5	0.6

表 2-1-2-7 澳門男女幼兒各年齡組足長平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
3歲	15.6	15.9	0.3*	15.1	15.2	0.1
4歲	16.5	16.8	0.3*	16.2	16.2	0.0
5歲	17.5	17.5	0.0	17.2	17.1	-0.1
6歲	18.1	18.5	0.4*	17.9	18.1	0.2

## (2) 體重與 BMI

男、女幼兒體重在兩次體質監測結果中均為隨著年齡的增長而增長。男、女幼兒體重均值和 BMI 指數均值均變化不大。其中，只有男幼兒 4 歲和 6 歲組體重均值有顯著性差異 ( $p < 0.05$ )，即 2010 年男幼兒體重均值比 2005 年男幼兒體重均值分別增加 0.6 千克和 1.4 千克（表 2-1-2-8、表 2-1-2-9）。

男、女幼兒肥胖率在兩次體質監測結果中，盡管在個別年齡組差值較大，但是均無顯著性差異（表 2-1-2-10）。

表 2-1-2-8 澳門男女幼兒各年齡組體重平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	15.3	15.7	0.4	14.6	15.1	0.5
4 歲	17.1	17.7	0.6*	17.0	17.2	0.2
5 歲	19.5	19.6	0.1	19.0	18.8	-0.2
6 歲	21.4	22.8	1.4*	20.8	21.6	0.8

表 2-1-2-9 澳門男女幼兒各年齡組 BMI 平均值比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	15.5	15.6	0.1	15.5	15.5	0.0
4 歲	15.4	15.6	0.2	15.5	15.5	0.0
5 歲	15.5	15.6	0.1	15.2	15.2	0.0
6 歲	15.4	15.9	0.5	15.2	15.4	0.2

表 2-1-2-10 澳門男女幼兒各年齡組肥胖率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	6.3	5.2	-1.1	1.1	4.9	3.8
4 歲	7.9	13.5	5.6	7.1	6.8	-0.3
5 歲	11.5	11.6	0.1	5.3	7.5	2.2
6 歲	15.3	15.3	0.0	2.2	6.8	4.6

## (3) 圍度指標

兩次體質監測所反映的男、女幼兒胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而增長的趨勢是一致的。3 歲組男、女幼兒的腰圍和臀圍的兩次監測結果具有顯著性差異 ( $p < 0.05$ )，2010 年監測到的腰圍均值比 2005 年高出 0.8 厘米 (男) 和 2.1 厘米 (女)；2010 年監測到的臀圍均值比 2005 年高出 1.0 厘米 (男) 和 1.6 厘米 (女)。4 歲組和 6 歲組男幼兒臀圍 2010 年比 2005 年高出 0.9 厘米和 2.5 厘米 ( $p < 0.05$ )。4 歲組女幼兒腰圍 2010 年比 2005 年增加了 1.6 厘米 ( $p < 0.05$ )，6 歲組女幼兒腰圍及臀圍均增加了 1.6 厘米 ( $p < 0.05$ )。腰臀比指標兩次監測結果顯示無顯著性差異 (表 2-1-2-11 ~ 表 2-1-2-14)。

表 2-1-2-11 澳門男女幼兒各年齡組胸圍平均值比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	51.5	51.7	0.2	50.5	50.5	0.0
4 歲	53.3	53.6	0.3	52.5	52.4	-0.1
5 歲	55.6	55.4	-0.2	54.3	53.8	-0.5
6 歲	57.0	58.1	1.1	55.8	56.7	0.9

表 2-1-2-12 澳門男女幼兒各年齡組腰圍平均值比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	48.0	48.8	0.8*	46.4	48.5	2.1*
4 歲	49.7	50.4	0.7	48.2	49.8	1.6*
5 歲	51.6	51.6	0.0	49.6	50.2	0.6
6 歲	53.1	54.7	1.6	51.0	52.6	1.6*

表 2-1-2-13 澳門男女幼兒各年齡組臀圍平均值比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	52.3	53.3	1.0*	51.6	53.2	1.6*
4 歲	54.9	55.8	0.9*	54.9	55.9	1.0
5 歲	57.7	58.1	0.4	57.4	57.7	0.3
6 歲	60.0	62.5	2.5*	59.2	60.8	1.6*

表 2-1-2-14 澳門男女幼兒各年齡組腰臀比平均值比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	0.916	0.918	0.002	0.900	0.912	0.012
4 歲	0.905	0.902	-0.003	0.879	0.891	0.012
5 歲	0.893	0.889	-0.004	0.865	0.870	0.005
6 歲	0.884	0.874	-0.010	0.862	0.863	0.001

#### (4) 寬度指標

兩次監測結果均顯示男、女幼兒肩寬和骨盆寬隨年齡增長而增長。除 6 歲組男幼兒外，其餘三個年齡組的肩寬和骨盆寬兩次監測比較均具有顯著性差異 ( $p < 0.05$ )，其中肩寬均值降低值分別為 0.9 厘米 (3 歲組)，0.9 厘米 (4 歲組)，0.6 厘米 (5 歲組)；骨盆寬均值降低值分別為 0.5 厘米 (3 歲組)，0.4 厘米 (4 歲組)，0.4 厘米 (5 歲組)。女幼兒組 4 個年齡組的骨盆寬 2010 年比 2005 年增加了 0.4 厘米 (3 歲組)，0.7 厘米 (4 歲組)，0.6 厘米 (5 歲組)，0.8 厘米 (6 歲組) ( $p < 0.05$ )。女幼兒只有 6 歲組肩寬兩次監測顯示 2010 年比 2005 年增加了 0.5 厘米 ( $p < 0.05$ ) (表 2-1-2-15、表 2-1-2-16)。

表 2-1-2-15 澳門男女幼兒各年齡組肩寬平均值比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	22.4	21.5	-0.9*	21.9	21.9	0.0
4 歲	23.6	22.7	-0.9*	23.1	23.4	0.3
5 歲	24.7	24.1	-0.6*	24.4	24.1	-0.3
6 歲	25.6	25.4	-0.2	25.0	25.5	0.5*

表 2-1-2-16 澳門男女幼兒各年齡組骨盆寬平均值比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	16.5	16.0	-0.5*	15.5	15.9	0.4*
4 歲	17.2	16.8	-0.4*	16.2	16.9	0.7*
5 歲	18.0	17.6	-0.4*	16.9	17.5	0.6*
6 歲	18.6	18.6	0.0	17.6	18.4	0.8*

#### (5) 身體成份

兩次監測結果不但反映了男幼兒上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均值皆隨年齡的增長男女幼兒的差距在縮小，而且發現，儘管個別年齡組差異不顯著，但是男幼兒 2010 年皮褶厚度均低於 2005 年。3 歲組男幼兒三個部位的皮褶厚度的均值 2010 年比 2005 年分別降低了 0.7 毫米、1.9 毫米和 0.6 毫米 ( $p < 0.05$ )；4 歲組男幼兒肩胛部皮褶厚度的均值 2010 年比 2005 年降低了 1.7 毫米 ( $p < 0.05$ )；5 歲組男幼兒三個部位的皮褶厚度的均值 2010 年比 2005 年分別降低了 1.6 毫米、1.7 毫米和 1.3 毫米 ( $p < 0.05$ )；6 歲組男幼兒上臂部和肩胛部皮褶厚度的均值 2010 年比 2005 年分別降低了 1.4 毫米、1.5 毫米 ( $p < 0.05$ )。兩次監測結果比較發現，女幼兒 4 個年齡組的肩胛部皮褶厚度均值 2010



年比 2005 年分別降低了 1.6 毫米、1.7 毫米、2.2 毫米和 1.4 毫米 ( $p < 0.05$ )。兩次監測均發現女幼兒三個部位皮褶厚度均值皆高於男幼兒，且這種性別差異有隨年齡增長增幅逐漸減小的趨勢（表 2-1-2-17~表 2-1-2-19）。

**表 2-1-2-17 澳門男女幼兒各年齡組上臂部皮褶厚度平均值比較（毫米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	8.4	7.7	-0.7*	10.0	10.8	0.8*
4 歲	8.8	8.3	-0.5	10.5	10.9	0.4
5 歲	9.5	7.9	-1.6*	10.5	10.9	0.4
6 歲	9.9	8.5	-1.4*	10.1	10.0	-0.1

**表 2-1-2-18 澳門男女幼兒各年齡組肩胛部皮褶厚度平均值比較（毫米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	5.7	3.8	-1.9*	7.8	6.2	-1.6*
4 歲	5.7	4.0	-1.7*	8.4	6.7	-1.7*
5 歲	6.2	4.5	-1.7*	8.1	5.9	-2.2*
6 歲	6.5	5.0	-1.5*	7.6	6.2	-1.4*

**表 2-1-2-19 澳門男女幼兒各年齡組腹部皮褶厚度平均值比較（毫米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	5.3	4.7	-0.6*	7.0	7.2	0.2
4 歲	5.9	5.3	-0.6	8.5	8.0	-0.5
5 歲	7.0	5.7	-1.3*	8.5	7.5	-1.0
6 歲	8.1	7.3	-0.8	8.5	8.5	0.0

#### 4、身體機能的基本狀況比較

兩次監測結果顯示，3~6 歲的男、女幼兒安靜時心率均值 2010 年明顯低於 2005 年 ( $p < 0.05$ )，男幼兒安靜心率均值分別下降了 7.8 次/分（3 歲組），8.3 次/分（4 歲組），8.2 次/分（5 歲組），3.9 次/分（6 歲組）；女幼兒安靜心率均值分別下降了 6.6 次/分（3 歲組），6.8 次/分（4 歲組），7.9 次/分（5 歲組），4.3 次/分（6 歲組）。男女幼兒安靜心率均值之間無明顯的性別差異（表 2-1-2-20）。

表 2-1-2-20 澳門男女幼兒各年齡組安靜心率平均值比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	106.8	99.0	-7.8*	106.7	100.1	-6.6*
4 歲	105.4	97.1	-8.3*	103.8	97.0	-6.8*
5 歲	103.0	94.8	-8.2*	102.3	94.4	-7.9*
6 歲	97.1	93.2	-3.9*	96.5	92.2	-4.3*

## 5、身體素質的基本狀況比較

### (1) 速度靈敏素質

比較兩次監測速度素質指標結果發現，男、女幼兒的 4 和 5 歲組 10 米折返跑均值變化有顯著性差異 ( $p < 0.05$ )。其中，4 歲組 2010 年比 2005 年降低 0.3 秒（男）和 0.4 秒（女）；5 歲組 2010 年比 2005 年降低 0.4 秒（男）和 0.6 秒（女）。男、女幼兒均為 4 歲組的雙腳連續跳均值差異具有顯著性 ( $p < 0.05$ ) 分別為降低 0.8 秒（男）和 1.3 秒（女）。兩次監測結果均表明，幼兒的速度靈敏素質隨年齡增長而增長（表 2-1-2-21、表 2-1-2-22）。

表 2-1-2-21 澳門男女幼兒各年齡組 10 米折返跑平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	9.9	9.8	-0.1	10.1	10.1	0.0
4 歲	8.3	8.0	-0.3*	8.7	8.3	-0.4*
5 歲	7.3	6.9	-0.4*	7.7	7.1	-0.6*
6 歲	6.6	6.6	0.0	6.9	6.8	-0.1

表 2-1-2-22 澳門男女幼兒各年齡組雙腳連續跳平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	13.4	12.6	-0.8	12.8	12.4	-0.4
4 歲	10.0	9.2	-0.8*	10.4	9.1	-1.3*
5 歲	7.6	7.6	0.0	7.9	7.4	-0.5
6 歲	6.7	6.9	0.2	6.8	6.9	0.1

### (2) 力量素質

兩次體質監測比較發現只有男幼兒 4 歲組和女幼兒 5 歲組組立定跳遠均值，以及男幼兒 5 歲組網球擲遠均值存在差異 ( $p < 0.05$ )。立定跳遠均值男幼兒 4 歲組 2010 年比 2005 年增加 4.3 厘米，女幼兒 5 歲組 2010 年比 2005 年也增加 4.2 厘米；男幼兒 5 歲組網球擲遠均值 2010 年比 2005 年則

下降了 0.6 米。兩次監測結果均顯示，男女幼兒的力量素質均表現出隨年齡增長而增長的趨勢。男性幼兒的力量素質強于女性幼兒（表 2-1-2-23、表 2-1-2-24）。

**表 2-1-2-23 澳門男女幼兒各年齡組立定跳遠平均值比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	55.6	52.7	-2.9	51.5	46.9	-4.6
4 歲	69.0	73.3	4.3*	64.5	68.6	4.1
5 歲	92.6	91.6	-1.0	86.0	90.2	4.2*
6 歲	99.7	103.0	3.3	92.4	96.2	3.8

**表 2-1-2-24 澳門男女幼兒各年齡組網球擲遠平均值比較（米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	2.9	2.7	-0.2	2.4	2.2	-0.2
4 歲	4.0	3.9	-0.1	3.4	3.2	-0.2
5 歲	5.7	5.1	-0.6*	4.4	4.5	0.1
6 歲	6.0	6.3	0.3	5.3	5.3	0.0

### （3）柔韌素質

兩次監測結果比較發現，反映柔軟素質的坐位體前屈均值僅在女性幼兒 4 歲組有顯著性差異（ $p < 0.05$ ），即 2010 年測量值比 2005 年增加 1.9 厘米。男女相比，隨年齡的變化趨勢兩次監測結果基本一致，表明女性的柔韌性明顯的好於男性（表 2-1-2-25）。

**表 2-1-2-25 澳門男女幼兒各年齡組坐位體前屈平均值比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	8.0	8.4	0.4	9.4	10.7	1.3
4 歲	7.5	7.7	0.2	8.5	10.4	1.9*
5 歲	7.1	6.5	-0.6	9.5	9.5	0.0
6 歲	4.5	5.1	0.6	6.4	7.8	1.4

### （4）平衡能力

從走平衡木的方式來看，男性幼兒 2005 年有 94.3% 可以正常完成走平衡木，而到 2010 年則下降到 88.3%；女性幼兒則由 2005 年的 94.2% 下降到 93.3%。而將 2010 年完成時間均值（正常完成）與 2005 年比較，男幼兒 3 歲、4 歲、5 歲和 6 歲組分別增加了 3.3 秒、2.6 秒、2.7 秒和 1.3 秒（ $p < 0.05$ ）；女幼兒 5 歲和 6 歲組分別增加了 3.4 秒和 1.6 秒（ $p < 0.05$ ）。由以上兩方面說明，2010 年與 2005 年比較，男、女幼兒的平衡能力呈下降趨勢（表 2-1-2-26）。

表 2-1-2-26 澳門男女幼兒各年齡組走平衡木時間平均值比較（正常完成）（秒）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	18.7	22.0	3.3 *	17.3	22.7	5.4
4 歲	11.1	13.7	2.6 *	12.3	11.9	-0.4
5 歲	6.8	9.5	2.7 *	6.4	9.8	3.4 *
6 歲	5.7	7.0	1.3 *	5.9	7.5	1.6 *

## 6、健康的基本情況比較

### (1) 乳牙齲患

兩次監測結果發現，男、女性幼兒乳齲患率（乳牙齲齒患病率）隨年齡增長呈現逐漸增加的趨勢，男女性變化趨勢基本一致。男、女幼兒 2010 年的乳齲患率均明顯高於 2005 年( $p<0.05$ )。2010 年幼兒乳齲患率的變化範圍男性為 42.5%~63.3%，女性為 39.3%~63.5%；而 2005 年幼兒乳齲患率的變化範圍僅為男性 19.5%~45.9%，女性 17.7%~43.3%（表 2-1-2-27）。

表 2-1-2-27 澳門男女幼兒各年齡組乳齲患率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	19.5	42.5	23.0 *	17.7	40.2	22.5 *
4 歲	27.2	54.1	26.9*	32.7	39.3	6.6 *
5 歲	40.0	55.0	15.0*	40.9	60.7	19.8*
6 歲	45.9	63.3	17.4*	43.3	63.5	20.2*

乳齲補率（乳牙齲齒填充）同樣隨年齡增長而逐漸增加，男、女幼兒 2010 年的乳齲補率，除男幼兒 4 歲組外，均明顯高於 2005 年( $p<0.05$ )。2010 年幼兒乳齲補率的變化範圍男性為 3.2%~15.3%，女性為 3.9%~13.5%；而 2005 年幼兒乳齲補率的變化範圍僅為男性 0~5.1%，女性 0~5.6%（表 2-1-2-28）。

表 2-1-2-28 澳門男女幼兒各年齡組乳齲補率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	0.0	3.6	3.6 *	0.0	3.9	3.9*
4 歲	4.2	3.2	-1.0*	0.9	4.3	3.4*
5 歲	1.8	9.5	7.7 *	3.8	10.3	6.5*
6 歲	5.1	15.3	10.2*	5.6	13.5	7.9*

幼兒乳齲失率隨年齡增長也呈現增長趨勢。3 歲組男幼兒在 2010 年出現乳齲失率，4 歲組和 5 歲組男幼兒 2010 年乳齲失率均高於 2005 年，但是 6 歲組男幼兒 2005 年乳齲失率卻是 2010 年的 9 倍。從 4 歲到 6 歲，女幼兒 2010 年乳齲失率均低於 2005 年。5 歲組女性幼兒 2005 年乳齲失率是 2010 年的 3 倍（表 2-1-2-29）。

表 2-1-2-29 澳門男女幼兒各年齡組乳齲失率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	0.0	0.5	0.5*	0.0	0.0	0.0
4 歲	0.5	1.1	0.6*	0.9	0.9	0.0
5 歲	3.0	3.2	0.2	3.0	0.9	-2.1*
6 歲	9.2	1.0	-8.2*	3.3	2.7	-0.6*

兩次監測結果均顯示，男、女性幼兒乳齲失補率隨年齡增長呈現明顯增加趨勢；男、女幼兒 2010 年的乳齲失補率均明顯高於 2005 年(  $p < 0.05$  )。2010 年幼兒乳齲失補率的變化範圍男性為 44.0%~65.3%，女性為 40.2%~64.9%；而 2005 年幼兒乳齲失補率的變化範圍僅為男性 19.5%~51%，女性 17.7%~45.6%（表 2-1-2-30）。

表 2-1-2-30 澳門男女幼兒各年齡組乳齲失補率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 歲	19.5	44.0	24.5*	17.7	40.2	22.5*
4 歲	28.8	55.1	26.3*	32.7	42.7	10.0*
5 歲	40.6	57.7	17.1*	43.2	61.7	18.5*
6 歲	51.0	65.3	14.3*	45.6	64.9	19.3*

## （2）恒牙齲患

2010 年監測結果顯示，恒齲患率，男女均在 5 歲開始出現，發生率約為 0.5%~3.1%。而 2005 年監測結果是，男女均在 6 歲時才開始出現，發生率約為 1%~2%。由此可見，恒齲患在幼兒階段發生有所提前。同年齡組男、女幼兒比較，未見明顯的性別差異。

### (三) 小結

#### 1、2010 年幼兒體質監測小結

2010 年監測結果顯示，澳門 3~6 歲幼兒身體形態特徵表現為隨年齡增長而增加的趨勢，具體表現在身高、體重、胸圍、腰圍、臀圍、肩寬、骨盆寬等指標上，且身高與體重的增速基本一致；此外，BMI 指數保持穩定，而腰圍增速慢於臀圍，腰臀比逐年減小，有明顯的年齡特徵。

生理機能水平表現為隨年齡增長而逐漸提高，表現為安靜時心率下降，但性別差異不存在顯著性。

各項身體素質均隨年齡的增長而增強。從 3 歲至 6 歲，大部份的素質能力增長幅度較大，其中，平衡能力的增長速度最快。男女幼兒比較來看，柔韌性女性幼兒強於男性，平衡能力和靈敏素質男女幼兒間無差別，速度、力量男性幼兒強於女性。

乳牙齲的發生率方面，男、女性幼兒均表現為隨年齡增長而逐漸增加的趨勢，表現在乳齲患率、乳齲補率、乳齲失率和乳齲失補率上。男性和女性乳牙齲之間的差異規律性不突出。男、女性幼兒恒牙齲的發生率僅在 5 歲後出現（恒齲補率除外）。

#### 2、2010 與 2005 年幼兒體質監測結果比較小結

2005 年和 2010 年監測結果比較顯示，澳門 3~6 歲幼兒身體形態特徵均表現為隨年齡增長而增加，呈自然增長規律。3 至 6 歲的幼兒階段，在 2005 年監測中各項形態指標均值均為男幼兒大於女幼兒，但是在 2010 年監測中則發現，形態指標裏的肩寬和骨盆寬男女幼兒的差異不明顯，甚至則個別年齡段女幼兒的均值高於男幼兒。單獨比較女幼兒兩次寬度指標的變化可以發現，2010 年女幼兒骨盆寬明顯高於 2005 年的監測結果。從身高、坐高和足長三個長度指標可以發現，2010 年監測中男幼兒的長度指標呈現高於 2005 年監測結果趨勢，而女幼兒的變化沒有顯著性差異。而圍度指標中，2010 年女幼兒腰圍和臀圍兩個指標顯著高於 2005 年；男幼兒的臀圍及僅個別年齡組的腰圍呈現 2010 年監測結果顯著高於 2005 年。以上變化表明，2010 年與 2005 年幼兒形態上的變化趨勢是以男幼兒長度指標增長和女幼兒的骨盆寬、腰圍、臀圍指標增加為主要特徵。

兩次監測均發現女幼兒三個部位皮褶厚度均值皆高於男幼兒，且有隨年齡增長增幅逐漸減小的趨勢。最為顯著的變化是 2010 年監測中男幼兒三個部位的皮褶厚度基本上明顯低於 2005 年，女幼兒肩胛部皮褶厚度明顯低於 2005 年。而按身高標準體重評價，2010 年男幼兒的肥胖率比 2005 年提高 1.2%，女幼兒肥胖率提高了 2.3%，但差異無顯著性。導致形態和體成份指標如此變化的可能性

有以下幾種，一是幼兒發育階段前移，這種可能性需要更多的發育指標進行判斷和衡量；二是由於經濟生活水平的提高，環境、生活習慣和飲食的變化使得兩次幼兒的形態和體成份均值產生部份差異；此外，不能完全排除抽樣誤差在其中的影響。

兩次監測結果均表明，幼兒的速度靈敏素質指標中，2010 年個別年齡組均值好於 2005 年監測結果，表明在速度靈敏素質上，2010 年監測的幼兒有好於 2005 年的趨勢。力量素質和柔韌素質在兩次監測結果比較中除個別年齡組外並無明顯變化趨勢。2010 年與 2005 年比較，男、女幼兒的平衡能力均呈下降趨勢。值得注意的是平衡能力反映了身體的肌肉力量及其協調能力、中樞神經系統處理信息的速度、各種感覺器官的功能及靈敏程度，所以通常是發育越完善，平衡能力越強。幼兒平衡能力的下降可能與幼兒戶外活動時間的下降有關。兩次監測的調查問卷部份關於幼兒戶外活動時間的調查結果證實了這一點。

兩次監測結果發現，男、女性幼兒乳齶患率、乳齶補率、乳齶失率和乳齶失補率隨年齡增長呈現逐漸增加的趨勢，男女性變化趨勢基本一致。男、女幼兒 2010 年的乳齶患率均明顯高於 2005 年。男、女幼兒 2010 年的乳齶補率，除男幼兒 4 歲組外，均明顯高於 2005 年。比較 2010 年和 2005 年監測結果發現恒齶患在幼兒階段發生有所提前。提示乳齶發展較快，應適當提高檢查密度，及時矯治。



## 二、兒童青少年（學生）

### （一）2010 年兒童青少年（學生）體質基本狀況

#### 1、監測對象的基本情況

中小學生按性別區分為男、女兩類樣本；按每 1 歲為一個年齡組，共計 26 個年齡組。大學生：按性別分男、女兩類樣本；按每 1 歲為一個年齡組，共計 8 個年齡組。

中小學生：從北片（花地瑪堂），選擇鏡平學校（小學部和中學部）、濠江中學及其附屬小學，抽取 1469 例樣本（男為 765 名，女為 704 名）；從中片（花王堂及望德堂），選擇培正中學和陳瑞祺永援中學，抽取 1542 例樣本（男為 755 名，女為 787 名）；從南片（大堂、風順堂），選擇培道中學（南灣分校、小學部分教處及中學校本部）、海星中學（校本部和分校），抽取 1381 例樣本（男為 759 名，女為 622 名）。

大學生：從澳門大學和澳門科技大學（聖嘉模堂）、澳門理工學院（大堂）、澳門鏡湖護理學院（花王堂）和澳門旅遊學院（花地瑪堂）等五所高等院校抽取樣本連同其他之大學生樣本合共有 738 例大學生（男為 324 名，女為 414 名）（表 3-2-1-1）。各抽樣學生樣本居住地所屬堂區人數百分率見（表 3-2-1-2），各年齡組樣本量見表 2-2-1-1。

表 2-2-1-1 學生各年齡組樣本量

年齡組（歲）	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	合計
男	104	201	172	202	173	149	196	185	162	188	162	186	143	101	97	95	87	2603
女	94	159	146	155	147	151	175	159	176	169	187	203	186	128	99	100	93	2527
合計	198	360	318	357	320	300	371	344	338	357	349	389	329	229	196	195	180	5130

在 2010 年調查的 5130 名大、中、小學生中，分別有 82.7%（男）和 82.4%（女）的學生出生在澳門，其次為中國大陸、香港和其他國家（地區），且男女學生均表現出：年齡越大，出生在澳門的人數百分率下降和出生在中國大陸的人數百分率上升的特點，此外，分別有 96.5%（男）和 97%（女）的學生全日上學，其餘的只為半日上學（表 3-2-1-3，表 3-2-1-4）。

#### 2、生活方式的基本情況

在兒童青少年（6~22 歲學生）階段主要對生活習慣、學校體育課、課外體育鍛煉、患病情況等 4 方面進行了調查，調查結果如下。

##### （1）生活習慣

從以下 7 個方面對學生的“生活習慣”進行調查：每天上學往返於家和學校的累計時間及交通方



式，課外平均每天戶外玩耍的累計時間，平均每天在家完成課餘作業的時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天睡眠時間（包括午睡）以及課外參加興趣班的情況。

調查結果顯示，每天上學往返於家和學校累計時間在 30 分鐘內的學生人數比例為 64%，其中 6~12 歲學生的人數比例最高，達 73%；13 歲以後，30 分鐘~1 小時和 1~2 小時的人數比例增加，男、女生間差異不具有顯著性(表 3-2-2-1，表 3-2-2-2)。不同年齡段學生在選擇交通方式上的差異有顯著性 ( $P < 0.05$ )。6~18 歲學生每天上學和放學主要的交通方式是步行 (59.4%)，坐公共交通 (23.2%) 次之，男、女生間的差異不具有顯著性。19 歲後，男生騎電單車 (44.2%) 人數最多、女生坐公共交通 (51.2%) 的人數最多；其次，男生是坐公共交通 (34.2%)，女生是步行 (24.3%)，男、女生間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-2-1-1，表 3-2-2-3，表 3-2-2-4)。

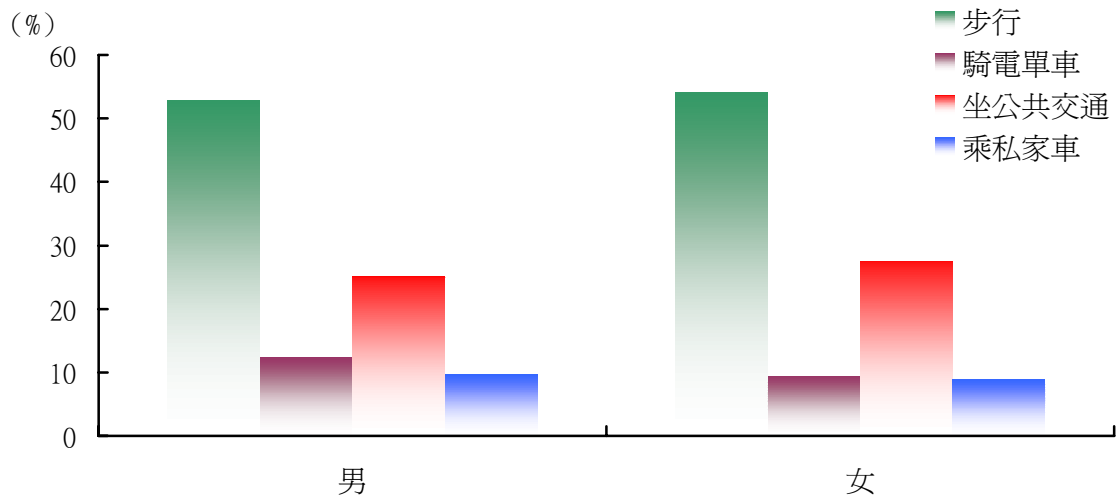


圖2-2-1-1 澳門男女學生上學和放學主要交通方式的人數比例

課外平均每天戶外玩耍的累計時間在 30 分鐘以內的學生比例最高 (53%)，其次是 30 分鐘~1 小時 (27.2%)，再次是 1~2 小時 (11.9%) 和 2 小時及以上 (7.9%)。女生 30 分鐘以內的比例高於男生，其餘選項比例均低於男生。各年齡段和性別間的差異均具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表 3-2-2-5，表 3-2-2-6)。

平均每天在家完成課餘作業時間的總體情況為在 30 分鐘~1 小時的學生比例最高(30.6%)，其次為 1~2 小時為 29.7%，30 分鐘以內為 15%，2~3 小時及 3 小時以上的人數比例分別為 15.7%和 9.1%。在不同年齡段的情況是：在 30 分鐘以內的 6~12 歲學生比例 (11.3%) 低於 13~18 歲的學生(16.9%)和 20~22 歲的學生(20.7%) ( $p < 0.01$ )；在 30 分鐘~1 小時，6~12 歲學生比例 (31.5%)

高於 13~18 歲的學生(29.3%)和 20~22 歲的學生(31.4%) ( $p < 0.01$ )；1~2 小時，6~12 歲學生比例 (31.7%) 高於 13~18 歲的學生(28.4%)和 20~22 歲的學生(27.2%) ( $p < 0.01$ )；2~3 小時，6~12 歲學生比例 (17.4%) 高於 13~18 歲和 20~22 歲的學生(15.2%和 11.9%) ( $p < 0.05$ )；3 小時以上，6~12 歲學生比例 (8.1%) 低於 13~18 歲和 20~22 歲(10.2%和 8.8%) ( $p < 0.05$ )。在 30 分鐘以內完成課餘作業的女生(11.8%)比例低於男生(18.4%)，1~2 小時和 2~3 小時的比例(31.2%和 17.7%)高於男生(28.2%和 13.6%) ( $p < 0.01$ ) (表 3-2-2-7，表 3-2-2-8)。

平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間在 1~2 小時的學生比例最高(29.7%)，其次為 2~3 小時的學生占 20.8%，30 分鐘~1 小時的占 20.2%，男、女生間的差異不具有顯著性。從不同年齡組選項順序來看，6~12 歲學生前三位分別為 1~2 小時 (31.2%)、30 分鐘~1 小時 (30.8%)、2~3 小時 (14.4%)，13~18 歲學生前三位：大於 3 小時 (29.2%)、1~2 小時 (27.9%)、2~3 小時 (26.3%)，19~22 歲學生跟 13~18 歲排序相同但是比例分別為 32.9%、30.3%、24%，小學與大學和中學間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ )，而大學與中學之間差異不具有顯著性 (表 3-2-2-9，表 3-2-2-10)。

77.7%的 6~12 歲學生的平均每天睡眠時間 (含午睡) 在 8~10 小時，大部分 13~18 歲和 19~22 歲學生在 8 小時以下 (66.9%和 78.5%)，8 小時以下睡眠時間的女生比例高於男生，8 小時以上的則低於男生。各年齡段間和性別差異均具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表 3-2-2-11，表 3-2-2-12)。

在接受調查的學生中，課外參加興趣班的占 67.4%，其中參加音樂、舞蹈類興趣班人數最多達到 27.7%，其次為體育鍛煉，為 25.3%，從不同性別來看，女生參加興趣班的人數比例(70.2%)略高於男生(64.7%)。男女生在參加興趣班的類型上存在不同，在課外參加興趣班的男生中，參加體育鍛煉的人數比例最高 (31.8%)，然後依次是其他、音樂舞蹈、文化補習、繪畫書法和棋類；女生則依次為音樂舞蹈 (38.1%)、文化補習、其他、體育鍛煉、繪畫書法和棋類。各年齡組學生在不同興趣班的選擇排序上相近，只是比例不同 (圖 2-2-1-2，圖 2-2-1-3；表 3-2-2-13，表 3-2-2-14)。

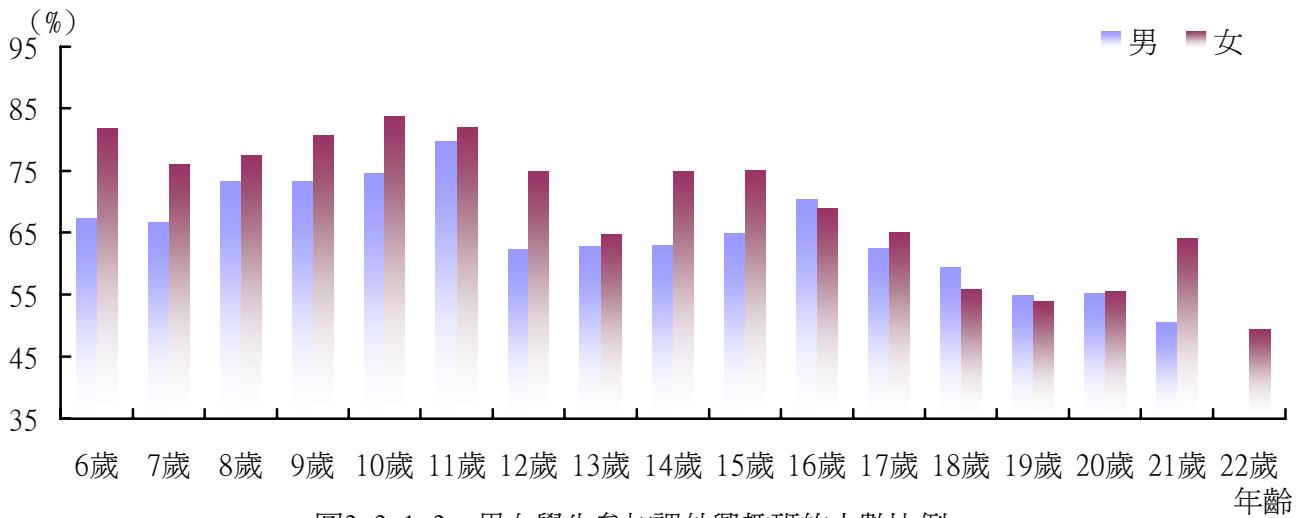


圖2-2-1-2 男女學生參加課外興趣班的人數比例

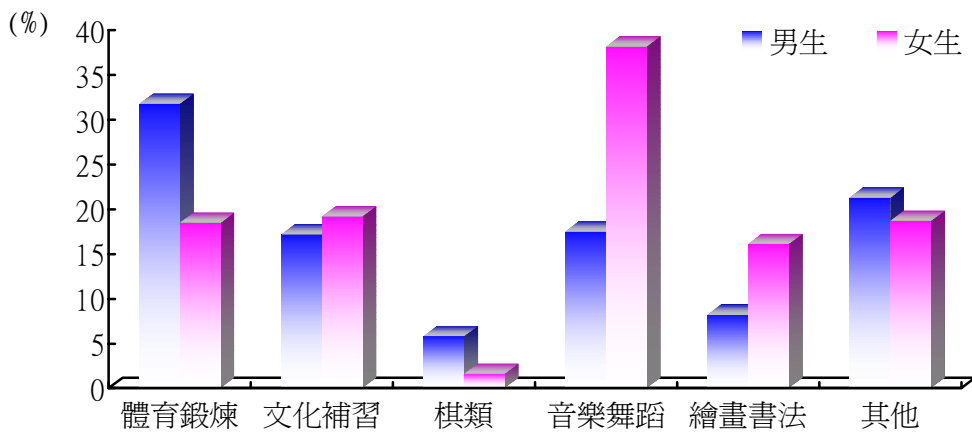


圖2-2-1-3 參加各類興趣班的人數比例

## (2) 學校體育課情況

學生的學校體育課情況調查包括 2 方面的內容：每週在學校上體育課的次數和每次上體育課的自訴運動強度。

6~12 歲學生每週在學校上 2 次體育課的比例為 50.5%，上 1 次的比例為 47.9%，上 3 次、4 次及以上的分別為 0.7%和 0.4%。13~18 歲學生每週上 2 次體育課的比例為 31.5%，上 1 次的比例為 66%，4 次及以上的為 0.1%；值得注意的是，從 18 歲開始出現較大規模不上體育課的現象，並隨年齡增長而增大。19~22 歲的學生中，不上體育課的占 59.5%，上 1 次課的占 30.4%，上 2 次為 9.4

%，4 次及以上的沒有。6~18 歲期間，男、女生每週上體育課次數的比例差異不具有顯著性；19~22 歲男、女生之間的差異具有顯著性( $P<0.05$ )，表現為女生上 1 次、2 次人數比例高於男生，不上體育課人數比例低於男生。從每次上體育課堂數來看，呈現出小學生每次上 1 堂課的比例(59.9%)多於中學生(45.8%)(因為較多小學生每週上 2 次體育課，所以每次用 1 堂課的比例較多)，小學生每次上 2 堂課的比例(39.4%)低於中學生(54.0%)(因為較多中學生每週只上 1 次體育課，所以每次體育課用 2 堂課連上的方式)；大學生由於體育課多數為選修課，有很大部份人不上體育課，選修者則多數每週上 1 次課及每次課用 1 堂的時間（圖 2-2-1-4，圖 2-2-1-5，表 3-2-2-15，表 3-2-2-16，表 3-2-2-17，表 3-2-2-18）。

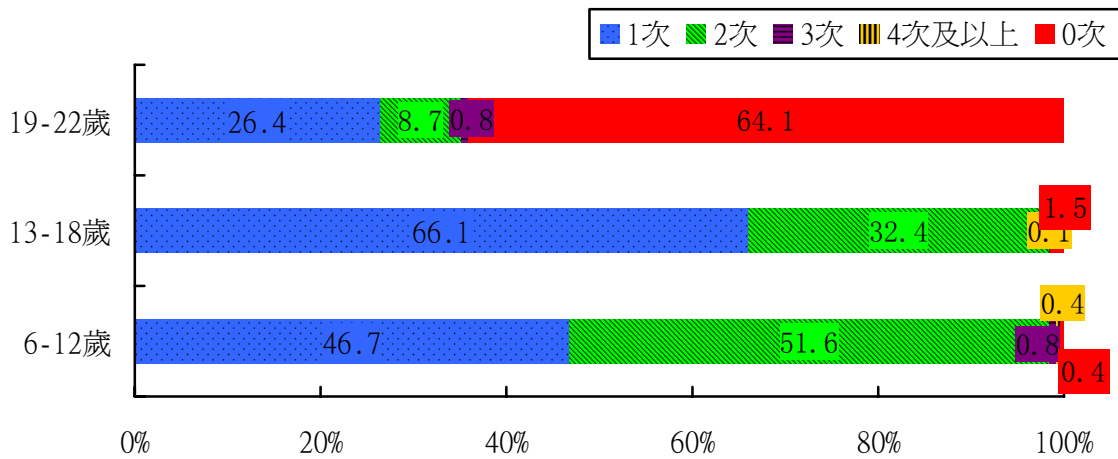


圖2-2-1-4 男生在學校每周上體育課次數的人數比例

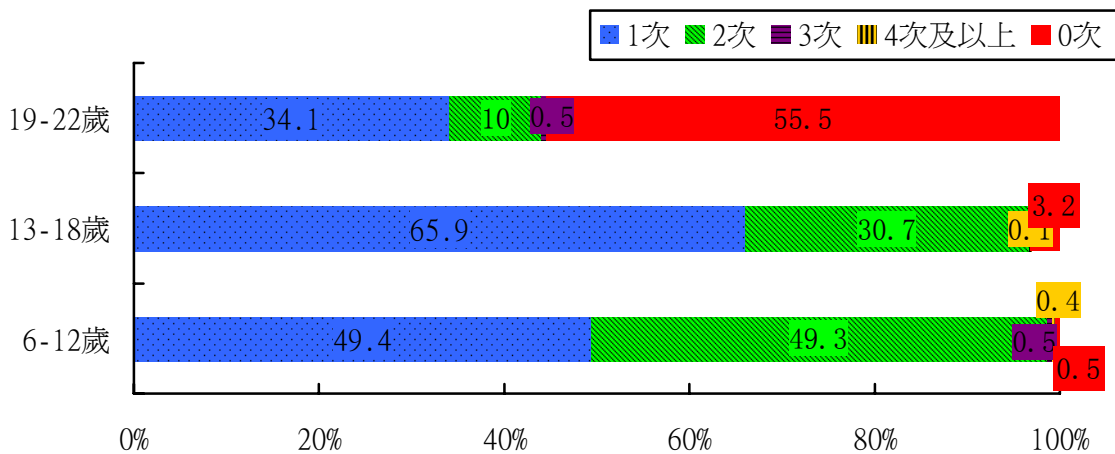


圖2-2-1-5 女生在學校每周上體育課次數的人數比例

體育課上，運動達到中等強度的學生占 63.1%，小強度的學生為 22%，大強度的學生為 14.9%。隨年齡增長，達到小運動強度的學生比例下降，中、大運動強度的比例增加，女生中等強度增長明顯，但是男生達到大強度的人數比例高於女生，性別間的差異具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（圖 2-2-1-6，圖 2-2-1-7，表 3-2-2-19，表 3-2-2-20）。

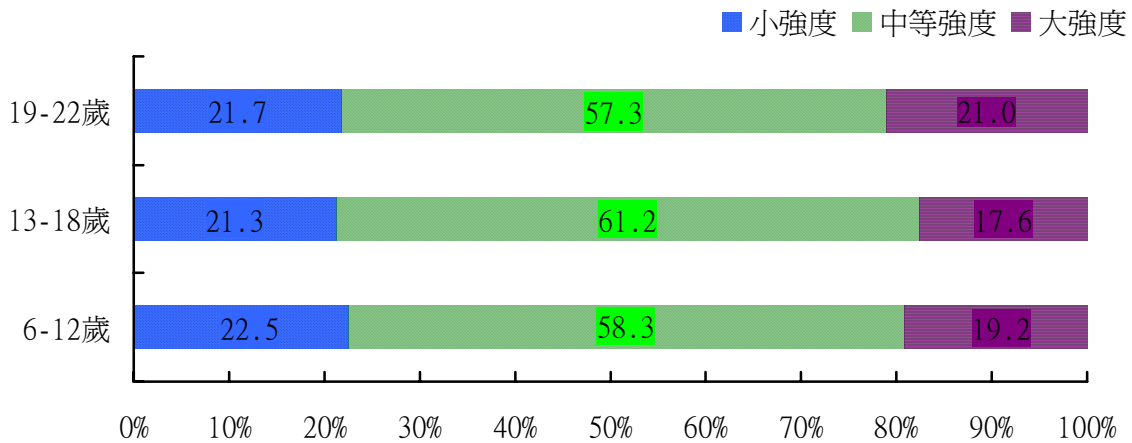


圖2-2-1-6 男生在學校上體育課各運動強度等級人數比例

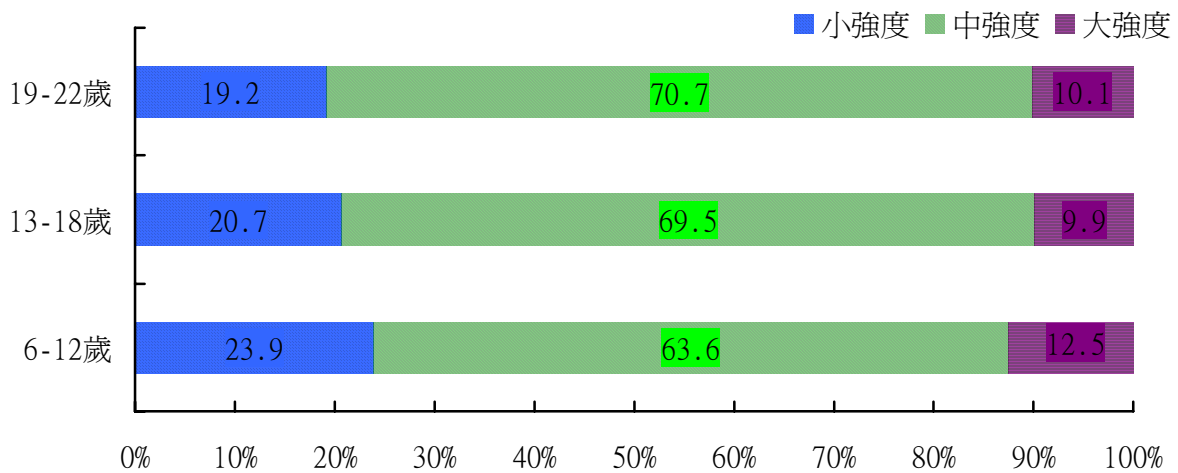


圖2-2-1-7 女生在學校上體育課各運動強度等級人數比例

### (3) 課外體育鍛煉情況

學生的課外體育鍛煉情況調查包括 4 個方面的內容：每週參加體育鍛煉的次數、每次鍛煉的持續時間、每次鍛煉的運動強度、鍛煉的主要項目。

調查結果顯示，課外不參加體育鍛煉的人數比率最高(35.3%)；其次每週參加 1~2 次的體育鍛煉的是 (33.1%)；以後依次為 1 次以下 (18.5%)，3~4 次 (9.3%) 和 5 次及以上 (3.8%)。

男、女生和 3 個年齡段的排序均基本一致。不鍛煉人數比例隨著年齡增長而逐漸增長，3~4 次人數比例則隨年齡增長而逐漸下降。在 6~22 歲的學生中，女生不鍛煉的人數比例(40.9%)高於男生(30%)，性別間，及大學與中學和小學之間的差異均具有顯著性 ( $P < 0.01$ )，而小學與中學之間差異不具有顯著性。(圖 2-2-1-8，表 3-2-2-21，表 3-2-2-22)。

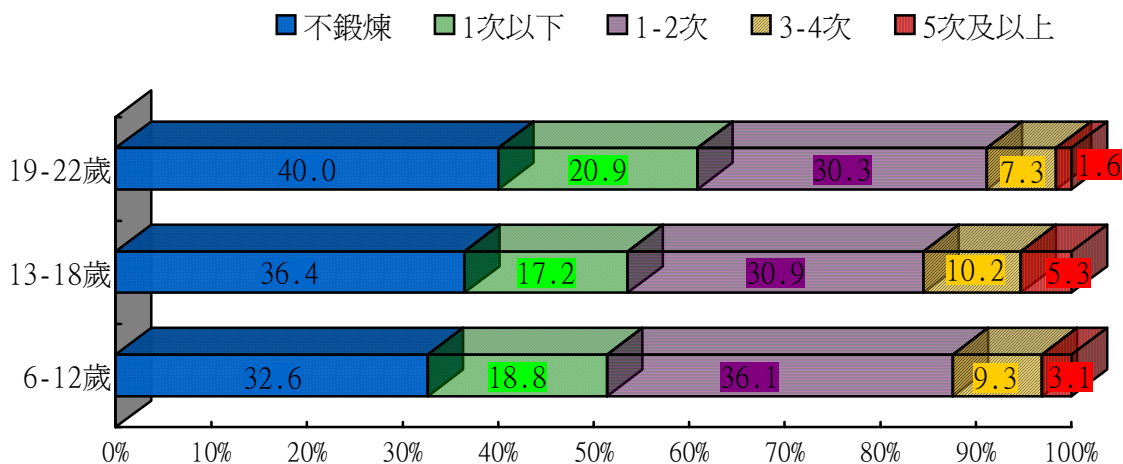


圖2-2-1-8 男女學生每週參加課外體育鍛煉不同次數的人數比例

在參加體育鍛煉的學生中，每次參加體育鍛煉持續時間在 30 分鐘~1 小時的學生人數比例最高 (40.8%)，1~2 小時次之 (29.5%)，再次是 30 分鐘以內 (19.5%) 和 2 小時及以上 (10.1%)。其中，男生及女生特點與上述一致。3 個年齡段鍛煉持續時間的排序也基本同上 (表 3-2-2-23，表 3-2-2-24)。

大部分學生每次參加體育鍛煉能達到中等運動強度 (59.5%)。男生達到大運動強度的比例 (31.4%) 高於女生 (19.8%)。3 個年齡段學生均是中等運動強度的比例最高，6~12 歲年齡段小運動強度與大運動強度的人數比率相同；13 歲以上的 2 個年齡段均是大強度其次，小運動強度的人數比例最低。性別和各年齡段間的差異均具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-2-1-9，表 3-2-2-25，表 3-2-2-26)。

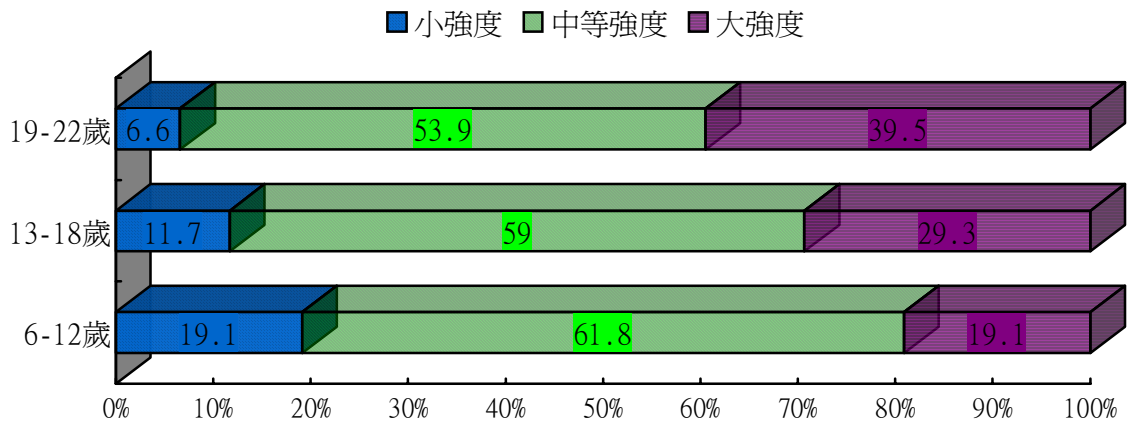


圖2-2-1-9 男女學生每次課外體育鍛煉運動強度各等級的人數比例

採用每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標，將符合每週參加 3 次及以上鍛煉、每次鍛煉持續 30 分鐘以上、中等運動強度三個條件的學生定義為“經常參加體育鍛煉者”，參加鍛煉但不能同時滿足上述三個條件的學生為“偶爾鍛煉者”，其餘為“不鍛煉者”。學生的體育鍛煉包括學校體育課和課外體育鍛煉。

學生中“經常鍛煉者”占 37.5%，“偶爾鍛煉者”占 56.1%，“不鍛煉者”占 6.5%。經常鍛煉的男生比例（42.0%）高於女生（32.8%），不鍛煉比例男生（5.2%）低於女生（7.8%）。3 個年齡段中，“經常鍛煉者”比例最高的是 6~12 歲（41.5%）和 13~18 歲（41.4%），最低的是 19~22 歲（15.8%）；“不鍛煉者”比例最高的是 19~22 歲（36.9%）。性別和年齡段間差異均具有顯著性（ $P < 0.01$ ）（圖 2-2-1-10，圖 2-2-1-11）。

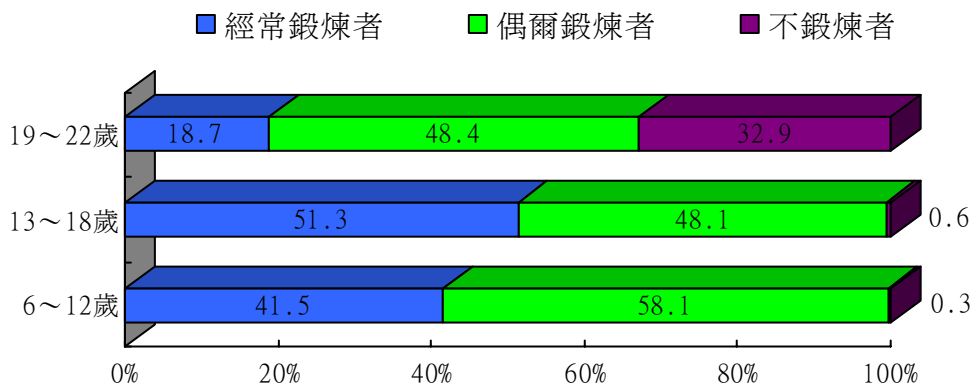


圖2-2-1-10 男生參加校內外體育鍛煉各程度的人數比例



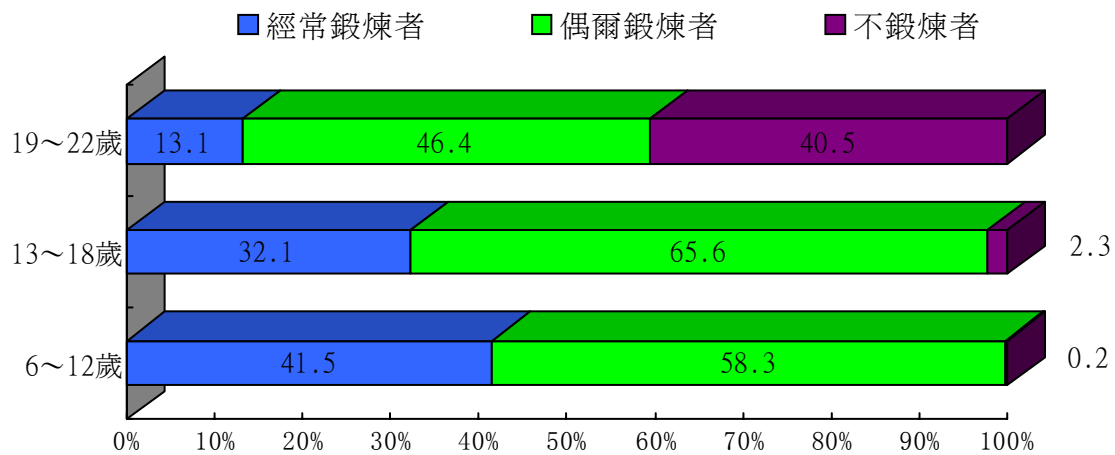


圖2-2-1-11 女生參加校內外體育鍛煉各程度的人數比例

在課外參加體育鍛煉的學生中，鍛煉的主要項目依次是球類（53.8%）、游泳（26.5%）、田徑（25.8%）、騎自行車（17.9%）、其他（15.4%）和跳繩（10.6%）。男生參加體育鍛煉主要項目排序與上面相同，女生排序為球類、田徑、游泳、舞蹈、自行車、跳繩和其他。3 個年齡段參加人數比例最高的項目均是球類，6~12 歲學生往下依次為游泳、自行車、田徑、跳繩和其他；13~18 歲依次為田徑、游泳、其他、自行車、舞蹈；19~22 歲的前三項同 13~18 歲，第四、五項為自行車和舞蹈（表 3-2-2-27，表 3-2-2-28）。

在經常參加的球類項目中，參加籃球項目的人數比例最高（31.5%），往下依次是羽毛球（26.7%）、乒乓球（13.9%）、足球（10.5%）和排球（7.4%），其他球類項目的參加人數比例均較低。男生參加籃球的人數比例最高（39.1%），羽毛球（17.4%）、乒乓球（16%）和足球（15.2%）次之；女生則較多選擇羽毛球（45.3%）、籃球（16.4%）和排球（14.4%）。6~12 歲學生參加人數比例最高的是羽毛球，其次是籃球和乒乓球；13 歲以上，籃球的參加人數比例最高，其次是羽毛球（表 3-2-2-29，表 3-2-2-30）。

#### （4）患病情況

在接受調查的學生中，近五年來曾患過經醫院確診疾病的比率為 12.8%，其中男生為 13.4%，女生為 12.1%，男、女生間的差異沒有顯著性（圖 2-2-1-12，表 3-2-2-31，表 3-2-2-32）。

在曾經患病的學生中，患病人數比例居前五位的病種分別是其他（42.3%）、慢性支氣管炎（18.2%）、意外傷害（14%）、哮喘（12.2%）、肺炎（11.3%）和貧血（7.9%）；男生居前五位的病種分別是其他（42.7%）、慢性支氣管炎（17.8%）、意外傷害（17.2%）、哮喘（15.8%）、肺炎（8.3%）和貧血（4.3%）；女生列前五位的病種分別是其他（41.8%）、慢性支氣管炎（18.6%）、



肺炎（14.7%）、貧血（12.1%）、意外傷害（10.5%）、哮喘（8.2%）。6~12 歲列前五位的病種分別是其他、慢性支氣管炎、肺炎、哮喘、意外傷害、貧血；13~18 歲依次為其他、意外傷害、慢性支氣管炎、哮喘、貧血、肺炎；19~22 歲依次為其他、意外傷害、貧血、慢性支氣管炎、肝炎、哮喘。值得注意的是，10 歲以後男生的意外傷害的人數比例居各病之首（表 3-2-2-33，表 3-2-2-34）。

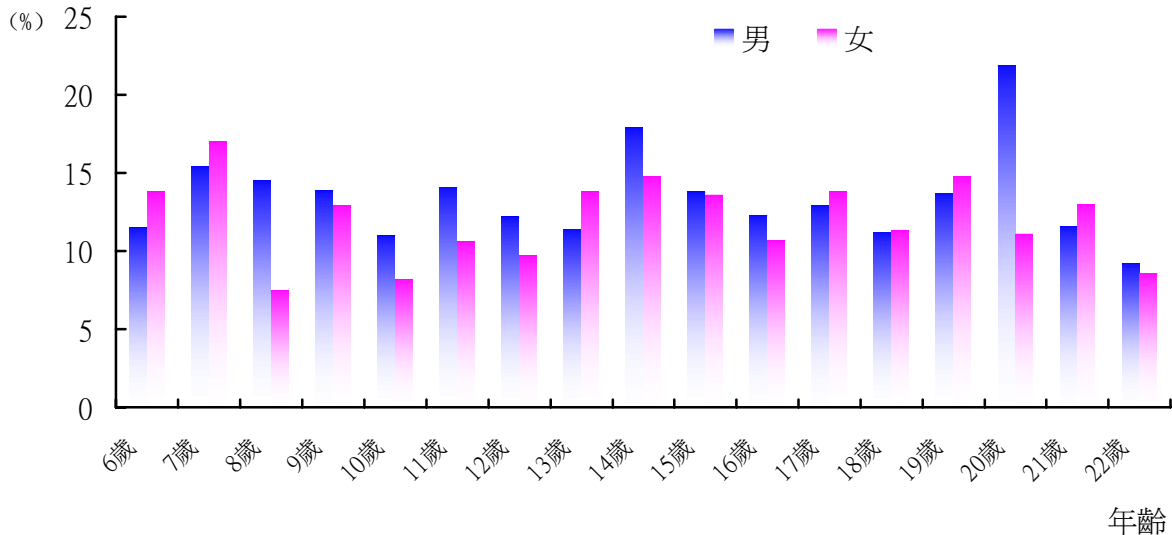


圖2-2-1-12 男女學生近五年曾患病人數比例

### 3、身體形態的基本狀況

#### (1) 長度指標

男、女生的身高皆隨年齡的增長而增長，男生在 18 歲、女生在 17 歲後停止增長。男生和女生身高均值的變化範圍分別為 119.6~172.5 厘米和 119.3~159.7 厘米。男、女生身高在 10 歲、11 歲和 13 歲年齡組差異無顯著性。13 歲之後，同年齡組男生身高均值皆高於女生，且差值範圍為 8.2~14.4 厘米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表 3-2-3-1，圖 2-2-1-13）。

男、女生的坐高皆隨年齡的增長而增長，男生在 17 歲、女生在 15 歲後停止增長。男生和女生坐高均值的變化範圍分別為 65.6~92.2 厘米和 65.2~86.0 厘米。男、女生坐高在 6 歲、9 歲和 12 歲年齡組差異無顯著性，之後，除 10 歲和 11 歲年齡組外，其餘同年齡組男生坐高高于女生，坐高差值範圍為 1.0~6.9 厘米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（表 3-2-3-2，圖 2-2-1-14）。

男生直至 14 歲，女生直至 12 歲，足長都隨年齡增長而增長，之後足長停止增長。男生 18 歲時足長達 25.5 厘米，女生 15 歲時足長達 22.9 厘米。男生和女生足長均值的變化範圍分別為 18.7~25.5

厘米和 18.2~22.9 厘米。除 10 歲年齡組男、女生的足長均值差異無顯著性。其餘年齡組男、女生足長均值差異具有顯著性。差值範圍為 0.3~2.8 厘米（表 3-2-3-3，圖 2-2-1-15）。

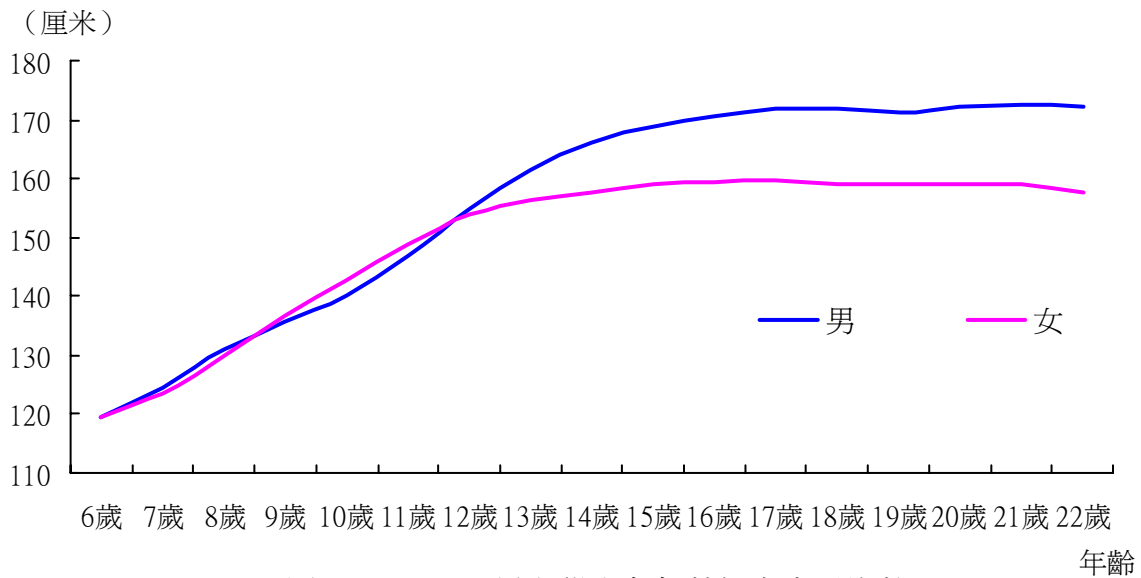


圖2-2-1-13 男女學生各年齡組身高平均數

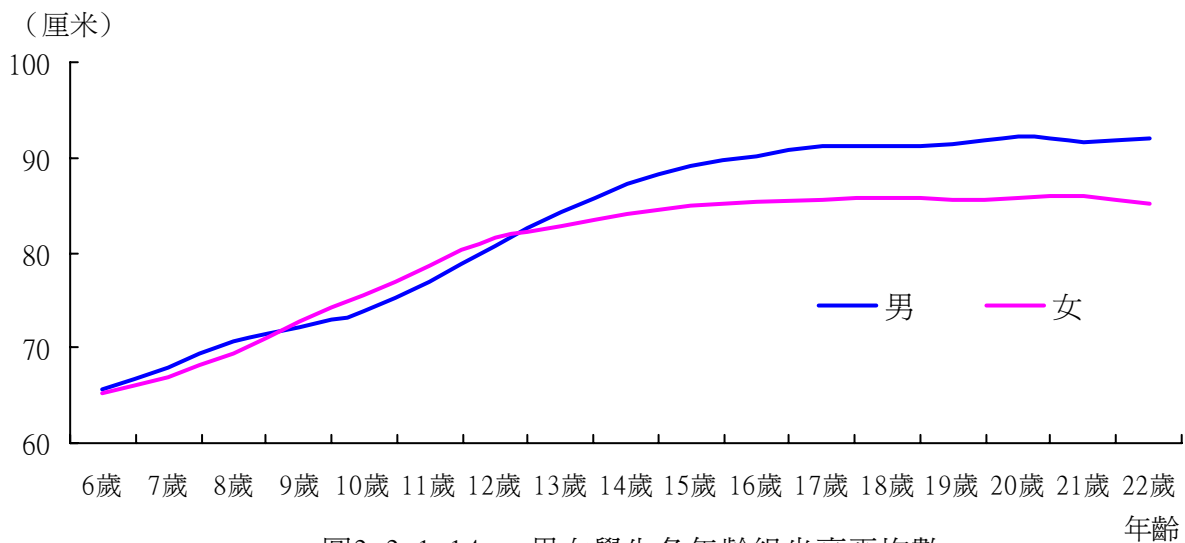


圖2-2-1-14 男女學生各年齡組坐高平均數

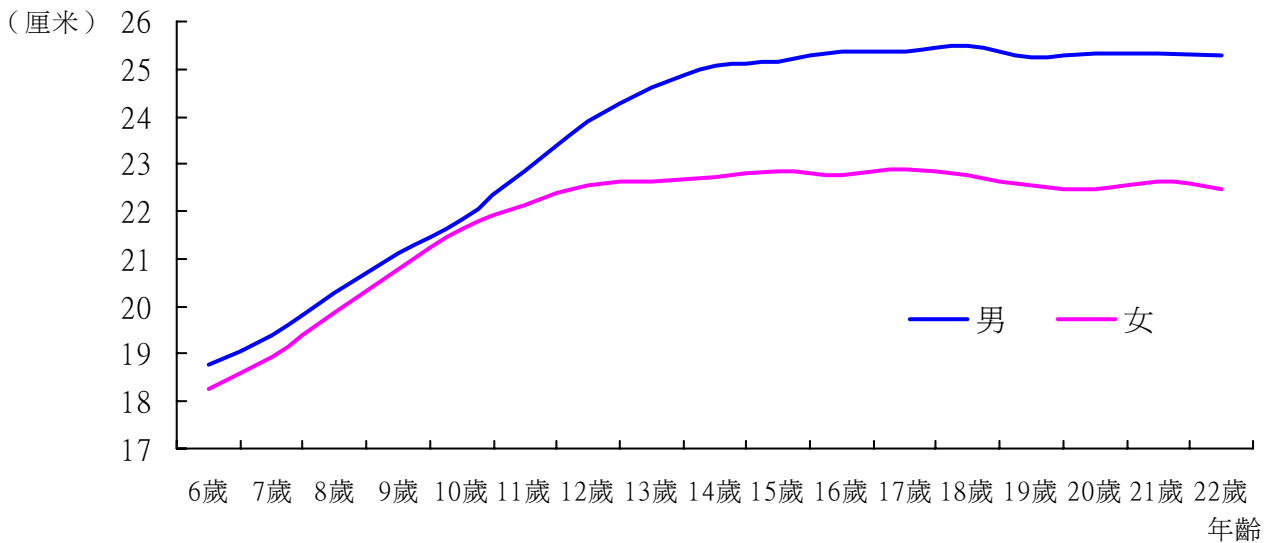


圖2-2-1-15 男女學生各年齡組足長平均數

## (2) 體重與 BMI

男、女生體重隨著年齡的增長而增長，男生在18歲前，女生在13歲前增長較快。女生在15歲後體重保持穩定；男生和女生體重均值的變化範圍分別為22.9~66.3 千克和22.0~52.6 千克。在6~12歲年齡組之間，除8歲年齡組外，其餘年齡組男、女生體重差異無顯著性，12歲年齡組之後，男生體重均值高於女生，差值範圍為3.3~16.1 千克，性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表3-2-3-4，圖2-2-1-16)。

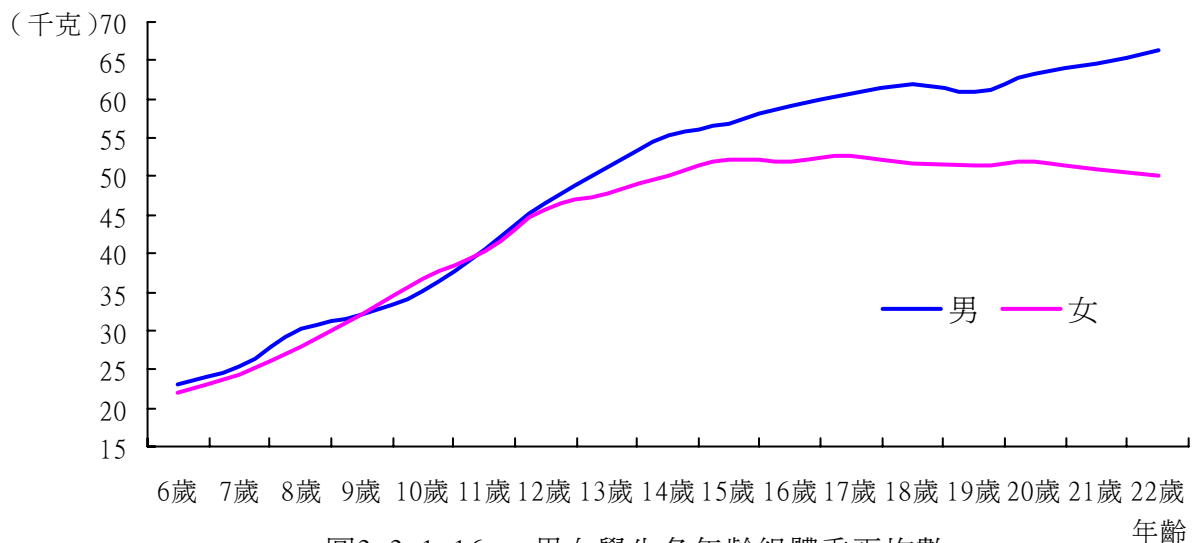


圖2-2-1-16 男女學生各年齡組體重平均數

男生在 6~22 歲期間，BMI 指數皆隨年齡增長而增長；女生在 6~17 歲期間 BMI 指數隨年齡增長而增長，之後略有下降。男、女生 BMI 指數均值的變化範圍分別為 15.9~22.3 和 15.3~20.6。在 6~12 歲，18~22 歲期間，男生 BMI 指數均值高於女生，差值範圍為 0.1~2.2。除 8 歲、15 歲及 20~22 歲年齡組，男女生 BMI 指數有明顯的性別差異 ( $P < 0.05$ ) 外其餘年齡組性別差異沒有顯著性。而依據《國民體質測定標準》青少年學生部份身高標準體重評價標準，男生超重及肥胖人數在 7 歲和 13~16 歲年齡組低於女生外，其餘年齡組偏重及以上人數男生高於同年齡組女生（表 3-2-3-5，表 3-2-3-6，圖 2-2-1-17，圖 2-2-1-18）。

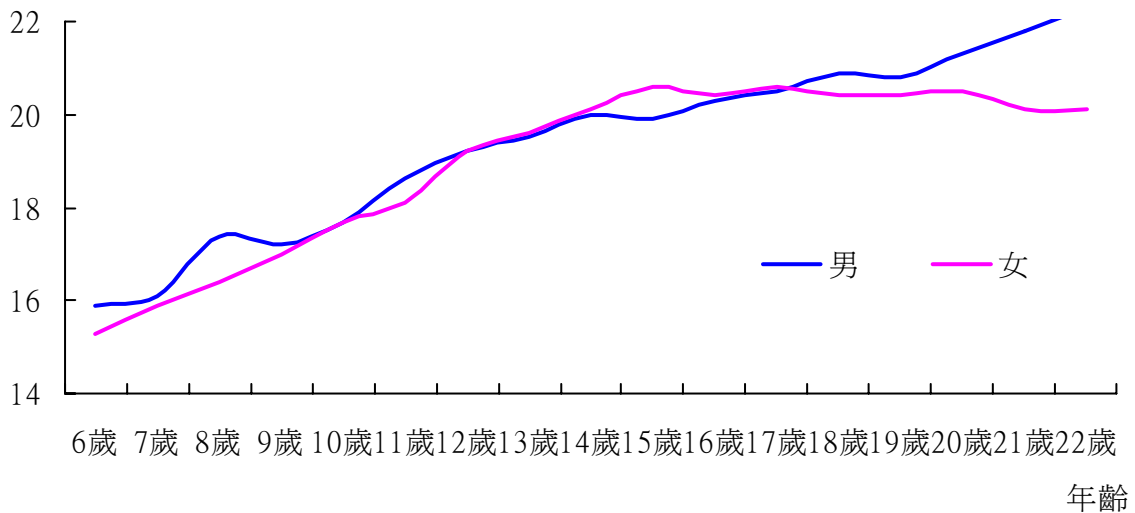


圖2-2-1-17 男女學生各年齡組BMI平均數

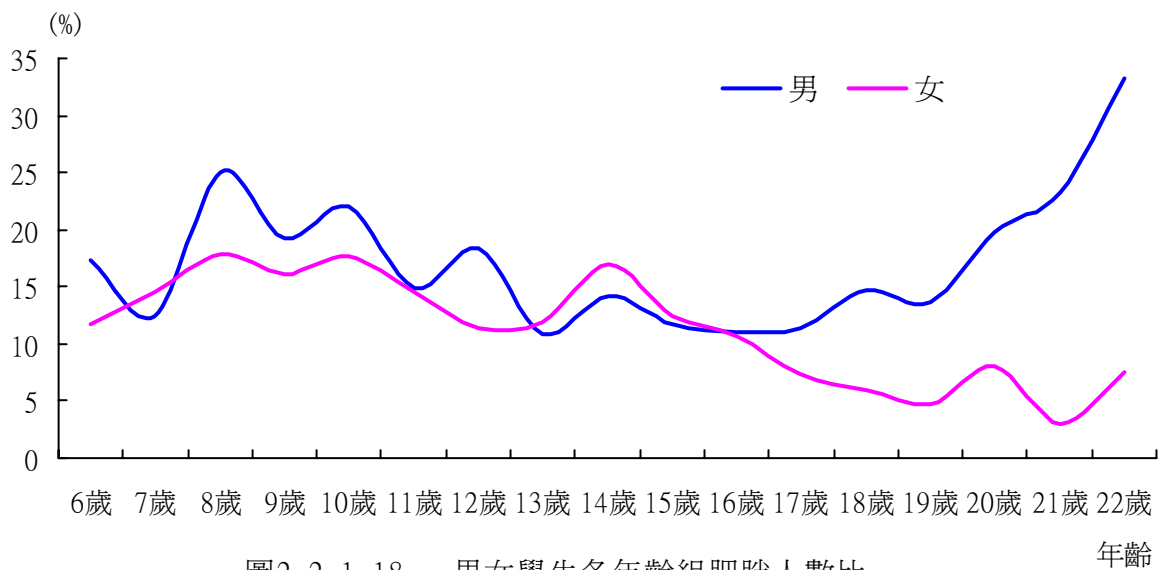


圖2-2-1-18 男女學生各年齡組肥胖人數比

### (3) 圍度指標

男生胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而增長。女生胸圍、腰圍和臀圍在 17 歲前保持隨年齡增長而增長的趨勢。17 歲後則三個部位的圍度以均值為基準上下小範圍浮動。男、女生胸圍均值的變化範圍分別為 58.4~89.6 厘米和 56.2~80.6 厘米，腰圍均值的變化範圍分別為 54.3~80 厘米和 52.4~70.2 厘米，臀圍均值的變化範圍分別為 61.2~92.8 厘米和 61.5~90 厘米（表 3-2-3-7，表 3-2-3-8，表 3-2-3-9）。

除 10 歲年齡組女生胸圍高於男生外，其餘年齡組，男生胸圍均值高於女生，差值範圍為 0.1~9.8 厘米，9~12 歲性別間的差異不具有顯著性，其餘年齡組性別間具有顯著性差異（ $P<0.05$ ）。在 6~22 歲期間，男生腰圍均值都高於女生，差值範圍為 1.5~10.1 厘米，差異具有顯著性（ $P<0.05$ ）（6 歲、10 歲、14 歲和 15 歲除外）。臀圍的性別差異不如胸圍和腰圍明顯，在 10~15 歲年齡組，女生臀圍高於男生，但是只有 12 歲、15 歲年齡組差異具有顯著性（ $P<0.05$ ）。16 歲以後男生臀圍均值高於女生，在 21 歲、22 歲年齡組性別差異具有顯著性（ $P<0.05$ ）（圖 2-2-1-19，圖 2-2-1-20，圖 2-2-1-21）。

在 6~18 歲間，男、女生腰臀比隨年齡增長而下降，之後男生則略有上升。男、女生腰臀比均值的變化範圍分別為 0.811~0.888 和 0.777~0.853。男生腰臀比均值都要高於女生，差值範圍為 0.025~0.072，差異具有非常顯著性（ $P<0.01$ ）（表 3-2-3-10，圖 2-2-1-22）。

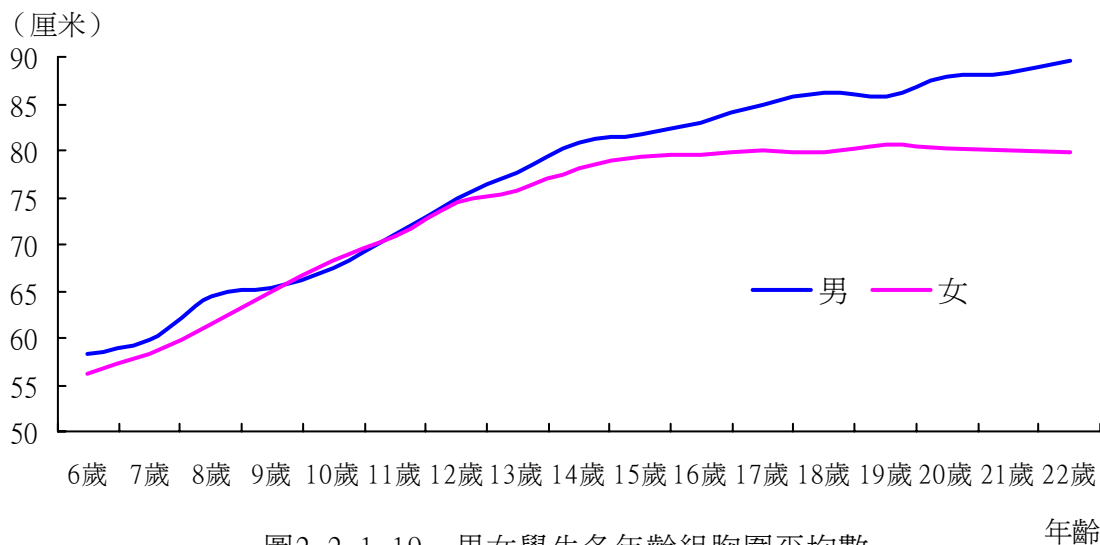


圖2-2-1-19 男女學生各年齡組胸圍平均數

年齡

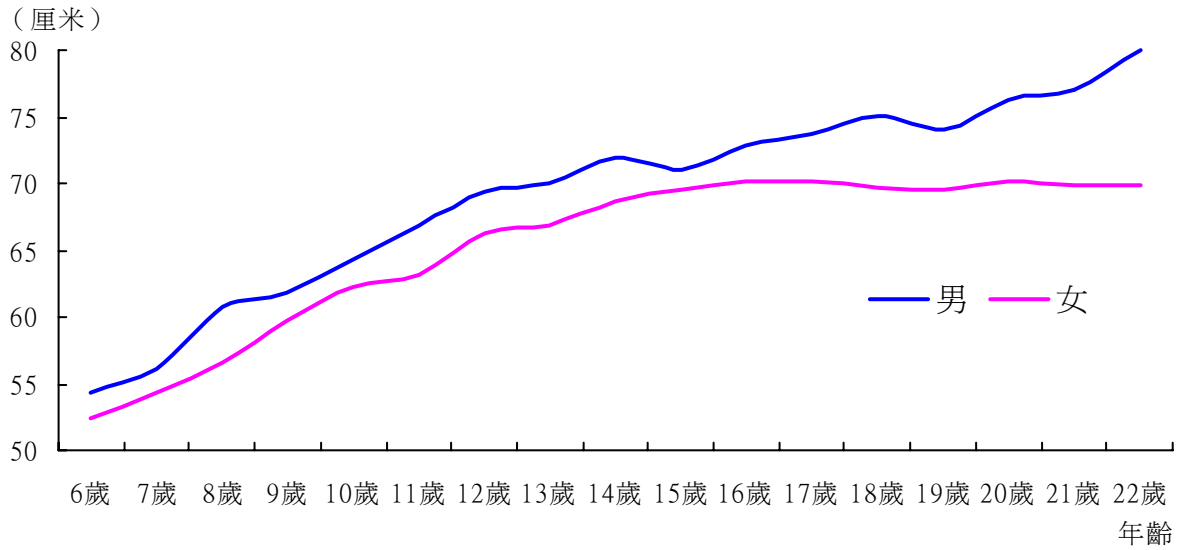


圖2-2-1-20 男女學生各年齡組腰圍平均數

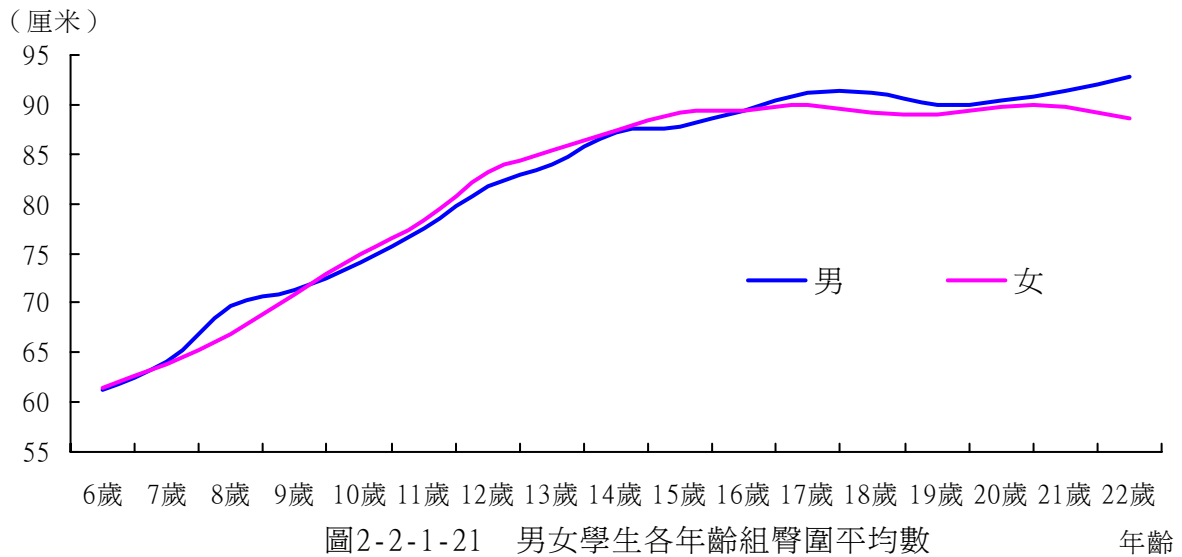


圖2-2-1-21 男女學生各年齡組臀圍平均數

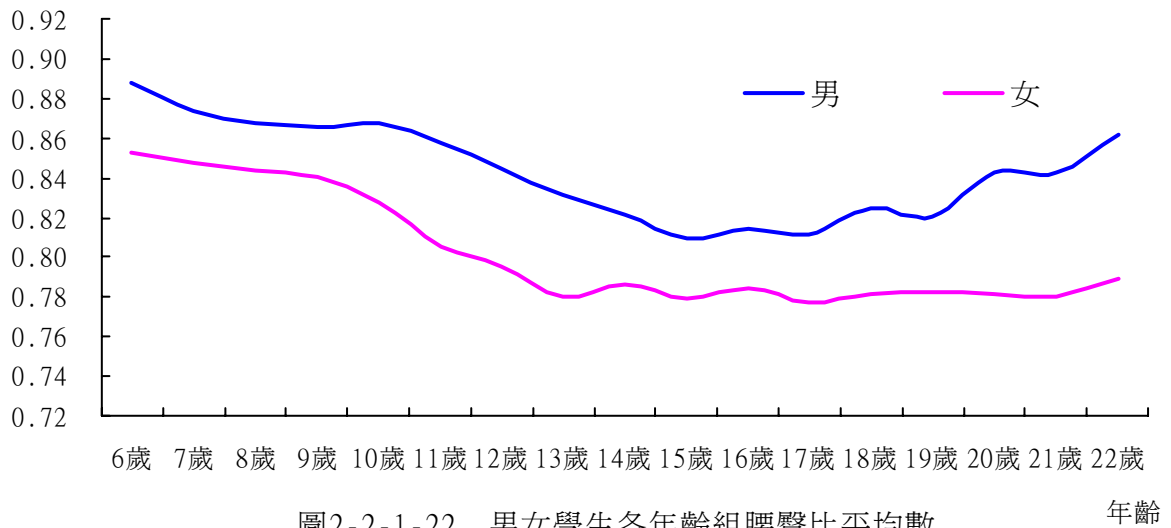


圖2-2-1-22 男女學生各年齡組腰臀比平均數

#### (4) 寬度指標

男、女生肩寬隨年齡增長而增長，男生在 6~14 歲，女生在 6~12 歲期間增長較快，之後增長減緩。男、女生肩寬均值的變化範圍分別為 25.7~38.8 厘米和 25.7~34.8 厘米。13 歲年齡組以後男生的肩寬均值都高於同齡女生。在 12 歲前男生和女生增速基本一致，之後，女生增速減緩，男、女生肩寬差異增大。除 8 歲、12 歲年齡組外，其餘年齡組性別之間差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表 3-2-3-11, 圖 2-2-1-23)。

男、女生骨盆寬隨年齡增長而增長。在 15 歲前增長較快，之後增長減緩。男、女生骨盆寬均值的變化範圍為 18.5~26.7 厘米和 18.7~26.5 厘米。在 6~13 歲期間，男、女生骨盆寬差異沒有顯著性。18~22 歲，男生骨盆寬均值高於女生，差值範圍為 0.1~0.5 厘米。除 18 歲，其餘年齡性別差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (表 3-2-3-12, 圖 2-2-1-24)。

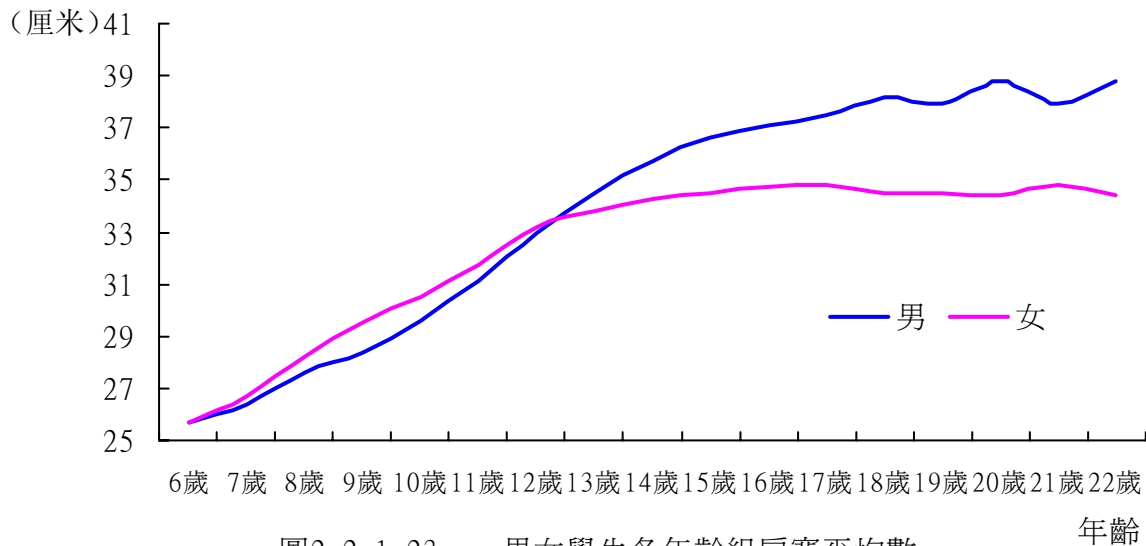


圖2-2-1-23 男女學生各年齡組肩寬平均數

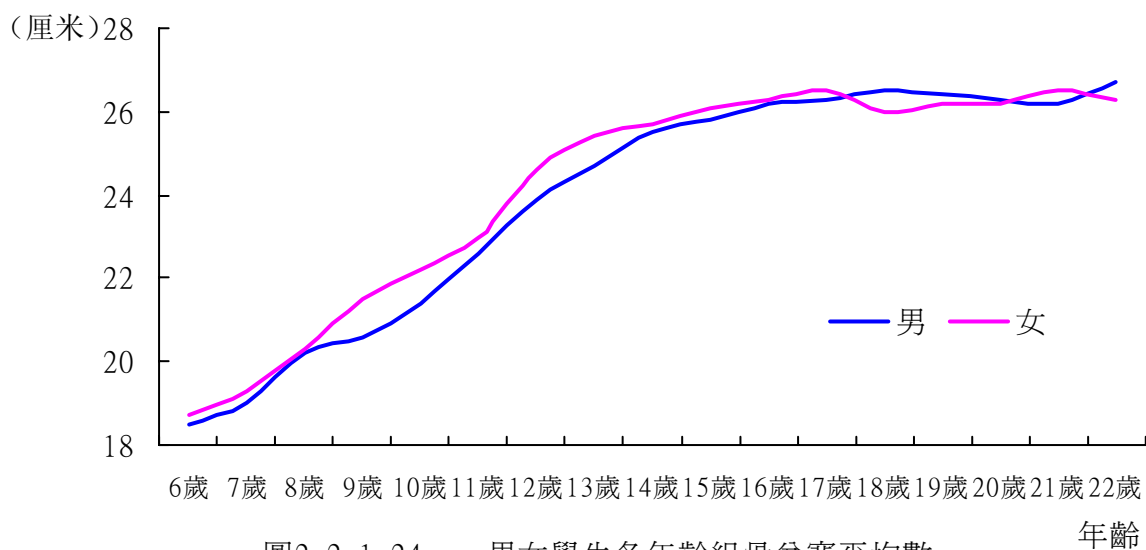


圖2-2-1-24 男女學生各年齡組骨盆寬平均數

### (5) 身體成份

在男生 6~12 歲，女生 6~15 歲，上臂部、肩胛部和腹部皮褶厚度均隨年齡的增長而增長，之後男生保持相對穩定，女生略有下降。上臂部皮褶厚度均值男、女生變化範圍分別為 8.1~13.2 毫米和 10.1~20.8 毫米；肩胛部分別為 4.7~14.5 毫米和 5.9~15.5 毫米；腹部分別為 6.5~18.3 毫米和 8.6~22.5 毫米（表 3-2-3-13，表 3-2-3-14，表 3-2-3-15）。

在 8 歲、11 歲、22 歲男、女生三個部位皮褶厚度差異沒有顯著性，其餘年齡組則女生皮褶厚度高於男生，上臂部均值差範圍為 2~12.6 毫米，肩胛部為 0.8~6.2 毫米，腹部為 1.1~11.4 毫米，差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )（圖 2-2-1-25，圖 2-2-1-26，圖 2-2-1-27）。

對於 9 歲以上人群，可根據日本的 Brozek 公式由皮褶厚度值推算出體脂率及瘦體重，而體脂率主要反映身體脂肪含量占體重的百分率，瘦體重是指身體內水份、礦物質和有機物質的含量；它們常常用於評價身體成份。

在 9~11 歲期間，男生體脂率隨年齡增長而增長，之後下降，12~22 歲期間體脂率變化範圍在 11.8%~19.5%之間。女生在 15 歲前體脂率隨年齡增長而增長，19 歲之後體脂率基本穩定在 22%左右。男生和女生體脂率均值的變化範圍分別為 11.8%~20.3%和 22.3%~27.5%（表 3-2-3-16）。

女生各年齡組體脂率在 9~22 歲期間皆高於男生，差值範圍為 3.0~15.7%，差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )。在 15~18 歲期間，男女性別間的均值差異最大（圖 2-2-1-28）。

男生瘦體重均值有隨年齡增長而增長的趨勢，其中，在 16 歲之前增速較快，之後增速減緩。女生瘦體重均值隨年齡增長而增長，至 14 歲時達峰值，之後瘦體重均值變化很小，保持穩定。男、女生瘦體重均值的變化範圍分別為 26.1~55.5 千克和 24.2~39.8 千克（表 3-2-3-17）。

在 9~22 歲間，男生瘦體重均值皆高於女生，而且差值從 12 歲開始增大。9~14 歲差值範圍為 0.6~8.6 千克。15~22 歲差值範圍為 12.4~16.8 千克，男女性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )（圖 2-2-1-29）。



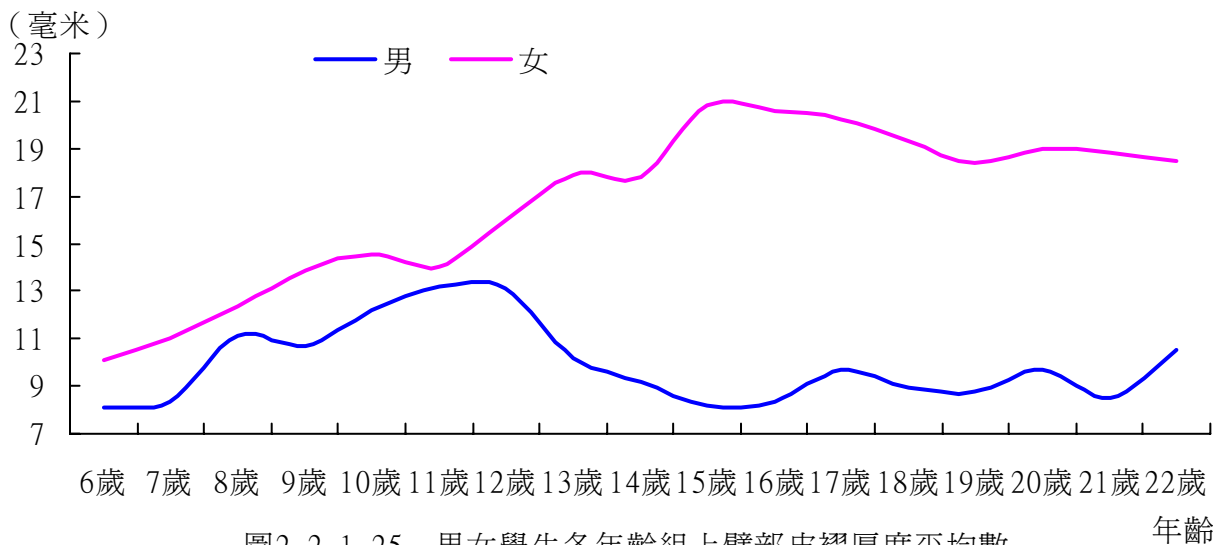


圖2-2-1-25 男女學生各年齡組上臂部皮褶厚度平均數

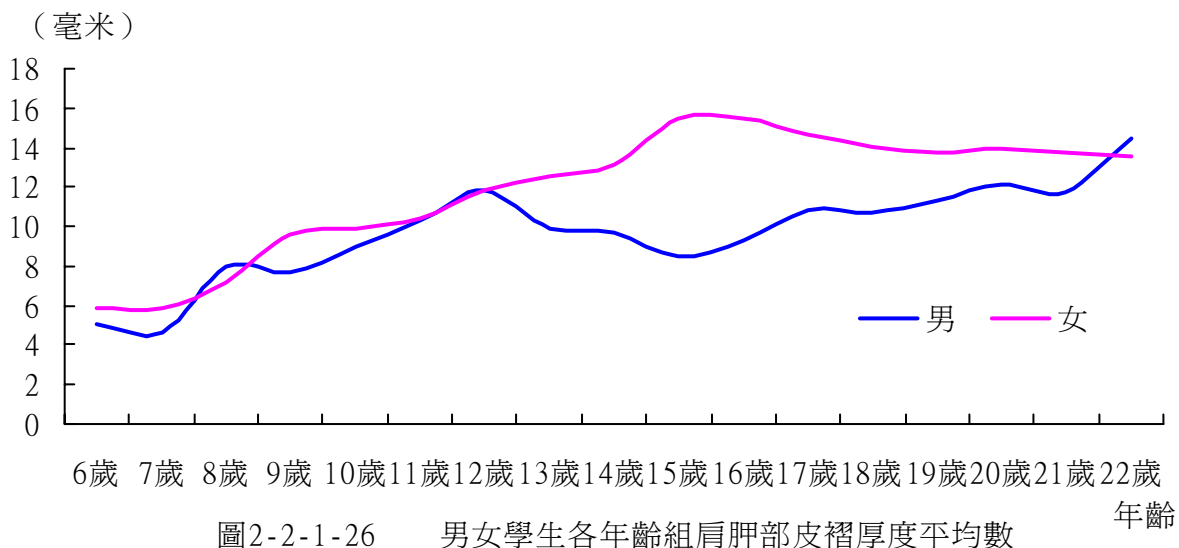


圖2-2-1-26 男女學生各年齡組肩胛部皮褶厚度平均數

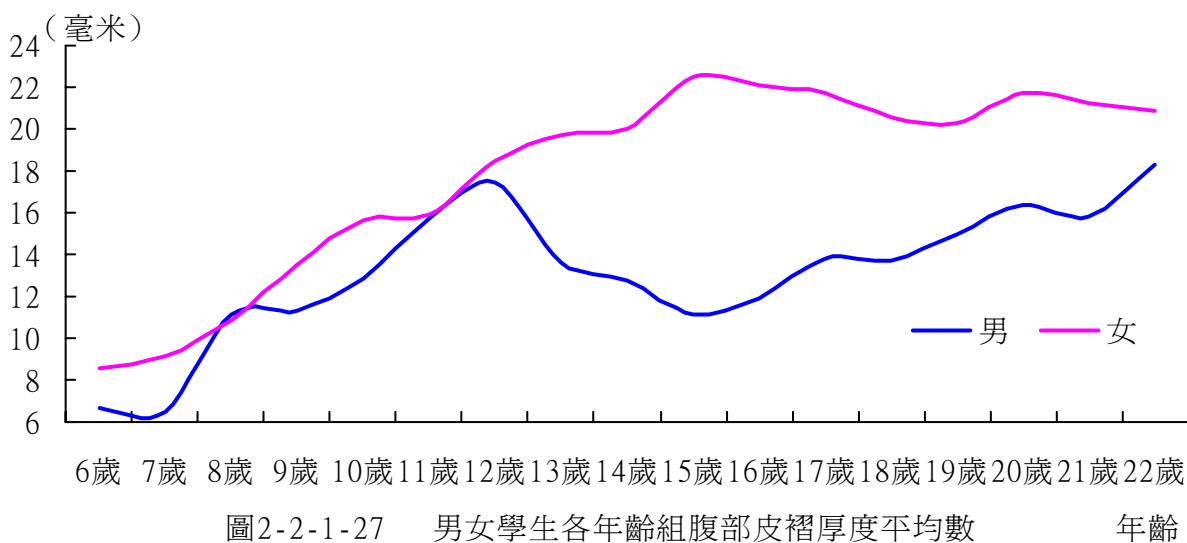


圖2-2-1-27 男女學生各年齡組腹部皮褶厚度平均數

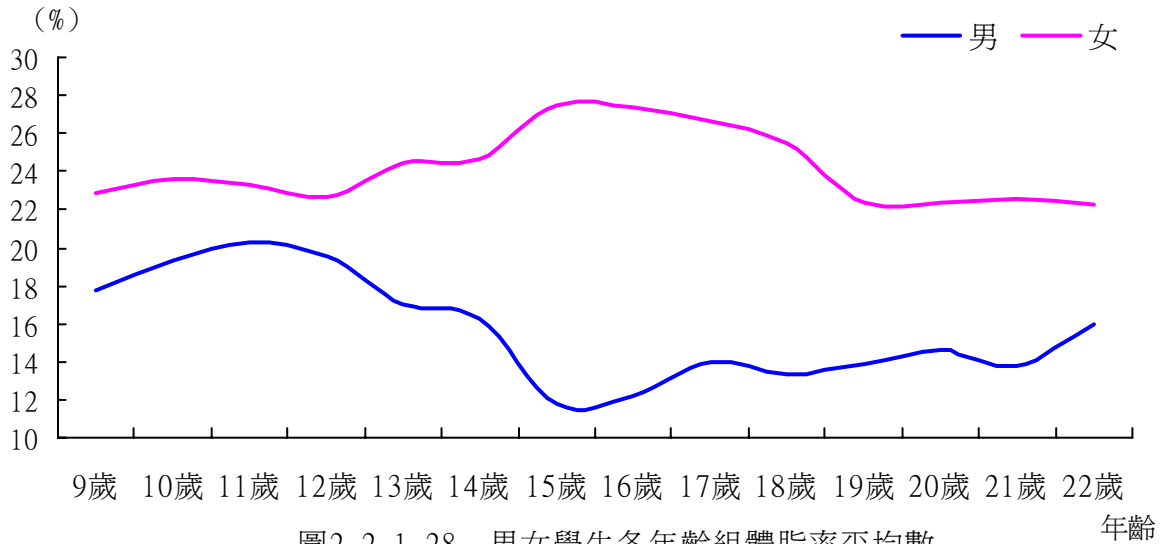


圖2-2-1-28 男女學生各年齡組體脂率平均數

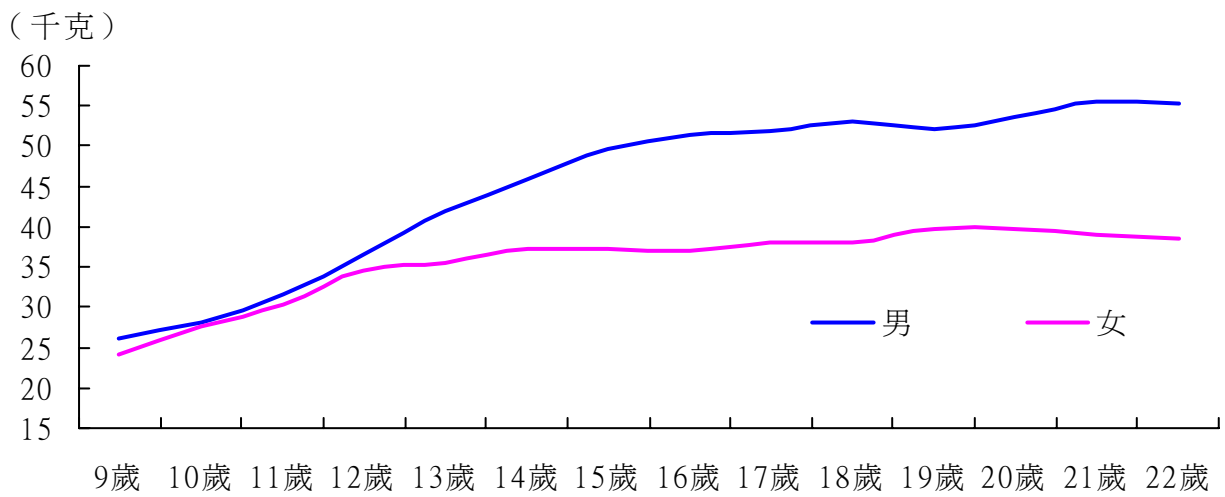


圖2-2-1-29 男女學生各年齡組瘦體重平均數

#### 4、身體機能的基本狀況

以安靜時脈搏、血壓（收縮壓和舒張壓）、肺活量反映生理機能發育水平。

##### (1) 安靜脈搏

安靜時心率是反映循環系統功能的簡易指標。6~22 歲的男、女生安靜時脈搏均值隨年齡增長而呈逐漸下降趨勢，男生 14 歲後（除了 17 和 18 歲），心率下降較為明顯；女生心率 15 歲後下降明顯，在 6~22 歲間，均值下降男生為 13.5 次/分，女生為 11.8 次/分。心率均值範圍男生為 88.3~74.8 次/分，女生為 87.9~76.1 次/分。女生絕大部份年齡組均值大於男生（表 3-2-4-1，圖 2-2-1-30）。

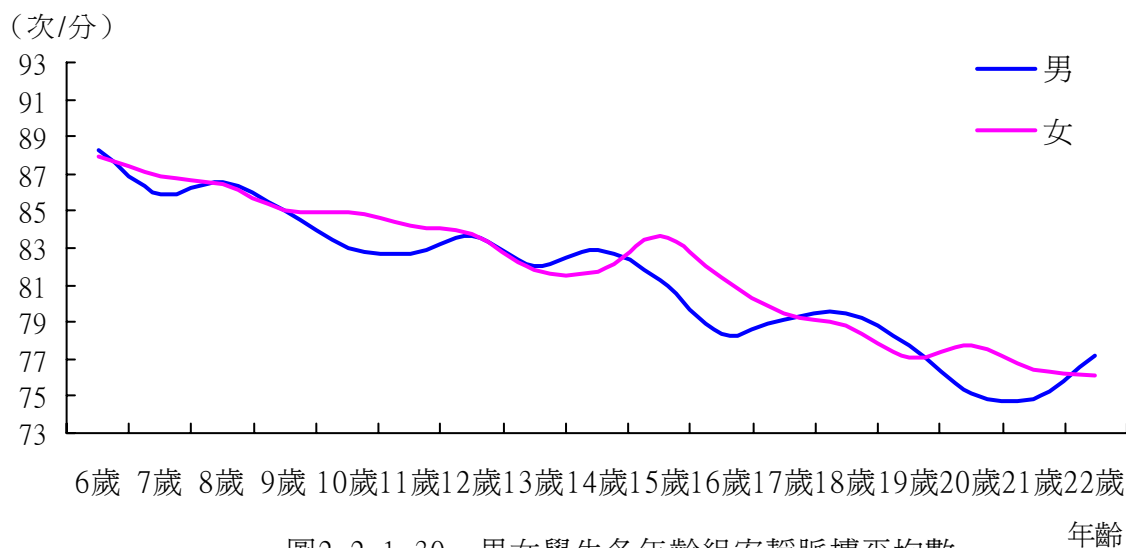


圖 2-2-1-30 男女學生各年齡組安靜脈搏平均數

##### (2) 血壓

心室收縮時動脈血壓升高，所達到的最高值為收縮壓，主要反映心臟每搏輸出量的大小；心室舒張時動脈血壓下降，舒張末期所達到的最低值為舒張壓，主要反映外周阻力的大小；收縮壓和舒張壓之差為脈壓差，反映動脈管壁的彈性。

6~22 歲的男、女生收縮壓均值隨年齡增長而逐漸升高，其中男生在 9~14 歲之間，升高幅度較大，而女生升高幅度較大的是 9~13 歲。14 歲（男）和 13 歲（女）以後，男女生收縮壓升高逐漸放緩或保持相對穩定。均值範圍男生為 92.2~124.6 毫米汞柱，女生為 89.9~111.1 毫米汞柱；13 歲以後，男生收縮壓顯著高於女生（ $P < 0.01$ ）；其中，18 歲以後，表現尤為明顯（表 3-2-4-2，圖 2-2-1-31）。

6~22 歲的男、女生舒張壓均值隨年齡增長而呈緩慢升高趨勢，但各年齡組之間遞增的幅度沒有明顯的差異。舒張壓均值範圍男生為 57.4~78.4 毫米汞柱，女生為 57.3~70.9 毫米汞柱。除了 11

歲、12 歲年齡組，男生舒張壓均值明顯高於女生，其中 15 歲年齡組以後男、女生之間性別差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (表 3-2-4-3，圖 2-2-1-32)。

6~22 歲男、女生脈壓差均值隨年齡增長呈緩慢升高趨勢，但各年齡組之間遞增幅度沒有明顯的差異。脈壓差均值範圍男生為 34.8~46.2 毫米汞柱，女生為 32.6~41.4 毫米汞柱；在 6 歲、8 歲及 12 歲以後，男生脈壓差均值明顯高於女生 ( $P < 0.01$ )，其餘各年齡組男女生之間無明顯的性別差異 (表 3-2-4-4，圖 2-2-1-33)。

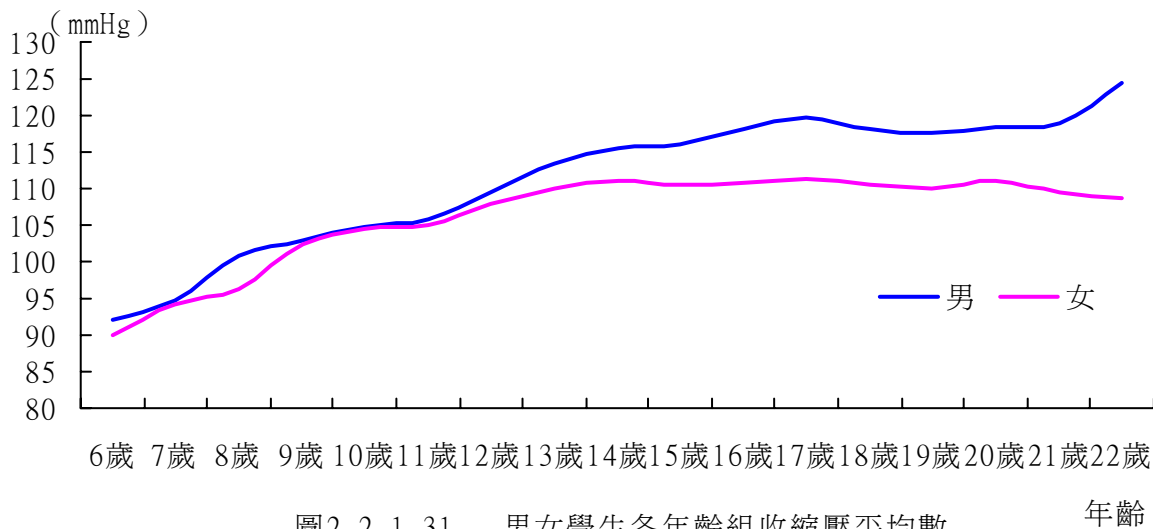


圖 2-2-1-31 男女學生各年齡組收縮壓平均數

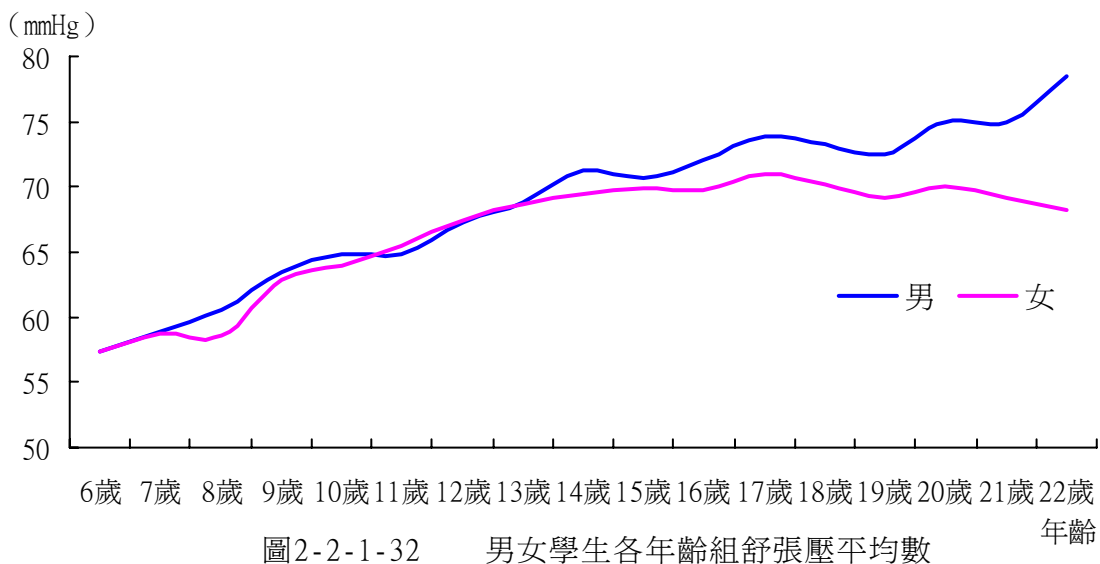


圖 2-2-1-32 男女學生各年齡組舒張壓平均數

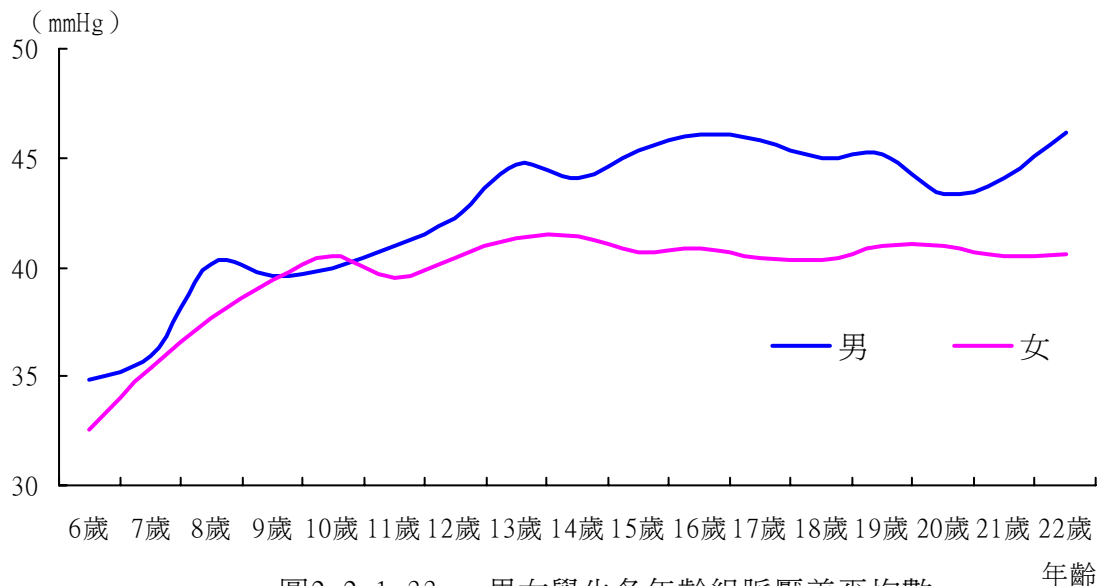


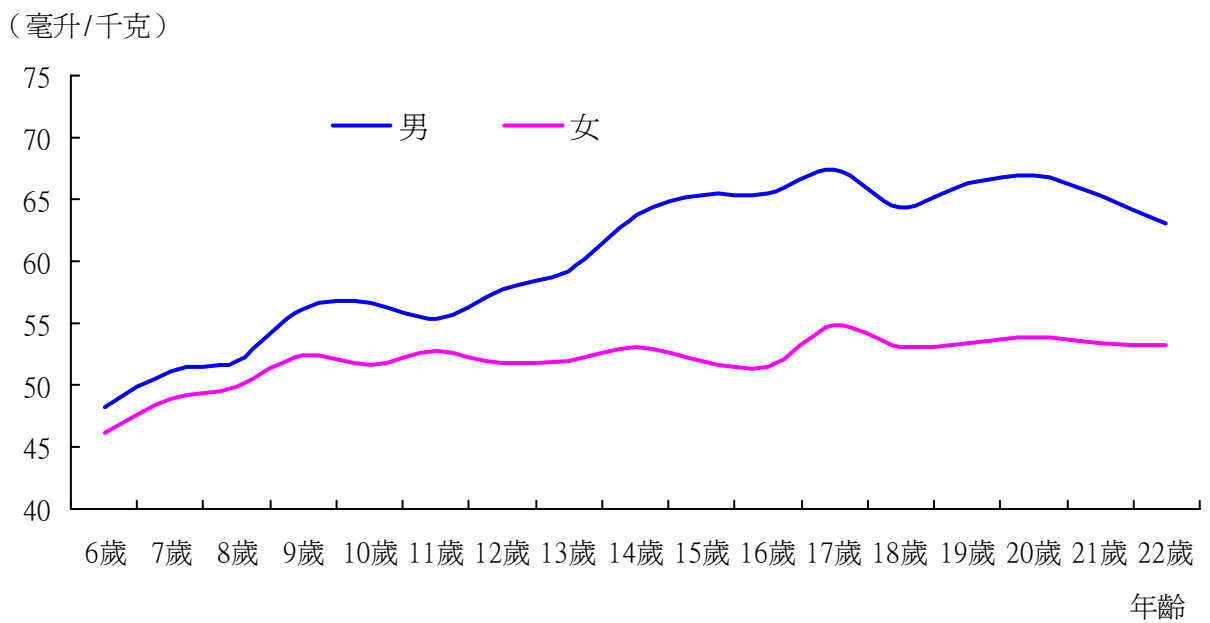
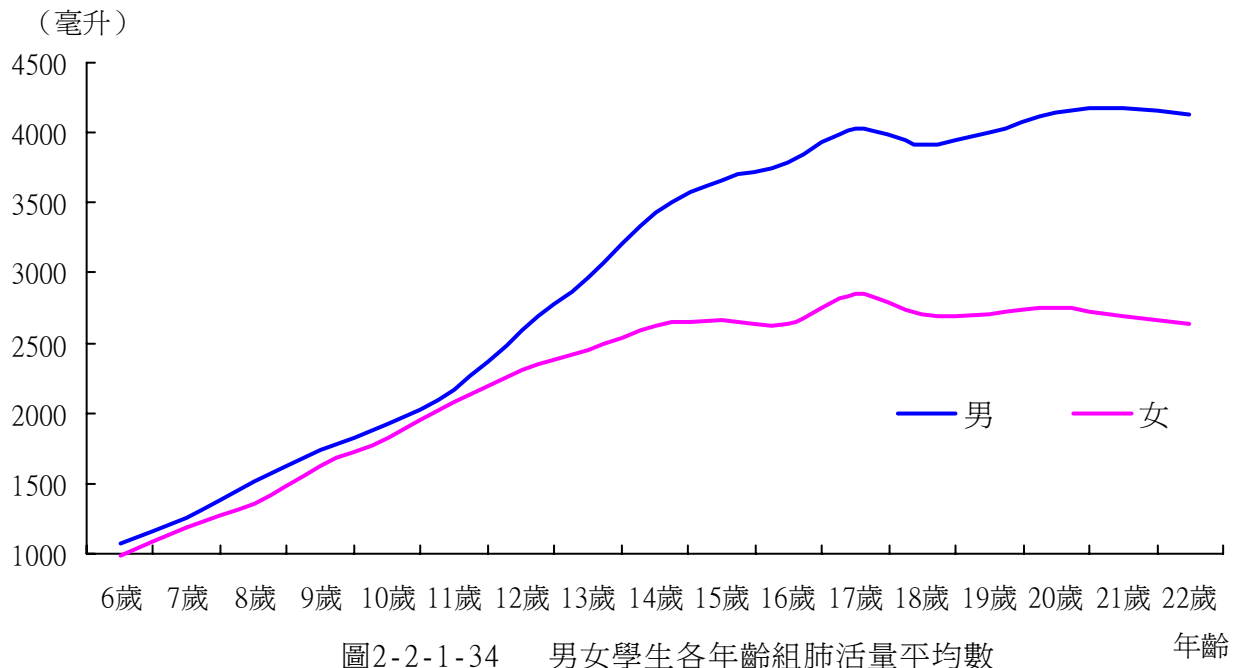
圖2-2-1-33 男女學生各年齡組脈壓差平均數

### (3) 肺活量

肺活量是指人體盡最大努力吸氣後再盡最大努力呼氣所能呼出的氣體量，主要反映人體呼吸系統的最大工作能力。

6~22 歲男、女生肺活量均值隨年齡增長呈明顯升高趨勢，其中，男生在 6~17 歲間、女生在 6~14 歲間呈快速增長的趨勢，均值增幅範圍男生為 133.1~462.3 毫升，女生為 137~272.5 毫升；以後，肺活量增幅保持相對穩定。肺活量均值範圍男生為 1068.7~4170.9 毫升，女生為 987.5~2843.6 毫升；男生除 10 歲、11 歲外其餘年齡組肺活量均值普遍高於同年齡組女生 ( $P < 0.01$ )；尤其是 15 歲以後，男生肺活量均值均超過女生 1000 毫升以上（表 3-2-4-5，圖 2-2-1-34）。

6~22 歲男、女生肺活量/體重均值隨年齡增長呈緩慢上升趨勢，男生 6~12 歲間變化較小，均值範圍為 48.3~57.7 毫升/千克，13~19 歲（18 歲除外）隨年齡增長而明顯增大，從 59.2~67.4 毫升/千克；女生在 17 歲前變化較小，均值範圍為 46.2~53.0 毫升/千克；17 歲最大，18 歲後保持平穩。肺活量/體重均值範圍男生為 48.3~67.4 毫升/千克，女生為 46.2~54.8 毫升/千克；男生各年齡組均值均高於女生 ( $P < 0.01$ )，尤其是 15~21 歲年齡組，男生肺活量/體重均值都超過女生 10 毫升/千克以上（表 3-2-4-6，圖 2-2-1-35）。



## 5、身體素質的基本狀況

### (1) 速度素質

採用 50 米跑反映學生的速度素質。

男、女學生各年齡組均值的變化範圍：男生為 7.8~12.6 秒，女生為 9.7~13.5 秒。男女最大值均在 6 歲年齡組，男生在 18 歲，女生在 14 歲以前均值有隨年齡增大而下降的趨勢，之後，均值保持不變或略有升高。表明隨年齡增大學生的速度能力呈上升趨勢，男學生從 6 歲至 18 歲一直處於上升階段，各年齡組間差異有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，之後保持平穩。女學生從 6 歲至 11 歲一直處於上升階段，各年齡組間差異有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，之後保持平穩或略有下降 (表 3-2-5-1)。

男女相比，隨年齡的增大男生速度的增長幅度大於女生，各年齡組男生的速度能力大於女生，差異具有統計學意義 ( $P < 0.05$ )，從 11 歲後，男女生間的差值增大，最大差值達 2.3 秒 (圖 2-2-1-36)。

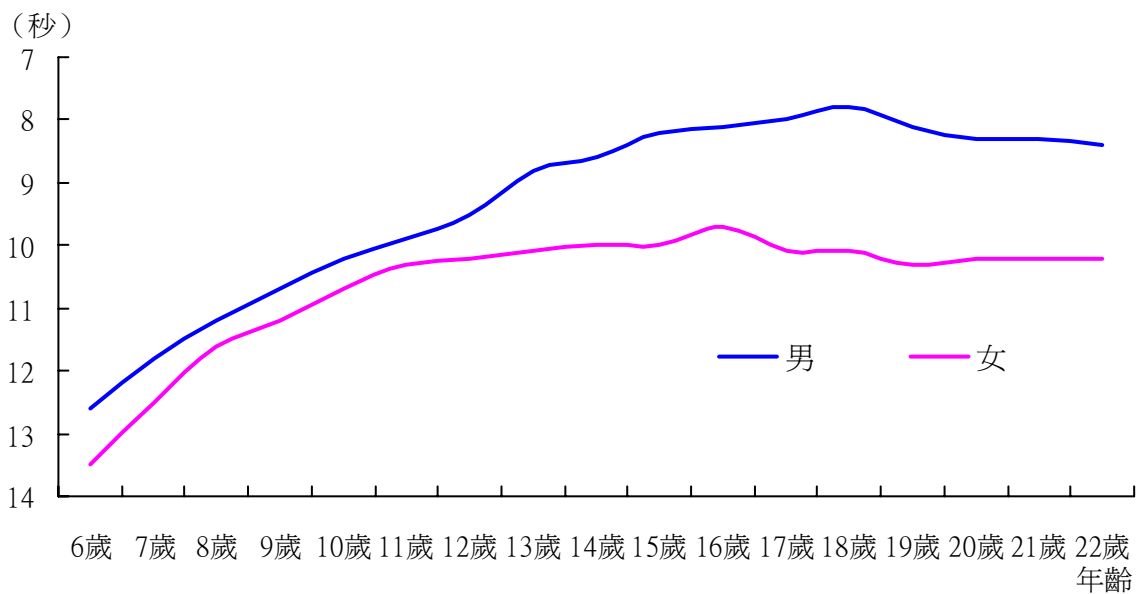


圖2-2-1-36 男女學生各年齡組50米跑平均數

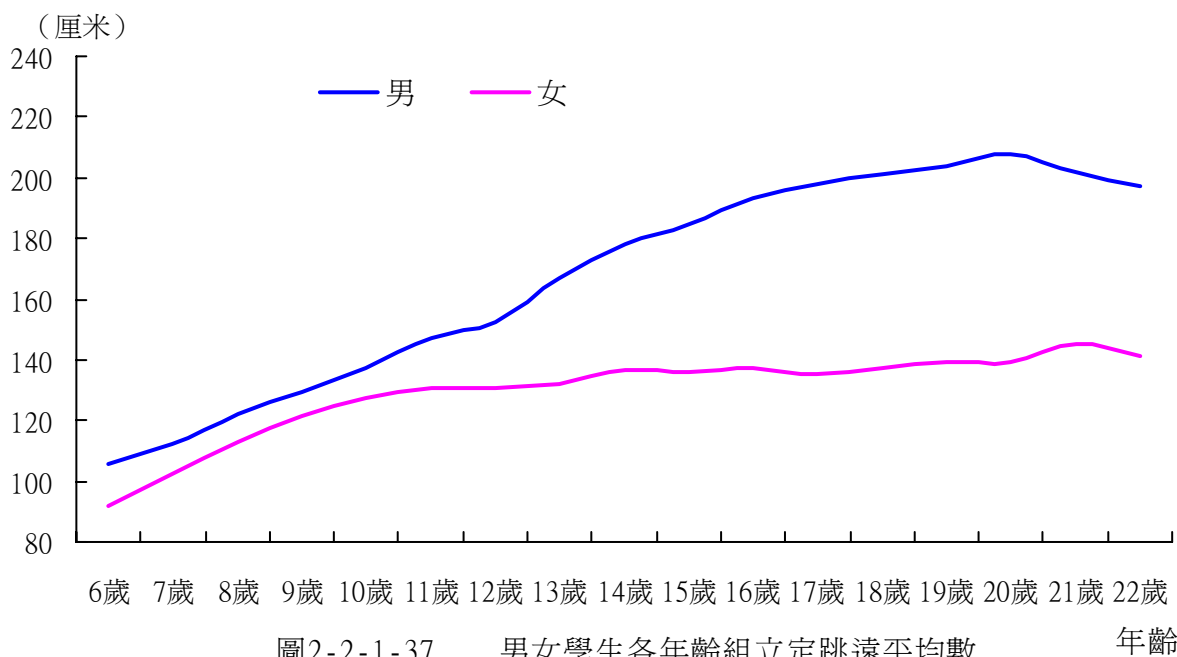
## (2) 力量素質

採用立定跳遠、縱跳、引體向上（斜身引體）、仰臥起坐、握力、背力等指標來反映學生的力量素質。立定跳遠、縱跳主要反映爆發力；引體向上（斜身引體）、仰臥起坐主要反映力量耐力；握力、背力主要反映最大肌力。

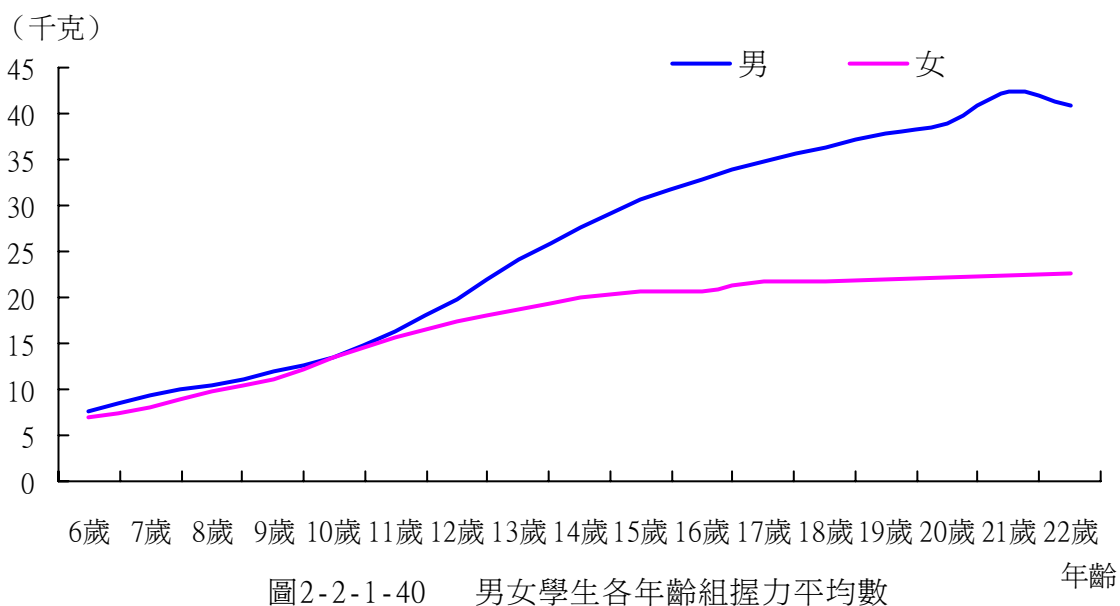
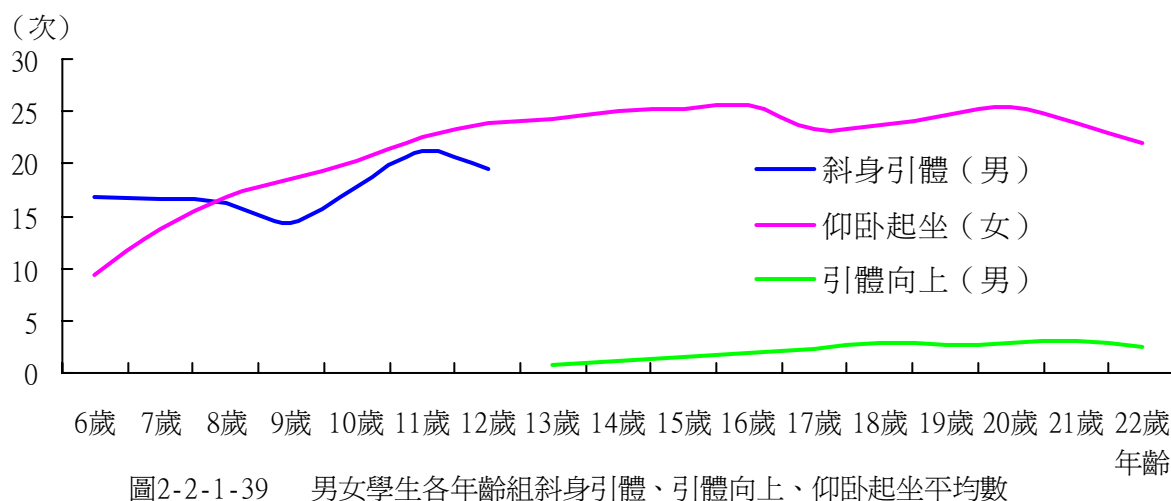
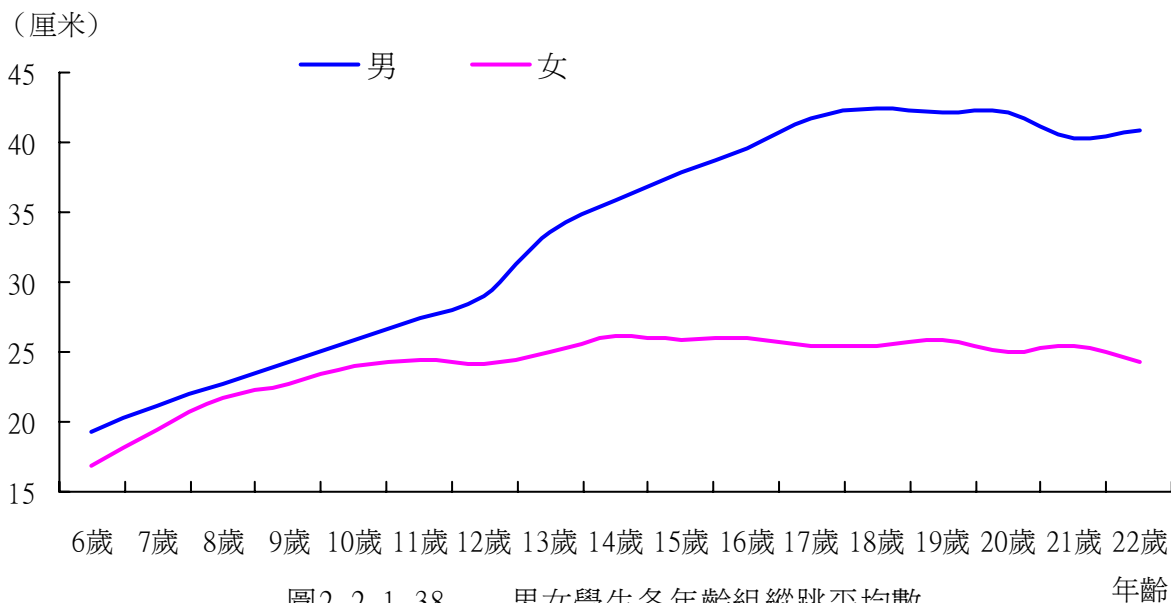
男生各年齡組、各指標的均值變化範圍：立定跳遠為 105.5~207.6 厘米，縱跳為 19.3~42.5 厘米，引體向上（斜身引體）為 0.8~3 次（14.3~21.3 次），握力為 7.7~42.5 千克、背力為 24~108.9 千克。女生各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為 92~145.1 厘米，縱跳為 16.9~26.1 厘米，仰臥起坐為 9.3~25.6 次/分，握力為 7~22.7 千克、背力為 19.7~55.7 千克（表 3-2-5-2，表 3-2-5-3，表 3-2-5-4，表 3-2-5-5，表 3-2-5-6）。

男女學生各指標均隨年齡的增大而增強，但不同的指標提高的幅度不同。如，男生立定跳遠，在 6~22 歲期間，提高了 100%還多。男生握力、背力都提高近 400%。

男女生相比，男生力量素質的各方面都比女生強，隨年齡提高的幅度也比女生大。18 歲前男生的力量素質隨年齡增大增加速度較快，之後，增長平緩。女生基本上在 11~13 歲後力量素質的增長就呈平緩趨勢，17 歲後女生的力量耐力隨年齡增大有所下降趨勢（圖 2-2-1-37，圖 2-2-1-38，圖 2-2-1-39，圖 2-2-1-40，圖 2-2-1-41）。







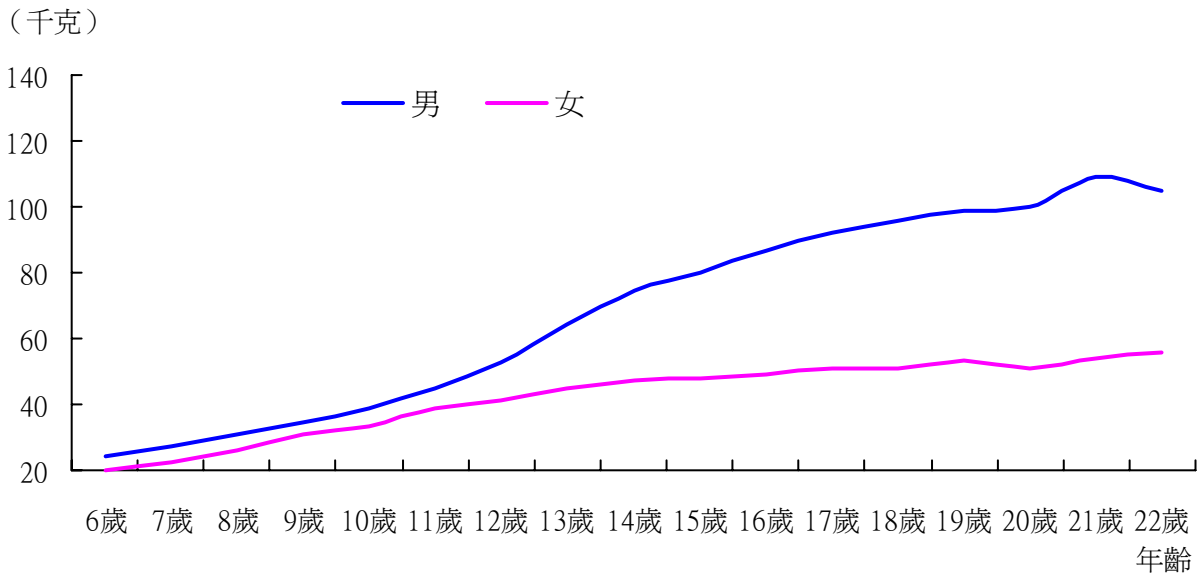


圖2-2-1-41 男女學生各年齡組背力平均數

### (3) 耐力跑

採用 50 米×8 往返跑反映 6~12 兒童的耐力素質；1000 米跑反映 13~22 歲男生的耐力素質，800 米跑反映 13~22 歲女生的耐力素質。

男生各年齡組、各指標均值的變化範圍：50 米×8 往返跑為 119.2~152.8 秒，1000 米跑為 286.6~333.1 秒。女生各年齡組、各指標均值的變化範圍：50 米×8 往返跑為 128.3~159.2 秒，800 米跑為 280.6~295 秒（表 3-2-5-7）。

男生 16 歲以前，耐力隨之隨年齡增長而增強，女生在 14 歲以前耐力素質隨年齡增大而增強。之後，均表現出隨年齡增大而下降的趨勢。10 歲前，男女生的耐力素質的差異無統計學意義（圖 2-2-1-42，圖 2-2-1-43）。

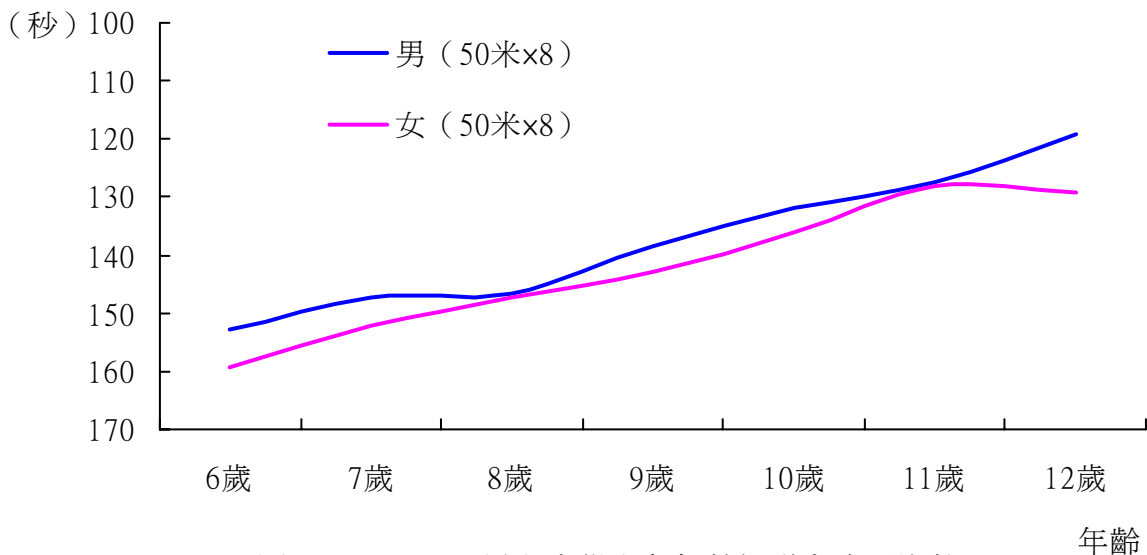


圖2-2-1-42 男女小學生各年齡組耐力跑平均數

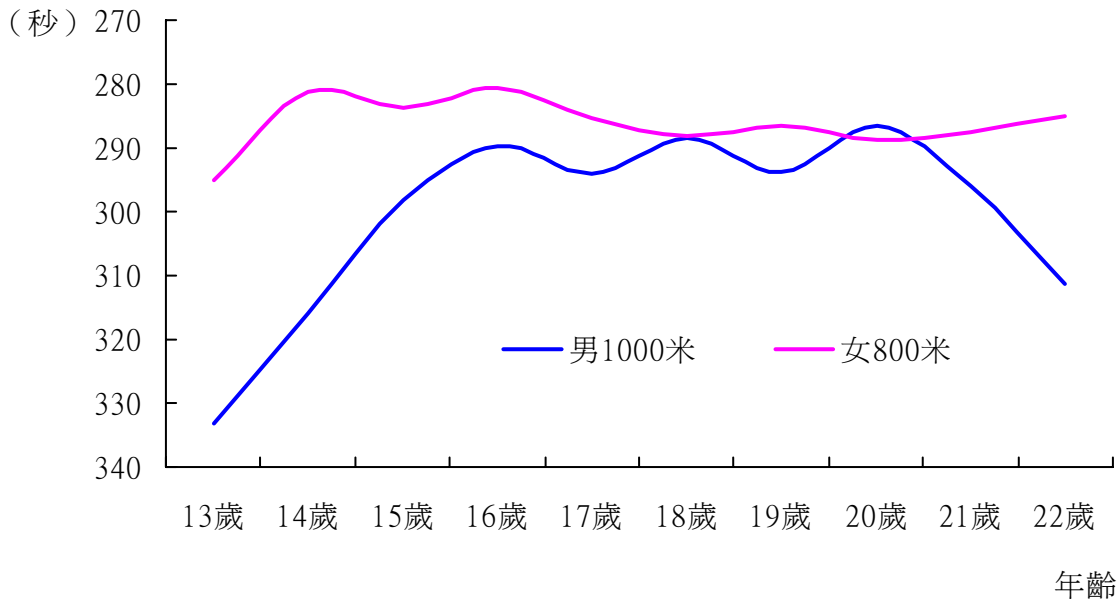


圖2-2-1-43 男女中、大學生耐力跑平均數

(4) 柔韌素質

採用坐位體前屈反映學生的柔韌素質。

男生各年齡組坐位體前屈均值的變化範圍為 0.1~5.8 厘米，女生為 4.1~8.7 厘米(表 3-2-5-8)。男生 6-12 歲期間，隨年齡增大，柔韌素質呈下降趨勢，13 歲後，隨年齡增大，柔韌素質呈上升趨勢。女生，隨年齡增大，柔韌素質成波浪式變化。男女相比，女生的柔韌素質比同齡的男生好，尤其是 6~15 歲間，差值範圍為 2~5.5 厘米，差異有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-2-1-44)。

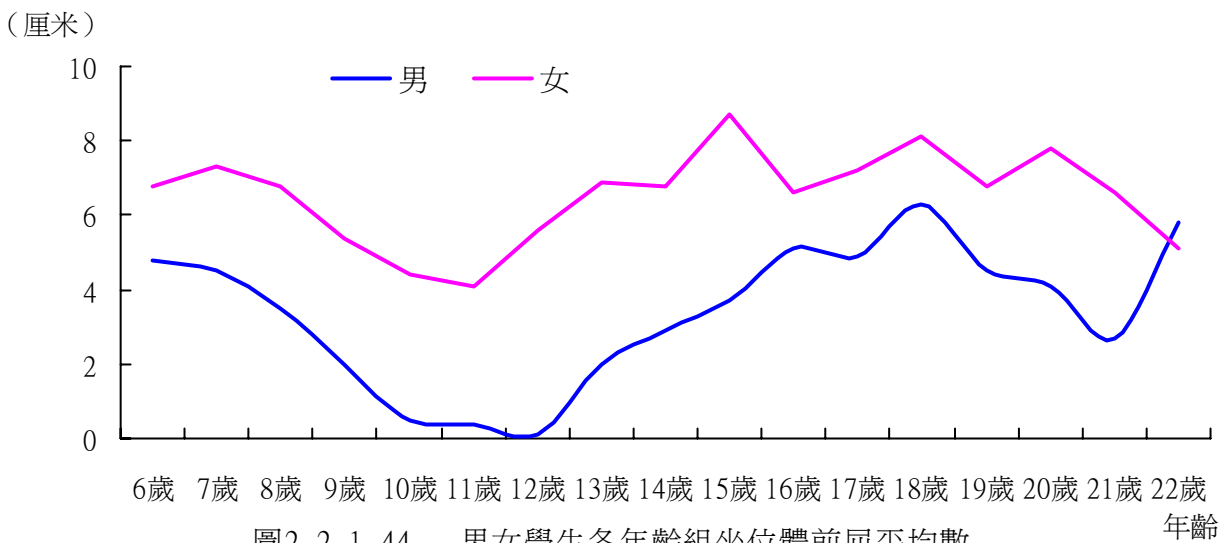


圖2-2-1-44 男女學生各年齡組坐位體前屈平均數

### (5) 反應能力

採用選擇反應時反映學生的反應能力。

男生各年齡組選擇反應時均值的變化範圍為 0.37~0.57 秒，女生為 0.42~0.62 秒(表 3-2-5-9)。隨年齡增大，男女生的反應能力增強，其中，在 6-12 歲期間增長速度較快，從反應時來看男生提高了 0.16 秒；女生提高了 0.17 秒。男女相比，男生的反應能力好於女生 ( $P < 0.01$ )。9 歲前男女差異較小，此後，差異加大(圖 2-2-1-45)。

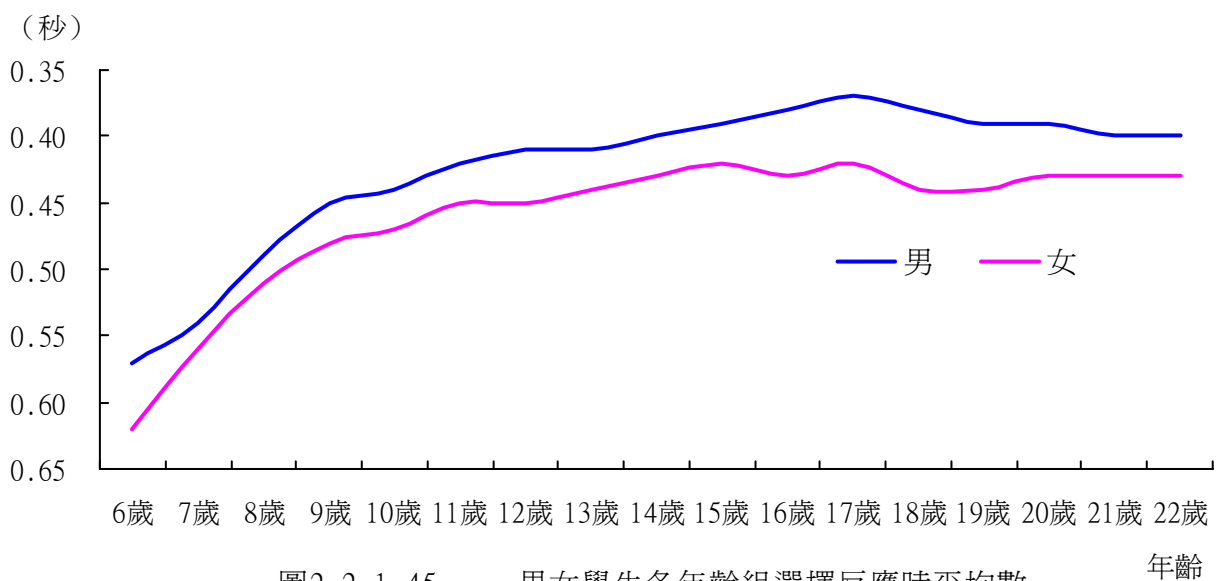
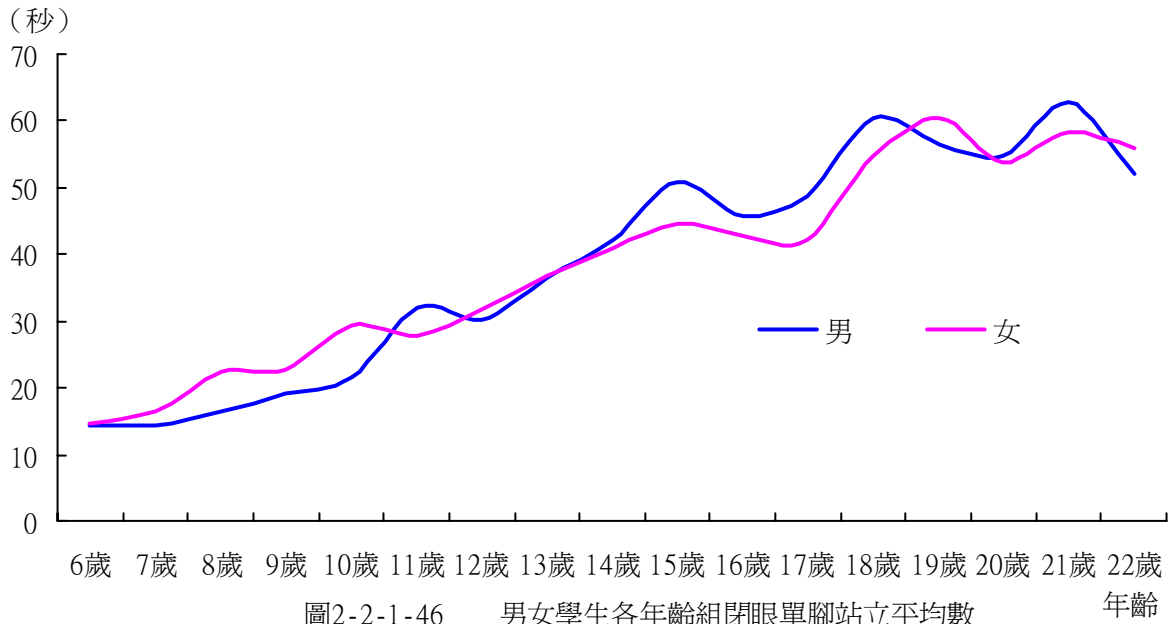


圖 2-2-1-45 男女學生各年齡組選擇反應時平均數

### (6) 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映學生的平衡能力。

男生各年齡組閉眼單腳站立均值的變化範圍為 14.5~62.7 秒，女生為 14.7~60.5 秒(表 3-2-5-10)。隨年齡增大，男生的平衡能力持續增強，增幅 332%；15 歲前，女生隨年齡增大平衡能力增強，增幅 200%。之後，有逐步下降的趨勢。男女相比，平衡能力的差異無顯著性(圖 2-2-1-46)。



## 6、健康的基本情況

### (1) 乳牙齲患

乳牙齲男、女生主要發生在6~12歲之間，隨著乳牙逐漸被恒牙替換，14歲以後絕大部份人不患乳齲。

學生乳齲患率（乳牙齲齒患病率），男女變化趨勢基本一致，表現為8歲至9歲，略有升高；而9歲後，隨年齡增長呈現逐漸下降趨勢；男生在9歲、女生在8歲時為峰值，男女生分別為65.3%和71.9%；男生12歲驟減至13.8%，13歲為9.7%，14歲為4.3%；女生12歲減至8%，13歲至5%，14歲為4.0%。男、女生乳齲患率的變化範圍：男生為0.0%~65.3%，女生為0.0%~71.9%（表3-2-6-1）。

同年齡組男、女生比較，9~12歲乳齲患率間差距最大，均是男生大於同齡女生，差值範圍為4.7%~16.2%（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-47）。

乳齲補率（乳牙齲齒填充），男生隨年齡增長而呈現不規律變化，女生8歲、男生9歲達到最高值分別為34.9%（女）和28.7%（男），以後逐漸呈下降趨勢，至12歲時為5.1%，13歲時降為1.6%；女生變化比較有規律，從6歲開始逐漸上升至8歲，達到峰值34.9%，以後逐漸下降，至12歲為2.3%，13歲時為0。男、女生乳齲補率的變化範圍：男生為0.0%~28.7%，女生為0.0%~34.9%（表3-2-6-1）。

6~18歲，同年齡組男女比較，除6歲、8歲、11歲外，乳齲補率均是男生略高於女生，其中，7歲和8歲組性別間的差距較大，分別達到10.9%和13.4%（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-48）。

乳齲失率，男女都呈“雙峰”現象，8歲時為第一個峰值，分別為4.1%和5.5%。以後，男生10

歲迅速下降為 0.6%，然後又上升至 11 歲，到達第二個高峰（1.3%），以後再次迅速下降，12 歲為 0.5%，以後降為 0；女生 6 歲後緩慢上升，8 歲時為 5.5%，10 歲、11 歲出現 0，12 歲到達第二個高峰（0.6%），以後降至 0。男、女生乳齲失率的變化範圍：男生為 0.0%~4.1%，女生為 0.0%~5.5%（表 3-2-6-1）。

同年齡組男女比較，除 9 歲、10 歲、11 歲外，乳齲失率均是女生高於男生（ $P < 0.05$ ）（圖 2-2-1-49）。

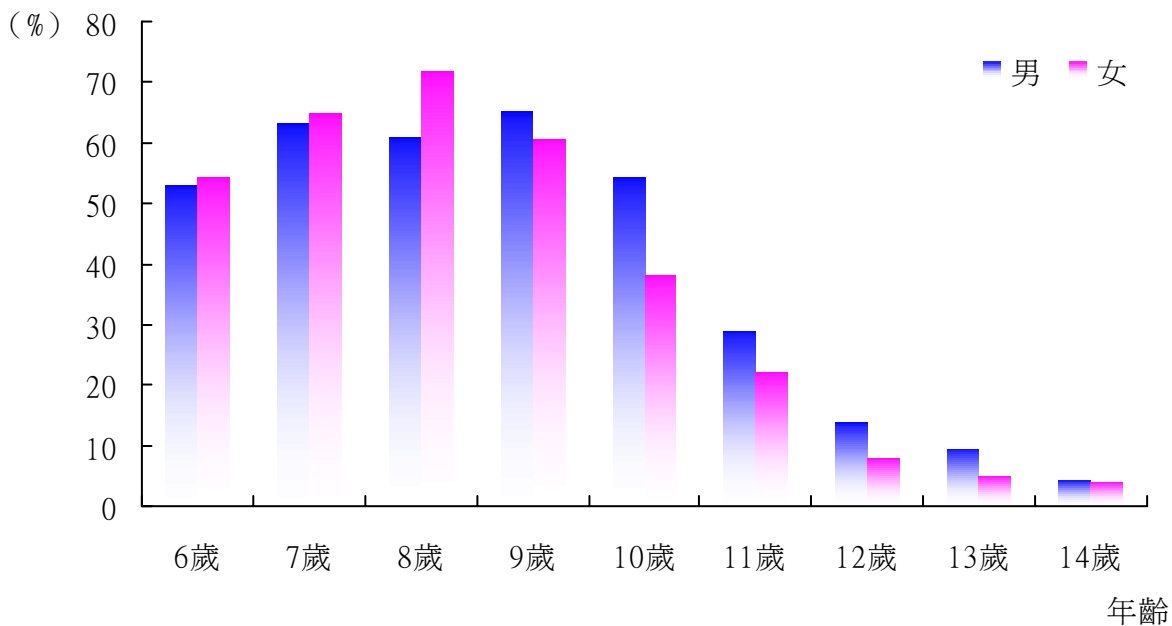


圖2-2-1-47 男女學生各年齡組乳齲患率

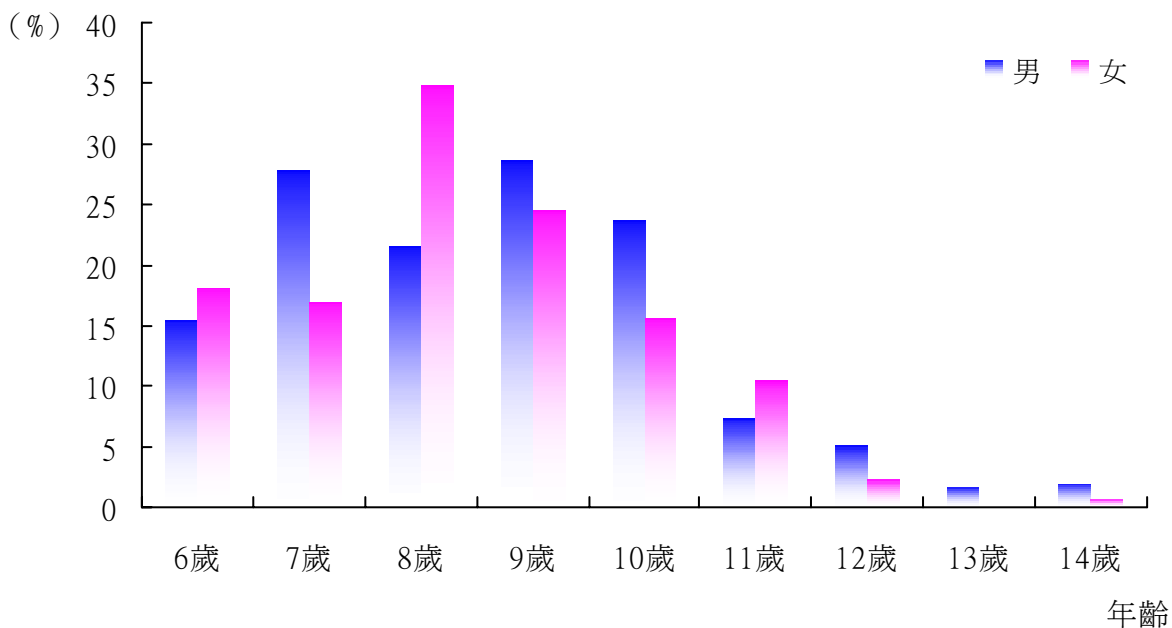


圖2-2-1-48 男女學生各年齡組乳齲補率

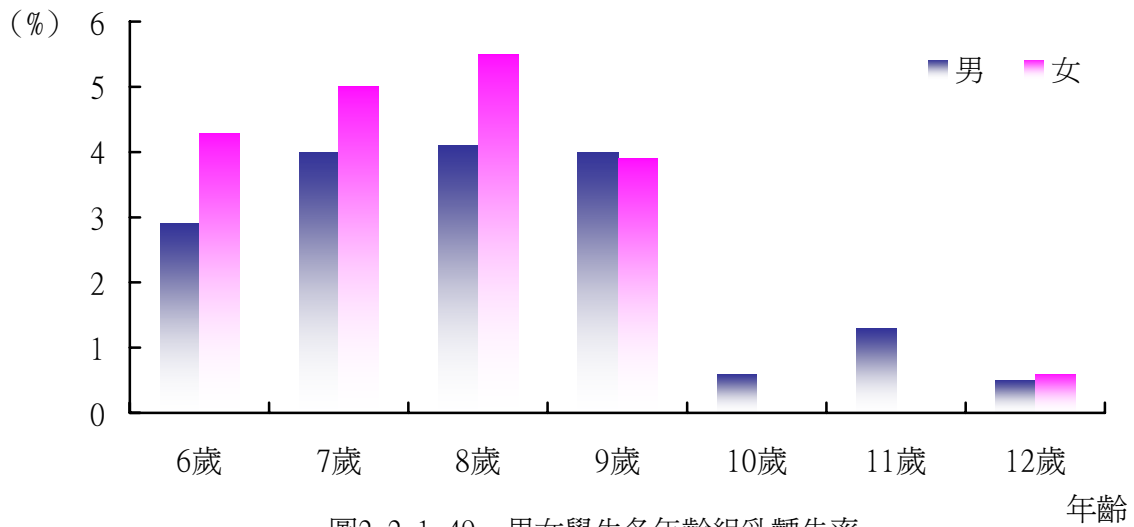


圖2-2-1-49 男女學生各年齡組乳齶失率

對學生乳齶失補率進行比較發現，除 8 歲年齡組外，女生乳齶失補率均低於男生，差值範圍為 1.3%~17.8% (圖 2-2-1-50)。

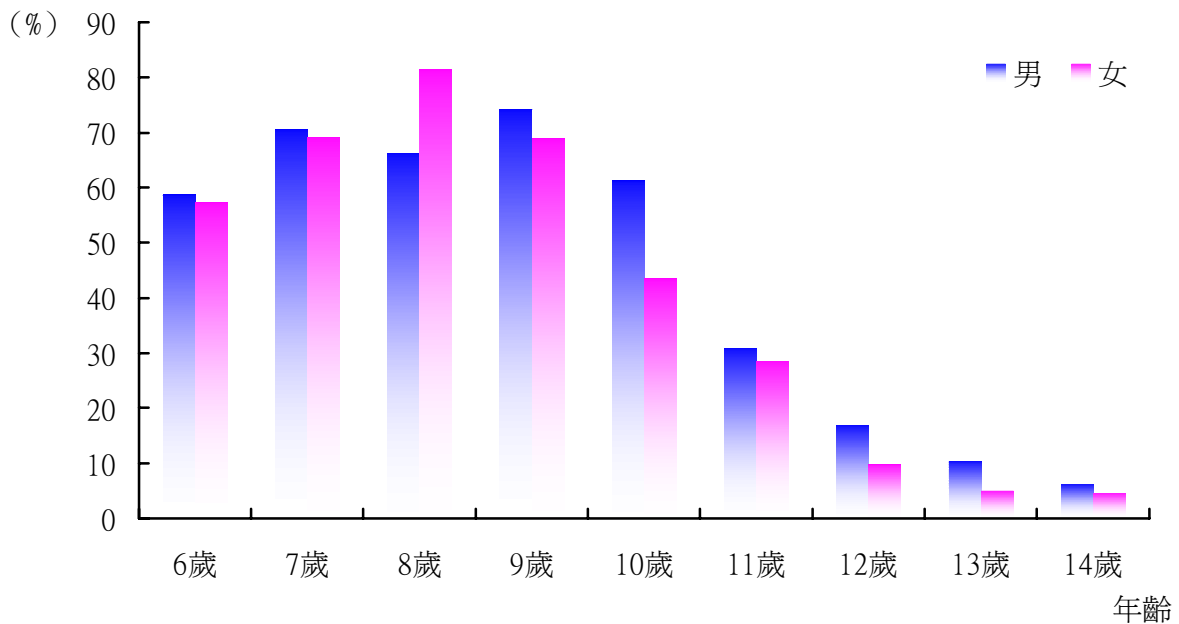


圖2-2-1-50 男女學生各年齡組乳齶失補率

## (2) 恒牙齲患

恒齲患率，在 6~18 歲間，男女生均從 6 歲開始出現，發生率分別為 2.9% 和 1.1%，以後，隨年齡的增長而增長。男生在 6~7 歲、8~9 歲、12~14 歲和 16~17 歲年齡段間，增長較快，到 15 歲時達到峰值(47.9%)；女生在 6~8 歲和 11~14 歲年齡段間變化較大，14 歲達到最高峰 51.7%，此後，隨年齡增長緩慢下降至 18 歲。男、女生恒齲患率的變化範圍：男生為 2.9%~47.9%，女生為 1.1%~51.7% (表 3-2-6-2)。

同年齡組男女比較，除 6、8 歲(男生略高於女生)外，女生恒齲患率普遍高於男生，差距約在 2.4~9% 之間，性別差異不具有顯著性(圖 2-2-1-51)。

恒齲填補率，男女生均從 7 歲開始出現，發生率分別為 4%、6.9%；以後逐漸增加，男生 17 歲達到峰值(39.8%)，其中以 7~13 歲和 15~17 歲年齡段增幅明顯。女生隨年齡的變化趨勢同男生，16 歲時達到峰值(49.2%)。男、女生恒齲失補率變化範圍：男生為 0.0%~39.8%，女生為 0.0%~49.2% (表 3-2-6-2)。

同年齡組男、女生比較，除 10 歲外(男生略高於女生)，恒齲補率均是女生高於男生，其中，14~18 歲(除 17 歲外)相差較大，為 10.6~16.6%，差異有顯著性( $P < 0.05$ ) (圖 2-2-1-52)。

恒齲失率，女生在 8 歲、男生在 11 歲才出現，發生率分別為 0.7% (女) 和 1.3% (男)。男生在 18 歲達到最大 2.8%，發生率變化範圍為 0.0%~2.8%。女生在 8 歲出現 1 例恒牙齲失，一直到 12 歲再次出現，在 12~18 歲變化範圍為 1.1%~4.3%。

同年齡組男、女生比較，除 11、16 歲外(男生略高於女生)，女生恒齲失率均高於男生，其中，12 歲差值最大，差異具有顯著性( $P < 0.05$ ) (圖 2-2-1-53)。

恒齲失補率，除 6 歲和 8 歲年齡組男性大於女性，差值範圍為 1.8%~2.5%，其餘年齡組均為女性恒齲失補率高於同年齡組男性，差值範圍為 3.8%~18.2% (圖 2-2-1-54)。



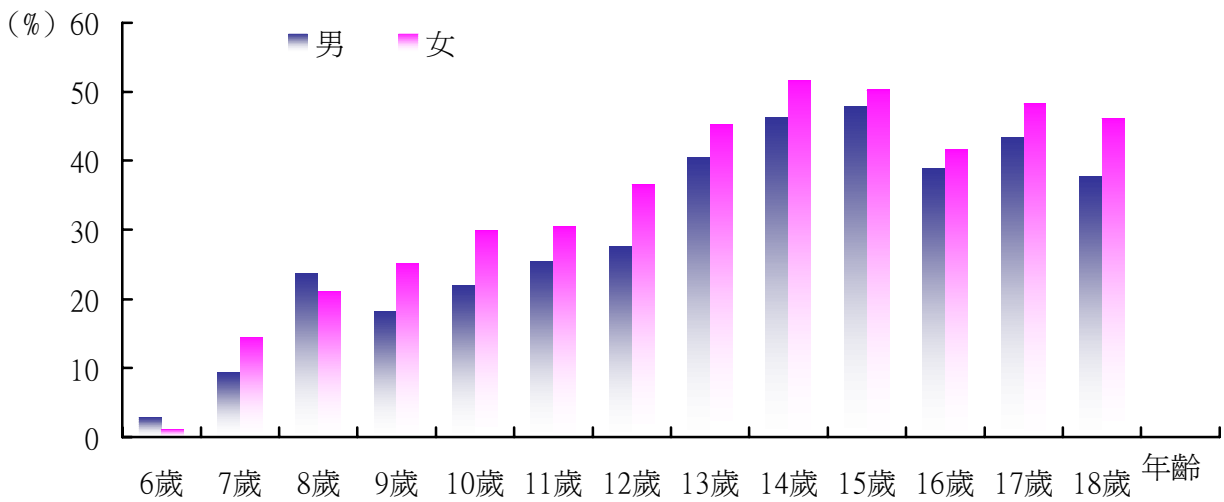


圖2-2-1-51 男女學生各年齡組恒齶患率

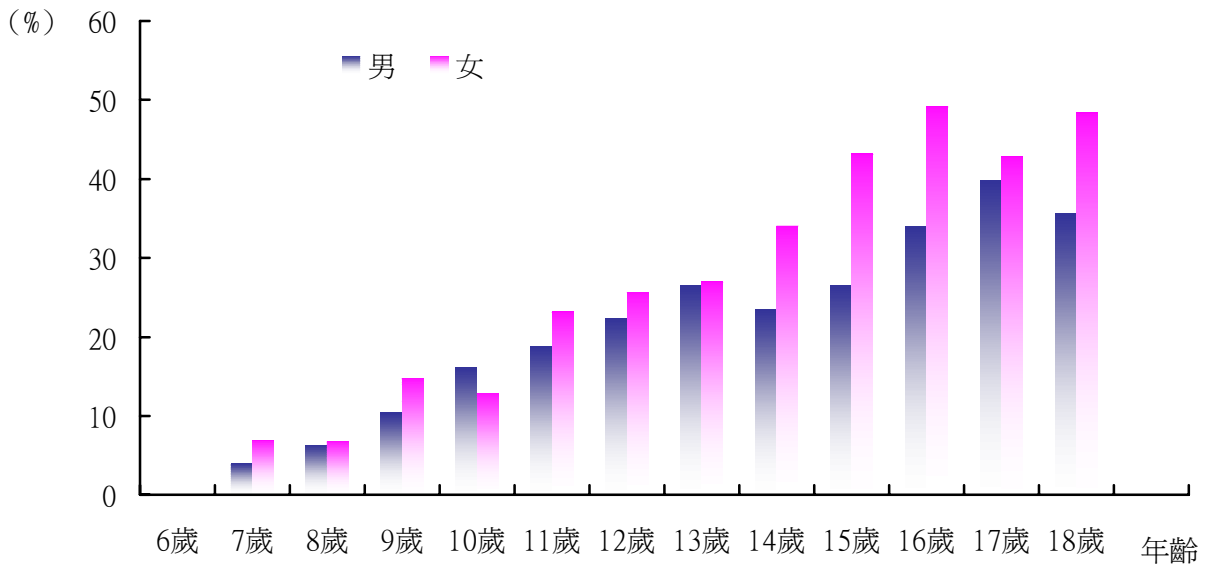


圖2-2-1-52 男女學生各年齡組恒齶補率

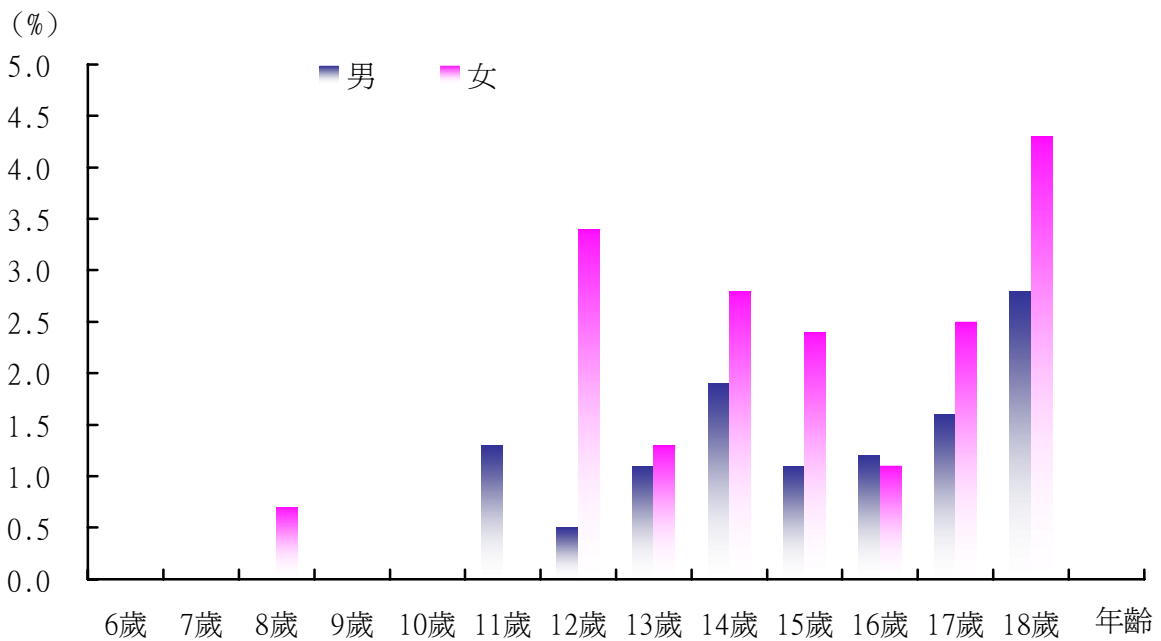


圖2-2-1-53 男女學生各年齡組恒齶失率

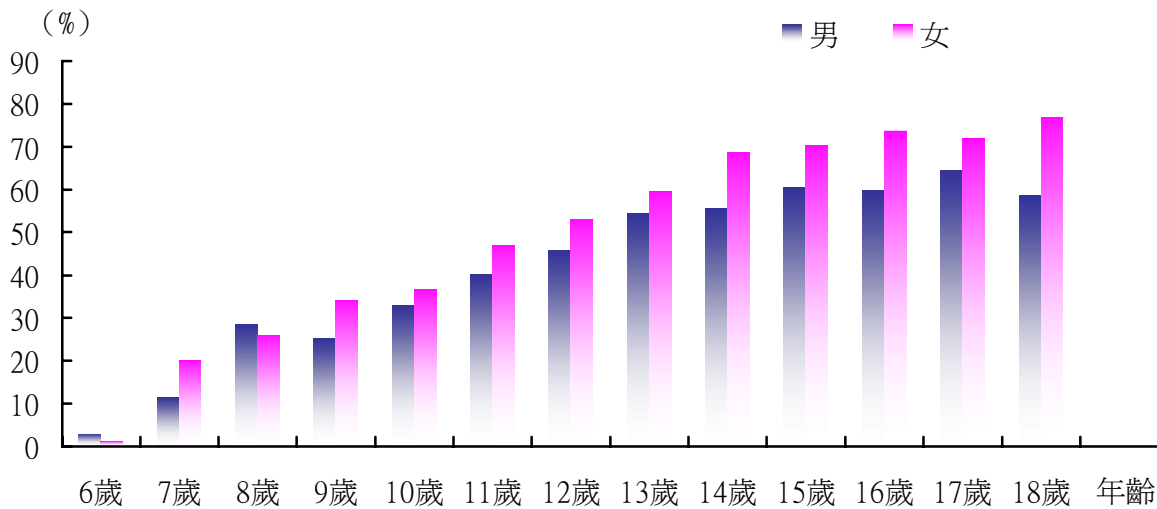


圖2-2-1-54 男女學生各年齡組恒齲失補率

### (3) 視力不良

視力不良是指裸眼視力小於 5.0 者；其中，裸眼視力 4.9 者為輕度視力不良，4.6~4.8 者為中度視力不良，小於和等於 4.5 者為重度視力不良。統計時以人為單位，凡兩眼視力不平衡者，以視力不良程度高者為準。

男生，在 6~22 歲間，各年齡組視力不良檢出率呈緩慢上升趨勢，至 20 歲達到峰值 86.5%。其中，6 歲最低 (46.2%)，9~10 歲、14~15 歲及 18~19 歲之間增長幅度最大，分別增長了 9.6%，6% 和 10.5%；20 歲以後略有下降，但是仍維持在 70% 左右。男生視力不良檢出率變化範圍為 46.2%~86.5%。(表 3-2-6-3，圖 2-2-1-55)。

男生輕度視力不良檢出率，變化範圍為 2.1%~22.1%；中度視力不良變化範圍為 9.1%~29.5%，其中在 9 歲、10 歲、12 歲、21 歲和 22 歲出現了 20% 以上的較高檢出率；重度視力不良隨年齡增長而快速增長，至 20 歲年齡組達到最大值，為 66.7%，其變化範圍為 11.5%~66.7% (表 3-2-6-3)。

女生，在 6~22 歲間，各年齡組視力不良檢出率隨年齡增長呈現出緩慢上升趨勢，至 22 歲時達到峰值 (86.5%)；14~22 歲間一直維持在 80% 以上。女生視力不良檢出率變化範圍為 38.3%~86.5% (表 3-2-6-3，圖 2-2-1-55)。

女生輕度視力不良檢出率變化範圍為 1.1%~18.1%，其中在 13 歲以前隨年齡增長，輕度視力不良檢出率逐漸下降；中度視力不良檢出率變化範圍為 8.3%~26.0%，在各年齡段呈波動變化，其中，8 歲為最大值 (26.0%)，21 歲時為最低值 (8.3%)；重度視力不良檢出率變化範圍為 6.4%~71.9%，

隨年齡的增長快速增加，至 21 歲達到最大值(71.9%)，15 歲以後，維持在 60%以上(表 3-2-6-3)。

除 6 歲、10 歲和 20 歲組外，女生各年齡組視力不良檢出率均高於男生，差值最小的年齡為 13 歲(1%)，較大的年齡組為 9 歲、14~18 歲、21 歲和 22 歲，女生檢出率均高於男生 6%以上，其中，18 歲、21 歲和 22 歲相差 10%以上(圖 2-2-1-55)。

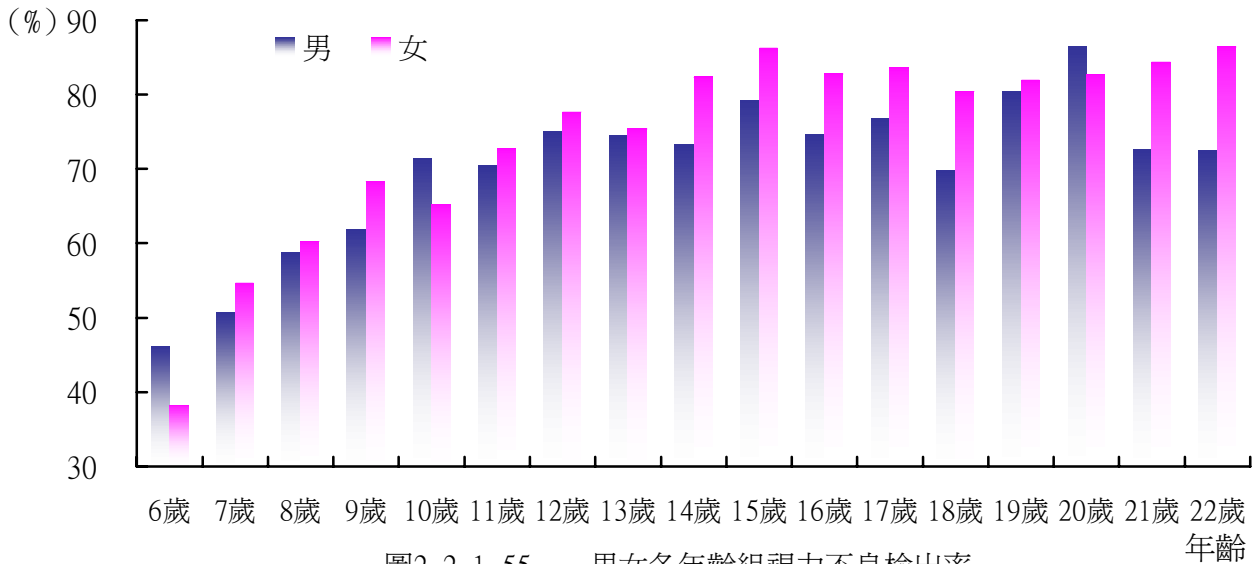


圖2-2-1-55 男女各年齡組視力不良檢出率

學生近視檢出率隨年齡增長而增長，在 15 歲年齡組到達第一個高峰，16~18 歲略有下降後，18 歲開始又隨年齡增長而增長。其中男生近視率在 6 歲、12 歲和 20 歲年齡組高於同年齡組女生，其餘年齡組女生高於同年齡組男生(圖 2-2-1-56)。

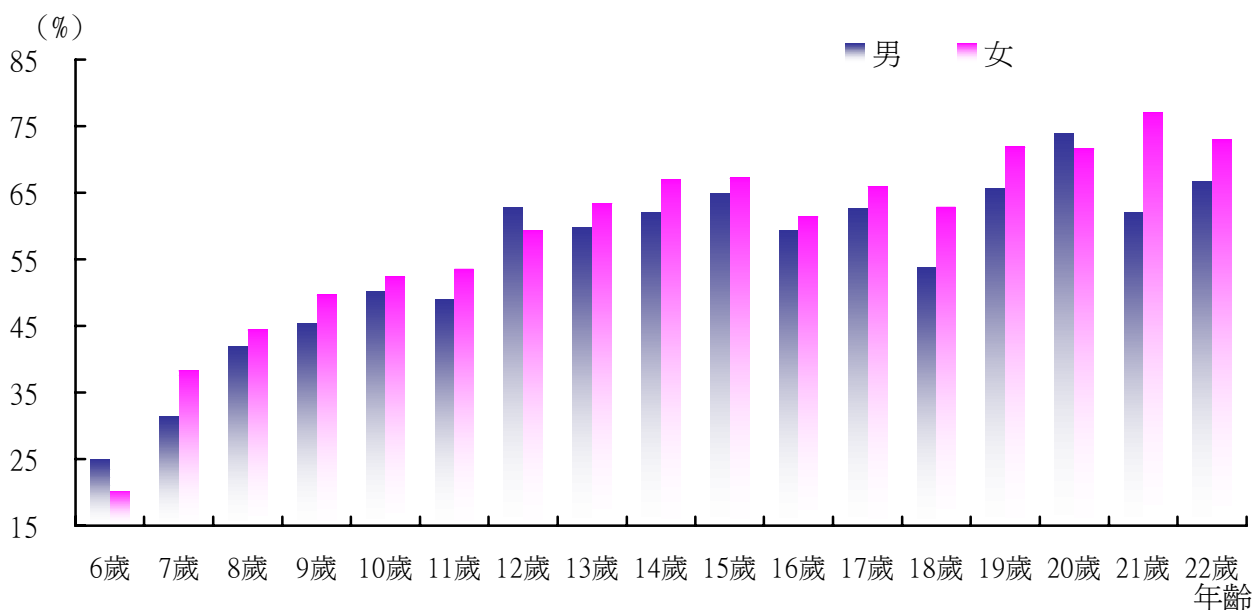


圖2-2-1-56 男女學生各年齡組近視檢出率

#### (4) 辨色力

辨色力是反映青少年兒童辨別顏色的能力。

辨色力異常檢出率，男生呈兩頭高，中間低的狀況，各年齡組間又呈波動分佈，男生在 8 歲達到峰值，28.7%的異常，以後，隨年齡的增長逐漸下降，19 歲達到最低值為 2.9%，至 21 歲又上升為第二峰值，為 17.0%。女生辨色力異常檢出率在 7 歲達到峰值（23.3%），以後，隨年齡的增長逐漸下降，19、20、22 歲出現 0%，21 歲有 1 人出現異常。辨色力異常檢出率男生為 2.9%~28.7%，女生為 0.0%~23.3%（表 3-2-6-4）。

男、女生同年齡組間比較，辨色力異常檢出率除 7 歲年齡組女生高於男生外，其餘年齡組均是男生高於女生（圖 2-2-1-57）。

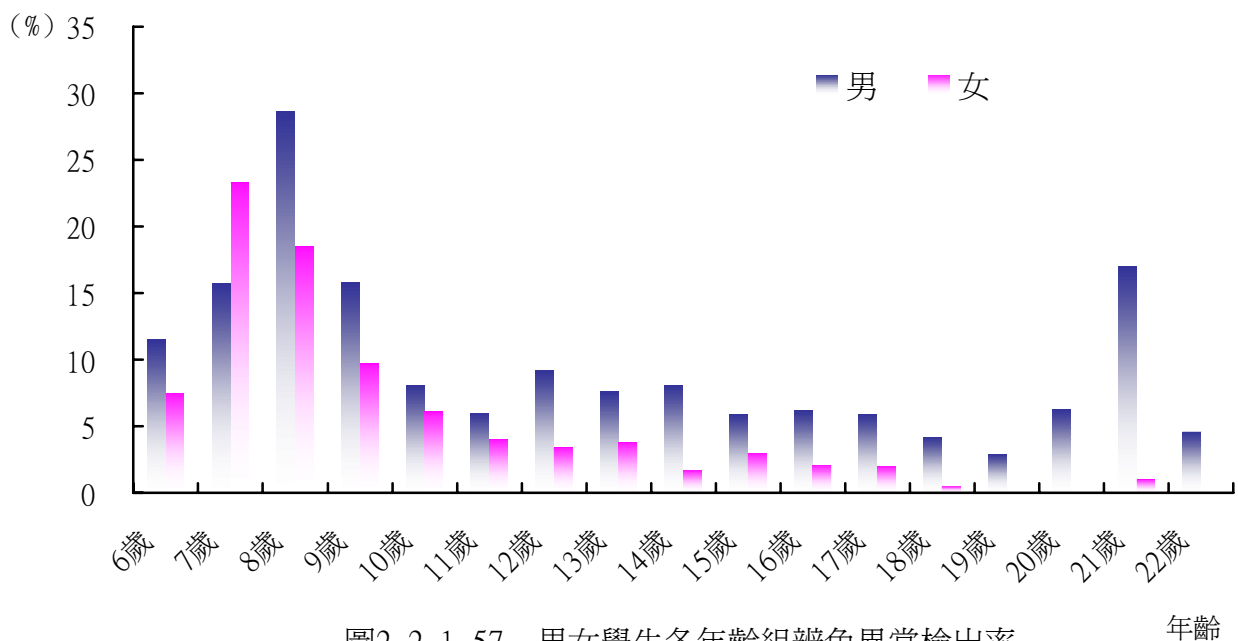


圖2-2-1-57 男女學生各年齡組辨色異常檢出率

## (二) 2005 年與 2010 年澳門兒童青少年（學生）體質監測結果比較

### 1、監測對象的基本情況

2005 年和 2010 年澳門學生體質監測分別抽取 5339 例樣本和 5130 例樣本。兩次監測的監測單位所在片區保持一致。

在 2010 年與 2005 年比較發現，調查的大、中、小學生中出生順序都是澳門、中國大陸、香港和其他國家（地區），其中出生在香港和大陸的人群有所增長，且監測人群中沒有在葡萄牙出生的

人群，見表 2-2-2-1。

表 2-2-2-1 2005 年與 2010 年男女各學齡段學生不同出生地人數百分比（%）

性別	出生地	測試年份	6~12 歲 (小學)	13~18 歲 (中學)	19~22 歲 (大學)	合計	
男	中國大陸	2010 年	12.2	11.4	20.8	13.1	
		2005 年	5.5	14.5	14.6	10.2	
	澳 門	2010 年	82.9	85.5	74.5	82.7	
		2005 年	91.7	81.7	81.6	86.5	
	香 港	2010 年	2.3	1.9	4.5	2.5	
		2005 年	1.4	3.1	3.0	2.3	
	葡 萄 牙	2010 年	0.0	0.0	0.0	0.0	
		2005 年	0.1	0.1	0.0	0.1	
	其 他	2010 年	2.6	1.2	0.3	1.7	
		2005 年	1.3	0.6	0.7	0.9	
	女	中國大陸	2010 年	11.4	13.5	25.5	14.6
			2005 年	6.0	10.9	17.2	9.8
澳 門		2010 年	84.7	84.3	71.9	82.4	
		2005 年	91.4	85.5	80.1	87.2	
香 港		2010 年	2.5	1.5	2.6	2.1	
		2005 年	1.2	3.0	1.7	2.0	
其 他		2010 年	1.4	0.7	0.0	0.9	
		2005 年	1.3	0.5	1.0	0.9	

## 2、生活方式的基本情況

在兒童青少年（6~22 歲學生）階段主要對生活習慣、學校體育課、課外體育鍛煉、患病情況等 4 方面進行了調查，調查結果如下。

### （1）生活習慣

從以下 7 個方面對學生的“生活習慣”進行調查：每天上學往返於家和學校的累計時間及交通方式，課外平均每天戶外玩耍的累計時間，平均每天在家完成課餘作業的時間，平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天睡眠時間（包括午睡）以及課外參加興趣班的情況。

調查結果顯示，無論是 2005 年還是 2010 年，每天上學往返於家和學校累計時間在 30 分鐘內的學生人數比例最高，不同年齡段在出行時間上沒有明顯變化，但是大學階段在 30 分鐘到 1 個小時的比例明顯高於小學和初中，特別是 2010 年出行時間在 2 個小時及以上的人數比例明顯低於 2005 年（表 2-2-2-2，表 2-2-2-3）。

表 2-2-2-2 2005 年與 2010 年各學齡段男生不同出行時間人數百分比 (%)

學齡段	年度	30 分鐘以內	30 分鐘--1 小時	1--2 個小時	2 個小時及以上
小學	2005	70.7	23.3	5.3	0.8
	2010	73.2	22.2	4.1	0.5
中學	2005	59.4	28.9	9.9	1.8
	2010	62.5	29.2	7.6	0.7
大學	2005	43.7	39.2	15.4	1.7
	2010	51.1	38.4	10.0	0.3

表 2-2-2-3 2005 年與 2010 年各學齡段女生不同出行時間人數百分比 (%)

學齡段	年度	30 分鐘以內	30 分鐘--1 小時	1--2 個小時	2 個小時及以上
小學	2005	69.0	24.5	5.1	1.3
	2010	72.7	23.1	3.7	0.5
中學	2005	58.6	29.3	10.9	1.3
	2010	59.3	31.6	8.5	0.6
大學	2005	38.0	41.1	18.9	1.9
	2010	44.3	37.6	17.4	0.7

在出行時間上 2010 年和 2005 年差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )。學生在選擇交通方式上的差異沒有顯著性。

課外平均每天戶外玩耍的累計時間 2010 年與 2005 年兩年度均為在 30 分鐘以內的比率最高，其中在大學階段 2010 年和 2005 年差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )，表現為 2010 年 30 分鐘以下人數比例 (59.1%) 明顯高於 2005 年 (49.3%) (表 2-2-2-4)。

表 2-2-2-4 2005 年與 2010 年大學生不同戶外玩耍時間人數百分比

戶外玩耍時間	年份	比例 (%)
30 分鐘以內	2005	49.3
	2010	59.1
30 分鐘--1 小時	2005	26.6
	2010	23.3
1--2 小時	2005	14.0
	2010	11.2
2 小時及以上	2005	10.1
	2010	6.4

平均每天在家完成課餘作業時間的總體情況為在 30 分鐘~1 小時的學生比例最高，中學階段完成課餘作業時間 2010 年和 2005 年差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )，表現為 2010 年 2—3 小時人數比例

(15.2%) 明顯高於 2005 年 (6.8%)，其中男生更是由 2005 年的 4.8% 上升到 2010 年的 13.5%，女生由 8.8% 上升到 16.9% (表 2-2-2-5)。

**表 2-2-2-5 2005 年與 2010 年男女中學生不同完成課餘作業時間人數百分比 (%)**

年度	完成作業時間	男生	女生
2005 年	30 分鐘以內	32.8	23.3
	30 分鐘--1 小時	38.6	36.1
	1--2 小時	21.3	26.4
	2--3 小時	4.8	8.8
	3 小時及以上	2.5	5.5
2010 年	30 分鐘以內	21.5	12.4
	30 分鐘--1 小時	32.1	26.6
	1--2 小時	24.7	32.0
	2--3 小時	13.5	16.9
	3 小時及以上	8.2	12.1

平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間在中學生兩個年度間差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )。從不同性別來看，3 個小時及以上人數女生增長明顯，從 2005 年的 19.6% 增長到 2010 年的 26.9%。30 分鐘以內的人數則從 6.4% 減少到 2.8% (表 2-2-2-6)。

**表 2-2-2-6 2005 年與 2010 年男女中學生不同影視娛樂時間人數百分比 (%)**

年度	玩耍時間	男生	女生
2005 年	30 分鐘以內	4.5	6.4
	30 分鐘--1 小時	21.5	20.1
	1--2 小時	28.3	27.1
	2--3 小時	23.5	26.8
	3 小時及以上	22.1	19.6
2010 年	30 分鐘以內	3.6	2.8
	30 分鐘--1 小時	13	13.8
	1--2 小時	26	29.6
	2--3 小時	26	26.9
	3 小時及以上	32	26.9

學生的平均每天睡眠時間 (含午睡) 兩個年度比較發現，所有年齡差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )，對數據分析發現，學生 2010 年 8 小時以下人數比例明顯增加，由 2005 年的 39.4% 增加到 48%，8~10 小時及以上人群分別從 56.3% 和 4.2% 下降到 2010 年的 50% 和 2% (表 2-2-2-7)。

表 2-2-2-7 2005 年與 2010 年男女各學齡段學生不同睡眠時間人數百分比 (%)

學齡段	年度	睡眠時間	比例
小學	2005	8 小時以下	16.5
		8--10 小時	76.7
		10 小時及以上	6.7
	2010	8 小時以下	19.2
		8--10 小時	77.7
		10 小時及以上	3.1
中學	2005	8 小時以下	55.3
		8--10 小時	42.3
		10 小時及以上	2.4
	2010	8 小時以下	66.9
		8--10 小時	31.9
		10 小時及以上	1.2
大學	2005	8 小時以下	68.0
		8--10 小時	30.7
		10 小時及以上	1.3
	2010	8 小時以下	78.4
		8--10 小時	20.9
		10 小時及以上	0.6

在接受調查的學生中，課外參加興趣班的人數比例和參加體育鍛煉的人數比例下降，其中參加體育鍛煉興趣班的人數比例由 2005 年的 43.9% 下降到 25.3%。

## (2) 學校體育課情況

學生的學校體育課情況調查包括 2 方面的內容：每週在學校上體育課的次數和每次上體育課的自訴運動強度。

學生每週體育課兩年度比較發現在小學階段差異具有顯著性，其中小學生每週在學校上 2 次體育課的比例由 2005 年的 58.4% 下降為 50.5%，上 1 次的比例由 41% 上升為 47.9%；值得注意的是，在 19~22 歲的學生中，不上體育課比例由 2005 年的 56.6% 增長到 59.5%。

體育課上，運動達到低等強度的學生人數比例減少，由原來的 30.3% 減少為 22%，感覺大強度的學生則由原來的 10.9% 增長為 14.9%。其中小學和中學兩年度間差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (表 2-2-2-8)。



表 2-2-2-8 2005 年與 2010 年男女中小學生上體育課不同運動強度人數百分比 (%)

學齡段	年度	運動強度	百分比
小學	2005	小強度	34.4
		中等強度	55.1
		大強度	10.5
	2010	小強度	23.1
		中等強度	60.7
		大強度	16.1
中學	2005	小強度	26.4
		中等強度	63.2
		大強度	10.4
	2010	小強度	21.0
		中等強度	65.4
		大強度	13.7

### (3) 課外體育鍛煉情況

學生的課外體育鍛煉情況調查包括 4 個方面的內容：每週參加體育鍛煉的次數、每次鍛煉的持續時間、每次鍛煉的運動強度、鍛煉的主要項目。

調查結果顯示，課外鍛煉次數兩個年度之間存在顯著性差異，不鍛煉人數比由 2005 年的 28.3% 增長到 35.3%，3 次以上人數比例由 15.9% 下降到 13.1%。感覺小強度的人數比有所下降，感覺大強度的人數比增長明顯，由 20.2% 上升為 26.1%；但是鍛煉時間在 30 分鐘以內的人數比例有所減少，在 30 分鐘到 1 小時人數和 1 小時到 2 小時人數增多，說明對科學鍛煉時間有所認識。

採用每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標，將符合每週參加 3 次及以上鍛煉、每次鍛煉持續 30 分鐘以上、中等運動強度三個條件的學生定義為“經常參加體育鍛煉者”，參加鍛煉但不能同時滿足上述三個條件的學生為“偶爾鍛煉者”，其餘為“不鍛煉者”。學生的體育鍛煉包括學校體育課和課外體育鍛煉。

學生課外體育鍛煉兩年度比較存在顯著性差異，由於 2010 年學生在學校上體育課時達至中等及以上運動強度的比例有所增加，結果使澳門學生“經常參加體育鍛煉”的人數比例由 2005 年的 29.8% 上升到 37.5%，但“不鍛煉者”由 2.9% 上升為 6.5%。

### (4) 患病情況

在接受調查的學生中，近五年來曾患過經醫院確診疾病的比例，小學階段兩年度間的差異沒有顯著性，中學和大學階段則兩年度間的差異具有非常顯著性 ( $P < 0.01$ )。

在曾經患病的學生中，意外傷害人數比例明顯降低，由 2005 年的 33.4% 下降為 14%。

### 3、身體形態的基本狀況

#### (1) 長度指標

對長度指標中身高和坐高指標的數據進行跨年度(2010年與2005年)比較發現,身高、坐高、和足長年度間差異均具有顯著性。身高方面:2010年各個年齡段身高除14~16歲外其餘年齡組男生均比2005年同年齡組人群高;女生2010年身高均高於2005年同年齡組,其中在7歲、11歲差異具有顯著性( $P<0.05$ );男生在9歲、18歲和22歲年齡組差異具有顯著性( $P<0.05$ ),其餘年齡組差異不具有顯著性(表2-2-2-9)。

坐高方面:在13歲以前2010年明顯高於2005年,其中小學階段由2005年的72cm增長到2010年的73.2cm。女生在13歲、15歲和22歲年齡組2010年低於2005年同年齡組,其餘年齡組2010年均高於2005年,其中7歲差異具有顯著性( $P<0.05$ );男生在14~19歲年齡段和21歲年齡組2010年低於2005年,其餘年齡組均是2010年高於2005年同年齡組,其中16歲、18歲和22歲差異具有顯著性( $P<0.05$ )(表2-2-2-10)。

足長方面,男生2010年均高於2005年,女生在11歲及12歲年齡組和20歲及22歲年齡組2010年低於2005年,其餘年齡組2010年均高於2005年,其中在男生22歲、女生11歲和12歲差異具有顯著性( $P<0.05$ )(表2-2-2-11)。

長度指標的身高、坐高、足長2010年大於2005年,說明澳門學生身高、坐高、足長在2010年較2005年都有所增長,對於坐高在中學階段男生出現下降,因此階段的身高是持續增長的,所以符合人體生長發育的先下肢後上肢的規律。

對2010年和2005年大、中、小學指標中長度指標的增長幅度進行比較發現,呈現出小學>中學>大學的變化趨勢。

表 2-2-2-9 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生身高平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	118.8	119.6	0.8	117.9	119.3	1.4
7 歲	124.1	124.7	0.6	122.8	123.5	0.7*
8 歲	128.6	130.9	2.3	127.7	129.9	2.2
9 歲	134.4	135.7	1.3*	134.8	136.6	1.8
10 歲	140.1	140.2	0.1	140.9	142.9	2.0
11 歲	145.8	146.8	1.0	147.7	148.8	1.1*
12 歲	152.3	154.9	2.6	152.1	153.8	1.7
13 歲	160.7	161.5	0.8	155.6	156.3	0.7
14 歲	166.3	166.0	-0.3	156.5	157.8	1.3
15 歲	169.0	168.8	-0.2	158.6	159.2	0.6
16 歲	170.6	170.5	-0.1	157.9	159.4	1.5
17 歲	171.2	171.9	0.7	157.3	159.7	2.4
18 歲	171.3	172.0	0.7*	158.5	158.9	0.4
19 歲	170.9	171.2	0.3	158.0	158.9	0.9
20 歲	171.1	172.1	1.0	157.8	159.1	1.3
21 歲	172.3	172.5	0.2	158.1	159.2	1.1
22 歲	170.4	172.2	1.8*	157.7	157.8	0.1

注：差值為：2010 年的數據減去 2005 年的數據，以下相同，\* p<0.05。

表 2-2-2-10 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生坐高平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	65.1	65.6	0.5	64.4	65.2	0.8
7 歲	67.4	67.9	0.5	66.9	66.9	0.0*
8 歲	69.0	70.7	1.7	68.8	69.5	0.7
9 歲	71.4	72.1	0.7	71.9	72.7	0.8
10 歲	73.8	73.9	0.1	74.8	75.5	0.7
11 歲	76.3	77.0	0.7	78.1	78.7	0.6
12 歲	79.6	80.7	1.1	80.6	81.6	1.0
13 歲	83.8	84.2	0.4	83.0	82.9	-0.1
14 歲	87.6	87.2	-0.4	83.9	84.1	0.2
15 歲	89.6	89.2	-0.4	85.4	85.0	-0.4
16 歲	90.9	90.1	-0.8*	85.2	85.4	0.2
17 歲	91.4	91.3	-0.1	85.0	85.6	0.6
18 歲	91.9	91.2	-0.7*	85.6	85.7	0.1
19 歲	91.6	91.5	-0.1	85.4	85.6	0.2
20 歲	91.7	92.2	0.5	85.5	85.8	0.3
21 歲	92.1	91.7	-0.4	85.6	86.0	0.4
22 歲	91.2	92.1	0.9*	86.1	85.2	-0.9

表 2-2-2-11 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生足長平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	18.3	18.7	0.4	18.1	18.2	0.1
7 歲	19.1	19.4	0.3	18.9	18.9	0.0
8 歲	19.8	20.3	0.5	19.7	19.9	0.2
9 歲	20.8	21.1	0.3	20.6	20.8	0.2
10 歲	21.6	21.8	0.2	21.4	21.6	0.2
11 歲	22.6	22.8	0.2	22.3	22.2	-0.1*
12 歲	23.5	23.9	0.4	22.6	22.5	-0.1*
13 歲	24.3	24.6	0.3	22.7	22.7	0.0
14 歲	25.0	25.1	0.1	22.7	22.7	0.0
15 歲	25.0	25.2	0.2	22.8	22.9	0.1
16 歲	25.1	25.3	0.2	22.7	22.8	0.1
17 歲	24.9	25.4	0.5	22.7	22.9	0.2
18 歲	24.9	25.5	0.6	22.7	22.8	0.1
19 歲	24.9	25.2	0.3	22.6	22.6	0.0
20 歲	25.0	25.3	0.3	22.6	22.5	-0.1
21 歲	25.2	25.3	0.1	22.6	22.6	0.0
22 歲	24.9	25.3	0.4*	22.8	22.5	-0.3

## (2) 體重與 BMI

通過對體重和 BMI 進行跨年度比較發現，在小學階段則是體重和 BMI 均存在年度間差異，均表現為 2010 年高於 2005 年，男、女生體重 2010 年較 2005 年都有所增加，其中女生在 6 歲、8 歲和 12 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。男生在 6 歲和 8 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-12)。

BMI 方面：男生在 10 歲和 11 歲年齡組 2010 年低於 2005 年水平，其餘年齡組均高於 2005 年；女生所有年齡組均是 2010 年高於 2005 年，其中女生在 12、14 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，男生在 8 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-13)。

身高標準體重方面，男生肥胖率在 11 歲年齡組 2010 年低於 2005 年水平，其餘年齡組均高於 2005 年；女生在 11 歲、13 歲年齡組 2010 年低於 2005 年水平，其餘年齡組均高於 2005 年 (表 2-2-2-14)。

表 2-2-2-12 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生體重平均值的比較 (千克)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	22.0	22.9	0.9*	21.0	22.0	1.0*
7 歲	24.3	25.2	0.9	23.6	24.4	0.8
8 歲	27.7	30.2	2.5*	26.0	27.9	1.9*
9 歲	31.3	32.0	0.7	30.6	32.0	1.4
10 歲	35.1	35.2	0.1	34.5	36.6	2.1
11 歲	40.5	40.5	0.0	39.6	40.3	0.7
12 歲	44.6	46.6	2.0	42.5	45.6	3.1*
13 歲	49.0	51.2	2.2	47.0	47.9	0.9
14 歲	54.6	55.3	0.7	47.2	50.2	3.0
15 歲	56.7	56.8	0.1	49.5	52.1	2.6
16 歲	58.1	59.1	1.0	49.2	51.8	2.6
17 歲	58.8	60.8	2.0	49.9	52.6	2.7
18 歲	59.7	62.0	2.3	49.3	51.6	2.3
19 歲	60.7	60.9	0.2	49.2	51.5	2.3
20 歲	61.7	63.3	1.6	48.7	51.8	3.1
21 歲	62.6	64.7	2.1	48.3	50.8	2.5
22 歲	60.9	66.3	5.4	48.6	50.2	1.6

表 2-2-2-13 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生 BMI 平均值的比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	15.5	15.9	0.4	15.1	15.3	0.2
7 歲	15.7	16.1	0.4	15.6	15.9	0.3
8 歲	16.7	17.4	0.7*	15.8	16.4	0.6
9 歲	17.2	17.2	0.0	16.7	17.0	0.3
10 歲	17.8	17.7	-0.1	17.2	17.7	0.5
11 歲	18.9	18.6	-0.3	18.1	18.1	0.0
12 歲	19.1	19.2	0.1	18.3	19.2	0.9*
13 歲	18.8	19.5	0.7	19.3	19.6	0.3
14 歲	19.7	20.0	0.3	19.2	20.1	0.9*
15 歲	19.8	19.9	0.1	19.6	20.6	1.0
16 歲	19.9	20.3	0.4	19.7	20.4	0.7
17 歲	20.0	20.5	0.5	20.1	20.6	0.5
18 歲	20.3	20.9	0.6	19.6	20.4	0.8
19 歲	20.8	20.8	0.0	19.7	20.4	0.7
20 歲	21.1	21.3	0.2	19.6	20.5	0.9
21 歲	21.0	21.8	0.8	19.3	20.1	0.8
22 歲	21.0	22.3	1.3*	19.5	20.1	0.6

表 2-2-2-14 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生肥胖率人數百分比 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	8.7	17.3	8.6*	5.2	11.7	6.5
7 歲	8.1	12.4	4.3	12.7	14.5	1.8
8 歲	17.9	25.0	7.1	10.0	17.8	7.8*
9 歲	19.2	19.3	0.1	13.3	16.1	2.8
10 歲	21.1	22.0	0.9	14.1	17.7	3.6
11 歲	15.9	14.8	-1.1	16.6	14.6	-2
12 歲	18.1	18.4	0.3	7.6	11.4	3.8
13 歲	9.6	10.8	1.2	14.6	11.9	-2.7
14 歲	12.1	14.2	2.1	12.6	17.0	4.4
15 歲	8.4	11.7	3.3	5.1	12.5	7.4
16 歲	8.6	11.1	2.5	4.9	10.7	5.8
17 歲	9.0	11.3	2.3	7.2	7.4	0.2
18 歲	9.9	14.7	4.8	2.5	5.9	3.4
19 歲	9.2	13.7	4.5	4.7	4.7	0
20 歲	13.7	19.8	6.1	4.1	8.1	4
21 歲	10.1	23.2	13.1*	0.0	3.0	3
22 歲	17.1	33.3	16.2*	3.3	7.5	4.2

### (3) 圍度指標

對胸圍進行 2005 年和 2010 年對比發現，男生在 9~11 歲年齡組 2010 年小於 2005 年同年齡組，其中 8 歲、15 歲、16 歲和 18 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。女生在 8 歲、14~16 歲及 18~22 歲年齡組 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組均小於 2005 年，其中 6 歲和 8 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-15)。

表 2-2-2-15 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生胸圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	57.8	58.4	0.6	56.5	56.2	-0.3*
7 歲	59.6	59.8	0.2	59.2	58.4	-0.8
8 歲	62.8	64.4	1.6*	61	61.5	0.5*
9 歲	65.7	65.3	-0.4	65.1	64.8	-0.3
10 歲	68.3	67.4	-0.9	68.1	68.4	0.3
11 歲	71.9	71.0	-0.9	72.1	70.9	-1.2
12 歲	74.1	74.9	0.8	74.9	74.4	-0.5
13 歲	75.9	77.7	1.8	77.7	75.8	-1.9
14 歲	79.6	80.9	1.3	77.5	78.1	0.6
15 歲	80.8	81.6	0.8*	79.0	79.4	0.4
16 歲	82.4	83.0	0.6*	79.1	79.5	0.4
17 歲	83.3	84.9	1.6	80.2	79.9	-0.3
18 歲	83.8	86.2	2.4*	79.3	79.8	0.5
19 歲	85.5	85.8	0.3	78.8	80.6	1.8
20 歲	86.3	87.8	1.5	79.2	80.2	1.0
21 歲	85.6	88.2	2.6	78.2	80.0	1.8
22 歲	86.8	89.6	2.8	79.6	79.8	0.2

腰圍方面發現，男、女生均在 11 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中男生在 6 歲和 8 歲，女生在 8 歲、12 歲和 18 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (表 2-2-2-16)。

表 2-2-2-16 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生腰圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	53.4	54.3	0.9*	51.5	52.4	0.9
7 歲	55.1	56.1	1.0	54.0	54.3	0.3
8 歲	58.8	60.7	1.9*	55.5	56.5	1.0*
9 歲	61.2	61.8	0.6	58.7	59.7	1.0
10 歲	63.3	64.4	1.1	60.5	62.3	1.8
11 歲	67.6	66.8	-0.8	63.8	63.2	-0.6
12 歲	68.1	69.4	1.3	64.3	66.3	2.0*
13 歲	67.6	70.0	2.4	65.8	66.8	1.0
14 歲	69.8	71.9	2.1	65.5	68.7	3.2
15 歲	69.7	71.1	1.4	67.1	69.6	2.5
16 歲	70.8	72.9	2.1	66.4	70.1	3.7
17 歲	71.4	73.8	2.4	67.5	70.1	2.6
18 歲	72.1	75.1	3.0	66.3	69.7	3.4*
19 歲	73.8	74.1	0.3	66.1	69.6	3.5
20 歲	74.0	76.3	2.3	66.0	70.2	4.2
21 歲	73.2	77.0	3.8	65.0	69.9	4.9
22 歲	74.9	80.0	5.1	65.6	69.9	4.3

臀圍方面，男、女生均表現為 2010 年高於 2005 年，其中男生在 6 歲、22 歲，女生在 6 歲、8 歲和 21 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-17)。

表 2-2-2-17 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生臀圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	60.8	61.2	0.4*	60.2	61.5	1.3*
7 歲	63.2	64.1	0.9	63.2	63.9	0.7
8 歲	67.0	69.7	2.7	65.6	66.8	1.2*
9 歲	69.8	71.2	1.4	70.0	70.8	0.8
10 歲	72.9	74.0	1.1	73.3	75.0	1.7
11 歲	77.1	77.6	0.5	78.4	78.4	0.0
12 歲	79.5	81.8	2.3	81.7	83.2	1.5
13 歲	81.6	84.0	2.4	85.3	85.4	0.1
14 歲	85.2	87.1	1.9	85.6	87.3	1.7
15 歲	86.1	87.7	1.6	87.8	89.2	1.4
16 歲	87.3	89.3	2.0	87.8	89.3	1.5
17 歲	87.6	91.1	3.5	88.6	90.0	1.4
18 歲	88.6	91.2	2.6	87.9	89.1	1.2
19 歲	88.4	90.0	1.6	87.7	89.0	1.3
20 歲	89.1	90.4	1.3	86.9	89.8	2.9
21 歲	88.2	91.3	3.1	86.7	89.7	3.0*
22 歲	88.2	92.8	4.6*	86.8	88.5	1.7

從腰臀比來看，男生在 8 歲、9 歲、11 歲、12 歲、17 歲和 19 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組均是 2010 年高於 2005 年；其中 9 歲、12 歲、17 歲、19 歲、20 歲和 21 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。女生在 7 歲、8 歲、10 歲和 11 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中 12 歲、13 歲、16 歲、18 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-18)。



表 2-2-2-18 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生腰臀比平均值的比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	0.878	0.888	0.010	0.852	0.853	0.001
7 歲	0.871	0.874	0.003	0.853	0.848	-0.005
8 歲	0.876	0.868	-0.008	0.846	0.844	-0.002
9 歲	0.874	0.866	-0.008*	0.836	0.841	0.005
10 歲	0.866	0.868	0.002	0.846	0.828	-0.018
11 歲	0.873	0.858	-0.015	0.812	0.805	-0.007
12 歲	0.870	0.845	-0.025*	0.786	0.795	0.009*
13 歲	0.826	0.832	0.006	0.771	0.780	0.009*
14 歲	0.816	0.822	0.006	0.765	0.786	0.021
15 歲	0.808	0.809	0.001	0.764	0.779	0.015
16 歲	0.809	0.814	0.005	0.755	0.784	0.029*
17 歲	0.813	0.811	-0.002*	0.761	0.777	0.016
18 歲	0.813	0.825	0.012	0.753	0.781	0.028*
19 歲	0.834	0.821	-0.013*	0.753	0.782	0.029
20 歲	0.829	0.843	0.014*	0.759	0.781	0.022
21 歲	0.829	0.843	0.014*	0.749	0.780	0.031
22 歲	0.847	0.862	0.015	0.755	0.789	0.034*

從三個圍度指標來看，除女生胸圍在小學和中學階段出現 2010 年低於 2005 年，其餘三圍指標均為 2010 年高於 2005 年，說明澳門學生 2010 年較 2005 年三個圍度都有增長。

對 2010 年和 2005 年大、中、小學指標中長度指標的增長幅度進行比較發現，呈現出小學>中學>大學的變化趨勢。體重和三圍指標則是大學>中學>小學，與人體生長發育的先縱向生長後橫向生長的趨勢相符合。

#### (4) 寬度指標

對肩寬和骨盆寬進行分析，2005 年和 2010 年對比發現，肩寬男生所有年齡組 2010 年小於 2005 年，其中在 8 歲、9 歲、15 歲、16 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性，而女生在 20 歲和 22 歲年齡組 2010 年小於 2005 年，其餘年齡組均是 2010 年大於 2005 年，其中 20 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-19)。

在骨盆寬方面男生在 8 歲和 12 歲年齡組 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年小於 2005 年，其中 7 歲、10 歲、12~15 歲、17 歲和 19~21 歲年齡組差異不具有顯著性外，其餘年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，女生都是 2010 年大於 2005 年，其中在 11 歲和 12 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-20)；

表 2-2-19 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生肩寬平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	26.1	25.7	-0.4	25.3	25.7	0.4
7 歲	26.9	26.4	-0.5	26.3	26.7	0.4
8 歲	27.9	27.6	-0.3*	27.3	28.2	0.9
9 歲	29.2	28.4	-0.8*	28.8	29.5	0.7
10 歲	30.4	29.6	-0.8	29.8	30.5	0.7
11 歲	31.7	31.1	-0.6	31.5	31.7	0.2
12 歲	33.1	33.0	-0.1	32.5	33.2	0.7
13 歲	35.0	34.5	-0.5	33.4	33.8	0.4
14 歲	36.7	35.7	-1.0	33.6	34.3	0.7
15 歲	37.5	36.6	-0.9*	34.0	34.5	0.5
16 歲	38.1	37.1	-1.0*	34.2	34.7	0.5
17 歲	38.4	37.5	-0.9	34.1	34.8	0.7
18 歲	38.8	38.2	-0.6	34.3	34.5	0.2
19 歲	39.0	37.9	-1.1	34.5	34.5	0.0
20 歲	39.3	38.8	-0.5	34.5	34.4	-0.1*
21 歲	39.5	37.9	-1.6	34.7	34.8	0.1
22 歲	39.4	38.8	-0.6*	34.7	34.4	-0.3

表 2-2-20 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生骨盆寬平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	18.7	18.5	-0.2*	18.0	18.7	0.7
7 歲	19.3	19.0	-0.3	18.9	19.3	0.4
8 歲	19.9	20.2	0.3*	19.3	20.3	1.0
9 歲	20.9	20.6	-0.3*	20.6	21.5	0.9
10 歲	21.8	21.4	-0.4	21.7	22.2	0.5
11 歲	22.8	22.6	-0.2*	22.8	23.0	0.2*
12 歲	23.7	23.9	0.2	23.9	24.6	0.7*
13 歲	24.8	24.7	-0.1	24.9	25.4	0.5
14 歲	25.8	25.5	-0.3	25.2	25.7	0.5
15 歲	26.3	25.8	-0.5	25.6	26.1	0.5
16 歲	26.4	26.2	-0.2*	25.6	26.3	0.7
17 歲	26.7	26.3	-0.4	25.8	26.5	0.7
18 歲	26.8	26.5	-0.3*	25.8	26.0	0.2
19 歲	27.1	26.4	-0.7	25.6	26.2	0.6
20 歲	27.1	26.3	-0.8	25.6	26.2	0.6
21 歲	27.4	26.2	-1.2	25.6	26.5	0.9
22 歲	27.5	26.7	-0.8*	25.8	26.3	0.5

對寬度指標進行分析發現，肩寬和骨盆寬男生均是 2010 年低於 2005 年，而女生則是 2010 年高於 2005 年。男生 2010 年和 2005 年各年齡段增幅差值是小學<中學<大學。其中女生在小學和中學肩寬較 2005 年是增長的，大學階段則是降低的；骨盆寬女生則是 2010 年高於 2005 年。

### (5) 身體成份

對上臂部皮褶厚度做 2010 年和 2005 年比較發現，男生上臂部皮褶厚度均是 2010 年小於 2005 年，其中在 6 歲、17 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生均是 2010 年大於 2005 年，在 6~18 歲及 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-21)。

表 2-2-2-21 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生上臂部皮褶厚度平均值的比較 (毫米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	9.5	8.1	-1.4*	9.9	10.1	0.2*
7 歲	10.1	8.3	-1.8	10.9	11.0	0.1*
8 歲	12.4	11.1	-1.3	12.0	12.4	0.4*
9 歲	13.4	10.7	-2.7	13.4	13.9	0.5*
10 歲	13.9	12.2	-1.7	14.0	14.5	0.5*
11 歲	15.4	13.2	-2.2	13.9	14.0	0.1*
12 歲	14.2	13.1	-1.1	14.7	16.0	1.3*
13 歲	11.9	10.2	-1.7	16.1	17.9	1.8*
14 歲	11.8	9.2	-2.6	16.4	17.8	1.4*
15 歲	11.3	8.2	-3.1	16.7	20.8	4.1*
16 歲	11.0	8.3	-2.7	16.7	20.6	3.9*
17 歲	10.8	9.7	-1.1*	17.4	20.2	2.8*
18 歲	11.0	8.9	-2.1	17.4	19.3	1.9*
19 歲	10.9	8.8	-2.1	16.6	18.4	1.8
20 歲	11.7	9.7	-2.0	16.1	19.0	2.9
21 歲	10.7	8.5	-2.2	16.0	18.8	2.8
22 歲	11.3	10.5	-0.8	15.8	18.5	2.7*

肩胛部皮褶厚度來看，男生在 22 歲是 2010 年高於 2005 年，其餘年齡組均低於 2005 年，其中 6 歲、8 歲、14 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生各個年齡組在 2010 年均低於 2005 年，其中 6 歲、9 歲、11 歲和 19 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-22)。

表 2-2-2-22 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生肩胛部皮褶厚度平均值的比較 (毫米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	6.5	5.1	-1.4*	7.3	5.9	-1.4*
7 歲	7.3	4.7	-2.6	8.7	5.9	-2.8
8 歲	9.9	8.0	-1.9*	9.2	7.2	-2.0
9 歲	10.9	7.7	-3.2	11.5	9.6	-1.9*
10 歲	11.5	9.0	-2.5	12.2	9.9	-2.3
11 歲	13.5	10.3	-3.2	13.1	10.4	-2.7*
12 歲	13.1	11.8	-1.3	13.6	11.8	-1.8
13 歲	11.4	9.9	-1.5	15.4	12.5	-2.9
14 歲	11.5	9.7	-1.8*	16.3	13.1	-3.2
15 歲	11.5	8.5	-3.0	16.2	15.5	-0.7
16 歲	11.7	9.3	-2.4	16.5	15.5	-1.0
17 歲	11.8	10.8	-1.0	17.3	14.7	-2.6
18 歲	12.2	10.7	-1.5	16.9	14.1	-2.8
19 歲	13.2	11.3	-1.9	17.6	13.8	-3.8*
20 歲	14.2	12.1	-2.1	17.4	13.1	-4.3
21 歲	12.8	11.7	-1.1	17.6	13.8	-3.8
22 歲	12.8	14.5	1.7*	18.2	13.6	-4.6

腹部皮褶厚度男生在 19~22 歲表現為 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年小於 2005 年。其中 6 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，女生在 6 歲和 19~22 歲表現為 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年小於 2005 年。其中 6 歲、8 歲、10 歲和 18 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-23)。

表 2-2-2-23 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生腹部皮褶厚度平均值的比較 (毫米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	7.8	6.7	-1.1*	8.1	8.6	0.5*
7 歲	8.9	6.5	-2.4	10.1	9.1	-1.0
8 歲	12.7	11.1	-1.6	11.6	10.9	-0.7*
9 歲	13.7	11.3	-2.4	14.6	13.5	-1.1
10 歲	15.1	12.9	-2.2	15.9	15.6	-0.3*
11 歲	18.0	15.7	-2.3	17.0	15.9	-1.1
12 歲	16.7	17.4	0.7	18.9	18.5	-0.4
13 歲	14.8	13.6	-1.2	21.7	19.7	-2.0
14 歲	14.8	12.8	-2.0	21.0	20.0	-1.0
15 歲	14.0	11.1	-2.9	22.9	22.5	-0.4
16 歲	14.1	11.9	-2.2	22.3	22.1	-0.2
17 歲	14.4	13.8	-0.6	22.9	21.7	-1.2
18 歲	14.4	13.7	-0.7	21.6	20.6	-1.0*
19 歲	14.9	15.0	0.1	20.1	20.3	0.2
20 歲	15.6	16.4	0.8	19.1	21.7	2.6
21 歲	13.6	15.8	2.2	18.6	21.2	2.6
22 歲	15.1	18.3	3.2	19.2	20.9	1.7

身體成份來看，上臂部皮褶厚度 2010 年與 2005 年比較發現，男生各階段都是下降的，女生則都是增長的，並且增長幅度是小學>中學>大學。肩胛部皮褶厚度各個階段都是 2005 年高於 2010 年。腹部皮褶厚度在小學、中學階段是 2005 年高於 2010 年，而在大學階段 2010 年高於 2005 年；說明在身體成份方面 2005 年學生要在上臂部、肩胛部脂肪含量高於 2010 年學生，但在腹部，大學生階段 2010 年高於 2005 年，而在中學和小學階段則是 2005 年高於 2010 年。

體脂百分比男生除 9~14 歲及 22 歲外，其餘各年齡階段均為 2005 年高於 2010 年；女生則除大學階段外，其於各年齡階段均為 2010 年高於 2005 年。瘦體重在大多數年齡階段均是 2010 年高於 2005 年（表 2-2-2-24、表 2-2-2-25）。

表 2-2-2-24 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生體脂率平均值的比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
9 歲	15.7	17.8	2.1	18.4	22.9	4.5
10 歲	16.3	19.3	3.0	19.1	23.6	4.5
11 歲	18.0	20.3	2.3	19.6	23.3	3.7
12 歲	17.2	19.5	2.3	20.2	22.7	2.5
13 歲	15.3	17.0	1.7	22.1	24.4	2.3
14 歲	15.3	16.3	1.0	22.7	24.7	2.0
15 歲	15.1	11.8	-3.3	22.8	27.5	4.7
16 歲	15.0	12.2	-2.8	23.0	27.4	4.4
17 歲	14.9	14.0	-0.9	23.8	26.6	2.8
18 歲	15.2	13.4	-1.8	23.5	25.5	2.0
19 歲	15.6	13.9	-1.7	23.5	22.4	-1.1
20 歲	16.5	14.6	-1.9	23.1	22.4	-0.7
21 歲	15.4	13.8	-1.6	23.2	22.6	-0.6
22 歲	15.7	16.0	0.3	23.4	22.3	-1.1

表 2-2-2-25 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生瘦體重平均值的比較 (千克)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
9 歲	26.0	26.1	0.1	24.6	24.2	-0.4
10 歲	29.0	28.1	-0.9	27.5	27.5	0.0
11 歲	32.6	31.6	-1.0	31.4	30.3	-1.1
12 歲	36.2	36.5	0.3	33.5	34.6	1.1
13 歲	41.0	41.9	0.9	36.0	35.6	-0.4
14 歲	45.7	45.8	0.1	36.0	37.2	1.2
15 歲	47.7	49.6	1.9	37.9	37.2	-0.7
16 歲	49.0	51.3	2.3	37.5	37.1	-0.4
17 歲	49.5	51.8	2.3	37.6	38.0	0.4
18 歲	50.2	53.2	3.0	37.4	37.9	0.5
19 歲	50.6	52.2	1.6	37.3	39.7	2.4
20 歲	51.1	53.5	2.4	37.0	39.8	2.8
21 歲	52.7	55.5	2.8	36.9	39.1	2.2
22 歲	50.9	55.4	4.5	36.9	38.6	1.7

#### 4、身體機能的基本狀況

以安靜時脈搏、血壓（收縮壓和舒張壓）、肺活量反映生理機能發育水平。

##### (1) 安靜脈搏

安靜時心率是反映循環系統功能的簡易指標。對安靜脈搏進行 2010 年和 2005 年對比發現，男生在 18 歲和 22 歲年齡組 2010 年大於或等於 2005 年，其中在 9 歲、14 歲、17 歲、18 歲和 20~22 歲年齡組差異不具有顯著性，其餘年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。女生均表現為 2010 年低於 2005 年，其中在 7 歲、15 歲、18 歲和 22 歲年齡組差異不具有顯著性，其餘年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-26)。

表 2-2-2-26 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生安靜脈搏平均值的比較 (次/分)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	92.7	88.3	-4.4*	93.1	87.9	-5.2*
7 歲	90.5	85.9	-4.6*	93.3	86.9	-6.4
8 歲	90.9	86.5	-4.4*	90.7	86.4	-4.3*
9 歲	90.9	85.0	-5.9	91.4	85.0	-6.4*
10 歲	88.2	83.0	-5.2*	90.4	84.9	-5.5*
11 歲	89.4	82.7	-6.7*	90.4	84.2	-6.2*
12 歲	89.7	83.6	-6.1*	89.4	83.8	-5.6*
13 歲	86.7	82.0	-4.7*	87.4	81.8	-5.6*
14 歲	84.7	82.9	-1.8	86.8	81.7	-5.1*
15 歲	86.1	81.3	-4.8*	84.6	83.6	-1.0
16 歲	81.9	78.4	-3.5*	83.8	81.4	-2.4*
17 歲	81.2	79.1	-2.1	83.5	79.4	-4.1*
18 歲	79.4	79.4	0.0	81.4	78.8	-2.6
19 歲	81.9	77.7	-4.2*	82.9	77.1	-5.8*
20 歲	78.3	75.2	-3.1	83.2	77.7	-5.5*
21 歲	76.6	74.8	-1.8	83.2	76.4	-6.8*
22 歲	75.4	77.2	1.8	79.8	76.1	-3.7

## (2) 血壓

心室收縮時動脈血壓升高，所達到的最高值為收縮壓，主要反映心臟每搏輸出量的大小；心室舒張時動脈血壓下降，舒張末期所達到的最低值為舒張壓，主要反映外周阻力的大小；收縮壓和舒張壓之差為脈壓差，反映動脈管壁的彈性。

對血壓進行 2010 年和 2005 年對比發現，收縮壓和舒張壓男、女生都是 2010 年高於 2005 年，其中男生在 9 歲、13~15 歲、18~21 歲年齡組，女生在 10 歲、11 歲、13 歲、16 歲、18 歲和 21 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。按照上學年齡段來看，收縮壓在小學、中學及大學年齡段不同年度之間具有顯著性差異，舒張壓在小學階段和中學階段不同年度間差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-27)。

表 2-2-2-27 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生收縮壓平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	89.8	92.2	2.4	86.5	89.9	3.4
7 歲	90.9	94.8	3.9	88.1	94.2	6.1
8 歲	91.6	100.7	9.1	89.9	96.3	6.4
9 歲	96.1	103.0	6.9*	95.5	102.3	6.8
10 歲	99.4	104.8	5.4	100.1	104.4	4.3*
11 歲	102.9	105.9	3	101.3	104.9	3.6*
12 歲	105.6	109.5	3.9	104.8	107.9	3.1
13 歲	110.2	113.5	3.3*	106.4	110.0	3.6*
14 歲	112.0	115.4	3.4*	105.2	111.0	5.8
15 歲	114.9	116.0	1.1*	106.6	110.6	4.0
16 歲	114.2	118.1	3.9	107.5	110.8	3.3
17 歲	115.7	119.7	4.0	105.8	111.4	5.6
18 歲	115.2	118.2	3.0*	104.0	110.5	6.5*
19 歲	116.6	117.7	1.1*	103.0	110.1	7.1
20 歲	116.5	118.3	1.8*	102.8	111.1	8.3
21 歲	112.6	118.9	6.3*	100.3	109.5	9.2*
22 歲	113.7	124.6	10.9	103.0	108.8	5.8

舒張壓男生在 8 歲、13 歲、15 歲和 16 歲年齡組，女生在 10 歲、16~18 歲、21 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 (P<0.05) (表 2-2-2-28)。

表 2-2-2-28 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生舒張壓平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	55.2	57.4	2.2	54.2	57.3	3.1
7 歲	55.2	58.9	3.7	54.8	58.8	4.0
8 歲	55.8	60.5	4.7*	54.9	58.6	3.7
9 歲	59.1	63.4	4.3	58.9	62.9	4.0
10 歲	59.9	64.8	4.9	60.5	64.0	3.5*
11 歲	62.9	64.9	2.0	62.8	65.5	2.7
12 歲	62.9	67.3	4.4	66.1	67.5	1.4
13 歲	65.1	68.8	3.7*	66.8	68.7	1.9
14 歲	67.5	71.2	3.7	66.4	69.5	3.1
15 歲	68.1	70.7	2.6*	67.2	69.9	2.7
16 歲	68.9	72.0	3.1*	67.6	69.8	2.2*
17 歲	69.7	73.9	4.2	68.8	70.9	2.1*
18 歲	70.3	73.2	2.9	67.5	70.2	2.7*
19 歲	70.4	72.5	2.1	68.1	69.1	1.0
20 歲	72.1	75.0	2.9	65.8	70.1	4.3
21 歲	69.7	74.9	5.2	64.8	69.1	4.3*
22 歲	71.5	78.4	6.9	65.8	68.2	2.4*



脈壓差男生在 12~15 歲、17 歲、19 歲和 20 歲年齡組表現為 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中 7~10 歲、12~20 歲及 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生均是 2010 年均高於 2005 年，其中在 6 歲、8 歲、10 歲、11 歲和 13~16 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，而按照上學年齡段來看，在小學、中學及大學年齡段，兩個年度間脈壓差都存在顯著性差異 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-29)。

表 2-2-2-29 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生脈壓差平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	34.6	34.8	0.2	32.3	32.6	0.3*
7 歲	35.9	35.9	0.0	33.3	35.4	2.1
8 歲	35.7	40.1	4.4*	35.0	37.7	2.7*
9 歲	37.0	39.6	2.6*	36.6	39.4	2.8
10 歲	39.5	40.0	0.5*	39.7	40.5	0.8*
11 歲	40.0	41.0	1.0	38.5	39.5	1.0*
12 歲	42.6	42.2	-0.4*	38.8	40.4	1.6
13 歲	45.1	44.7	-0.4*	39.6	41.3	1.7*
14 歲	44.4	44.1	-0.3*	38.8	41.4	2.6*
15 歲	46.9	45.3	-1.6*	39.4	40.7	1.3*
16 歲	45.2	46.1	0.9*	40.0	40.9	0.9*
17 歲	45.9	45.8	-0.1*	37.0	40.4	3.4
18 歲	44.9	45.0	0.1*	36.5	40.3	3.8
19 歲	46.2	45.2	-1.0*	34.9	41.0	6.1
20 歲	44.4	43.3	-1.1*	37.0	41.0	4.0
21 歲	42.9	44.1	1.2	35.5	40.5	5.0
22 歲	42.2	46.2	4.0*	37.2	40.6	3.4

### (3) 肺活量

肺活量是指人體盡最大努力吸氣後再盡最大努力呼氣所能呼出的氣體量，主要反映人體呼吸系統的最大工作能力。

對肺活量進行 2010 年和 2005 年對比發現，男生 12 歲、14 歲、17 歲年齡組 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中在 6 歲、8~11 歲、17 歲、19 歲和 20 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。女生在 9 歲、10 歲、12 歲、14 歲、17 歲年齡組 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中 7 歲、8 歲、10~12 歲、14 歲、15 歲、17 歲和 18 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。不同上學年齡段比較發現，肺活量在小學和大學學齡段均存在顯著性差異 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-30)。

表 2-2-2-30 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生肺活量平均值的比較（毫升）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	1217.3	1068.7	-148.6*	1115.4	987.5	-127.9
7 歲	1361.2	1255.3	-105.9	1271.5	1179.0	-92.5*
8 歲	1564.0	1517.4	-46.6*	1393.7	1351.0	-42.7*
9 歲	1758.7	1741.0	-17.7*	1615.7	1623.5	7.8
10 歲	1989.5	1924.8	-64.7*	1815.2	1830.2	15.0*
11 歲	2201.8	2162.8	-39.0*	2120.4	2080.8	-39.6*
12 歲	2523.3	2586.6	63.3	2286.4	2311.4	25.0*
13 歲	2986.0	2969.9	-16.1	2491.6	2448.4	-43.2
14 歲	3414.0	3432.2	18.2	2491.8	2624.7	132.9*
15 歲	3734.2	3660.0	-74.2	2708.7	2669.6	-39.1*
16 歲	3974.9	3793.1	-181.8	2701.9	2635.5	-66.4
17 歲	4015.9	4036.0	20.1*	2716.3	2843.6	127.3*
18 歲	4016.1	3915.8	-100.3	2795.6	2706.1	-89.5*
19 歲	4335.0	3997.0	-338.0*	2793.8	2713.2	-80.6
20 歲	4442.3	4147.4	-294.9*	2866.9	2751.7	-115.2
21 歲	4303.1	4170.9	-132.2	2958.4	2688.4	-270.0
22 歲	4313.6	4131.6	-182.0	2930.2	2636.5	-293.7

對肺活量/體重指數進行 2010 年和 2005 年對比發現，男、女生都是 2010 年低於 2005 年，其中男生在 6 歲、10~12 歲、17 歲、18 歲和 22 歲年齡組；女生在 6 歲、9 歲、10~12 歲和 17 歲年齡組差異具有顯著性（ $P<0.05$ ）。從學齡階段來看，肺活量/體重指數在小學和中學階段年度間差異具有非常顯著性（ $P<0.01$ ）（表 2-2-2-31）。

表 2-2-2-31 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生肺活量/體重平均值的比較（毫升/千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	56.3	48.3	-8.0*	53.5	46.2	-7.3*
7 歲	57.2	51.1	-6.1	55.1	48.9	-6.2
8 歲	58.0	52.0	-6.0	54.7	49.9	-4.8
9 歲	58.0	56.1	-1.9	54.1	52.4	-1.7*
10 歲	58.3	56.6	-1.7*	54.2	51.6	-2.6*
11 歲	56.3	55.4	-0.9*	54.6	52.7	-1.9*
12 歲	58.3	57.7	-0.6*	54.7	51.7	-3.0*
13 歲	62.2	59.2	-3.0	54.3	51.9	-2.4
14 歲	63.7	63.7	0.0	53.7	53.0	-0.7
15 歲	67.2	65.4	-1.8	55.4	51.9	-3.5
16 歲	69.4	65.5	-3.9	55.6	51.5	-4.1
17 歲	69.3	67.4	-1.9*	55.3	54.8	-0.5*
18 歲	68.0	64.3	-3.7*	57.4	53.1	-4.3
19 歲	72.0	66.3	-5.7	57.4	53.4	-4.0
20 歲	72.5	66.9	-5.6	59.4	53.9	-5.5
21 歲	71.2	65.4	-5.8	61.7	53.4	-8.3
22 歲	71.7	63.1	-8.6*	60.7	53.2	-7.5

## 5、身體素質的基本狀況

### (1) 速度素質

我們採用 50 米跑反映學生的速度素質，對 50 米跑成績進行 2010 年和 2005 年對比發現，男生 18 歲年齡組 50 米跑成績 2010 年好於 2005 年，其餘年齡組 2010 年差於 2005 年，其中在 7~9 歲、14 歲年齡組差異不具有顯著性，其餘年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 16 歲、22 歲年齡組 50 米跑成績 2010 年好於 2005 年，其餘年齡組 2010 年差於 2005 年，其中 10 歲年齡組差異不具有顯著性；其餘年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。不同學齡學生進行比較發現，小學和中學學生兩個年度間差異具有顯著性 ( $P<0.01$ ) (表 2-2-2-32)。

表 2-2-2-32 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生 50 米跑平均值的比較 (秒)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	12.3	12.6	0.3*	12.7	13.5	0.8*
7 歲	11.5	11.8	0.3	11.9	12.5	0.6*
8 歲	10.8	11.2	0.4	11.2	11.6	0.4*
9 歲	10.4	10.7	0.3	10.7	11.2	0.5*
10 歲	10.0	10.2	0.2*	10.5	10.7	0.2
11 歲	9.8	9.9	0.1*	9.9	10.3	0.4*
12 歲	9.3	9.5	0.2*	10.0	10.2	0.2*
13 歲	8.6	8.8	0.2*	10.1	10.1	0.0*
14 歲	8.3	8.6	0.3	10.0	10.0	0.0*
15 歲	8.1	8.2	0.1*	9.9	10.0	0.1*
16 歲	8.0	8.1	0.1*	9.9	9.7	-0.2*
17 歲	7.9	8.0	0.1*	9.8	10.1	0.3*
18 歲	8.0	7.8	-0.2*	10.0	10.1	0.1*
19 歲	7.8	8.1	0.3*	10.1	10.3	0.2*
20 歲	8.0	8.3	0.3*	10.0	10.2	0.2*
21 歲	7.8	8.3	0.5*	10.1	10.2	0.1*
22 歲	8.3	8.4	0.1*	10.3	10.2	-0.1*

### (2) 力量素質

採用立定跳遠、縱跳、引體向上 (斜身引體)、仰臥起坐、握力、背力等指標來反映學生的力量素質。立定跳遠、縱跳主要反映爆發力；引體向上 (斜身引體)、仰臥起坐主要反映力量耐力；握力、背力主要反映最大肌力。對這些指標進行年度間對比發現，除引體向上 (斜身引體) 外，兩年度間差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。再按照學齡階段進行分組後兩年度間進行對比發現，小學、中學階段的握力、縱跳和背力兩年度間差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，大學階段則是立定跳遠成績和握力兩年度間差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。

對握力進行 2010 年和 2005 年數據進行對比發現，男生 21 歲、22 歲年齡組 2010 年握力高於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中在 7 歲、15 歲和 20 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生均是 2010 年低於 2005 年，其中在 12 歲、17 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-33)。

表 2-2-2-33 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生握力平均值的比較 (千克)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	8.3	7.7	-0.6	7.2	7.0	-0.2
7 歲	10.1	9.3	-0.8*	8.7	8.1	-0.6
8 歲	10.9	10.4	-0.5	10.2	9.7	-0.5
9 歲	13.5	11.9	-1.6	12.3	11.1	-1.2
10 歲	15.0	13.5	-1.5	14.2	13.4	-0.8
11 歲	17.1	16.4	-0.7	17.3	15.7	-1.6
12 歲	20.9	19.7	-1.2	19.4	17.5	-1.9*
13 歲	25.9	24.1	-1.8	21.2	18.7	-2.5
14 歲	30.8	27.7	-3.1	21.1	20.0	-1.1
15 歲	33.8	30.4	-3.4*	23.2	20.6	-2.6
16 歲	36.6	32.9	-3.7	23.1	20.6	-2.5
17 歲	37.3	34.7	-2.6	23.7	21.7	-2.0*
18 歲	39.5	36.2	-3.3	23.7	21.8	-1.9
19 歲	39.1	37.9	-1.2	23.6	22.0	-1.6
20 歲	41.1	38.9	-2.2*	23.6	22.1	-1.5
21 歲	40.3	42.5	2.2	23.5	22.5	-1.0
22 歲	38.9	40.9	2.0	24.0	22.7	-1.3

對男生引體向上或斜身引體進行對比分析發現，斜身引體都是 2010 年高於 2005 年，但是引體向上方面，在 13 歲、17 歲、19 歲和 22 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中在 6 歲、7 歲、11 歲和 15 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。女生仰臥起坐在 6 歲、7 歲、11 歲、14~18 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其中在 12 歲、17 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-34)。

表 2-2-2-34 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生力量耐力\*平均值的比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	10.3	16.8	6.5*	12.0	9.3	-2.7
7 歲	13.2	16.7	3.5*	13.9	13.7	-0.2
8 歲	12.7	16.2	3.5	15.8	16.9	1.1
9 歲	13.7	14.3	0.6	18.6	18.6	0.0
10 歲	13.0	17.7	4.7	19.3	20.3	1.0
11 歲	12.9	21.3	8.4*	23.8	22.6	-1.2
12 歲	12.5	19.5	7.0	23.8	23.9	0.1*
13 歲	1.2	0.8	-0.4	24.0	24.3	0.3
14 歲	0.9	1.1	0.2	25.2	25.1	-0.1
15 歲	1.5	1.6	0.1*	26.0	25.2	-0.8
16 歲	2.0	2.0	0.0	25.7	25.6	-0.1
17 歲	2.6	2.2	-0.4	25.1	23.4	-1.7*
18 歲	2.6	2.9	0.3	24.3	23.7	-0.6
19 歲	3.1	2.7	-0.4	24.1	24.7	0.6
20 歲	2.8	2.8	0.0	22.7	25.4	2.7
21 歲	2.9	3.0	0.1	23.0	23.8	0.8
22 歲	3.1	2.5	-0.6	20.5	21.9	1.4*

注：學生力量耐力\*：男生 6-12 歲採用斜身引體（次），13-22 歲採用引體向上（次）；女生 6-22 歲採用一分鐘仰臥起坐（次/分）。

背力方面，男、女生都是 2010 年低於 2005 年，其中男生在 20 歲、女生在 7 歲年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表 2-2-2-35）。

表 2-2-2-35 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生背力平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	27.2	24.0	-3.2	24.5	19.7	-4.8
7 歲	30.4	27.4	-3.0	26.7	22.2	-4.5*
8 歲	34.7	30.7	-4.0	32.0	25.9	-6.1
9 歲	42.0	34.3	-7.7	37.2	30.7	-6.5
10 歲	43.7	38.6	-5.1	40.0	33.1	-6.9
11 歲	52.1	44.9	-7.2	46.8	38.5	-8.3
12 歲	60.9	52.6	-8.3	48.2	41.4	-6.8
13 歲	72.2	64.5	-7.7	52.4	44.9	-7.5
14 歲	84.9	74.5	-10.4	54.6	47.2	-7.4
15 歲	92.9	79.9	-13.0	58.0	47.9	-10.1
16 歲	102.1	86.7	-15.4	59.1	49.0	-10.1
17 歲	103.8	91.9	-11.9	59.7	50.7	-9.0
18 歲	109.8	95.5	-14.3	59.7	50.7	-9.0
19 歲	111.9	98.5	-13.4	63.5	53.6	-9.9
20 歲	116.0	100.3	-15.7*	64.3	50.9	-13.4
21 歲	116.3	108.9	-7.4	64.3	53.9	-10.4
22 歲	116.2	104.8	-11.4	66.1	55.7	-10.4

立定跳遠男生 6 歲、8 歲、10 歲、11 歲、14 歲、20 歲年齡組 2010 年高於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中在 8 歲、13 歲、14 歲和 21 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 7 歲、9 歲、10 歲、14 歲、21 歲 2010 年大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中 9 歲和 14 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-36)。

表 2-2-2-36 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生立定跳遠平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	101.8	105.5	3.7	95.3	92.0	-3.3
7 歲	113.7	112.0	-1.7	102.1	102.2	0.1
8 歲	120.9	121.9	1.0*	114.3	112.9	-1.4
9 歲	132.2	129.5	-2.7	119.9	121.3	1.4*
10 歲	133.4	137.2	3.8	126.0	127.7	1.7
11 歲	141.5	147.0	5.5	133.0	130.5	-2.5
12 歲	154.3	152.4	-1.9	134.2	130.4	-3.8
13 歲	169.4	166.6	-2.8*	133.7	131.9	-1.8
14 歲	178.0	178.1	0.1*	135.6	136.5	0.9*
15 歲	195.2	184.9	-10.3	144.1	136.0	-8.1
16 歲	201.0	193.2	-7.8	140.1	137.4	-2.7
17 歲	209.6	198.0	-11.6	145.9	135.5	-10.4
18 歲	205.9	201.3	-4.6	142.8	137.1	-5.7
19 歲	206.9	203.7	-3.2	145.7	139.4	-6.3
20 歲	205.3	207.6	2.3	152.5	139.4	-13.1
21 歲	205.4	202.0	-3.4*	144.5	145.1	0.6
22 歲	213.5	197.5	-16.0	153.4	141.3	-12.1

縱跳男生在 7~14 歲、17~20 歲年齡段 2010 年大於 2005 年，其中 8 歲、11 歲、13 歲和 16 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 7~10 歲、13~19 歲和 21 歲年齡組 2010 年縱跳成績大於 2005 年，其餘年齡組 2010 年低於 2005 年，其中 9 歲、10 歲、14~16 歲、18 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-37)。

表 2-2-2-37 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生縱跳平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	19.6	19.3	-0.3	18.9	16.9	-2.0
7 歲	20.9	21.1	0.2	19.3	19.5	0.2
8 歲	22.2	22.7	0.5*	21.2	21.7	0.5
9 歲	24.3	24.3	0.0	21.3	22.7	1.4*
10 歲	24.6	25.9	1.3	22.7	24.0	1.3*
11 歲	26.9	27.4	0.5*	25.4	24.4	-1.0
12 歲	29.0	29.0	0.0	25.4	24.1	-1.3
13 歲	33.2	33.6	0.4*	24.1	25.0	0.9
14 歲	35.5	35.9	0.4	23.6	26.1	2.5*
15 歲	38.8	37.9	-0.9	24.9	25.8	0.9*
16 歲	39.8	39.6	-0.2*	25.3	26.0	0.7*
17 歲	40.6	41.7	1.1	25.4	25.4	0.0
18 歲	41.2	42.5	1.3	24.7	25.5	0.8*
19 歲	41.9	42.1	0.2	25.1	25.8	0.7
20 歲	41.6	42.2	0.6	25.8	25.0	-0.8
21 歲	42.0	40.3	-1.7	25.3	25.5	0.2
22 歲	42.9	40.9	-2.0	25.1	24.3	-0.8*

## (3) 耐力跑

採用 50 米×8 往返跑反映 6~12 兒童的耐力素質；1000 米跑反映 13~22 歲男生的耐力素質，800 米跑反映 13~22 歲女生的耐力素質。對耐力跑進行 2010 年和 2005 年對比分析可以看出，50 米×8 往返跑男、女生都是 2010 年低於 2005 年，男生 1000 米跑成績 2010 年低於 2005 年，女生 800 米跑成績在 14 歲、19 歲和 22 歲 2010 年高於 2005 年，其餘年齡組均低於 2005 年。其中男生在 7~9 歲、11 歲和 13 歲，女生在 14 歲年齡組，不具有顯著性；其餘年齡組差異具有顯著性 (P<0.05)。按照學齡情況分組兩年度間比較發現，中學階段存在顯著性差異，表現為中學階段 2010 年學生耐力跑用時明顯高於 2005 年 (表 2-2-2-38)。

表 2-2-2-38 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生耐力跑\*平均值的比較 (秒)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	151.3	152.8	1.5*	153.4	159.2	5.8*
7 歲	145.6	147.3	1.7	146.0	152.1	6.1*
8 歲	138.3	146.6	8.3	141.4	147.3	5.9*
9 歲	130.5	138.5	8.0	134.4	142.9	8.5*
10 歲	125.8	131.9	6.1*	128.8	136.1	7.3*
11 歲	124.4	127.4	3.0	119.8	128.3	8.5*
12 歲	116.7	119.2	2.5*	128.7	129.1	0.4*
13 歲	301.4	333.1	31.7	284.8	295.0	10.2*
14 歲	296.6	316.0	19.4*	282.4	281.3	-1.1
15 歲	281.7	298.2	16.5*	276.6	283.7	7.1*
16 歲	275.5	289.8	14.3*	272.7	280.6	7.9*
17 歲	276.1	294.0	17.9*	274.5	285.3	10.8*
18 歲	274.5	288.5	14.0*	285.5	288.2	2.7*
19 歲	271.7	293.6	21.9*	289.3	286.7	-2.6*
20 歲	280.4	286.6	6.2*	287.9	288.7	0.8*
21 歲	276.9	296.0	19.1*	282.8	287.4	4.6*
22 歲	280.7	311.2	30.5*	289.6	284.9	-4.7*

注：學生耐力跑\*：6-12 歲學生採用 50 米×8 往返跑；13-22 歲學生採用 1000 米(男)，800 米(女)。

## (4) 柔韌素質

採用坐位體前屈反映學生的柔韌素質。對坐位體前屈成績進行 2010 年和 2005 年對比分析可以看出，男生在 9 歲、12 歲、15 歲、16 歲和 19~21 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其中 8~10 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 8~11 歲、16 歲、22 歲年齡組 2010 年低於 2005 年，其中 16 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。按照學齡來進行對比發現在小學階段兩年度間差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，表現為 2010 年成績好於 2005 年（表 2-2-2-39）。

表 2-2-2-39 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生坐位體前屈平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	4.1	4.8	0.7	6.6	6.8	0.2
7 歲	2.8	4.5	1.7	6.5	7.3	0.8
8 歲	3.4	3.5	0.1*	7.4	6.8	-0.6
9 歲	3.1	2.0	-1.1*	6.0	5.4	-0.6
10 歲	0.5	0.5	0.0*	4.8	4.4	-0.4
11 歲	0.3	0.4	0.1	4.8	4.1	-0.7
12 歲	0.5	0.1	-0.4	4.8	5.6	0.8
13 歲	1.3	2.0	0.7	5.7	6.9	1.2
14 歲	1.6	2.9	1.3	6.6	6.8	0.2
15 歲	4.2	3.7	-0.5	6.4	8.7	2.3
16 歲	6.3	5.1	-1.2	7.0	6.6	-0.4*
17 歲	3.8	4.9	1.1	5.6	7.2	1.6
18 歲	5.7	6.3	0.6	6.9	8.1	1.2
19 歲	5.9	4.5	-1.4	4.6	6.8	2.2
20 歲	5.4	4.1	-1.3	5.5	7.8	2.3
21 歲	5.4	2.7	-2.7	6.6	6.6	0.0
22 歲	1.5	5.8	4.3	6.1	5.1	-1.0



## (5) 反應能力

選擇反應時成績進行 2010 年和 2005 年比較發現，男生在 10 歲、12~16 歲、18~21 歲 2010 年成績大於或等於 2005 年，其中 6 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 6 歲、10~20 歲和 22 歲年齡組差異 2010 年成績大於或等於 2005 年，其中 18~20 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。對不同學齡段進行比較來看，在小學和大學階段選擇反應時差異具有顯著性 ( $P<0.05$ ) (表 2-2-2-40)。

表 2-2-2-40 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生選擇反應時平均值的比較 (秒)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	0.60	0.57	-0.03 *	0.62	0.62	0.00
7 歲	0.55	0.54	-0.01	0.57	0.56	-0.01
8 歲	0.51	0.49	-0.02	0.54	0.51	-0.03
9 歲	0.48	0.45	-0.03	0.50	0.48	-0.02
10 歲	0.44	0.44	0.00	0.46	0.47	0.01
11 歲	0.43	0.42	-0.01	0.44	0.45	0.01
12 歲	0.41	0.41	0.00	0.44	0.45	0.01
13 歲	0.40	0.41	0.01	0.43	0.44	0.01
14 歲	0.40	0.40	0.00	0.42	0.43	0.01
15 歲	0.39	0.39	0.00	0.42	0.42	0.00
16 歲	0.38	0.38	0.00	0.41	0.43	0.02
17 歲	0.38	0.37	-0.01	0.42	0.42	0.00
18 歲	0.38	0.38	0.00	0.42	0.44	0.02 *
19 歲	0.39	0.39	0.00	0.42	0.44	0.02 *
20 歲	0.39	0.39	0.00	0.42	0.43	0.01 *
21 歲	0.39	0.40	0.01	0.44	0.43	-0.01
22 歲	0.41	0.40	-0.01 *	0.42	0.43	0.01

## (6) 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映學生的平衡能力。對閉眼單腳站立成績進行 2010 年和 2005 年對比發現，男生在 7 歲、8 歲和 10 歲年齡組 2010 年成績低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中 6 歲、7 歲、11 歲、14 歲、15 歲、18 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )；女生在 6~8 歲、12 歲和 17 歲年齡組 2010 年成績低於 2005 年，其餘年齡組 2010 年高於 2005 年，其中在 17 歲和 22 歲年齡組差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )。對不同學齡段進行比較來看，在中學和大學階段選擇反應時差異具有顯著性 ( $P<0.05$ )，表現為 2010 年學生閉眼單腳站立時間長於 2005 年(表 2-2-2-41)。

表 2-2-2-41 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生閉眼單腳站立平均值的比較 (秒)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	11.2	14.5	3.3 *	16.2	14.7	-1.5
7 歲	15.8	14.5	-1.3 *	19.6	16.4	-3.2
8 歲	18.0	16.4	-1.6	24.3	22.5	-1.8
9 歲	18.5	19.2	0.7	21.4	22.7	1.3
10 歲	23.0	21.6	-1.4	26.2	29.3	3.1
11 歲	21.9	31.9	10.0 *	27.4	27.7	0.3
12 歲	28.0	30.2	2.2	33.5	31.7	-1.8
13 歲	34.8	36.5	1.7	33.7	36.7	3.0
14 歲	33.4	42.2	8.8 *	37.6	41.0	3.4
15 歲	40.9	51.0	10.1 *	41.4	44.6	3.2
16 歲	44.8	45.9	1.1	39.0	42.5	3.5
17 歲	45.6	48.9	3.3	55.5	42.2	-13.3 *
18 歲	45.3	60.5	15.2 *	47.2	54.7	7.5
19 歲	49.3	56.5	7.2	45.7	60.5	14.8
20 歲	44.0	54.6	10.6	44.1	53.7	9.6
21 歲	54.6	62.7	8.1	38.1	58.3	20.2
22 歲	43.5	52.1	8.6 *	40.2	55.8	15.6 *

## 6、健康的基本情況

### (1) 乳牙齲患

乳牙齲男、女生主要發生在 6~12 歲之間，隨著乳牙逐漸被恒牙替換，乳牙的齲患率逐漸減少至 0。

學生乳齲患率(乳牙齲齒患病率)，男女均表現為 2010 年各年齡組乳牙齲齒患病人數比明顯高於 2005 年學生，其中男生 7~10 歲年齡組差值最大，差值範圍為 16.5%~24.4%，女生則在 6~9 歲年齡組差值較大，為 11.1%~30.6% (表 2-2-2-42)。

表 2-2-2-42 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生乳齲患率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	42.8	52.9	10.1	43.2	54.3	11.1
7 歲	45.9	63.2	17.3	46.7	64.8	18.1
8 歲	43.9	61.0	17.1	41.3	71.9	30.6
9 歲	40.9	65.3	24.4	37.6	60.6	23.0
10 歲	37.8	54.3	16.5	32.5	38.1	5.6
11 歲	20.5	28.9	8.4	15.2	21.9	6.7
12 歲	12.2	13.8	1.6	5.8	8.0	2.2
13 歲	1.1	9.7	8.6	0.0	5.0	5.0
14 歲	0.0	4.3	4.3	0.0	4.0	4.0
15 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

乳齲補率（乳牙齲齒填充），可以看出男生 2010 年高於 2005 年，女生除 13 歲年齡組外其餘年齡組均為 2010 年高於 2005 年。男生差值變化範圍為 1.6%~21.4%，其中 9 歲差值最大。女生為 -1.2%~22.2%，其中 8 歲差值最大（表 2-2-2-43）。

表 2-2-2-43 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生乳齲補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	6.9	15.4	8.5	6.5	18.1	11.6
7 歲	10.8	27.9	17.1	10.9	17.0	6.1
8 歲	9.2	21.5	12.3	12.7	34.9	22.2
9 歲	7.3	28.7	21.4	9.7	24.5	14.8
10 歲	8.6	23.7	15.1	9.8	15.6	5.8
11 歲	5.7	7.4	1.7	4.6	10.6	6.0
12 歲	0.5	5.1	4.6	1.2	2.3	1.1
13 歲	0.0	1.6	1.6	1.2	0.0	-1.2
14 歲	0.0	1.9	1.9	0.0	0.6	0.6
15 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
16 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

不同年度乳齲失比較發現，2010 年乳齲失率明顯低於 2005 年，其中男生差值範圍為-0.5%~-22.5%；女生差值範圍為-0.6%~-15.7%；其中 6 歲年齡組齲失差值最大（表 2-2-2-44）。

表 2-2-2-44 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生乳齲失率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	25.4	2.9	-22.5	20.0	4.3	-15.7
7 歲	12.6	4.0	-8.6	18.2	5.0	-13.2
8 歲	9.2	4.1	-5.1	13.3	5.5	-7.8
9 歲	13.0	4.0	-9.0	17.0	3.9	-13.1
10 歲	18.9	0.6	-18.3	11.0	0.0	-11.0
11 歲	10.2	1.3	-8.9	3.3	0.0	-3.3
12 歲	2.7	0.5	-2.2	1.2	0.6	-0.6
13 歲	0.6	0.0	-0.6	0.0	0.0	0.0
14 歲	0.5	0.0	-0.5	0.0	0.0	0.0

## （2）恒牙齲患

恒齲患率 2010 年明顯高於 2005 年，其中男生差值變化範圍為 2%~23.3%，在 15 歲達到差值最大 23.3%。女生變化範圍為 0.5%~18.4%，在 17 歲達到差值最大（表 2-2-2-45）。

表 2-2-2-45 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生恒齲患率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	0.6	2.9	2.3	0.6	1.1	0.5
7 歲	6.8	9.5	2.7	6.7	14.5	7.8
8 歲	7.7	23.8	16.1	10.0	21.2	11.2
9 歲	14.0	18.3	4.3	11.5	25.2	13.7
10 歲	16.2	22.0	5.8	17.2	29.9	12.7
11 歲	15.3	25.5	10.2	20.5	30.5	10.0
12 歲	20.2	27.6	7.4	24.4	36.6	12.2
13 歲	24.7	40.5	15.8	31.1	45.3	14.2
14 歲	26.4	46.3	19.9	37.7	51.7	14.0
15 歲	24.6	47.9	23.3	32.3	50.3	18.0
16 歲	24.1	38.9	14.8	31.5	41.7	10.2
17 歲	27.7	43.5	15.8	29.9	48.3	18.4
18 歲	35.8	37.8	2.0	32.7	46.2	13.5

恒齲填補率表現為 2010 年高於 2005 年，其中男生差值變化範圍為 1.7%~15.3%，在 13 歲達到差值最大 15.3%。女生變化範圍為-3.8%~16.4%，在 15 歲達到差值最大；恒齲失率表現為 2010 年低於 2005 年，其中恒齲失率男生差值範圍為-0.4%~-3.4%；女生差值範圍為 0.5%~-7.6%（表 2-2-2-46，表 2-2-2-47）。

表 2-2-2-46 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生恒齟補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7 歲	1.4	4.0	2.6	1.2	6.9	5.7
8 歲	2.6	6.4	3.8	4.0	6.8	2.8
9 歲	4.1	10.4	6.3	4.2	14.8	10.6
10 歲	6.5	16.2	9.7	4.9	12.9	8.0
11 歲	6.3	18.8	12.5	12.6	23.2	10.6
12 歲	11.2	22.4	11.2	14.5	25.7	11.2
13 歲	11.2	26.5	15.3	23.2	27.0	3.8
14 歲	12.6	23.5	10.9	24.5	34.1	9.6
15 歲	17.3	26.6	9.3	26.8	43.2	16.4
16 歲	20.1	34.0	13.9	33.7	49.2	15.5
17 歲	36.7	39.8	3.1	46.7	42.9	-3.8
18 歲	34.0	35.7	1.7	40.3	48.4	8.1

表 2-2-2-47 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生恒齟失率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	1.2	0.0	-1.2	0.0	0.0	0.0
7 歲	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	-0.6
8 歲	1.5	0.0	-1.5	2.0	0.7	-1.3
9 歲	2.1	0.0	-2.1	2.4	0.0	-2.4
10 歲	0.5	0.0	-0.5	1.2	0.0	-1.2
11 歲	1.7	1.3	-0.4	2.0	0.0	-2.0
12 歲	1.1	0.5	-0.6	2.9	3.4	0.5
13 歲	2.8	1.1	-1.7	1.8	1.3	-0.5
14 歲	3.8	1.9	-1.9	3.3	2.8	-0.5
15 歲	2.2	1.1	-1.1	3.0	2.4	-0.6
16 歲	4.6	1.2	-3.4	4.9	1.1	-3.8
17 歲	3.6	1.6	-2.0	7.2	2.5	-4.7
18 歲	5.6	2.8	-2.8	11.9	4.3	-7.6

### (3) 視力不良

視力不良是指裸眼視力小於 5.0 者；其中，裸眼視力 4.9 者為輕度視力不良，4.6~4.8 者為中度視力不良，小於和等於 4.5 者為重度視力不良。統計時以人為單位，凡兩眼視力不平衡者，以視力不良程度高者為準。2010 年和 2005 年視力不良率比較發現，2010 年視力不良率在小學階段除 6 歲年齡組外其餘年齡組均為 2010 年高於 2005 年，說明 2010 年小學生視力較 2005 年有所下降，在 13~18 歲年齡組，只有 18 歲視力不良率 2010 年低於 2005 年，其餘年齡組均為 2010 年高於 2005 年；大學組中，在 19 歲、20 歲（女性）和 21 歲（男性）年齡組 2010 年視力不良率低於 2005 年，其餘年齡組均為 2010 年高於 2005 年（表 2-2-2-48）。

表 2-2-2-48 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生視力不良率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	48.0	46.2	-1.8	54.2	38.3	-15.9
7 歲	32.9	50.7	17.8	45.5	54.7	9.2
8 歲	42.9	58.7	15.8	38.7	60.3	21.6
9 歲	43.5	61.9	18.4	46.1	68.4	22.3
10 歲	54.1	71.5	17.4	52.8	65.3	12.5
11 歲	54.0	70.5	16.5	57.0	72.8	15.8
12 歲	62.2	75.0	12.8	64.5	77.7	13.2
13 歲	58.4	74.5	16.1	69.5	75.5	6.0
14 歲	63.2	73.3	10.1	76.2	82.4	6.2
15 歲	67.6	79.3	11.7	72.7	86.3	13.6
16 歲	73.6	74.7	1.1	81.0	82.9	1.9
17 歲	76.5	76.8	0.3	79.0	83.7	4.7
18 歲	81.5	69.9	-11.6	82.4	80.5	-1.9
19 歲	83.3	80.4	-2.9	86.6	82.0	-4.6
20 歲	80.4	86.5	6.1	84.7	82.8	-1.9
21 歲	72.7	72.6	-0.1	80.6	84.4	3.8
22 歲	70.7	72.4	1.7	84.4	86.5	2.1

對視力不良中的中度和重度視力不良人數百分比比較來看，重度視力不良檢出率除 18 歲和 21 歲外其餘年齡組重度視力不良檢出率 2010 年高於 2005 年，差值範圍在-4.7%~13.6%；中度視力不良率除 6 歲、10 歲、14 歲、17~19 歲年齡組外，其餘年齡組綜合表現為 2010 年高於 2005 年（表 2-2-2-49）。

表 2-2-2-49 2005 年與 2010 年男女合並各年齡組學生中度、重度視力不良率比較 (%)

年齡組	中度			重度		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	24.4	13.1	-11.3	7.3	9.1	1.8
7 歲	16.3	19.2	2.9	9.8	18.6	8.8
8 歲	17.7	22.6	4.9	13.9	23.3	9.4
9 歲	17.9	20.7	2.8	18.4	30.3	11.9
10 歲	20.4	20.1	-0.3	25.9	36.7	10.8
11 歲	15.9	16.0	0.1	32.7	46.3	13.6
12 歲	17.5	18.9	1.4	40.0	51.5	11.5
13 歲	13.8	17.8	4.0	44.9	50.1	5.2
14 歲	16.3	15.1	-1.2	49.1	56.1	7.0
15 歲	13.8	16.6	2.8	53.3	60.1	6.8
16 歲	15.6	16.0	0.4	55.9	58.7	2.8
17 歲	13.6	11.6	-2.0	59.9	63.4	3.5
18 歲	13.7	11.6	-2.1	65.1	60.4	-4.7
19 歲	15.4	11.3	-4.1	65.6	66.5	0.9
20 歲	14.5	15.4	0.9	62.5	65.1	2.6
21 歲	12.4	18.8	6.4	59.9	56.5	-3.4
22 歲	19.8	21.6	1.8	54.7	55.7	1.0

#### (4) 辨色力

辨色力是反映青少年兒童辨別顏色的能力。對兩個年度比較發現，辨色力異常檢出率 2010 年高於 2005 年；說明在 2010 年學生中辨色能力低於 2005 年學生（表 2-2-2-50）。

表 2-2-2-50 2005 年與 2010 年男女各年齡組學生辨色異常檢出率比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 歲	3.5	11.5	8.0	0.6	7.5	6.9
7 歲	1.8	15.7	13.9	0.0	23.3	23.3
8 歲	1.0	28.7	27.7	0.0	18.5	18.5
9 歲	1.6	15.8	14.2	0.6	9.7	9.1
10 歲	0.0	8.1	8.1	0.0	6.1	6.1
11 歲	1.7	6.0	4.3	0.0	4.0	4.0
12 歲	1.1	9.2	8.1	0.0	3.4	3.4
13 歲	1.1	7.6	6.5	0.0	3.8	3.8
14 歲	2.2	8.1	5.9	0.0	1.7	1.7
15 歲	1.1	5.9	4.8	0.0	3.0	3.0
16 歲	1.7	6.2	4.5	0.0	2.1	2.1
17 歲	1.2	5.9	4.7	0.0	2.0	2.0
18 歲	1.2	4.2	3.0	0.0	0.5	0.5
19 歲	2.5	2.9	0.4	0.0	0.0	0.0
20 歲	4.9	6.3	1.4	0.0	0.0	0.0
21 歲	3.0	17.0	14.0	0.0	1.0	1.0
22 歲	6.1	4.6	-1.5	0.0	0.0	0.0

#### (三) 小結

##### 1、2010 年兒童青少年（學生）體質監測小結

綜上所述，澳門兒童青少年（6~22 歲）身體形態的生長發育水平以青春發育突增的表現為主要特徵。其中身高、坐高、足長、肩寬、骨盆寬等長度和寬度指標皆在此期間發育完成或接近完成。長度指標在不同年度層面，基本是增長。相對於身高，足長的生長發育先接近完成。身高生長發育減緩時，體重繼續保持較快增長，BMI 由此保持逐年增大的趨勢。腰圍的生長落後於臀圍，所以腰臀比逐年減小，而且由於男生臀圍與女生接近，腰圍顯著大於女生，男生腰臀比要顯著大於女生。男、女生的體脂率與皮褶厚度的變化趨勢基本一致，而與瘦體重的變化趨勢不一致。男生體脂率下降或穩定時，瘦體重仍然增長，女生體脂率增長時，瘦體重則相對保持穩定。說明體重增長時，男生主要以增長肌肉等為主，女生則以脂肪為主。



生理機能水平總體上呈明顯提高的趨勢，具體表現為隨年齡增長，安靜脈搏降低，血壓和肺活量升高，這一特徵在青春突增期表現尤為明顯。生理機能水平有明顯的性別差異，表現為男生安靜脈搏、血壓和肺活量好於女生，且女生機能水平提高的幅度比較平緩。

身體素質水平總體均呈現出隨年齡增大而增強，部分素質的增幅達到 4 倍。從各項身體素質的增長趨勢來看，速度的增長與爆發力、最大力量的增長具有相同的趨勢。女生的力量耐力的變化趨勢與耐力跑的變化趨勢相同。男、女生相比，男生的速度素質、力量素質、反應能力等好於女生，但女生的柔韌性好於男生。平衡能力男女間的差異不顯著。速度、力量和耐力方面，隨年齡增大男女間的差異加大，在力量方面表現尤為明顯。

健康指標方面，總體上呈現出隨年齡增長，部分指標異常檢出率增加，具體表現在：恒齲患率、恒齲補率、恒齲失率和恒齲失補率及視力不良檢出率等方面，且部分指標存在明顯的性別差異，而辯色力異常檢出率未見明顯的年齡變化特徵。需要強調的是，近視檢出率隨年齡增長呈現明顯增加的趨勢，要引起各界高度重視。

## 2、2010 與 2005 年兒童青少年（學生）體質監測結果比較小結

澳門兒童青少年（6~22 歲）生活方式方面發現戶外玩耍時間 30 分鐘以內的學生人數在增多，室內看電視、玩電腦時間 3 個小時以上女生增長明顯，做作業時間在 2~3 個小時人數增長明顯，側面說明學生除了做作業時間外，剩餘時間就在室內玩耍，很少出去戶外活動。

參加興趣班人數和參加體育鍛煉類興趣班的人數較 2005 年明顯減少，體育課每週 2 次人數在減少，每週 1 次人數在增多；課外體育鍛煉情況來看，不鍛煉人數明顯增長，經常鍛煉人數在逐漸減少，特別是大學生，經常鍛煉人數更少。上體育課感覺小強度的人數在減少，大強度人數在增長，說明學生體質已適應較小強度，稍微有點運動強度就會感覺疲憊，學生體質在逐步下降。

身體形態的生長發育水平以青春發育突增的表現為主要特徵。其中身高、坐高、足長、肩寬、骨盆寬等長度和寬度指標做兩個年度之間的比較發現，長度指標較 2005 年有所增長，其中增長幅度按照學齡來分表現為小學>中學>大學，符合人體生長發育規律。長度指標與圍度指標和體重比較發現，長度指標的發育早於體重和圍度指標。身高生長發育減緩時，體重繼續保持較快增長。但在三個圍度指標中，女生胸圍在小學階段表現出 2010 年小於 2005 年現象，其餘年齡段三個圍度均表現出增大。對三個部位皮褶厚度分析發現，脂肪分佈上臂部和肩胛部是減少的，但腹部(19 歲以後)



是增多，說明有向心分佈趨勢發生。

生理機能水平兩年度比較，具體表現為隨年齡增長，安靜脈搏和肺活量降低，血壓升高，側面反映出呼吸機能、循環系統機能下降。

身體素質年度比較發現，速度、耐力和力量是下降的，握力、背力、縱跳、耐力跑成績下降明顯，其中女生下降幅度遠大於男生下降幅度；並存在小學階段以後力量素質隨年齡增長下降越明顯。但是反應能力在小學階段及平衡能力在小學以後的階段出現上升。

健康指標方面，乳齲患率、乳齲補率、恒齲患率是增多的，但是恒齲失率和乳齲失率則是下降，說明生活水平增長，學生口腔問題也在增長，但是隨著醫療技術的改善，對牙齒修復能力增強，致使牙齒壞失率明顯減小。

視力不良檢出率等方面，小學階段視力不良率明顯增長，應加強小學階段用眼衛生。但是對中學和大學視力不良裏面中度視力不良和重度視力不良分析發現，雖然視力不良率在中學、大學階段的增長不是太明顯，但是重度和中度視力不良人數明顯增加，從側面說明現在中學、大學生視力不良學生的眼鏡度數明顯高於 2005 年度學生。

### 三、成年人

#### (一) 2010 年監測結果

##### 1、監測對象的基本情況

成年人監測對象包含體力勞動者和非體力勞動者兩種人群，再按性別分為 4 類樣本，以每 5 歲為 1 個年齡組即 20~24 歲、25~29 歲、30~34 歲、35~39 歲、40~44 歲、45~49 歲、50~54 歲、55~59 歲，4 類樣本共計 32 個年齡組。

成年人樣本主要從澳門政府機構和部分私營機構中抽取，隨機選取 32 個機構（政府機構為 10 個，私營機構為 22 個），從中分別抽取非體力和體力勞動者。從澳門政府機構抽取 1240 例樣本（男為 622 名，女為 618 名）；從私營機構抽取 2300 例樣本（男為 939 名，女為 1361 名）（表 3-3-1-1）。非體力勞動者樣本主要由機構領導人、技術員及輔助專業人員，專業人員和文員組成，在非體力勞動者人群中這四類職業人群占的比例分別是：男性為 80.3%，女性為 84.4%。男性體力勞動者樣本主要由服務、銷售及同類工作人員，非技術工人，機台、機器操作員、司機及裝配員和其他四類人

群組成，在男性體力勞動者人群中這四類職業人群占的比例為 74.5%；女性體力勞動者樣本主要由服務、銷售及同類工作人員，非技術工人，其他和家務四類人群組成，在女性體力勞動者人群中這四類職業人群占的比例為 73.8%。（表 3-3-1-2）。

居住在北片（花地瑪堂）的體力和非體力樣本量為 1157 名（男為 516 名，女為 641 名）；居住在中片（花王堂和望德堂）的體力和非體力樣本量為 1082 名（男為 456 名，女為 626 名）；居住在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂）的體力和非體力樣本量為 1298 名（男為 587 名，女為 711 名）（表 3-3-1-3）。

成年人各年齡組樣本量見表 2-3-1-1，體力和非體力合併樣本量見表 2-3-1-2。

年齡組	工作種類	成年人各年齡組樣本量		合計
		男	女	
20~24 歲	非體力	97	104	201
	體力	90	92	182
25~29 歲	非體力	106	110	216
	體力	95	99	194
30~34 歲	非體力	105	105	210
	體力	90	95	185
35~39 歲	非體力	99	126	225
	體力	90	106	196
40~44 歲	非體力	87	142	229
	體力	91	119	210
45~49 歲	非體力	97	157	254
	體力	102	160	262
50~54 歲	非體力	93	138	231
	體力	126	202	328
55~59 歲	非體力	94	100	194
	體力	99	124	223

性別	年齡組（歲）							
	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	187	201	195	189	178	199	219	193
女	196	209	200	232	261	317	340	224
總計	383	410	395	421	439	516	559	417

在抽取的 3540 名成年人中，男性成年人的 57.0%、女性成年人的 51.2% 出生在澳門，出生在中國大陸的人數比例男為 32.3%、女為 41.0%；且出生地有明顯的年齡特徵，即隨年齡的增長，在中國大陸出生人數的比例越高，在 35 歲的成年人中，有三分之一到一半的比例在大陸出生（表 3-3-1-4）。從受教育程度來看，受中等學歷教育程度（中學和專上教育）的比例最高（男為 77.0%、女為 74.5%），初等學歷教育程度（小學和小學以下）的人數次之（男為 14.6%、女為 17.0%）；換句話說，即監測對象中有約 8%（男：8.3%、女：8.5%）左右的人學歷在碩士程度以上，此外，39 歲以下達到專上教育學歷的人數比例明顯高於 40 歲以上人群（ $P < 0.01$ ），具有碩士學歷的成年人主要集中在 30~44 歲之間（表 3-3-1-5）。

在戶內工作的人數比例最高（男為 80.9%、女為 97.5%），其中，63.0% 的男性成年人和 73.8% 的女性成年人長期工作在採用“空氣調節”的環境中；女性在戶內環境下工作的人數比例明顯高於男性（ $P < 0.01$ ），但隨年齡增大，在“空氣調節”環境中工作的人數比例有遞減的趨勢，在“自然通風”環境中工作的人數比例卻有遞增的趨勢；僅有 2.5% 的女性常年在戶外工作，男性達到 19.1%（表 3-3-1-6）。

在調查的成年人中，有 82.4% 的男性和 69.3% 的女性，常年平均每週工作時間在 35~50 小時之間，其中，平均每週工作時間在 40~50 小時的人數比例最高的年齡組男性為 25~45 歲之間，女性在 20~45 歲之間；但仍有 8.2%（男）和 18.2%（女）的成年人平均每週工作時間不足 20 小時或只在 20~35 小時之間；女性“不工作”的人數比例（4.6%）略高於男性（3.7%），男性和女性“不工作”的比例呈現“兩頭高”的趨勢。在男性成年人中，工作時間超過 50 小時及以上的人數比例（5.6%）低於女性（7.9%）。男性在 25 歲以後，女性在 30 歲以後，工作時間超過 50 小時及以上的人數比例都未見明顯變化（表 3-3-1-7）。

## 2、生活方式的基本情況

在成年人（20~59 歲）階段主要對生活習慣、體育鍛煉、患病情況及對體質測定的認識等 4 個方面進行了調查，調查結果如下。

### （1）生活習慣

生活習慣調查內容包括平均每天睡眠時間和睡眠質量、步行和坐姿累計時間、閒暇時間活動方式和吸煙飲酒情況。

大部分成年人平均每天睡眠時間在 6-9 小時（81.8%），6 小時以下為 15.2%，9 小時及以上的

人很少，僅為 3.0%。男女間無顯著性差別。隨年齡增大睡眠時間逐漸減少（表 3-3-2-1）。68.4%的成年人認為自己的睡眠質量為一般，男性認為自己睡眠質量好的人數比例略高於女性，男性認為自己睡眠質量差的比率最多的是 30~34 歲年齡組（13.3%），女性隨年齡增大睡眠質量差的人數逐漸增多（表 3-3-2-2）。

日常生活中平均每天步行的時間（不包括體育鍛煉中的步行時間），30 分鐘以下占 47.4%，30~60 分鐘占 31.4%，1 小時以上占 21.2%。男性與女性每天步行 1 小時以上的比例差異不顯著。男性 45 歲後，女性 40 歲後，每天步行時間增加比較明顯（表 3-3-2-3）。

平均每天坐姿活動的累計時間，3 小時以下占 16.2%，3~6 小時占 37.5%，6~9 小時占 26.2%，9 小時以上占 20%。在平均每天坐姿活動時間上，男女差異不具有顯著性。隨著年齡增大，每天坐姿活動時間在 3 小時以下的人數比例有增加的趨勢（表 3-3-2-4）。

成年男女最主要的閒暇活動是視聽娛樂（64.2%）。除此之外，男性經常從事的活動依次為體育鍛煉、聚會、補充睡眠、做家務、遊玩。女性閒暇活動的排序則為家務、聚會、補充睡眠、體育鍛煉。

不同年齡組在閒暇活動的安排上存在差異，男性的閒暇活動除了視聽娛樂為各年齡組之最外，隨著年齡增大，在閒暇時間內遊玩、聚會及補充睡眠的人數比例減少，做家務的比例上升，參加體育鍛煉的比例基本穩定。女性 20~29 歲人群以視聽娛樂、聚會、補充睡眠為主要閒暇活動，30 歲後做家務時間明顯增大，40 歲後做家務成為閒暇時間的首要活動，其次是視聽娛樂，體育鍛煉也逐漸成為 45~59 歲女性閒暇活動的主要內容之一（表 3-3-2-5）。

調查顯示，20.8%的男性和 2.9%的女性現在有吸煙習慣。男、女吸煙習慣在年齡上的差別表現為，男性各年齡組的吸煙比例起伏變化不大，女性年齡越高，吸煙比例越低（圖 2-3-1-1）。

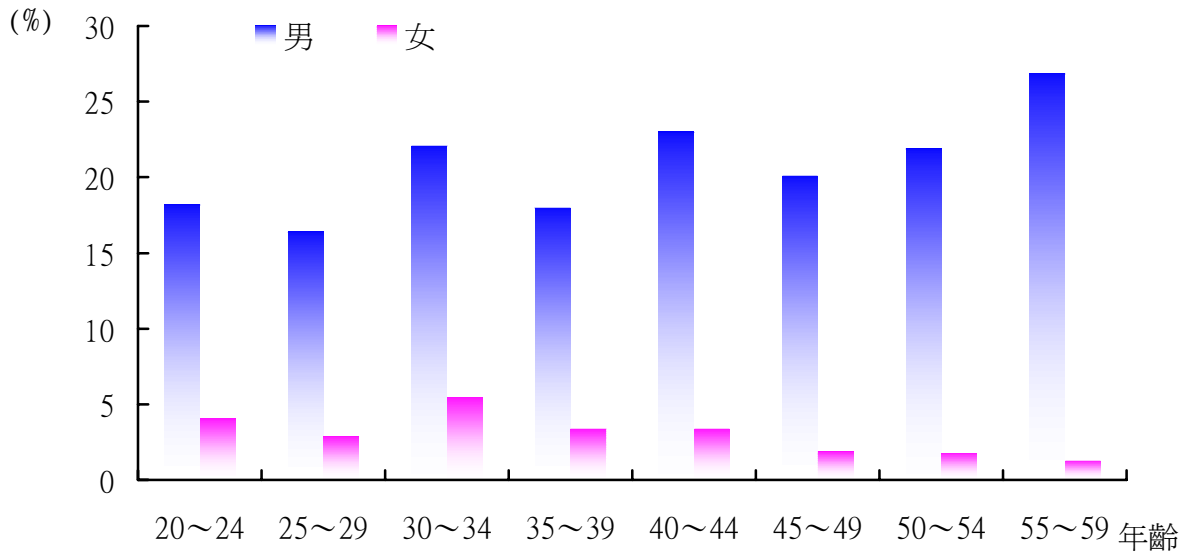


圖2-3-1-1 成年男女“現在吸煙”的人數比例

在現在仍吸煙的人群中，每天吸煙量情況為男性每天 10 支以下占 38.8%，每天 10~20 支為 48.6%，每天 20 支以上為 12.6%。而女性以每天 10 支以下占多數，為 73.7%。隨著年齡增大，男性吸煙者每天 10 支以下的比例下降，而每天 10 支以上的比例上升，吸煙量有增加的趨勢。女性吸煙者的煙量在各年齡組基本以每天 10 支以下居多（55~59 歲年齡組除外）（表 3-3-2-6）。

在吸煙人群中（現在吸和過去吸），男性吸煙 15 年及以上的人數比例最多，為 45.2%。女性 5~10 年者最多，為 31.6%（表 3-3-2-7）。在戒煙人群中，男性戒煙 2 年以下者為 23.9%。戒煙 2 年以上者為 76.1%；女性戒煙 2 年以下的比例為 36.8%，戒煙 2 年以上的比例 63.2%（表 3-3-2-8）。

52.4%的男性和 19.8%的女性有飲酒史，性別間差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女飲酒狀況在年齡上的分佈特點表現為，男性在 25~29 歲飲酒人數比例最高，達 61.7%，其餘年齡組基本在 50% 左右。女性在 20~29 歲飲酒人數比例比較高，年齡越大，飲酒比例越低（圖 2-3-1-2，表 3-3-2-9）。

在飲酒的人群中，48.2%的男性每月飲酒一次，34.4%每週飲酒頻率在 1~2 次，9.2%每週飲酒頻率在 3~4 次，僅有 8.2%的人每週飲酒頻率在 5~7 次。而女性以每月 1 次占多數，為 67.9%（表 3-3-2-10）。成年人飲啤酒的人數比例最高（46.1%），其次為葡萄酒或果酒（32.8%）。其中男性選擇啤酒居多，女性選擇葡萄酒或果酒居多（表 3-3-2-11）。

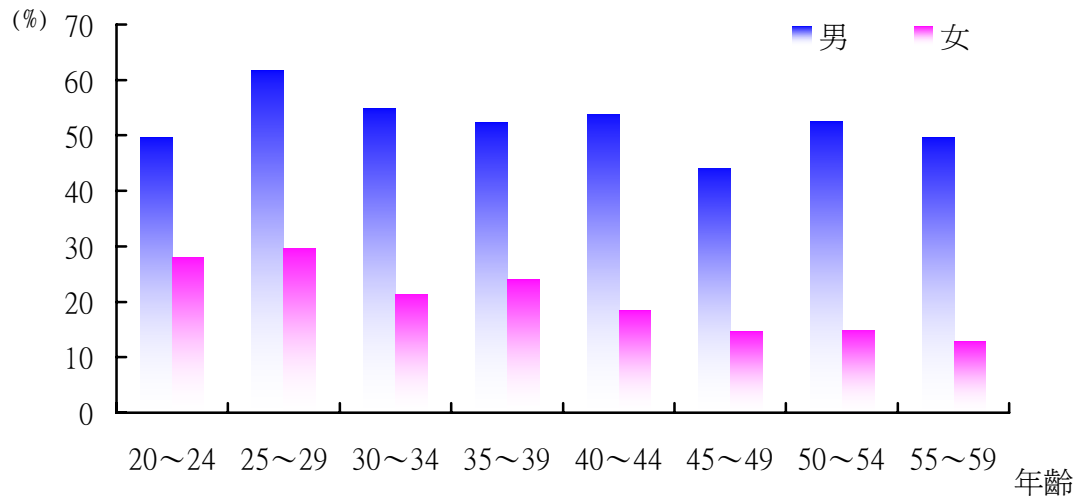


圖2-3-1-2 成年男女各年齡組飲酒的人數比例

## (2) 體育鍛煉情況

在調查的所有成年人中有 69.5%的人參加體育鍛煉。而在參加體育鍛煉的人群中，多數人體育鍛煉的頻率是每週 2 次以下（64.4%），每次運動時間在 30 分鐘以上（65.6%），鍛煉時能達到中等運動強度（54.5%）。另外，堅持體育鍛煉的時間在 1 年以下者最多（51.0%），1~5 年占 21.4%，而在 5 年以上為 27.5%。不同性別的鍛煉情況有差異，鍛煉每週 3 次以上的人數比例男性（35.1%）略低於女性（36%），每次鍛煉 30 分鐘以上的人數比例男性（66.7%）略高於女性（64.5%）。大強度運動的人數比例男性（39.3%）高於女性（19.1%）（ $P < 0.05$ ），堅持鍛煉在 5 年以上的人數比例（34.8%）也高於女性（20.7%）（ $P < 0.05$ ）。隨年齡增大，成年男女每週鍛煉次數增加，鍛煉強度下降，堅持體育鍛煉 6 個月以下人數比例男性 40 歲年齡組以前及女性 50 歲年齡組以前最高，並隨著年齡增長人數比例逐漸下降，而 5 年及以上人數比例隨著年齡增長而逐漸增長，而每次鍛煉時間則呈男性下降，女性增加的趨勢（表 3-3-2-12，表 3-3-2-13，表 3-3-2-14，表 3-3-2-15）。

根據每週鍛煉頻率、每次鍛煉持續時間和運動強度三項指標劃分經常鍛煉、偶爾鍛煉和不鍛煉者（定義見“二、兒童青少年”部份）3 類人群。統計結果顯示，經常鍛煉者占 15.5%，偶爾鍛煉者占 54.1%，不鍛煉者占 30.5%。3 類人群的性別差異具有顯著性，男性經常鍛煉者（16.7%）和偶爾鍛煉者（59.6%）分別高於女性（14.5%和 49.7%）（ $P < 0.05$ ）。在不同年齡組體育鍛煉的參加情況男女有各自的特點，男性總體趨勢是，經常鍛煉者的人數比例隨年齡增大而上升；偶爾鍛煉者則呈下降趨勢；不鍛煉者的比例各年齡組變化不大。女性隨著年齡增大，經常鍛煉者的人數比例迅速上升，偶爾鍛煉者和不鍛煉者的比例逐步下降（圖 2-3-1-3，圖 2-3-1-4）。



經常鍛煉者中，堅持 5 年及以上人數最多 (47.3%)，其次為 1~3 年 (19.7%) 和 3~5 年 (12.6%)。而偶爾鍛煉者中 6 個月以下者為 47.0%，其次為 5 年及以上占 21.8%，1~3 年為 13.0%。

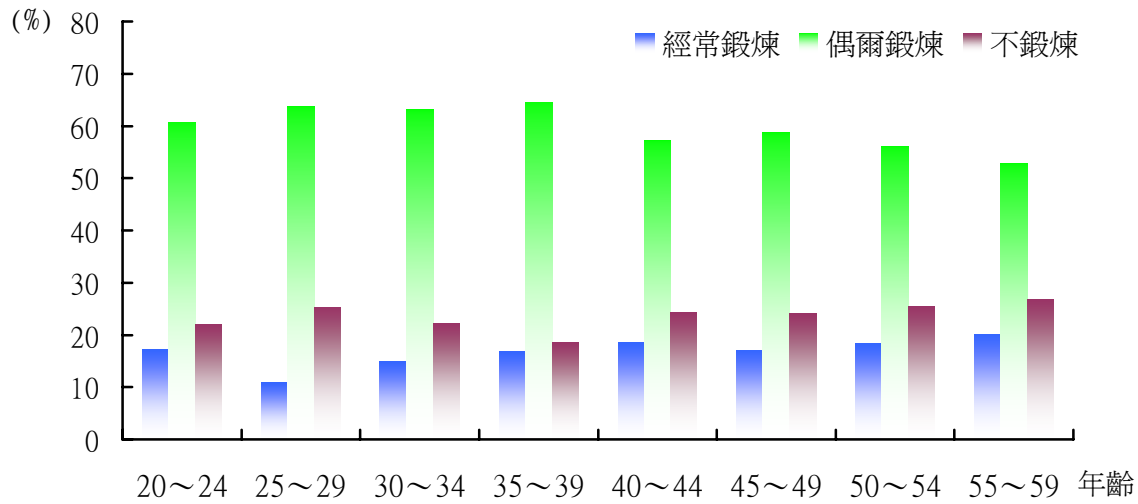


圖2-3-1-3 成年男性參加體育鍛煉的人數比例

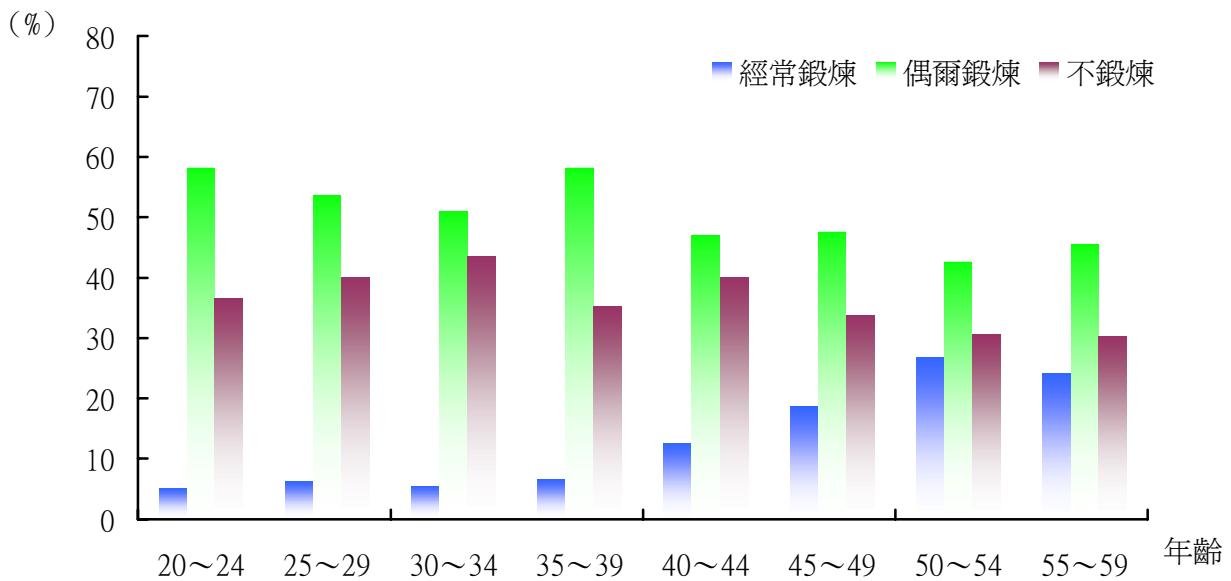


圖2-3-1-4 成年女性參加體育鍛煉的人數比例

男性參加體育鍛煉的主要目的是提高運動能力 (62.0%)，其他依次為防病治病 (56.1%)、減輕壓力及調節情緒 (55.5%)，經常鍛煉者和偶爾鍛煉者的目的基本相同。女性參加體育鍛煉的主要目的是防病治病 (66.9%) 和減輕壓力 (56.7%)，此外，經常鍛煉者比較注重提高運動能力，偶爾鍛煉者比較注重減肥健美。不同年齡人群參加體育活動的目的也不同，45 歲之前主要目的是提高

運動能力、減輕壓力、調節情緒和減肥健美。45~59 歲參加體育鍛煉主要爲了防病治病（表 3-3-2-16）。

成年人參加體育活動的主要場所是公園（52.1%），其次是體育場館（49.2%）、空地、公路或街道（39.9%）、辦公室或居室（15.6%）、俱樂部（11.9%）。不同性別之間對鍛煉場所的選擇，男性以體育場館居首，公園其次，女性則以公園居首，體育場館其次。經常鍛煉者與偶爾鍛煉者的鍛煉場所也無明顯差異。值得注意的是隨年齡增大，在體育場館鍛煉的人數減少，到公園鍛煉的人數增加（表 3-3-2-17）。

成年人所參加的體育項目情況，在參加體育鍛煉者中，參加一項者有 23.4%，參加兩項者有 28.8%，參加三項者有 47.7%。項目列前六位的是，步行（52.0%）、跑步（46.1%）、球類（32.5%）、游泳（24.7%）、器械健身或力量練習（11.3%）、健身操（舞）或秧歌（11.2%）。在選擇體育項目上表現出一定的性別偏好，男性經常參加跑步、球類、步行、游泳、器械健身、力量練習等。女性則主要選擇步行、跑步、球類、游泳、健身操（舞）、秧歌等。經常鍛煉者和偶爾鍛煉者在體育鍛煉項目的選擇上基本一致。對體育項目的選擇具有一定的年齡特點，隨年齡增大，跑步和打球的人數逐漸下降，步行、健身操（舞）和武術健身氣功的人數不斷增加（表 3-3-2-18）。

進一步調查澳門成年人對球類項目的選擇，男性參與率高的項目是足球、籃球、羽毛球和乒乓球。對於女性，各年齡組首選項目是羽毛球，其次是乒乓球（表 3-3-2-19）。

本次調查對阻礙澳門成年人參加體育活動的 12 項原因進行了調查，主要原因依次是，缺乏時間（62.5%）、惰性（55.6%）、缺乏場地設施（20.7%）、沒興趣（14.1%）。經常鍛煉者、偶爾鍛煉者和不鍛煉者三類人群在參加體育鍛煉時所遇到的障礙各有側重，經常鍛煉者怕受嘲笑和經濟條件限制而不能進一步參加體育鍛煉，偶爾鍛煉者的主要障礙是缺乏場地設施、缺乏組織和缺乏時間，對於不鍛煉者，沒興趣和體力工作多不必參加是其不參加體育鍛煉的最主要原因。阻礙參加體育鍛煉的原因男女之間差別不明顯（表 3-3-2-20）。

另外，調查中還顯示澳門成年男性經常觀看的體育項目主要是足球（61.7%）、籃球（42.5%），選擇其餘 15 個項目的比例均不超過 20%；隨著年齡增大，觀看足球的人數比例基本穩定，觀看籃球人數比例下降，選擇觀看游泳、乒乓球和其他的人數比例上升。成年女性經常觀看的體育項目主要是游泳（40.8%）、體操（32.7%）、排球（27.6%）；各年齡段人群觀看項目的比例基本穩定，其中觀看人數比例排在前三位的是足球（40.3%）、籃球（31.6%）和游泳（29.1%）。男、女性觀



看籃球人數隨年齡增長而逐漸下降；排在前三位的游泳男性觀看人數最多是在 40~44 歲年齡組（24.6%），女性是在 35~39 歲年齡組（47.5%）；足球和籃球男性都是在 25~29 歲年齡組，女性 20~24 歲年齡組觀看人數比例高于其餘年齡組（表 3-3-2-21）。

### （3）患病情況

本次疾病調查顯示，在 3540 名被調查對象中有 28.8% 成年人（20~59 歲）近五年內曾患過病（經醫院確診）。在曾患病的成年人中，患病人數比例較高的疾病依次為：高血壓（28.5%），消化系統疾病（21.2%），呼吸系統疾病（17.0%）。其中，男性患病比例為 26.8%，女性患病比例為 30.4%，性別間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女常患病前三位均是高血壓，消化系統疾病，呼吸系統疾病，第四位男性是意外傷害，女性是腫瘤。隨年齡增大，患病人數比例逐步提高（圖 2-3-1-5），而且不同年齡組的患病種類不同，20~30 歲患消化系統疾病、呼吸系統疾病、意外傷害的比例較高，到了 45 歲以後，高血壓、心腦血管、腫瘤的患病人數迅速上升（表 3-3-2-22，表 3-3-2-23）。

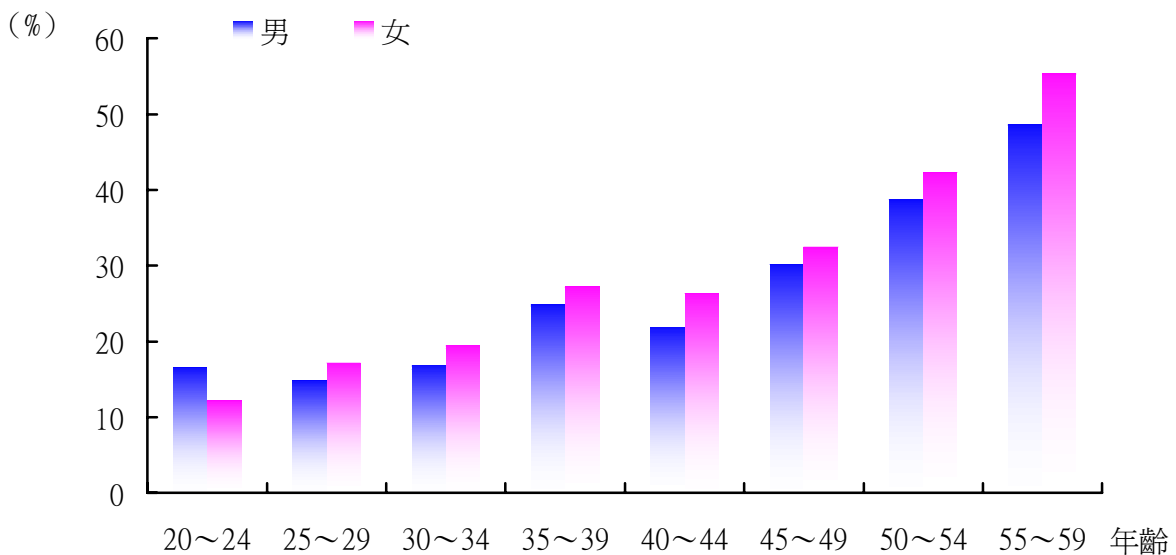


圖2-3-1-5 成年男女近五年曾患病人數比例

#### (4) 對體質測定的認識

20~59 歲成年人中有 68.8% 的人聽說過體質測定，男性占 68.2%，女性占 69.4%。男女各年齡組聽說過體質測定的人數都超過 60%（圖 2-3-1-6，表 3-3-2-24）。

20~59 歲人群中 28.0% 的人參加過體質測定，男性占 27.1%，女性占 28.7%。隨年齡的增加，人數比例有提高的趨勢，男女 40 歲以上的成年人參加過體質測定比例都超過 30.0%（表 3-3-2-24）。

對體質測定的認識，95.7% 的人認為體質測定可以“瞭解自己的體質狀況”，59.2% 的人認為體質測定有助於“認識體育鍛煉的重要性”，50.0% 的人認為體質測定能“增長科學健身知識”，3.0% 的人認為體質測定“無意義”，不同性別、不同年齡組對於體質測定意義的選擇基本一致（表 3-3-2-25）。

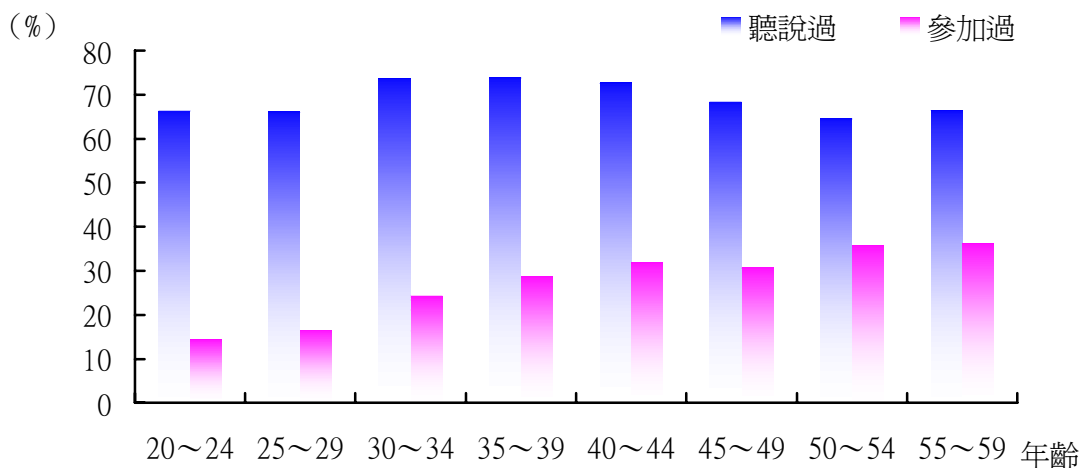


圖2-3-1-6 成年男女聽說和參加過體質測定的人數比例

### 3、身體形態的基本狀況

#### (1) 長度指標

成年男性和女性的身高有隨年齡的增長而下降的趨勢。這既是成年後身高的一種自然現象，也是隨著人們生活水平的提高，相同年齡的身高比以往高的一種反映。男、女性身高均值的變化範圍分別為 171.5~166.5 厘米和 159.0~155.5 厘米（圖 2-3-1-7，表 3-3-3-1）。

成年男性和女性的坐高有隨年齡的增長而下降的趨勢。男、女性坐高均值的變化範圍分別為

92.3~89.7 厘米和 86.0~84.3 厘米（圖 2-3-1-8，表 3-3-3-2）。

成年男性和女性的足長在青少年時期已停止增長，在成年時期保持穩定，變化很小。男、女性足長均值的變化範圍分別為 24.8~25.3 厘米和 22.5~22.6 厘米（圖 2-3-1-9，表 3-3-3-3）。

身高、坐高、足長均值的變化趨勢男、女一致，且皆為成年男性高於女性（ $P < 0.01$ ）。男女之間差值範圍分別為身高 11.0~13.2 厘米，坐高 5.4~6.4 厘米，足長 2.3~2.8 厘米。

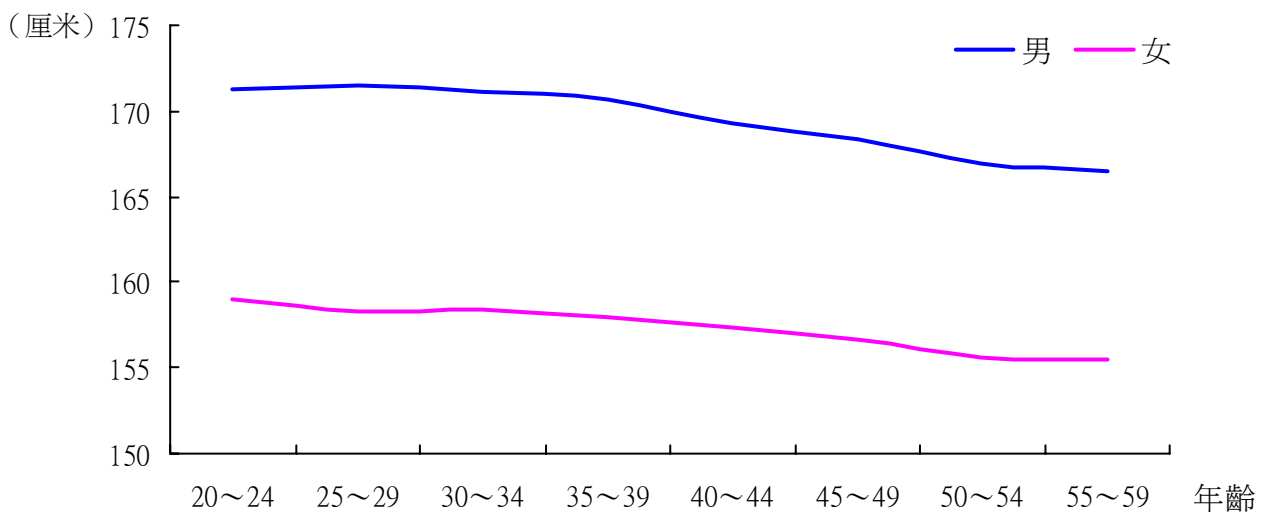


圖2-3-1-7 成年男女身高平均數

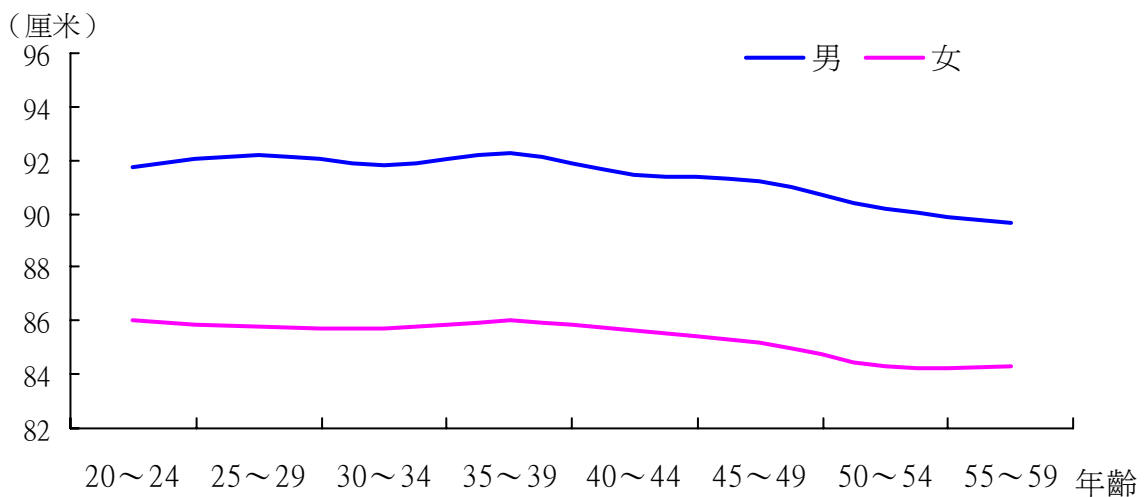


圖2-3-1-8 成年男女坐高平均數

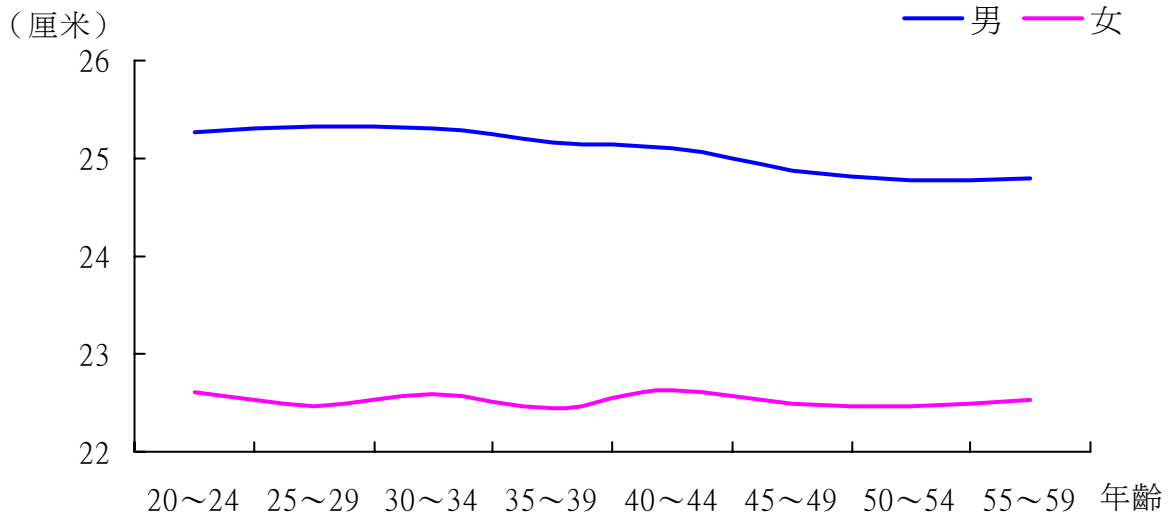


圖2-3-1-9 成年男女足長平均數

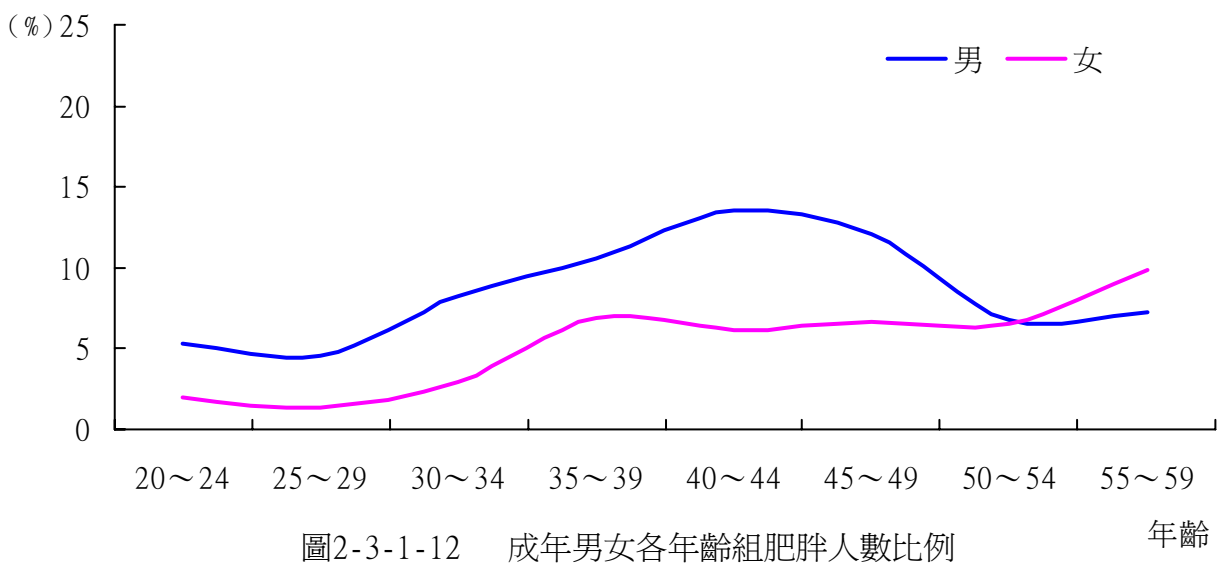
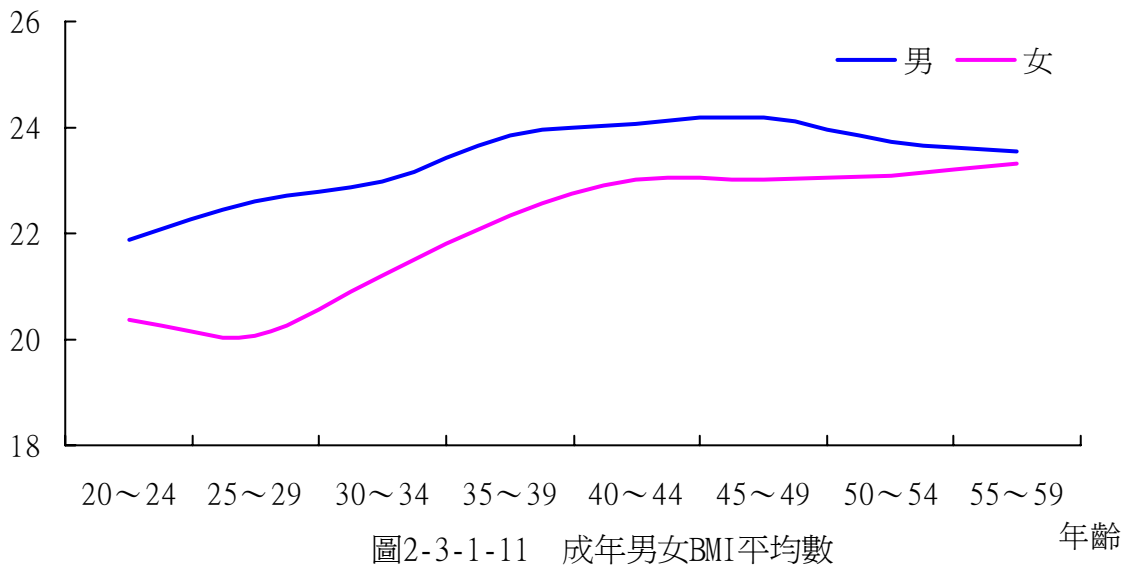
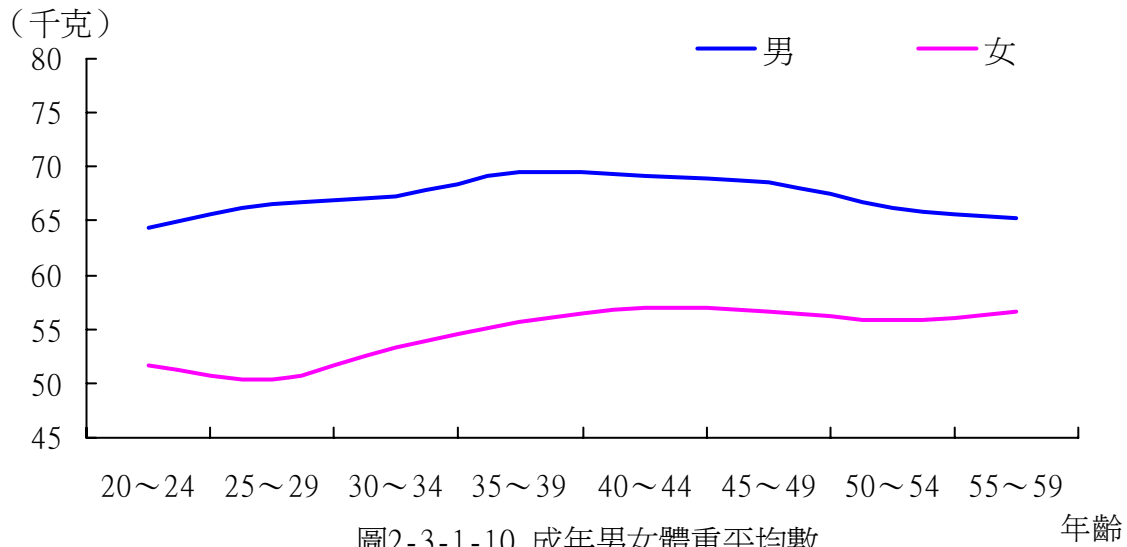
## (2) 體重與 BMI

成年男性體重在 40 歲之前繼續隨年齡的增長而增長，之後有逐漸下降的趨勢。成年女性體重隨著年齡的增長而繼續增長。男、女性體重均值的變化範圍分別為 64.3~69.6 千克和 50.3~57.0 千克（表 3-3-3-4）。成年男性體重均值高於女性，但隨年齡增大差值減小，差值範圍為 8.8~16.3 千克，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖 2-3-1-10）。

成年男性 50 歲前 BMI 指數隨年齡增大而增長，之後保持穩定；成年女性 BMI 指數在 20~59 歲皆隨年齡增大而增長。男、女性 BMI 指數均值的變化範圍分別為 21.9~24.2 和 20.1~23.3（表 3-3-3-5）。成年男性 BMI 指數均值高於女性，但隨年齡增大差值減小，差值範圍為 0.2~2.5，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖 2-3-1-11）。

按照中國肥胖問題工作組建議的 BMI 分組標準，BMI 指數  $< 18.5$  為體重偏輕， $18.5 \leq$  BMI 指數  $< 24.0$  為體重正常， $24.0 \leq$  BMI 指數  $< 28.0$  為超重，BMI 指數  $\geq 28.0$  為肥胖。

在 20~59 歲期間，BMI 指數  $\geq 28$  的人數占各性別相應年齡組人數的比例，男性在 4.5%~13.5% 之間，各年齡組比例分別為 5.3%，4.5%，8.2%，10.6%，13.5%，12.1%，6.8%，7.3%，人數比例最小為 25~29 歲，最大為 40~44 歲；女性肥胖人數比例在 1.4%~9.8% 之間，各年齡組比例分別為 2.0%，1.4%，3.0%，6.9%，6.1%，6.6%，6.5%，9.8%，人數比例最小為 25~29 歲，最大為 55~59 歲。BMI 指數  $< 18.5$  的人數占性別相應年齡組人數的比例，在 20~34 歲年齡段人數比例較高，男性為 14.4%、7.5%、6.2%，其餘年齡組均低於 4.5%；女性為 24.5%、28.2% 和 17.0%，其餘年齡組均低於 8.5%。 $18.5 \leq$  BMI 指數  $< 24.0$  人數比呈現出隨年齡增長而小範圍下降， $24.0 \leq$  BMI 指數  $< 28.0$  人數比例呈現出隨年齡增長而逐漸增長趨勢（圖 2-3-1-12，表 3-3-3-6）。



### (3) 圍度指標

成年男性胸圍和腰圍在 50 歲前，臀圍在 40 歲前皆隨著年齡的增長而增長，之後三個部位的圍度保持穩定。成年女性胸圍、腰圍和臀圍在 20~59 歲皆隨年齡增大而增長。男、女性胸圍均值的變化範圍分別為 88.5~93.8 厘米和 80.4~86.7 厘米，腰圍均值的變化範圍分別為 78.7~86.6 厘米和 70.1~81.4 厘米，臀圍均值的變化範圍分別為 91.8~94.3 厘米和 88.7~92.4 厘米。成年男性胸圍、腰圍、臀圍均值高於女性，但隨年齡增大差值減小，胸圍差值範圍為 5.2~10.6 厘米，腰圍差值範圍為 4.3~10.5 厘米，臀圍差值範圍為 0.4~4.5 厘米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-3-1-13，圖 2-3-1-14，圖 2-3-1-15，表 3-3-3-7，表 3-3-3-8，表 3-3-3-9)。

成年男性和女性腰臀比隨年齡增大而增長。腰臀比均值的變化範圍分別為 0.855~0.925 和 0.786~0.883。成年男性腰臀比均值都要高於女性，差值範圍為 0.042~0.073，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ )。這是由於成年男性臀圍與女性相差較小，而腰圍顯著高於女性的緣故 (表 3-3-3-10，圖 2-3-1-16)。

按照國際較為公認的 ACSM (美國運動醫學學會) 標準，成年男性腰臀比  $\geq 0.94$ ，女性  $\geq 0.82$ ；則反映在腰腹部有脂肪過多的堆積，其患病 (高血壓、II 型糖尿病、高血脂等) 的危險性大大增加。

在 20~59 歲期間，男性腰臀比超過 0.94 的人數占相應年齡段人數的比例範圍為 10.2~49.7%，女性腰臀比超過 0.82 的比例的範圍為 27.0~84.8%。

隨著年齡的增長，男性和女性由於腰臀比增長而患心血管疾病的危險性也相應增加，特別是 35 歲後，超過標準的人數急劇增加，需要引起重視。

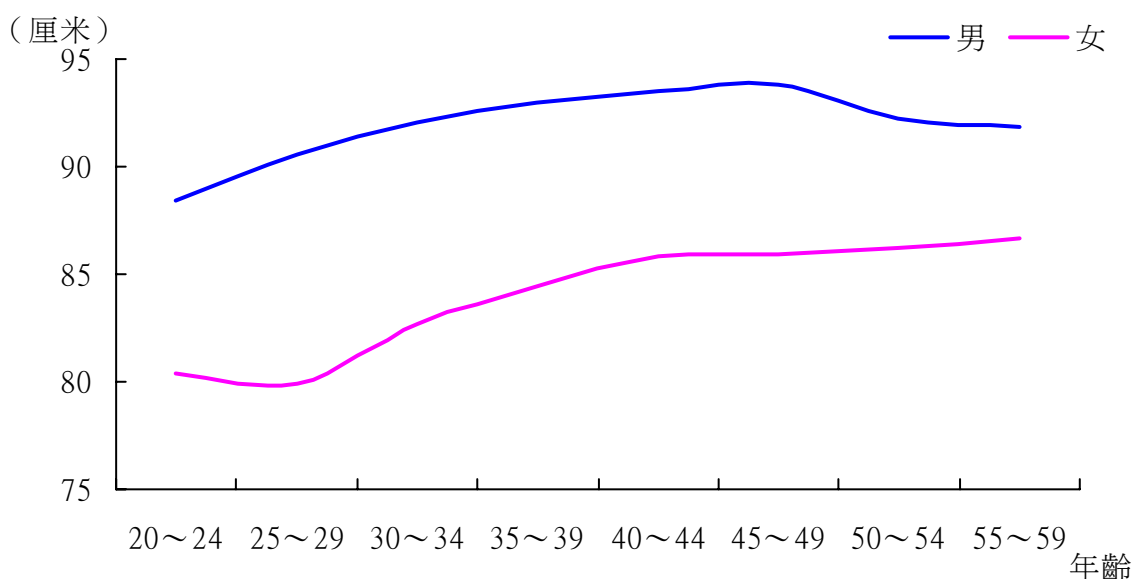


圖2-3-1-13 成年男女胸圍平均數

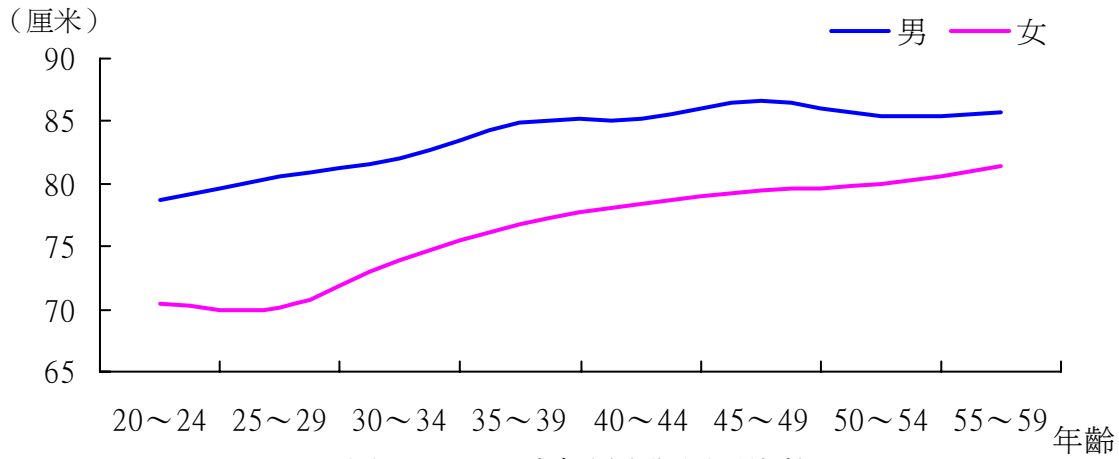


圖2-3-1-14 成年男女腰圍平均數

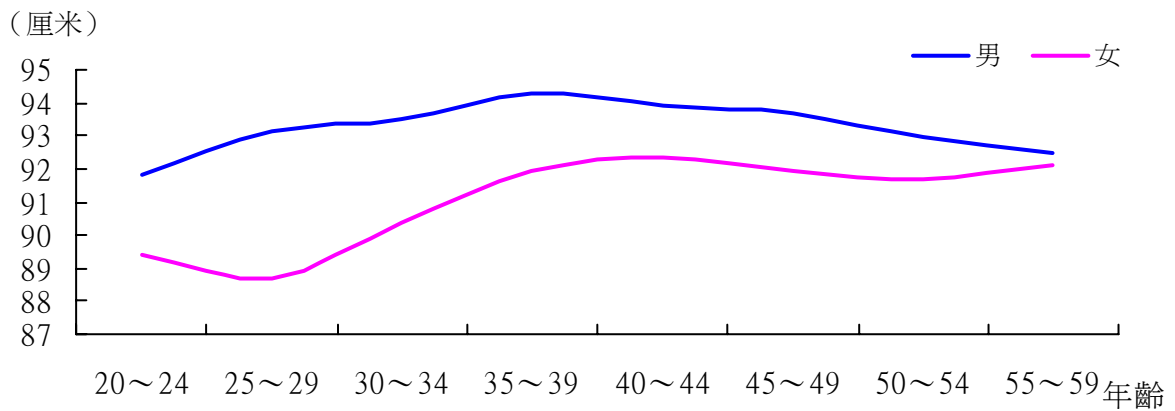


圖2-3-1-15 成年男女臀圍平均數

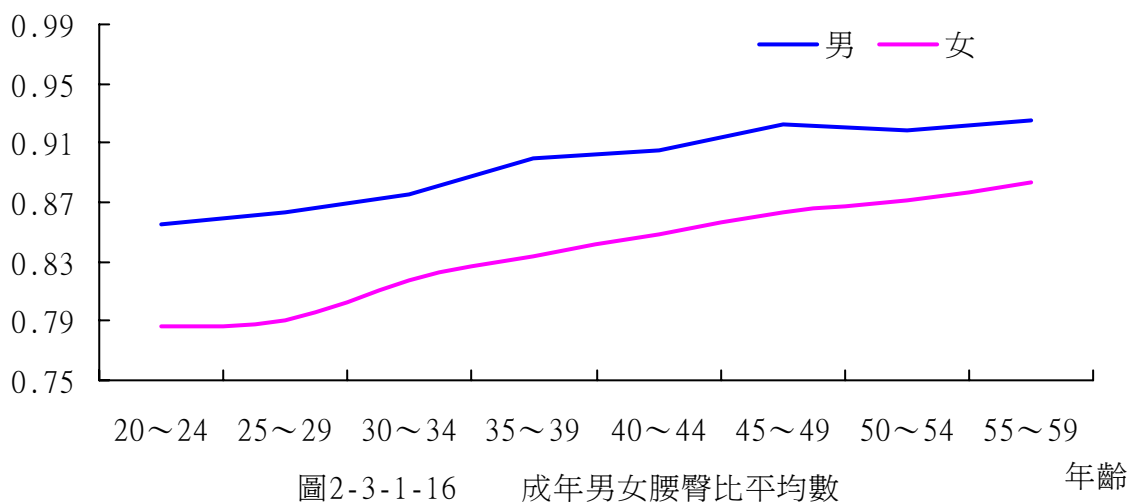
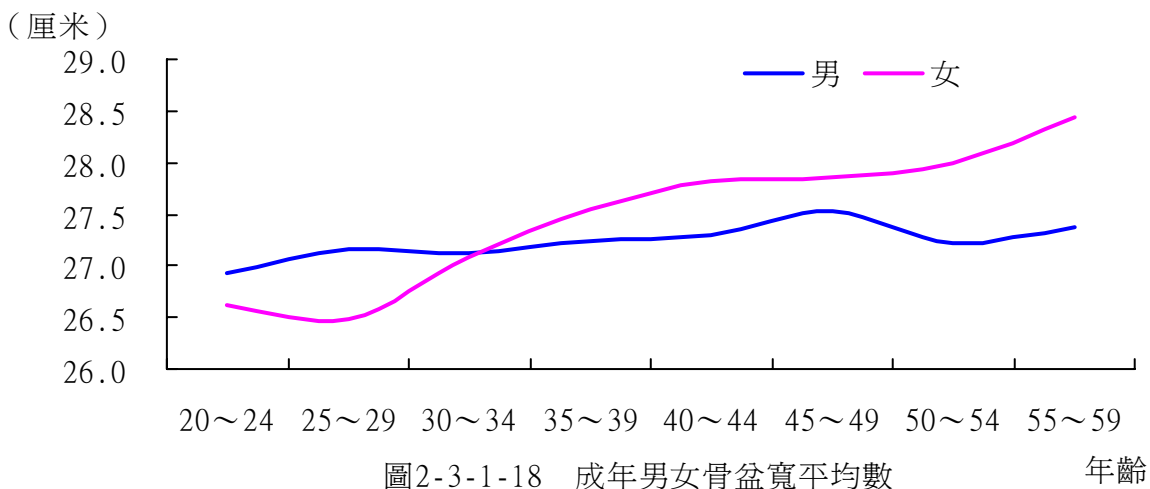
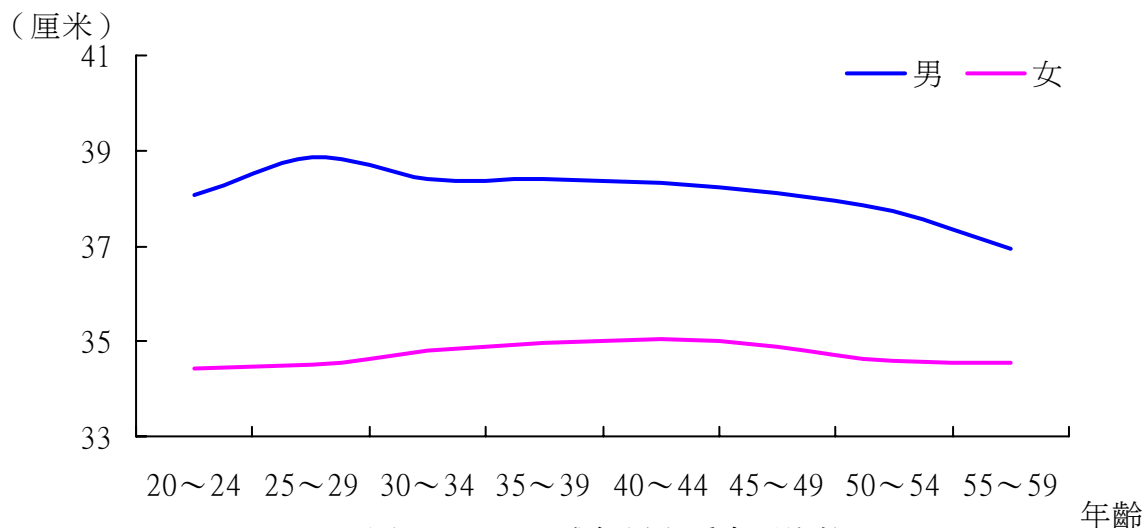


圖2-3-1-16 成年男女腰臀比平均數

## (4) 寬度指標

成年男性肩寬隨年齡增大而下降，成年女性肩寬基本保持穩定。男、女性肩寬均值的變化範圍分別為 36.9~38.9 厘米和 34.4~35.1 厘米。成年男性的肩寬均值高於女性。差值範圍為 2.4~4.4 厘米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-3-1-17，表 3-3-3-11)。

成年女性骨盆寬隨年齡增大而增長，成年男性骨盆寬基本保持穩定。男、女性骨盆寬均值的變化範圍為 26.9~27.5 厘米和 26.5~28.4 厘米。在 20~29 歲期間，成年男性骨盆寬均值高於女性，差值範圍為 0.3~0.7 厘米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ )；30 歲後，成年女性骨盆寬均值高於男性，且隨年齡增加差值增大，差值範圍為 0.4~1.0 厘米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-3-1-18，表 3-3-3-12)。





### (5) 身體成份

在 20~39 歲期間，成年男性上臂皮褶、肩胛皮褶和腹部皮褶皆隨年齡的增長而增長，之後下降，50 歲以後均值保持穩定。成年女性三個部位的皮褶皆隨年齡增大而增長。三個部位的皮褶男性在成年後是腹部皮褶最厚，肩胛皮褶次之，上臂皮褶最薄；女性則是腹部皮褶最厚，上臂皮褶次之，肩胛皮褶最薄。上臂皮褶均值男、女性變化範圍分別為 9.1~12.0 毫米和 18.7~22.4 毫米；肩胛皮褶均值男、女性變化範圍分別為 14.2~19.5 毫米和 14.2~20.0 毫米；腹部皮褶均值男、女性變化範圍分別為 19.2~24.3 毫米和 20.8~26.8 毫米（表 3-3-3-13，表 3-3-3-14，表 3-3-3-15）。

成年女性三個部位皮褶厚度均值皆高於男性（25~29 歲和 35~39 歲年齡組的肩胛部皮褶除外），且有隨年齡增大差值增大的趨勢。上臂皮褶差值範圍為 8.2~13.3 毫米，肩胛皮褶差值範圍為 0.2~3.5 毫米，腹部皮褶差值範圍為 0.0~5.2 毫米，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖 2-3-1-19，圖 2-3-1-20，圖 2-3-1-21）。

成年男性體脂率變化範圍為 15.9%~19.2%，在 35~39 歲年齡組以前男性體脂率隨著年齡增長而增長，之後隨著年齡增長而逐漸下降；女性體脂率變化範圍為 22.9%~28.2%，表現為隨著年齡增長體脂率逐漸增長（表 3-3-3-16，圖 2-3-1-22）。

男性瘦體重變化範圍為 53.7~56.0 千克，在 20~24 歲年齡組瘦體重最小，而在 45~49 歲年齡組瘦體重達到最大值；女性變化範圍為 38.7~40.8 千克，其中最小值在 25~29 歲年齡組，而最大值則出現在 40~44 歲年齡組（表 3-3-3-17，圖 2-3-1-23）。

（毫米）

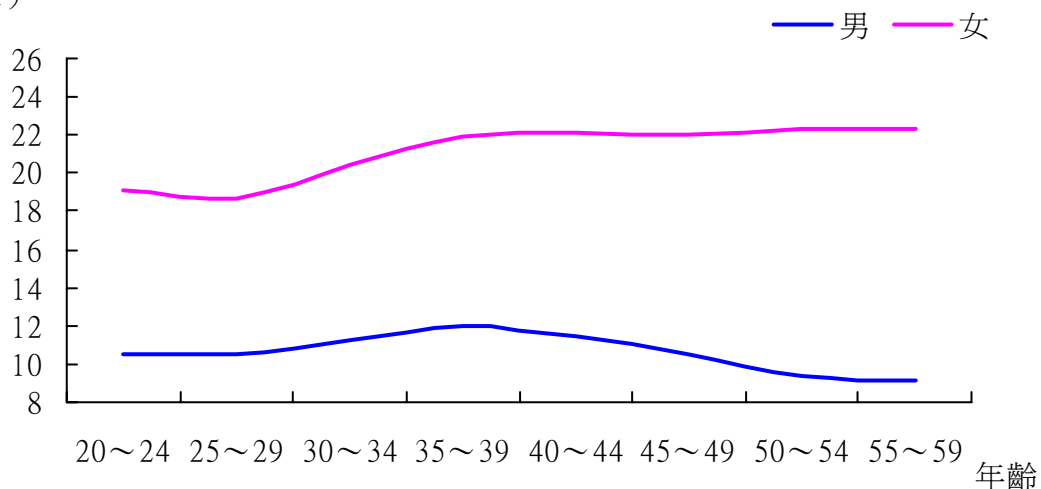


圖2-3-1-19 成年男女上臂部皮褶厚度平均數

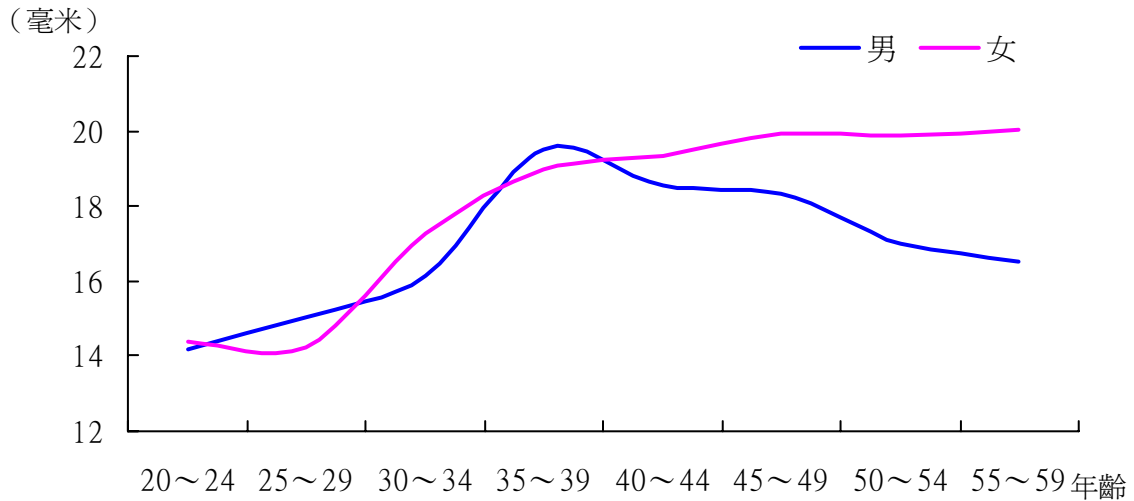


圖2-3-1-20 成年男女肩胛部皮褶厚度平均數

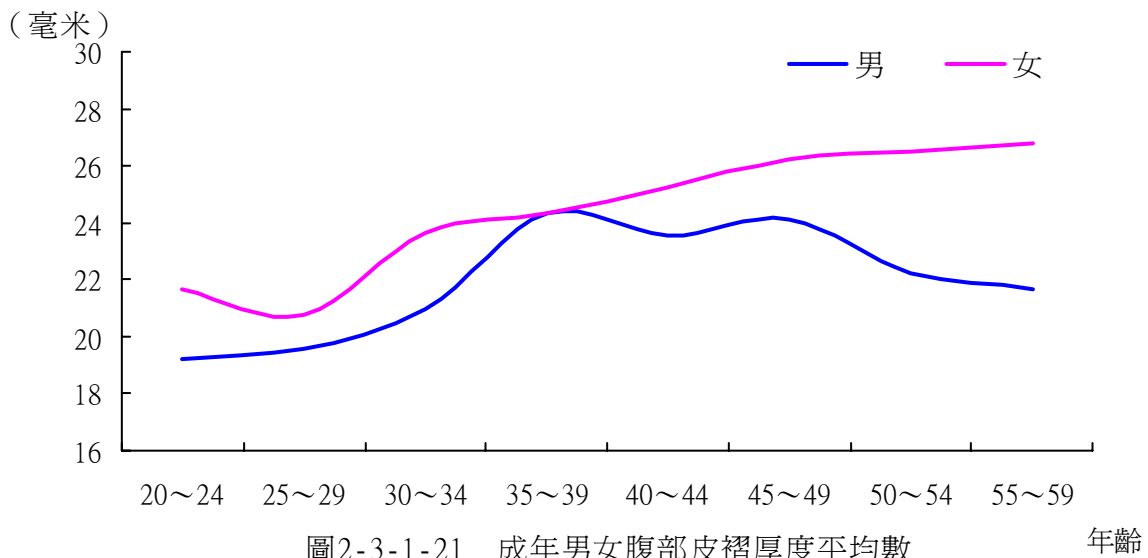


圖2-3-1-21 成年男女腹部皮褶厚度平均數 年齡

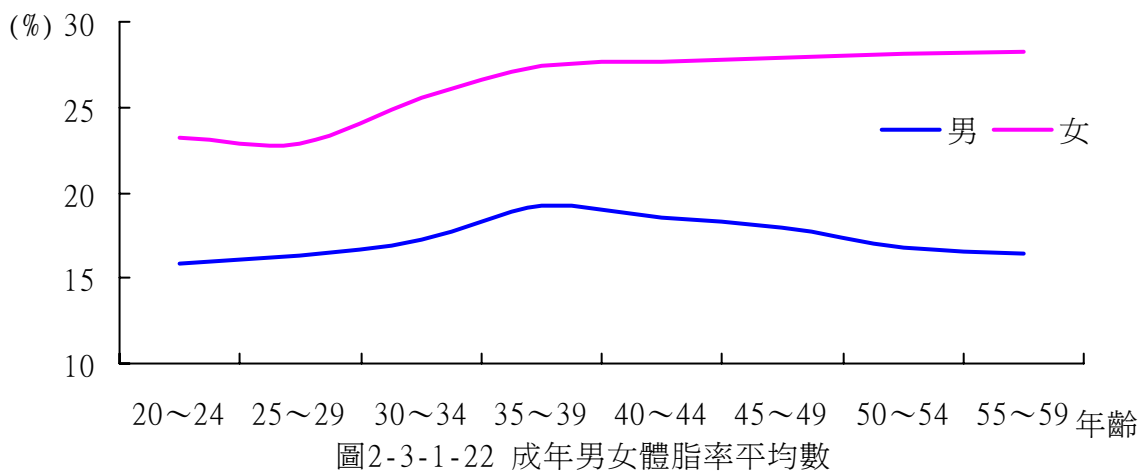


圖2-3-1-22 成年男女體脂率平均數

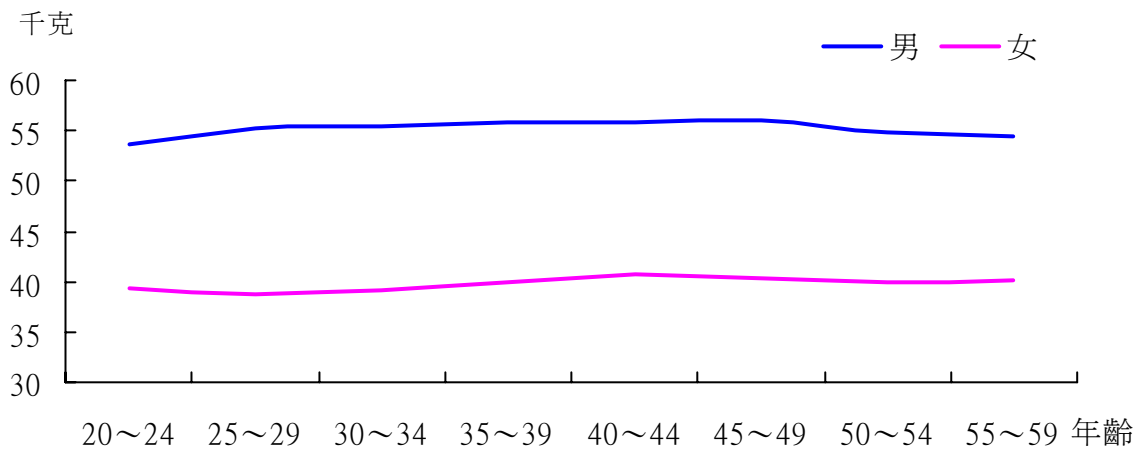


圖2-3-1-23 成年男女瘦體重平均數

#### 4、身體機能的基本狀況

以安靜時脈搏、血壓（收縮壓和舒張壓）、肺活量和臺階指數反映生理機能水平。

##### (1) 安靜脈搏

20~59 歲男性和女性成年人安靜時脈搏均值隨年齡增大保持相對穩定。安靜脈搏均值範圍男性為 73.6~75.9 次/分，女性為 72.8~76.0 次/分。男性和女性各年齡組之間無明顯的性別差異（圖 2-3-1-24，表 3-3-4-1）。

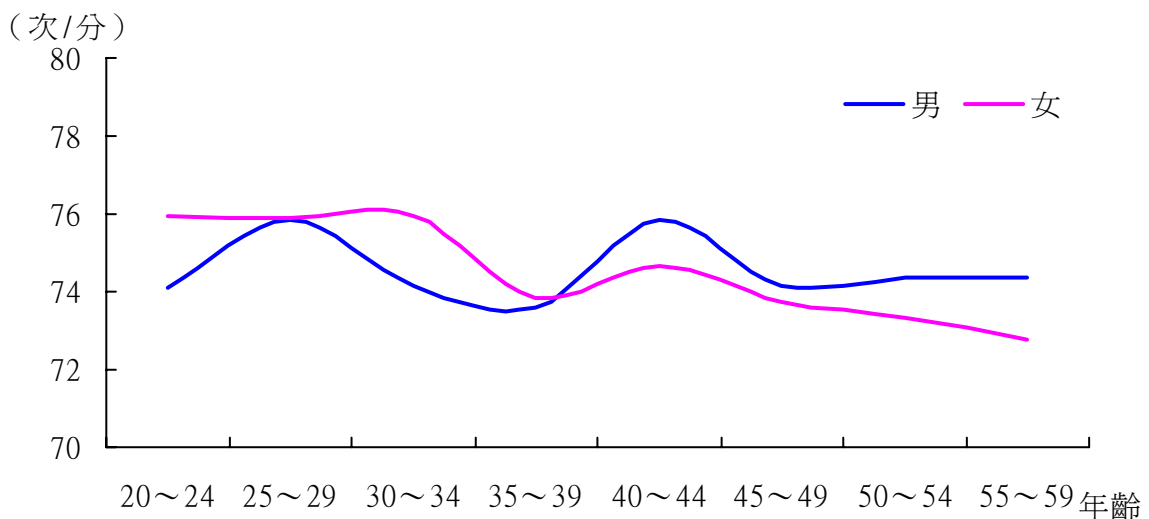


圖2-3-1-24 成年男女安靜脈搏平均數

**(2) 血壓**

20~59 歲男性和女性成年人收縮壓均值隨年齡增大呈現緩慢增長的趨勢，但各年齡組間增長幅度無明顯的差異。收縮壓均值範圍男性為 120.1~130.6 毫米汞柱，女性為 109.4~124.9 毫米汞柱；男性各年齡組收縮壓均值普遍高於女性；其中，20~44 歲間，男性收縮壓明顯高於女性（均值超過 10 毫米汞柱以上），有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖 2-3-1-25，表 3-3-4-2）。

20~59 歲男性和女性成年人舒張壓均值隨年齡增大呈緩慢增長趨勢，各年齡組間增長幅度無明顯的差異。舒張壓均值範圍男性為 75.0~81.8 毫米汞柱，女性為 68.4~76.8 毫米汞柱；男性各年齡組舒張壓均值普遍高於女性，差值為 4.9~7.3 毫米汞柱，有明顯的性別差異（ $P < 0.01$ ）（圖 2-3-1-26，表 3-3-4-3）。

成年男性和女性成年人脈壓差均值在 45 歲前基本保持穩定，在 45 歲後有隨年齡增大而增大的趨勢。脈壓差均值範圍男性為 44.7~48.9 毫米汞柱，女性為 40.1~48.1 毫米汞柱；男性各年齡組普遍高於女性，尤其是在 20~44 歲年齡段間，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖 2-3-1-27，表 3-3-4-4）。

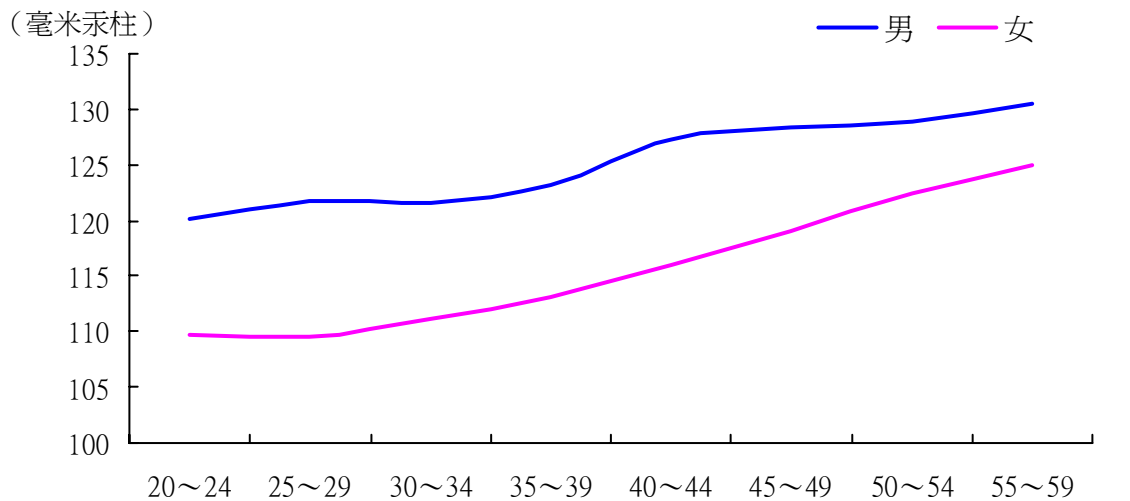


圖2-3-1-25 成年男女收縮壓平均數 年齡

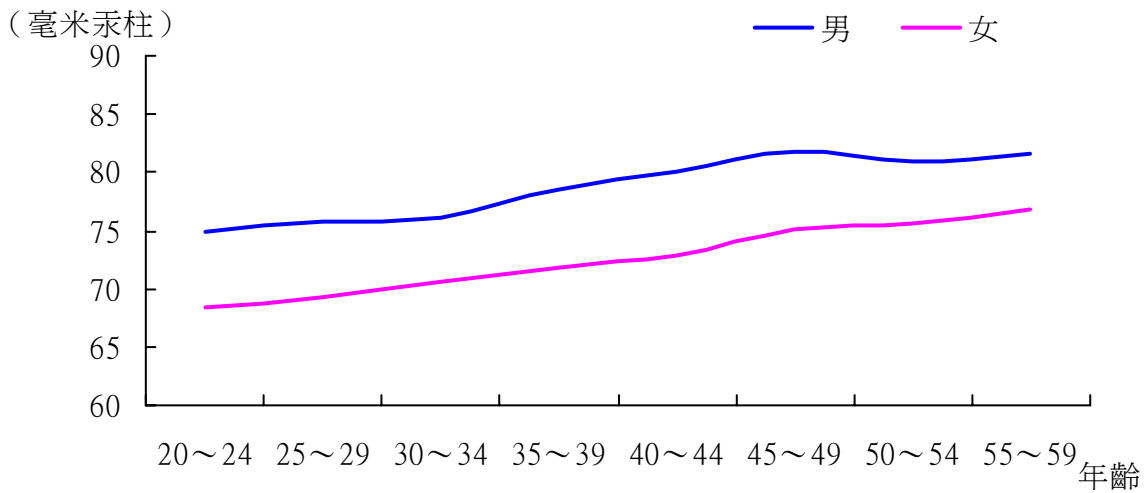


圖2-3-1-26 成年男女舒張壓平均數

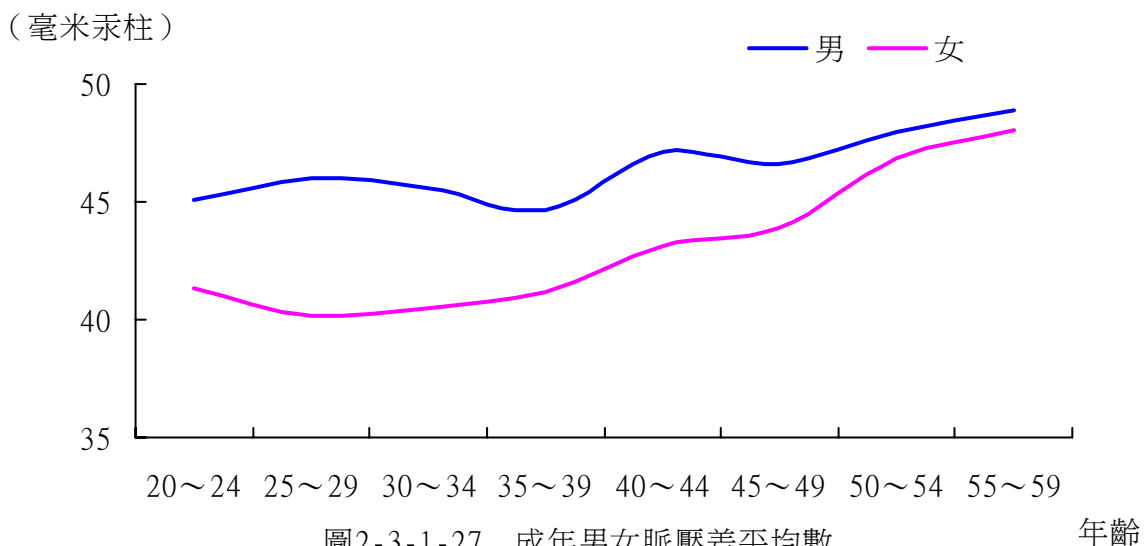


圖2-3-1-27 成年男女脈壓差平均數

### (3) 肺活量

成年男性的肺活量均值在 30-34 歲達到峰值，之後隨年齡增大而下降；女性肺活量均值在 20~59 歲皆隨年齡增大而呈現明顯的下降趨勢。肺活量均值範圍男性為 3215.9~4008.2 毫升，女性為 2142.2~2666.9 毫升；男性各年齡組肺活量均值明顯高於女性，均超過 1000 毫升以上，性別間差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (圖 2-3-1-28，表 3-3-4-5)。

20~59 歲男性和女性肺活量/體重均值隨年齡增大呈緩慢下降趨勢，各年齡組間下降幅度無明顯的差異。肺活量/體重均值範圍男性為 50.0~60.8 毫升/千克，女性為 38.8~53.1 毫升/千克；男性各年齡組均值皆高於女性，性別間差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (圖 2-3-1-29，表 3-3-4-6)。

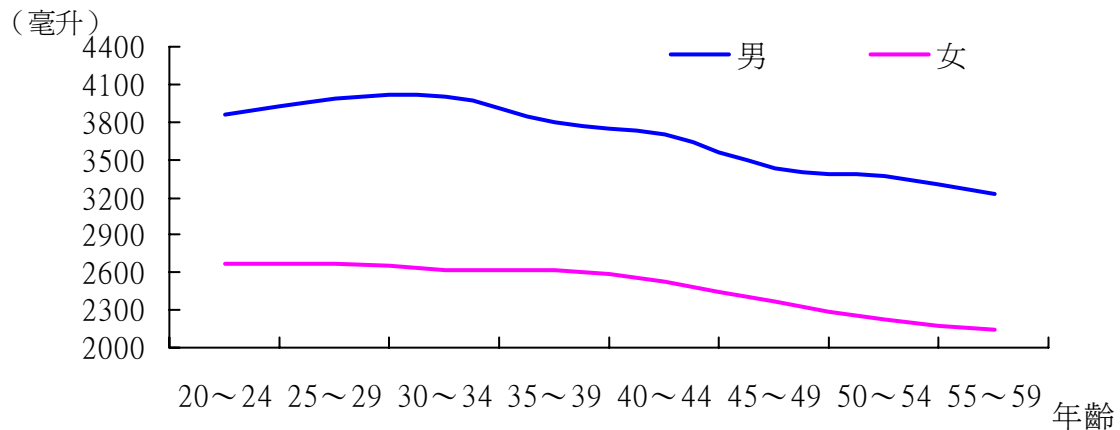


圖2-3-1-28 成年男女肺活量平均數

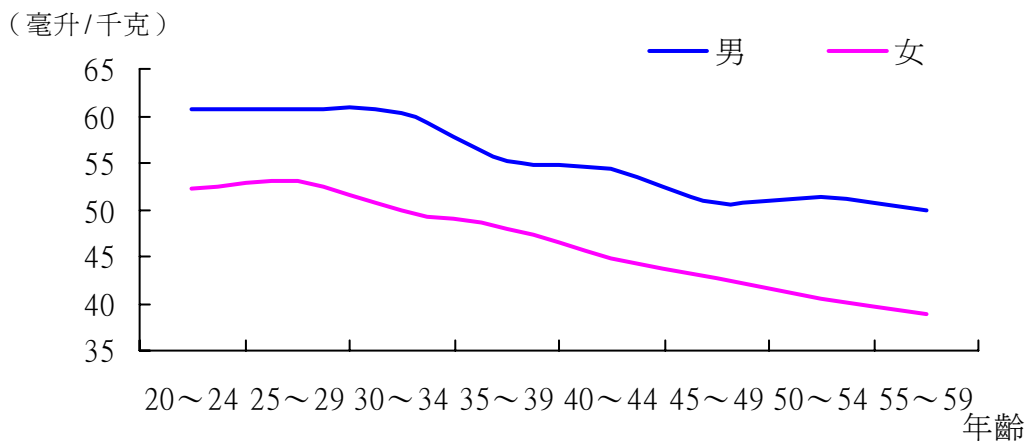


圖2-3-1-29 成年男女肺活量/體重平均數

#### (4) 臺階指數

臺階試驗是一種簡易的評價心血管系統機能的定量負荷實驗。主要通過觀察定量負荷持續運動時間、運動中心血管的反應及負荷後心率恢復速度的關係(臺階指數)評定心血管系統的機能水平。

20~54 歲的女性成年人臺階指數均值隨年齡增大；男性則在 20~29 歲保持相對穩定，30~54 歲略有升高；男性和女性在 55 歲以後臺階指數均值皆逐漸下降。臺階指數均值範圍男性為 53.0~58.3，女性為 54.1~62.6。女性臺階指數均值高於男性，除了 20~24 歲外，其餘年齡組性別間差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (圖 2-3-1-30，表 3-3-4-7)。

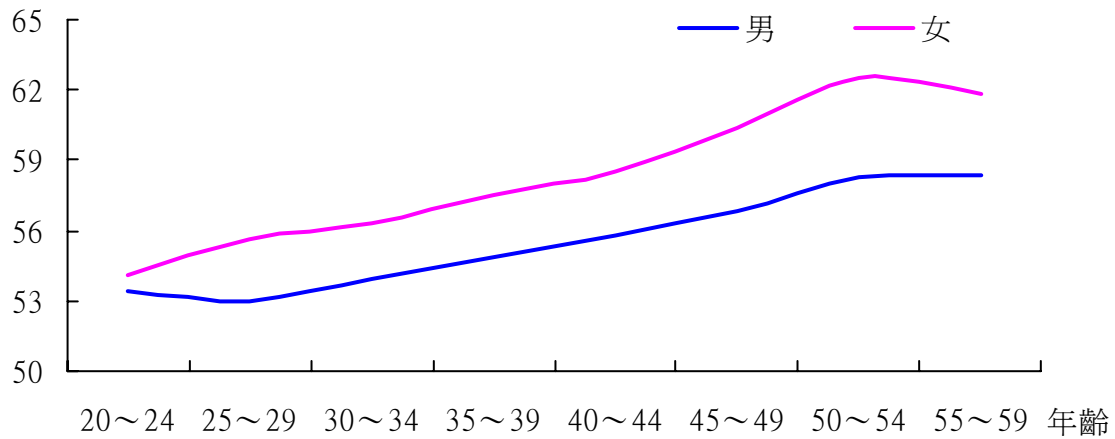


圖2-3-1-30 成年男女臺階指數平均數

## 5、身體素質的基本狀況

### (1) 力量素質

20~39 歲各年齡組人群採用縱跳、俯臥撐（男）/一分鐘仰臥起坐（女）和握力、背力等四項指標反映力量素質，而 40 歲以上各年齡組的人群採用握力反映力量素質。

縱跳和俯臥撐（男）在 25~29 歲達到最大值，一分鐘仰臥起坐（女）在 20~24 歲達到最大值，之後，隨年齡增大呈下降趨勢；男、女性握力則隨年齡增大，表現出先增長後下降的趨勢，男性在 35~39 歲年齡組，女性在 40~44 歲達到最大值；男、女性背力均值則隨年齡增大而增加，在 35~39 歲達最大值。男性各年齡組、各指標的均值變化範圍：縱跳為 35.8~38.8 厘米、俯臥撐為 23.5~25.8 次、握力為 38.6~42.9 千克、背力為 103.6~109.0 千克。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：縱跳為 22.6~24.3 厘米、仰臥起坐為 17.0~23.6 次/分、握力為 21.5~24.0 千克、背力為 55.2~58.4 千克（圖 2-3-1-31，圖 2-3-1-32，圖 2-3-1-33，圖 2-3-1-34，表 3-3-5-1，表 3-3-5-2，表 3-3-5-3，表 3-3-5-4）。

男性力量大於女性，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），女性的各項力量約為男性的 60%。

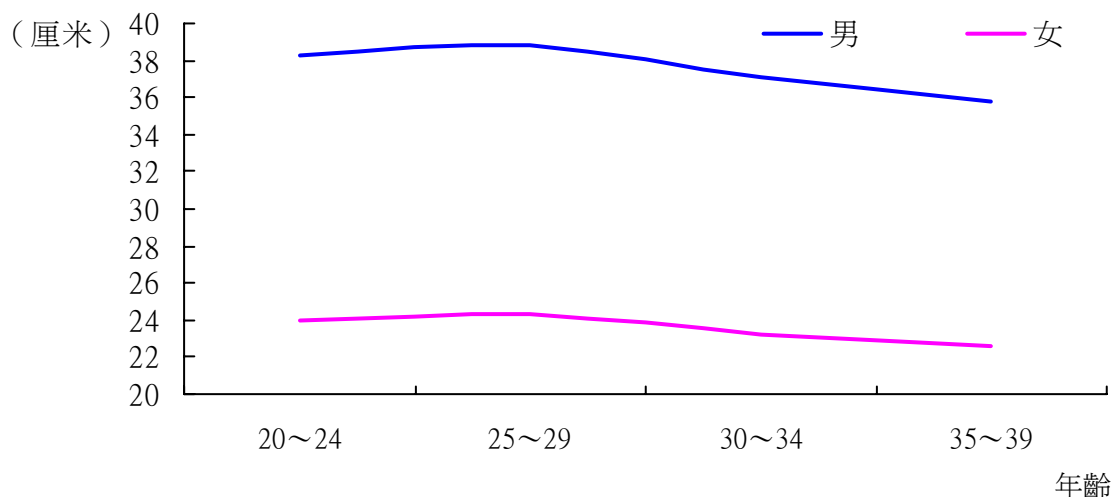


圖2-3-1-31 成年男女縱跳平均數

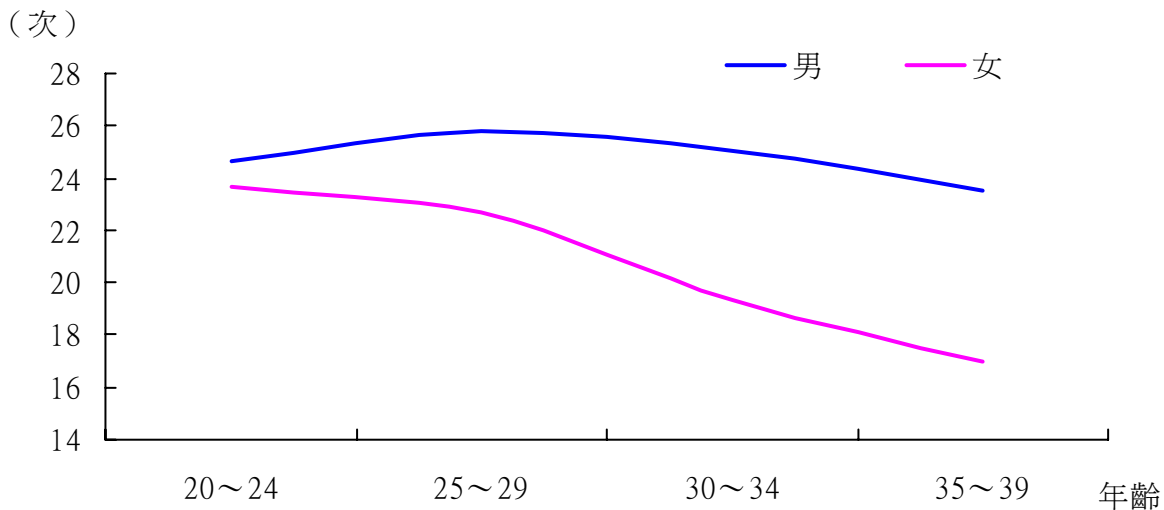


圖2-3-1-32 成年男女俯臥撐（男）/一分鐘仰臥起坐（女）平均數

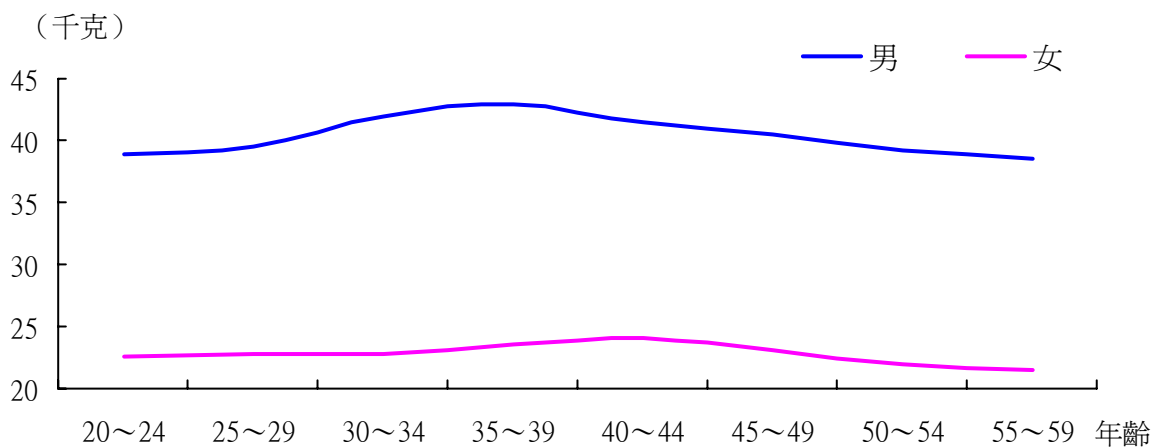


圖2-3-1-33 成年男女握力平均數

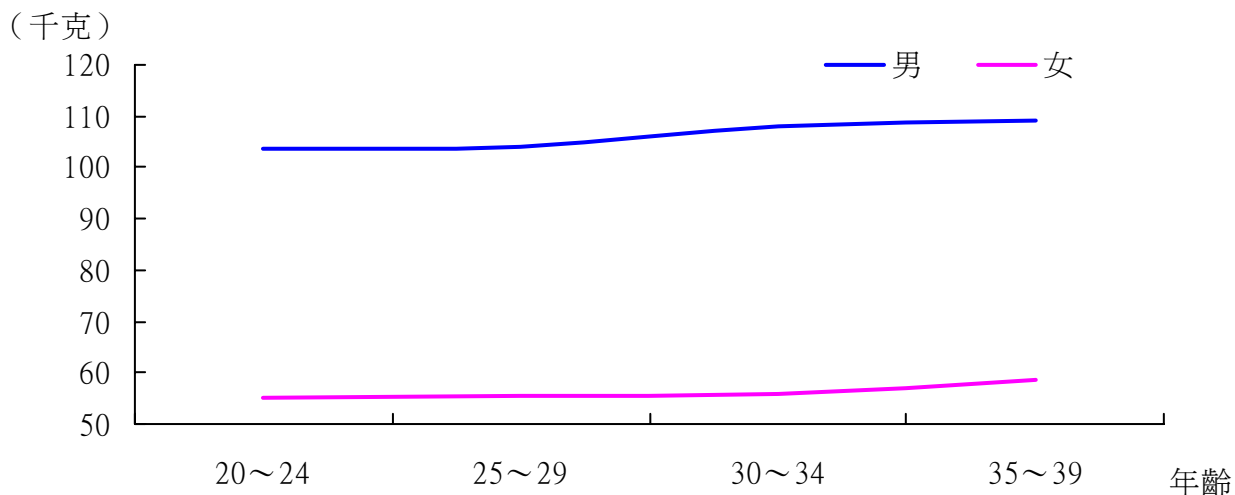


圖2-3-1-34 成年男女背力平均數



## (2) 柔韌素質

採用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。

在 20~59 歲間，坐位體前屈均值男性從 3.2 厘米下降至 1.0 厘米，下降幅度達 3 倍，表明成年男性隨年齡增大，柔韌素質呈下降趨勢；但柔韌素質下降主要體現在 50 歲以後，呈較快下降，20~49 歲各年齡組間，差異無統計學意義。女性均值在 4.8~6.4 厘米之間波動，各年齡組差異無統計學意義，表明女性柔韌素質在成年階段基本保持穩定（表 3-3-5-5）。

男女相比，各年齡組女性的均值均大於男性，差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），差異最大年齡組為 55~59 歲，差值達 5.3 厘米，女性的柔韌素質明顯強於男性（圖 2-3-1-35）。

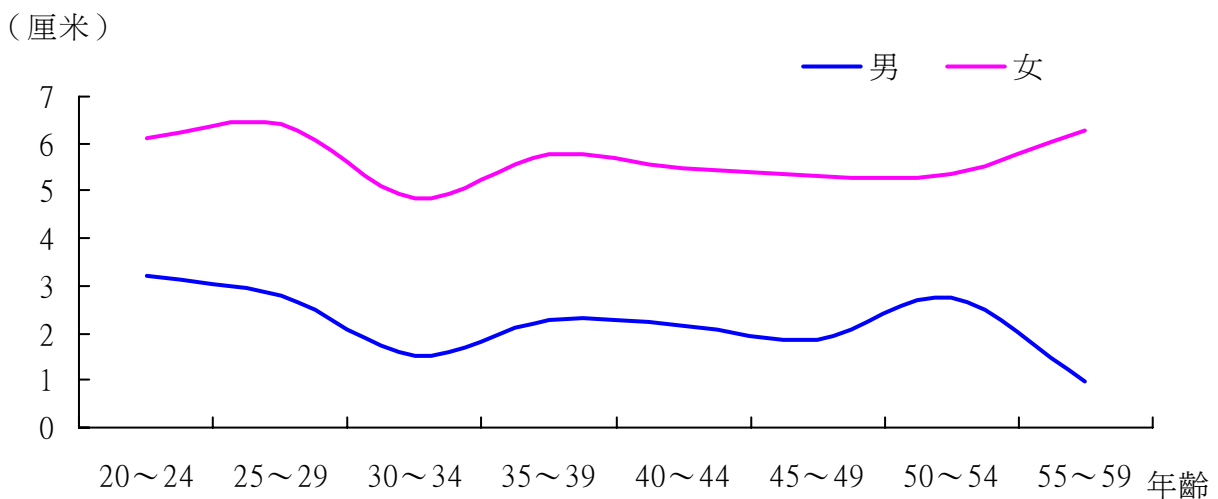


圖2-3-1-35 成年男女坐位體前屈平均數

## (3) 反應能力

採用選擇反應時反映成年人的反應能力。

成年男性在 25~29 歲、女性在 20~24 歲選擇反應時均值最小，55~59 歲均值最大，表現出隨年齡增大反應能力下降的趨勢。各年齡組選擇反應時的均值範圍：男性為 0.41~0.47 秒、女性為 0.43~0.51 秒（表 3-3-5-6）。同年齡男女相比，男性的反應能力好於女性，平均差值為 0.03 秒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男女隨年齡增大反應能力下降的幅度基本相同（圖 2-3-1-36）。

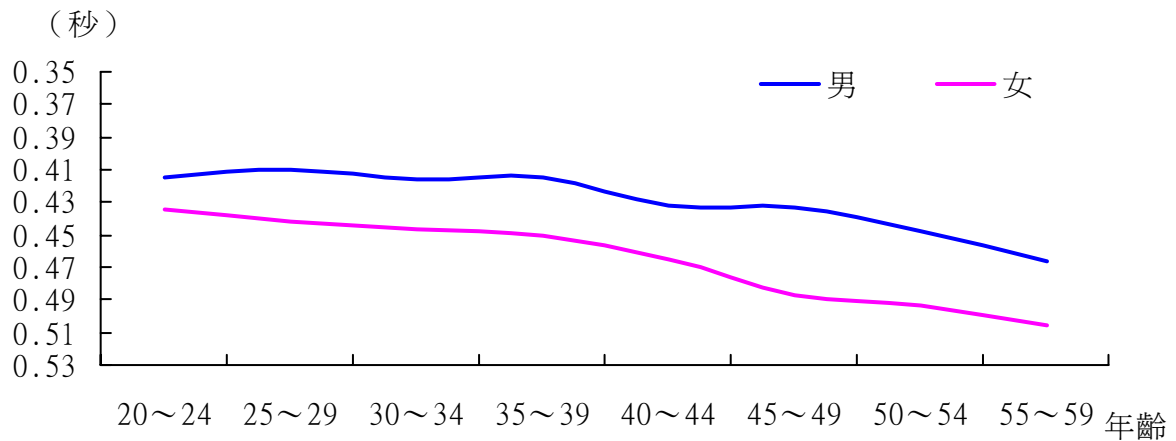


圖2-3-1-36 成年男女選擇反應時平均數

#### (4) 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映成年人的平衡能力。

成年男、女性閉眼單腳站立均是 25~29 歲年齡組均值最大，55~59 歲年齡組均值最小，表現出隨年齡增大而下降的趨勢。各年齡組均值的變化範圍是：男性為 18.8~44.3 秒、女性為 13.0~47.8 秒（表 3-3-5-7）。同年齡男女相比，45 歲以後，男性的平衡能力好於女性，但差值不大（圖 2-3-1-37）。

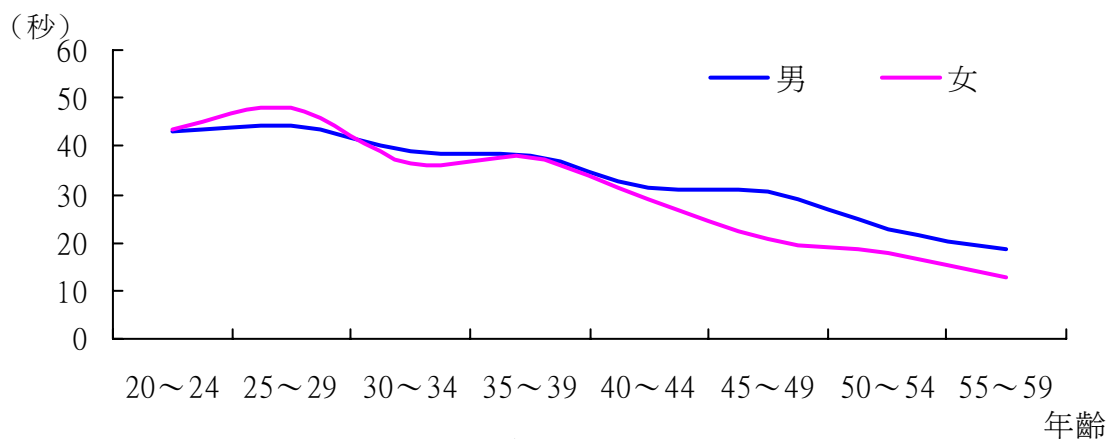


圖2-3-1-37 成年男女閉眼單腳站立平均數

## (二) 2010 年與 2005 年監測結果比較

## 1、監測對象的基本情況比較

2010 年成年監測人群為 3540 人，略少於 2005 年的 3608 人；選取的機構為 32 個，比 2005 年多 2 個；從澳門政府機構抽取的樣本多於 2005 年，從私營機構抽取的樣本少於 2005 年。相比 2005 年，出生在大陸的人數比例下降，出生在澳門的人數比例上升；從受教育程度來看，受過專上教育的人數比例大幅提高，受過碩士和博士研究生教育的比例也有一定比例的上升，相比之下，中學及中學以下教育程度的人數比例下降也比較明顯；從工作環境來看，在戶內空氣調節的環境中工作的人數比例上升比較明顯，而在戶外和自然通風的室內工作的人數比例有較大幅度下降；從工作時間來看，選擇每週 35~40 小時和 40~50 小時的人數比例提高，50 小時及以上的人數比例大幅減少，而且不工作的女性人數比例也大幅減少（表 2-3-2-1，表 2-3-2-2，表 2-3-2-3，表 2-3-2-4）。

表 2-3-2-1 2010 年與 2005 年成年人各出生地人數比例的比較（%）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
中國大陸	40.1	32.3	-7.8	46.5	41.0	-5.5
澳門	50.3	57.0	6.7	45.3	51.2	5.9
香港	3.4	5.5	2.1	3.5	3.2	-0.3
葡萄牙	0.3	0.8	0.5	0.3	0.7	0.4
其他	5.9	4.3	-1.6	4.4	3.9	-0.5

注：差值為：2010 年的數據減去 2005 年的數據，以下相同。

表 2-3-2-2 2010 年與 2005 年成年人受教育程度的比較（%）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
小學以下	2.7	3.1	0.4	5.4	3.3	-2.1
小學	19.8	11.5	-8.3	21.1	13.7	-7.4
中學	44.5	39.4	-5.1	39.3	35.7	-3.6
專上教育	27.8	37.6	9.8	30.4	38.8	8.4
碩士	5.0	7.9	2.9	3.8	8.2	4.4
博士	0.2	0.4	0.2	0.0	0.3	0.3

表 2-3-2-3 2010 年與 2005 年成年人各工作環境人數比例的比較（%）

工作環境	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
戶 外	23.3	19.1	-4.2	4.6	2.5	-2.1
戶內自然通風	23.6	17.9	-5.7	34.0	23.7	-10.3
戶內空氣調節	53.1	63.0	9.9	61.4	73.8	12.4

表 2-3-2-4 2010 年與 2005 年成年人各工作時間人數比例的比較 (%)

工作時間	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
不工作	4.8	3.7	-1.1	19.2	4.6	-14.6
20 以下	3.5	3.3	-0.2	5.0	8.9	3.9
20~35 小時	5.7	4.9	-0.8	7.2	9.3	2.1
35~40 小時	33.7	40.9	7.2	22.3	31.9	9.6
40~50 小時	34.2	41.5	7.3	31.3	37.4	6.1
50 小時及以上	18.2	5.6	-12.6	14.9	7.9	-7.0

## 2、生活方式的基本情況比較

### (1) 生活習慣

與 2005 年相比，2010 年成年人睡眠時間略有降低，但男性及女性的睡眠質量均有下降趨勢(表 2-3-2-5)。與 2005 年相比，2010 年每天步行時間在 30 分鐘以下的人數比例大幅上升，平均每天坐姿活動累計時間在 6 小時以上的人數比例也呈上升趨勢；但閒暇時間選擇體育鍛煉的人數比例也有提高，選擇“視聽娛樂”的人數比例下降(表 2-3-2-6，表 2-3-2-7，表 2-3-2-8)。

表 2-3-2-5 2010 年與 2005 年成年人各睡眠時間與睡眠質量人數比例的比較 (%)

睡眠時間和質量	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 小時以下	11.9	13.6	1.7	14.5	16.4	1.9
6~9 小時	84.6	83.5	-1.1	81.9	80.5	-1.4
9 小時及以上	3.5	2.9	-0.6	3.6	3.1	-0.5
睡眠質量差	6.6	9.7	3.1	11.9	13.6	1.7
睡眠質量一般	64.1	69.1	5	65.6	67.8	2.2
睡眠質量好	29.3	21.1	-8.2	22.4	18.6	-3.8

表 2-3-2-6 2010 年與 2005 年成年人平均每天不同步行時間人數比例的比較 (%)

步行時間	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
30 分鐘以下	35.5	47.1	11.6	36.5	47.7	11.2
30~60 分鐘	37.9	32.3	-5.6	30.8	30.6	-0.2
1~2 小時	13.4	10.4	-3.0	15.4	10.5	-4.9
2 小時及以上	13.3	10.3	-3.0	17.3	11.2	-6.1

表 2-3-2-7 2010 年與 2005 年成年人平均每天不同坐姿活動累計時間人數比例的比較 (%)

坐姿活動累計 時間	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 小時以下	16.4	17.6	1.2	16.3	15.1	-1.2
3~6 小時	40.8	39.1	-1.7	39.8	36.3	-3.5
6~9 小時	26.4	25.5	-0.9	24.4	26.8	2.4
9~12 小時	12.5	13.6	1.1	14.6	16.7	2.1
12 小時及以上	4.0	4.2	0.2	4.9	5.2	0.3

表 2-3-2-8 2010 年與 2005 年成年人閒暇時間不同活動內容人數比例的比較 (%)

閒暇活動內 容	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
體育鍛煉	36.5	49.1	12.6	25.7	30.1	4.4
玩棋牌	8.8	7.1	-1.7	3.4	3.8	0.4
遊玩	28.6	27.6	-1.0	16.5	17.9	1.4
聚會	28.5	32.6	4.1	30.6	39.4	8.8
視聽娛樂	68.3	65.2	-3.1	67.0	63.3	-3.7
做家务	26.6	27.7	1.1	63.5	56.4	-7.1
補充睡眠	29.6	30.9	1.3	34.1	35.3	1.2
其他	13.8	16.0	2.2	12.2	16.1	3.9

與 2005 年相比，2010 年從不吸煙人群比例上升，成年男性上升幅度比女性大；而吸煙量和戒煙人群比例的變化不明顯；吸煙人群煙齡男性 10 年以上的人數比例略有上升，女性煙齡 5 年以下的人數比例大幅下降，15 年及以上的人數比例大幅上升，表明有不少女性有長期吸煙的習慣（表 2-3-2-9、表 2-3-2-10）。

表 2-3-2-9 2010 年與 2005 年成年人不同吸煙程度的人數比例的比較 (%)

吸煙程度	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
從不吸煙	65.7	71.7	6.0	94.9	96.2	1.3
每天 10 支以下	12.8	8.1	-4.7	3.1	2.1	-1.0
每天 10~20 支	10.8	10.1	-0.7	1.0	0.7	-0.3
每天 20 支以上	3.9	2.6	-1.3	0.2	0.1	-0.1
戒煙 2 年以下	1.7	1.8	0.1	0.1	0.4	0.3
戒煙 2 年及以上	5.2	5.7	0.5	0.6	0.6	0.0

表 2-3-2-10 2010 年與 2005 年成年人不同煙齡的人數比例的比較 (%)

煙齡	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
5 年以下	19.4	17.2	-2.2	42.7	27.6	-15.1
5~10 年	19.6	17.4	-2.2	27.2	31.6	4.4
10~15 年	17.9	20.1	2.2	21.4	15.8	-5.6
15 年及以上	43.0	45.3	2.3	8.7	25.0	16.3

與 2005 年相比，2010 年成年人飲酒的人群比例上升，在飲酒頻次上，男性每月 1 次的比例上升，每週 3 次以上的比例下降，女性飲酒次數則有提高的趨勢；在飲酒種類方面，選擇烈酒、葡萄酒或果酒、混合酒的人數比例增加明顯，飲啤酒的人數比例則大幅下降（表 2-3-2-11，表 2-3-2-12）。

表 2-3-2-11 2010 年與 2005 年成年人不同飲酒次數人數比例的比較（%）

飲酒頻度	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
不飲酒	51.7	47.6	-4.1	82.3	80.2	-2.1
飲酒	48.3	52.4	4.1	17.7	19.8	2.1
1 次/月	43.9	48.2	4.3	71.2	67.9	-3.3
1~2 次/周	34.0	34.4	0.4	20.7	21.3	0.6
3~4 次/周	12.1	9.2	-2.9	4.5	5.6	1.1
5~7 次/周	10.0	8.2	-1.8	3.6	5.1	1.5

表 2-3-2-12 2010 年與 2005 年成年人不同飲酒種類人數比例的比較（%）

飲酒種類	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
烈酒	1.4	6.5	5.1	2.0	4.6	2.6
啤酒	72.1	56.0	-16.1	53.9	25.6	-28.3
黃酒	0.4	0.5	0.1	0.8	0.3	-0.5
米酒	3.5	1.7	-1.8	2.2	1.5	-0.7
葡萄酒或果酒	16.9	24.2	7.3	33.8	50.8	17.0
混合酒	5.6	11.1	5.5	7.3	17.2	9.9

## （2）體育鍛煉情況

2010 年成年人中經常參加體育鍛煉的人數比例達到 15.5%，高於 2005 年的 13.6%，偶爾鍛煉的人數比例也略有上升，不鍛煉者人數比例下降，說明澳門大眾體育的普及和推廣取得一定進展。

與 2005 年相比，2010 年參與鍛煉人群中平均每週體育鍛煉 1~2 次的人數比例明顯增加；每次鍛煉時間在 60 分鐘及以上的人數比例增加，在 30 分鐘以下的人數比例則減少；鍛煉強度達到“呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多”程度的男性比例明顯增加，女性則變化不大。堅持體育鍛煉時間在 6 個月以下的人數比例增加，而在 1 至 5 年之間的人數比例則成下降趨勢。體育鍛煉目的方面，除了繼續以“防病治病”“改善運動能力”“減輕壓力、調節情緒”為主要目的外，男性選擇“減肥、健美”和“社交”的人數比例增多，選擇“防病治病”的人數比例下降，女性則變化不大。體育鍛煉主要場所方面，選擇在體育場館進行鍛煉的人數比例明顯增加；在球類運動首選項目方面，男性和女性的興趣變化存在不同，男性除了選擇“羽毛球”和“其他”的人數比例上升外，首選“籃球”等球類的人

數比例則呈下降趨勢，女性首選“羽毛球”和“網球”的人數比例下降明顯，首選“其他”的比例上升。體育鍛煉主要障礙方面，除了繼續選擇“缺乏時間”為主要障礙外，男性和女性由於“惰性”而不參加鍛煉的人數比例皆有上升（表 2-3-2-13，表 2-3-2-14，表 2-3-2-15，表 2-3-2-16，表 2-3-2-17，表 2-3-2-18，表 2-3-2-19）。

**表 2-3-2-13 2010 年與 2005 年成年人平均每週體育鍛煉不同次數人數比例的比較（%）**

鍛煉次數	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
不鍛煉	32.5	23.6	-8.9	39.4	35.8	-3.6
1 次以下	17.7	19.3	1.6	17.8	19.7	1.9
1~2 次	25.1	30.2	5.1	18.6	21.3	2.7
3~4 次	13.7	16.1	2.4	11.5	11.4	-0.1
5 次及以上	11.0	10.8	-0.2	12.6	11.8	-0.8

**表 2-3-2-14 2010 年與 2005 年成年人不同體育鍛煉時間和體育鍛煉感覺的人數比例的比較（%）**

鍛煉時間和感覺	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
30 分鐘以下	34.6	33.3	-1.3	41.7	35.5	-6.2
30~60 分鐘	47.2	40.9	-6.3	42.3	44.8	2.5
60 分鐘及以上	18.2	25.8	7.6	16.0	19.7	3.7
呼吸、心跳變化不大	17.6	14.0	-3.6	20.3	19.1	-1.2
呼吸、心跳略有加快，微微出汗	54.7	46.6	-8.1	61.1	61.8	0.7
呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多	27.7	39.3	11.6	18.6	19.1	0.5

**表 2-3-2-15 2010 年與 2005 年成年人堅持體育鍛煉不同時間人數比例的比較（%）**

堅持鍛煉時間	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 個月以下	28.5	34.5	6.0	39.6	42.2	2.6
6~12 個月	12.9	12.0	-0.9	13.2	13.1	-0.1
1~3 年	14.7	12.5	-2.2	18.2	16.4	-1.8
3~5 年	9.8	6.1	-3.7	9.4	7.6	-1.8
5 年及以上	34.1	34.8	0.7	19.6	20.7	1.1

**表 2-3-2-16 2010 年與 2005 年成年人不同體育鍛煉目的的人數比例的比較（%）**

鍛煉目的	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
防病治病	58.6	56.1	-2.5	65.7	66.9	1.2
改善運動能力	61.9	62.0	0.1	41.0	44.0	3
減肥、健美	20.9	32.6	11.7	44.9	47.8	2.9
減輕壓力、調節情緒	54.1	55.5	1.4	49.7	56.7	7
社交	13.9	18.1	4.2	12.2	12.2	0
其他	12.9	11.7	-1.2	9.0	9.2	0.2



表 2-3-2-17 2010 年與 2005 年成年人不同體育鍛煉場所人數比例的比較 (%)

鍛煉場所	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
體育場館	38.8	55.0	16.2	27.1	43.7	16.6
公園	44.8	49.1	4.3	58.1	54.9	-3.2
辦公室或居室	11.7	11.8	0.1	21.0	19.1	-1.9
空地	24.1	25.4	1.3	19.4	18.9	-0.5
公路或街道	25.6	23.4	-2.2	12.5	12.5	0.0
俱樂部	10.3	13.2	2.9	11.0	10.7	-0.3
其他	15.4	9.0	-6.4	10.7	10.3	-0.4

表 2-3-2-18 2010 年與 2005 年成年人首選不同球類項目人數比例的比較 (%)

球類項目	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
籃球	23.3	18.8	-4.5	10.7	10.6	-0.1
排球	2.1	0.9	-1.2	5.4	3.5	-1.9
足球	25.4	25.0	-0.4	0.8	0.4	-0.4
乒乓球	17.9	16.4	-1.5	19.8	19.8	0
羽毛球	17.1	19.4	2.3	50.0	43.8	-6.2
網球	6.9	5.1	-1.8	11.0	5.9	-5.1
高爾夫球	0.7	0.3	-0.4	0.8	1.3	0.5
檯球	6.2	6.1	-0.1	0.8	1.1	0.3
其他	0.3	7.8	7.5	0.6	13.6	13

表 2-3-2-19 2010 年與 2005 年成年人參加體育鍛煉不同障礙人數比例的比較 (%)

參加體育鍛煉的障礙	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
沒興趣	11.6	13.0	1.4	15.4	15	-0.4
惰性	40.9	53.9	13	47.8	56.9	9.1
身體很好，不用參加	3.2	2.6	-0.6	1.8	1.0	-0.8
身體弱，不宜參加	3.0	3.4	0.4	4.6	6.6	2.0
體力工作多，不必參加	12.1	8.0	-4.1	6.8	7.4	0.6
缺乏時間	53.0	60.4	7.4	54.8	64.3	9.5
缺乏場地設施	21.8	25.3	3.5	15.7	17.2	1.5
缺乏指導	8.7	8.7	0.0	10.1	12.1	2.0
缺乏組織	9.6	13.4	3.8	8.4	9.5	1.1
經濟條件限制	2.8	2.5	-0.3	2.2	2.1	-0.1
怕受嘲笑	0.8	0.9	0.1	0.8	0.4	-0.4
其他	13.0	8.9	-4.1	13.5	8.8	-4.7



## (3) 患病情況和對體質測定的認識

2010年成年監測對象中，有28.8%的比例近五年內患過病，低於2005年的31.8%，男性和女性患病比例隨年齡上升的趨勢相同。患病類型中患“高血壓”及“糖尿病”的人數比例上升明顯，患“消化系統疾病”、“意外傷害”的人數比例下降。男性和女性略有不同的是男性患“泌尿生殖系統疾病”的比例上升，女性患“腫瘤”的比例上升（表2-3-2-20）。

表 2-3-2-20 2010年與2005年成年人患不同種類疾病人數比例的比較（%）

疾病類別	男性			女性		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
腫瘤	4.5	2.9	-1.6	7.6	14.1	6.5
心腦血管疾病	7.3	7.4	0.1	6.0	4.1	-1.9
呼吸系統疾病	19.3	18.8	-0.5	16.7	15.7	-1
意外傷害	16.7	11.0	-5.7	11.9	5.8	-6.1
消化系統疾病	27.0	21.9	-5.1	27.8	20.7	-7.1
高血壓	23.0	32.6	9.6	24.6	25.7	1.1
內分泌系統疾病	3.2	1.0	-2.2	7.2	7.8	0.6
泌尿、生殖系統疾病	6.0	9.0	3.0	8.5	8.1	-0.4
糖尿病	4.9	7.9	3.0	4.2	6.5	2.3
其他	21.0	22.9	1.9	21.2	26.0	4.8

與2005年相比，2010年聽說過和參加過“體質測定”的人數大幅上升，說明通過多年的宣傳和推廣，澳門成年市民對體質測定已比較熟悉和認可。在對“體質測定”的認識方面，更多人認為是“增長科學健身知識”和“認識體育鍛煉的重要性”（表2-3-2-21，表2-3-2-22）。

表 2-3-2-21 2010年與2005年成年人聽說過和參加過“體質測定”的人數比例的比較（%）

聽說或參加過體質測定	男性			女性		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
聽說過	50.3	68.2	17.9	54.3	69.4	15.1
未聽說過	49.7	31.8	-17.9	45.7	30.6	-15.1
參加過	15.4	27.1	11.7	18.6	28.7	10.1
未參加過	84.6	72.9	-11.7	81.4	71.3	-10.1

表 2-3-2-22 2010年與2005年成年人對“體質測定”不同認識的人數比例的比較（%）

對體質測定的認識	男性			女性		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
無意義	4.2	3.4	-0.8	1.9	2.7	0.8
瞭解自己的體質狀況	93.6	95.0	1.4	96.7	96.2	-0.5
認識體育鍛煉的重要性	47.7	58.1	10.4	51.4	60.2	8.8
增長科學健身知識	37.9	49.5	11.6	36.2	50.3	14.1

## 3、身體形態的基本狀況比較

## (1) 長度指標

2010年澳門成年市民的身高，在每個年齡組都要高於2005年。男性身高平均增加1.6厘米，女性身高平均增加1.0厘米；與2005年相比，身高差異比較明顯的是男性25~49歲年齡段（平均增加2.1厘米），女性30~59歲年齡段（平均增加1.2厘米），差異具有顯著性(p<0.05)。這說明5年來，隨著澳門經濟的快速發展，生活水平的提高，市民的身高發育水平也有較大增長（表2-3-2-23）。

與身高的增長相對應的是，2010年男性市民的坐高和足長也高於2005年，多數年齡組的差異具有顯著性。女性市民坐高和足長的變化則不明顯。說明與女性相比，澳門男性身高的增長受軀幹增長的影響更大（表2-3-2-24和表2-3-2-25）。

表 2-3-2-23 2010年與2005年成年人各年齡組身高平均值的比較（厘米）

年齡組	男性			女性		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
20~24歲	170.7	171.3	0.6	158.6	159	0.4
25~29歲	169.5	171.5	2.0*	157.6	158.3	0.7
30~34歲	168.6	171.1	2.5*	157	158.4	1.4*
35~39歲	168.6	170.7	2.1*	156.9	157.9	1.0*
40~44歲	167.2	169.3	2.1*	156	157.4	1.4*
45~49歲	166.5	168.3	1.8*	155.2	156.6	1.4*
50~54歲	166.3	167	0.7	154.7	155.6	0.9*
55~59歲	165.8	166.5	0.7	154.4	155.5	1.1*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-24 2010年與2005年成年人各年齡組坐高平均值的比較（厘米）

年齡組	男性			女性		
	2005年	2010年	差值	2005年	2010年	差值
20~24歲	91.5	91.8	0.3	86.1	86.0	-0.1
25~29歲	91.1	92.2	1.1*	85.9	85.8	-0.1
30~34歲	91.2	91.8	0.6*	85.5	85.7	0.2
35~39歲	91.1	92.3	1.2*	85.5	86.0	0.5*
40~44歲	90.6	91.5	0.9*	85.3	85.6	0.3
45~49歲	90.2	91.2	1.0*	84.8	85.2	0.4
50~54歲	90.1	90.2	0.1	84.1	84.3	0.2
55~59歲	89.8	89.7	-0.1	84.0	84.3	0.3

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-25 2010 年與 2005 年成年人各年齡組足長平均值的比較（厘米）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	24.9	25.3	0.4	22.8	22.6	-0.2
25~29 歲	24.7	25.3	0.6*	22.6	22.5	-0.1
30~34 歲	24.7	25.3	0.6*	22.5	22.6	0.1
35~39 歲	24.7	25.2	0.5*	22.6	22.5	-0.1*
40~44 歲	24.5	25.1	0.6*	22.6	22.6	0.0
45~49 歲	24.4	24.9	0.5*	22.5	22.5	0.0
50~54 歲	24.3	24.8	0.5*	22.6	22.5	-0.1
55~59 歲	24.6	24.8	0.2	22.6	22.5	-0.1

\* p&lt;0.05

## （2）體重與 BMI

與 2005 年相比，2010 年澳門成年男性和女性的體重有所增加，男性平均增加 1.8 千克，女性平均增加 0.8 千克；其中男性在 35~49 歲，女性在 40~49 歲體重增加比較明顯，差異具有顯著性 (p<0.05)。與 2005 年相比，2010 年澳門市民總體的 BMI 變化不明顯，但肥胖率有顯著變化。成年男性在 20-39 歲，肥胖率低於 2005 年或基本持平，40 歲後肥胖率大幅增加，特別是 40~44 歲和 45~49 歲年齡組的肥胖率分別提高了 9.1% 和 5.3%。女性則是除了 35-39 歲年齡組大幅增加 4.6% 外，其餘年齡組變化不大（表 2-3-2-26~表 2-3-2-28）。

表 2-3-2-26 2010 年與 2005 年成年人各年齡組體重平均值的比較（千克）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	62.8	64.3	1.5	50.3	51.6	1.3
25~29 歲	63.9	66.6	2.7*	50.8	50.3	-0.5
30~34 歲	66.8	67.4	0.6	52.1	53.3	1.2
35~39 歲	67.2	69.6	2.4*	54.2	55.7	1.5
40~44 歲	65.9	69.2	3.3*	55.4	57.0	1.6*
45~49 歲	65.5	68.6	3.1*	54.9	56.5	1.6*
50~54 歲	65.8	66.2	0.4	55.8	55.9	0.1
55~59 歲	65.1	65.3	0.2	56.8	56.5	-0.3

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-27 2010 年與 2005 年成年人各年齡組BMI平均值的比較

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	21.5	21.9	0.4	20.0	20.4	0.4
25~29 歲	22.3	22.6	0.3	20.4	20.1	-0.3
30~34 歲	23.5	23.0	-0.5	21.1	21.2	0.1
35~39 歲	23.6	23.9	0.3	22.0	22.3	0.3
40~44 歲	23.6	24.1	0.5	22.7	23.0	0.3
45~49 歲	23.6	24.2	0.6	22.8	23.0	0.2
50~54 歲	23.8	23.7	-0.1	23.3	23.1	-0.2
55~59 歲	23.6	23.5	-0.1	23.8	23.3	-0.5

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-28 2010 年與 2005 年成年人各年齡組肥胖率的比較 (%)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	7.4	5.4	-2.0	2.0	2.1	0.1
25~29 歲	4.7	4.5	-0.2	2.7	1.5	-1.2
30~34 歲	12.4	8.3	-4.1*	3.6	3.0	-0.6
35~39 歲	9.9	10.8	0.9	2.3	6.9	4.6*
40~44 歲	4.5	13.6	9.1*	6.0	6.1	0.1
45~49 歲	6.9	12.2	5.3*	5.9	6.7	0.8
50~54 歲	8.1	6.9	-1.2	7.8	6.5	-1.3
55~59 歲	3.8	7.4	3.6*	9.9	9.9	0.0

\* p&lt;0.05

### (3) 圍度指標

與 2005 年相比，2010 年澳門成年男性的胸圍和腰圍多數年齡組變化不大，臀圍有所增大，腰臀比略有下降。其中，2010 年 40~44、45~49 歲兩個年齡組的男性胸圍分別增加了 1.5 厘米、1.7 厘米(p<0.05)，25~29、35~39、40~44、45~49 歲四個年齡組的男性臀圍分別增加了 2.0 厘米、1.6 厘米、1.3 厘米和 1.8 厘米 (p<0.05)。成年女性則呈現胸圍減小，腰圍、臀圍、腰臀比增大的趨勢。其中，2010 年 25~29、50~54、55~59 歲三個年齡組的女性胸圍分別下降了 1.4 厘米、2.2 厘米和 2.6 厘米 (p<0.05)，20~24、30~34、35~39、40~44、45~49 歲五個年齡組女性腰圍分別增加了 2.3 厘米、2.2 厘米、2.3 厘米、2.2 厘米和 2.6 厘米 (p<0.05)，30~34、35~39、40~44、45~49 歲四個年齡組女性臀圍分別增加了 1.3 厘米、1.6 厘米、1.6 厘米和 1.0 厘米 (p<0.05) (表 2-3-2-29~表 2-3-2-32)。

表 2-3-2-29 2010 年與 2005 年成年人各年齡組胸圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	87.7	88.5	0.8	81.0	80.4	-0.6
25~29 歲	89.4	90.5	1.1	81.3	79.9	-1.4*
30~34 歲	92.2	92.0	-0.2	83.1	82.7	-0.4
35~39 歲	92.7	92.9	0.2	84.9	84.4	-0.5
40~44 歲	92.0	93.5	1.5*	86.5	85.9	-0.6
45~49 歲	92.1	93.8	1.7*	86.5	85.9	-0.6
50~54 歲	92.2	92.2	0.0	88.4	86.2	-2.2*
55~59 歲	92.0	91.9	-0.1	89.3	86.7	-2.6*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-30 2010 年與 2005 年成年人各年齡組腰圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	76.9	78.7	1.8	68.1	70.4	2.3*
25~29 歲	79.6	80.6	1.0	69.2	70.1	0.9
30~34 歲	83.6	82.0	-1.6	71.8	74.0	2.2*
35~39 歲	84.5	85.0	0.5	74.4	76.7	2.3*
40~44 歲	84.3	85.2	0.9	76.2	78.4	2.2*
45~49 歲	85.2	86.6	1.4	76.8	79.4	2.6*
50~54 歲	85.9	85.4	-0.5	79.4	79.9	0.5
55~59 歲	86.6	85.7	-0.9	81.7	81.4	-0.3

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-31 2010 年與 2005 年成年人各年齡組臀圍平均值的比較 (厘米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	90.7	91.8	1.1	88.3	89.4	1.1
25~29 歲	91.2	93.2	2.0*	88.3	88.7	0.4
30~34 歲	92.9	93.5	0.6	89.1	90.4	1.3*
35~39 歲	92.7	94.3	1.6*	90.4	92.0	1.6*
40~44 歲	92.6	93.9	1.3*	90.8	92.4	1.6*
45~49 歲	91.9	93.7	1.8*	90.9	91.9	1.0*
50~54 歲	92.4	93.0	0.6	91.8	91.7	-0.1
55~59 歲	92.0	92.5	0.5	92.5	92.1	-0.4

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-32 2010 年與 2005 年成年人各年齡組腰臀比平均值的比較

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	0.85	0.86	0.01	0.77	0.79	0.02*
25~29 歲	0.87	0.86	-0.01	0.78	0.79	0.01
30~34 歲	0.90	0.88	-0.02*	0.80	0.82	0.02*
35~39 歲	0.91	0.90	-0.01*	0.82	0.83	0.01*
40~44 歲	0.91	0.91	0.00	0.84	0.85	0.01
45~49 歲	0.93	0.92	-0.01	0.84	0.86	0.02*
50~54 歲	0.93	0.92	-0.01	0.86	0.87	0.01
55~59 歲	0.94	0.93	-0.01*	0.88	0.88	0.00

\* p&lt;0.05

#### (4) 寬度指標

與 2005 年相比，2010 年澳門成年男性的肩寬和骨盆寬皆呈減小的趨勢，由於身高和坐高的縱向增長明顯，身材更顯瘦高。其中，2010 年 20~24、30~34、35~39、55~59 歲四個年齡組的男性肩寬分別下降 0.7 厘米、0.5 厘米、0.5 厘米和 0.9 厘米 ( $p<0.05$ )，30~34、35~39、40~44、45~49、50~54 和 55~59 歲六個年齡組的男性骨盆寬分別下降 0.4 厘米、0.7 厘米、0.5 厘米、0.3 厘米、0.8 厘米和 0.7 厘米 ( $p<0.05$ )。成年女性則 40 歲以後肩寬和骨盆寬有所增大。其中，2010 年 40~44、45~49、50~54 和 55~59 歲四個年齡組的肩寬分別增加了 0.6 厘米、0.5 厘米、0.3 厘米和 0.3 厘米 ( $p<0.05$ )，35~39、40~44 和 45~49 歲三個年齡組的骨盆寬均增加了 0.4 厘米 ( $p<0.05$ ) (表 2-3-2-33、表 2-3-2-34)。

表 2-3-2-33 2010 年與 2005 年成年人各年齡組肩寬平均值的比較 (厘米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	38.8	38.1	-0.7*	34.7	34.4	-0.3
25~29 歲	39.1	38.9	-0.2	34.7	34.5	-0.2
30~34 歲	38.9	38.4	-0.5*	34.9	34.8	-0.1
35~39 歲	38.9	38.4	-0.5*	34.7	35.0	0.3
40~44 歲	38.4	38.3	-0.1	34.5	35.1	0.6*
45~49 歲	38.2	38.1	-0.1	34.4	34.9	0.5*
50~54 歲	38.0	37.7	-0.3	34.3	34.6	0.3*
55~59 歲	37.8	36.9	-0.9*	34.2	34.5	0.3*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-34 2010 年與 2005 年成年人各年齡組骨盆寬平均值的比較（厘米）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	27.0	26.9	-0.1	26.5	26.6	0.1
25~29 歲	27.2	27.2	0.0	26.7	26.5	-0.2
30~34 歲	27.5	27.1	-0.4*	26.8	27.1	0.3
35~39 歲	27.9	27.2	-0.7*	27.2	27.6	0.4*
40~44 歲	27.8	27.3	-0.5*	27.4	27.8	0.4*
45~49 歲	27.8	27.5	-0.3*	27.5	27.9	0.4*
50~54 歲	28.0	27.2	-0.8*	27.8	28.0	0.2
55~59 歲	28.1	27.4	-0.7*	28.2	28.4	0.2

\* p&lt;0.05

### （5）身體成份

與 2005 年相比，2010 年成年男性市民的上臂皮褶厚度除 20~24 年齡組外，其餘各年齡組均呈下降趨勢見表 2-3-2-35。2010 年成年男性市民的肩胛皮褶厚度全部下降見表 2-3-2-36。2010 年成年男性市民的腹部的皮褶厚度 25~29、30~34、50~54 和 55~59 歲年齡組分別下降了 1.9 毫米、4.1 毫米、1.4 毫米和 3.4 毫米（ $p<0.05$ ）；成年女性上臂皮褶厚度兩次監測結果沒有顯著性變化見表 2-3-2-35，成年女性肩胛皮褶厚度監測結果均低於 2005 年見表 2-3-2-36。成年女性腹部的皮褶厚度也呈減少趨勢，除 30~34 和 35~39 歲年齡組外差異皆具有顯著性（表 2-3-2-37）。男、女性都以肩胛皮褶厚度的減少最為明顯（表 2-3-2-36）。

表 2-3-2-35 2010 年與 2005 年成年人各年齡組上臂皮褶厚度平均值的比較（毫米）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	11.3	10.5	-0.8	18.4	19.1	0.7
25~29 歲	12.6	10.5	-2.1*	18.7	18.7	0.0
30~34 歲	14.7	11.2	-3.5*	19.3	20.5	1.2
35~39 歲	14.0	12.0	-2.0*	20.8	21.9	1.1
40~44 歲	12.8	11.5	-1.3*	21.8	22.2	0.4
45~49 歲	11.9	10.5	-1.4*	21.6	22.0	0.4
50~54 歲	12.8	9.4	-3.4*	22.3	22.3	0.0
55~59 歲	12.6	9.1	-3.5*	23.5	22.4	-1.1

\* p&lt;0.05



表 2-3-2-36 2010 年與 2005 年成年人各年齡組肩胛皮褶厚度平均值的比較 (毫米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	15.6	14.2	-1.4*	18.9	14.4	-4.5*
25~29 歲	17.9	15.0	-2.9*	19.0	14.2	-4.8*
30~34 歲	21.3	16.1	-5.2*	21.4	17.3	-4.1*
35~39 歲	21.0	19.5	-1.5*	23.0	19.0	-4.0*
40~44 歲	20.3	18.5	-1.8*	24.6	19.4	-5.2*
45~49 歲	20.3	18.3	-2.0*	24.4	19.9	-4.5*
50~54 歲	21.1	17.0	-4.1*	25.8	19.9	-5.9*
55~59 歲	21.2	16.5	-4.7*	26.9	20.0	-6.9*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-37 2010 年與 2005 年成年人各年齡組腹部皮褶厚度平均值的比較 (毫米)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	17.8	19.2	1.4	24.3	21.7	-2.6*
25~29 歲	21.5	19.6	-1.9*	23.6	20.8	-2.8*
30~34 歲	25.1	21.0	-4.1*	24.2	23.6	-0.6
35~39 歲	24.3	24.3	0.0	25.8	24.3	-1.5
40~44 歲	23.4	23.6	0.2	28.0	25.2	-2.8*
45~49 歲	23.9	24.1	0.2	28.0	26.2	-1.8*
50~54 歲	23.6	22.2	-1.4*	31.2	26.5	-4.7*
55~59 歲	25.0	21.6	-3.4*	32.3	26.8	-5.5*

\* p&lt;0.05

體脂百分比男女均為 2005 年高於 2010 年；瘦體重則均是 2010 年高於 2005 年（表 2-3-2-38、表 2-3-2-39）。

表 2-3-2-38 2005 年與 2010 年成年人各年齡組體脂率平均值的比較 (%)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	17.0	15.9	-1.1	25.3	23.2	-2.1
25~29 歲	18.7	16.3	-2.4	25.5	22.9	-2.6
30~34 歲	21.3	17.2	-4.1	27.2	25.5	-1.7
35~39 歲	20.8	19.2	-1.6	29.0	27.4	-1.6
40~44 歲	19.9	18.5	-1.4	30.5	27.7	-2.8
45~49 歲	19.4	17.9	-1.5	30.3	27.9	-2.4
50~54 歲	20.3	16.8	-3.5	31.5	28.1	-3.4
55~59 歲	20.3	16.4	-3.9	32.8	28.2	-4.6

\* p&lt;0.05



表 2-3-2-39 2005 年與 2010 年成年人各年齡組瘦體重平均值的比較 (千克)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	51.7	53.7	2	37.2	39.3	2.1
25~29 歲	51.5	55.3	3.8	37.5	38.7	1.2
30~34 歲	52.1	55.5	3.4	37.5	39.2	1.7
35~39 歲	52.8	55.9	3.1	38.0	40.0	2
40~44 歲	52.6	55.9	3.3	38.1	40.8	2.7
45~49 歲	52.1	56.0	3.9	37.8	40.3	2.5
50~54 歲	52.1	54.9	2.8	37.9	39.9	2
55~59 歲	51.6	54.4	2.8	37.6	40.1	2.5

\* p&lt;0.05

#### 4、身體機能的基本狀況比較

##### (1) 安靜脈搏

與 2005 年相比，男性除 20~24、25~29 和 40~44 歲年齡組，女性除 20~24 歲年齡組外，2010 年成年男性和女性其他年齡組市民的安靜脈搏皆為顯著降低 ( $p < 0.05$ )，見表 2-3-2-40。

表 2-3-2-40 2010 年與 2005 年成年人各年齡組安靜脈搏平均值的比較 (次/分)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	75.3	74.1	-1.2	77.1	76.0	-1.1
25~29 歲	74.6	75.9	1.3*	79.0	75.9	-3.1*
30~34 歲	77.4	74.2	-3.2*	78.6	76.0	-2.6*
35~39 歲	77.6	73.6	-4.0*	79.0	73.8	-5.2*
40~44 歲	77.2	75.8	-1.4	77.1	74.7	-2.4*
45~49 歲	77.3	74.1	-3.2*	76.5	73.7	-2.8*
50~54 歲	77.3	74.4	-2.9*	74.7	73.3	-1.4*
55~59 歲	76.7	74.4	-2.3*	74.9	72.8	-2.1*

\* p&lt;0.05

##### (2) 血壓

與 2005 年相比，2010 年成年男性和女性市民血壓變化呈收縮壓上升，舒張壓降低，脈壓差加大的趨勢。2010 年成年男性收縮壓除 30~34、35~39 和 55~59 歲三個年齡組外均呈現顯著性升高，見表 2-3-2-41。2010 年成年男性舒張壓 30~34、35~39、40~44 和 50~54 歲四個年齡組下降明顯，見表 2-3-2-42。2010 年成年女性 20~39 歲年齡段的收縮壓升高顯著 (表 2-3-2-41)；而 2010 年成年女性 40~59 歲年齡段的舒張壓下降顯著 (表 2-3-2-42)。除了 55~59 歲年齡組外，無論男女脈壓差均顯著增加 (表 2-3-2-43)。

表 2-3-2-41 2010 年與 2005 年成年人各年齡組收縮壓平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	117.5	120.1	2.6*	104.6	109.8	5.2*
25~29 歲	116.5	121.7	5.2*	104.4	109.4	5.0*
30~34 歲	120.0	121.6	1.6	105.3	111.1	5.8*
35~39 歲	120.8	123.2	2.4	108.8	113.0	4.2*
40~44 歲	123.5	127.3	3.8*	115.3	115.9	0.6
45~49 歲	125.6	128.4	2.8*	119.0	119.0	0.0
50~54 歲	126.2	128.9	2.7*	123.0	122.5	-0.5
55~59 歲	131.3	130.6	-0.7	127.7	124.9	-2.8

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-42 2010 年與 2005 年成年人各年齡組舒張壓平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	76.0	75.0	-1.0	67.3	68.4	1.1
25~29 歲	75.1	75.7	0.6	68.2	69.3	1.1
30~34 歲	78.7	76.0	-2.7*	69.5	70.6	1.1
35~39 歲	79.8	78.5	-1.3*	71.9	71.9	0.0
40~44 歲	82.2	80.1	-2.1*	75.4	72.8	-2.6*
45~49 歲	82.9	81.8	-1.1	76.7	75.0	-1.7*
50~54 歲	82.9	81.0	-1.9*	78.7	75.7	-3.0*
55~59 歲	83.1	81.7	-1.4	79.1	76.8	-2.3*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-43 2010 年與 2005 年成年人各年齡組脈壓差平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	41.5	45.1	3.6*	37.3	41.3	4.0*
25~29 歲	41.4	46.0	4.6*	36.3	40.1	3.8*
30~34 歲	41.4	45.6	4.2*	35.8	40.5	4.7*
35~39 歲	41.4	44.7	3.3*	36.9	41.1	4.2*
40~44 歲	41.2	47.1	5.9*	39.9	43.1	3.2*
45~49 歲	42.7	46.6	3.9*	42.3	43.9	1.6*
50~54 歲	43.4	47.9	4.5*	44.3	46.8	2.5*
55~59 歲	48.6	48.9	0.3	48.6	48.1	-0.5

\* p&lt;0.05

### (3) 肺活量與肺活量/體重比

與 2005 年相比，2010 年肺活量變化男性和女性總體變化不明顯；男、女性肺活量體重比總體呈下降趨勢。男性 30~34 歲年齡組肺活量明顯的增加；女性 25~29、45~49 歲年齡組肺活量明顯下降（表 2-3-2-44）。與 2005 年比較，成年人男性肺活量體重比在 30~34 歲年齡組增加 3.0，在 45

~49 歲組降低了 3.5 ( $p<0.05$ )；成年人女性肺活量體重比則在 20~24、25~29、30~34 和 45~49 歲年齡組明顯降低（表 2-3-2-45）。

表 2-3-2-44 2010 年與 2005 年成年人各年齡組肺活量平均值的比較（毫升）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	3901.7	3865.1	-36.6	2761.2	2666.9	-94.3
25~29 歲	3942.7	3981.7	39.0	2801.6	2660.2	-141.4*
30~34 歲	3766.6	4008.2	241.6*	2703.2	2626.2	-77.0
35~39 歲	3782.5	3793.4	10.9	2658.7	2621.5	-37.2
40~44 歲	3617.5	3698.1	80.6	2534.8	2516.8	-18.0
45~49 歲	3498.6	3431.9	-66.7	2446.6	2363.2	-83.4*
50~54 歲	3283.9	3363.3	79.4	2252.6	2224.2	-28.4
55~59 歲	3167.6	3215.9	48.3	2140.8	2142.2	1.4

\*  $p<0.05$

表 2-3-2-45 2010 年與 2005 年成年人各年齡組肺活量/體重比平均值的比較（毫升/千克）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	63.0	60.8	-2.2	55.6	52.3	-3.3*
25~29 歲	62.3	60.8	-1.5	55.7	53.1	-2.6*
30~34 歲	57.3	60.3	3.0*	52.5	49.8	-2.7*
35~39 歲	57.0	55.2	-1.8	49.7	48.0	-1.7
40~44 歲	55.4	54.4	-1.0	46.4	44.9	-1.5
45~49 歲	54.3	50.8	-3.5*	45.4	42.6	-2.8*
50~54 歲	50.8	51.4	0.6	40.9	40.5	-0.4
55~59 歲	49.3	50.0	0.7	38.5	38.8	0.3

\*  $p<0.05$

#### （4）臺階指數

與 2005 年相比，2010 年成年男性和女性市民的臺階指數總體呈增長的趨勢，在 40 歲後差異比較顯著（表 2-3-2-46）。

表 2-3-2-46 2010 年與 2005 年成年人各年齡組臺階指數平均值的比較

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	52.3	53.4	1.1	53.5	54.1	0.6
25~29 歲	52.4	53.0	0.6	54.4	55.6	1.2
30~34 歲	50.1	53.9	3.8	55.6	56.3	0.7
35~39 歲	52.4	54.9	2.5	56.3	57.5	1.2
40~44 歲	57.1	55.8	-1.3*	57.4	58.5	1.1*
45~49 歲	58.6	56.8	-1.8*	60.3	60.4	0.1*
50~54 歲	57.7	58.3	0.6*	61.9	62.6	0.7*
55~59 歲	54.1	58.3	4.2*	60.3	61.8	1.5*

\*  $p<0.05$

## 5、身體素質的基本狀況比較

## (1) 力量素質

與 2005 年相比，2010 年成年男性市民 25~29 和 30~34 歲兩個年齡組的縱跳和俯臥撐呈增長趨勢（表 2-3-2-47 和表 2-3-2-48），女性市民的縱跳和一分鐘仰臥起坐基本無明顯變化。男性和女性的握力和背力則明顯下降，除 30~34、35~39 和 55~59 歲組男性握力外，差異均具有顯著性（表 2-3-2-49 和表 2-3-2-50）。

表 2-3-2-47 2010 年與 2005 年成年人各年齡組縱跳平均值的比較（厘米）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	38.8	38.3	-0.5	24.6	23.9	-0.7
25~29 歲	37.3	38.8	1.5*	24.0	24.3	0.3
30~34 歲	35.4	37.1	1.7*	23.2	23.2	0.0
35~39 歲	34.2	35.8	1.6	22.1	22.6	0.5

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-48 2010 年與 2005 年成年人各年齡組俯臥撐（男）、仰臥起坐（女）平均值的比較（次）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	24.2	24.6	0.4	22.2	23.6	1.4
25~29 歲	22.7	25.8	3.1*	21.6	22.7	1.1
30~34 歲	19.7	25.0	5.3*	18.7	19.3	0.6
35~39 歲	18.3	23.5	5.2*	15.5	17.0	1.5

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-49 2010 年與 2005 年成年人各年齡組背力平均值的比較（千克）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	119.2	103.6	-15.6*	62.4	55.2	-7.2*
25~29 歲	118.7	104.1	-14.6*	64.6	55.5	-9.1*
30~34 歲	122.5	107.9	-14.6*	66.4	55.9	-10.5*
35~39 歲	118.7	109.0	-9.7*	70.0	58.4	-11.6*

\* p&lt;0.05

表 2-3-2-50 2010 年與 2005 年成年人各年齡組握力平均值的比較（千克）

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	42.3	38.9	-3.4*	24.0	22.6	-1.4*
25~29 歲	42.2	39.5	-2.7*	24.9	22.7	-2.2*
30~34 歲	43.2	41.9	-1.3	25.0	22.7	-2.3*
35~39 歲	43.7	42.9	-0.8	25.8	23.6	-2.2*
40~44 歲	42.9	41.5	-1.4*	25.1	24.0	-1.1*
45~49 歲	42.7	40.5	-2.2*	24.7	23.0	-1.7*
50~54 歲	40.8	39.1	-1.7*	23.7	21.9	-1.8*
55~59 歲	39.7	38.6	-1.1	22.6	21.5	-1.1*

\* p&lt;0.05

**(2) 柔韌素質**

與 2005 年相比，2010 年成年男性和女性市民的柔韌素質變化不明顯，但女性市民 30~34 歲年齡組的坐位體前屈差異具有顯著性（表 2-3-2-51）。

**表 2-3-2-51 2010 年與 2005 年成年人各年齡組坐位體前屈平均值的比較（厘米）**

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	3.4	3.2	-0.2	5.4	6.1	0.7
25~29 歲	2.3	2.8	0.5	6.0	6.4	0.4
30~34 歲	1.7	1.5	-0.2	6.9	4.8	-2.1*
35~39 歲	2.5	2.3	-0.2	5.8	5.8	0.0
40~44 歲	2.7	2.2	-0.5	5.7	5.5	-0.2
45~49 歲	2.6	1.9	-0.7	5.8	5.3	-0.5
50~54 歲	1.4	2.7	1.3	6.0	5.4	-0.6
55~59 歲	0.3	1.0	0.7	6.2	6.3	0.1

\* p<0.05

**(3) 反應能力**

與 2005 年相比，2010 年成年男性市民的反應時平均數無明顯變化（除 20~24 歲和 30~34 歲年齡組的反應時平均數增加外），但女性市民（除 55~59 歲年齡組外）的反應時平均數明顯增加，差異具有顯著性（表 2-3-2-52）。

**表 2-3-2-52 2010 年與 2005 年成年人各年齡組選擇反應時平均值的比較（秒）**

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	0.39	0.41	0.02*	0.42	0.43	0.01*
25~29 歲	0.41	0.41	0.00	0.43	0.44	0.01*
30~34 歲	0.40	0.42	0.02*	0.43	0.45	0.02*
35~39 歲	0.41	0.41	0.00	0.44	0.45	0.01*
40~44 歲	0.43	0.43	0.00	0.45	0.47	0.02*
45~49 歲	0.43	0.43	0.00	0.46	0.49	0.03*
50~54 歲	0.44	0.45	0.01	0.48	0.49	0.01*
55~59 歲	0.45	0.47	0.02	0.50	0.51	0.01

\* p<0.05

#### (4) 平衡能力

與 2005 年相比，2010 年成年男性和女性市民的平衡能力總體呈增長趨勢，其中男性的 30~34、40~44、45~49 和 50~54 歲四個年齡組的閉眼單腳站立平均數增長較為明顯；女性的 35~39 歲和 50~54 歲兩個年齡組的閉眼單腳站立平均數增長較為明顯(表 2-3-2-53)。

表 2-3-2-53 2010 年與 2005 年成年人各年齡組閉眼單腳站立平均值的比較 (秒)

年齡組	男性			女性		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
20~24 歲	48.3	43.2	-5.1	46.1	43.5	-2.6
25~29 歲	42.4	44.3	1.9	43.5	47.8	4.3
30~34 歲	30.7	38.7	8.0*	32.2	36.5	4.3
35~39 歲	34.8	38.1	3.3	27.6	37.6	10.0*
40~44 歲	24.2	31.3	7.1*	24.5	28.9	4.4
45~49 歲	20.7	30.6	9.9*	18.7	20.5	1.8
50~54 歲	17.7	22.9	5.2*	14.3	17.9	3.6*
55~59 歲	17.9	18.8	0.9	12.1	13.0	0.9

\* p<0.05

### (三) 小結

#### 1、 基本情況方面

2010 年成年監測人群達到 3540 人，來自於 10 個政府機構和 22 個私營機構。相比 2005 年，成年人群的出生地主要以澳門和大陸為主，但 2010 年出生地在大陸的人數比例下降，出生地在澳門的人數比例上升；受教育的程度多數為中學和專上教育，但受過專上教育（包括碩士和博士研究生教育）的人數比例大幅提高；工作環境主要以戶內空氣調節的環境為主，且人數比例上升比較明顯；工作時間以每週工作 35~40 小時和 40~50 小時居多，人數比例提高，不工作的女性人數比例大幅減少。

#### 2、 生活方式方面

2010 年成年人睡眠時間略有降低，每天 6~9 小時占絕大部分，睡眠質量一般的人數比例仍然占絕對多數，睡眠質量差的人數比例增加，睡眠質量好則有下降趨勢；每天步行時間在 30 分鐘以下和 30~60 分鐘的人數居多，但每天步行時間在 30 分鐘以下的人數比例 2010 年大幅上升，平均每天坐姿活動累計時間多數在 3~6 小時，但 6 小時以上的人數比例也呈上升趨勢；閒暇時間主要選擇是“視聽娛樂”，但人數比例下降，選擇“體育鍛煉”的人數比例提高。



與 2005 年相比，2010 年從不吸煙人群比例上升，成年男性上升幅度比女性大，而吸煙人群吸煙量和戒煙人群比例的變化不明顯，女性煙齡 5 年以下的人數比例大幅下降，15 年及以上的人數比例則大幅上升，表明不少女性有長期吸煙的習慣。成年人飲酒的人群比例上升，飲酒頻次上男性有下降趨勢，女性則有提高的趨勢；在飲酒種類方面，選擇烈酒、葡萄酒或果酒、混合酒的人數比例增加明顯，飲啤酒的人數比例則大幅下降。

2010 年成年人中經常參加體育鍛煉達到 15.5%，偶爾鍛煉的人數比例達到 54.1%，都高於 2005 年。參與鍛煉人群中平均每週體育鍛煉 1~2 次，每次鍛煉時間在 30~60 分鐘，鍛煉強度以呼吸、心跳略有加快，微微出汗為主。但相比 2005 年，平均每週體育鍛煉 1~2 次的人數，每次鍛煉時間在 60 分鐘及以上的人數比例增加，鍛煉強度達到“呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多”程度的男性比例明顯增加，女性則變化不大；堅持體育鍛煉時間仍然呈兩極分化的趨勢，6 個月以下和 5 年及以上的人數占多數，但相比 2005 年，堅持時間 6 個月以下的人數比例增加，而在 1 至 5 年之間的人數比例則成下降趨勢，說明相當比例成年人的鍛煉習慣是剛剛養成不久；在體育鍛煉目的方面，除了繼續以“防病治病”“改善運動能力”“減輕壓力、調節情緒”為主要目的外，男性選擇“減肥、健美”和“社交”的人數比例增多，女性則變化不大；在體育鍛煉主要場所方面，“公園”和“體育場館”仍然是首選，但選擇在“體育場館”進行鍛煉的人數比例明顯增加；在球類運動首選項目方面，男性首選“足球”、“籃球”、“羽毛球”、“乒乓球”，女性首選“羽毛球”和“乒乓球”和“籃球”，但男性和女性首選“其他球類”的人數比例都明顯上升，說明對球類的興趣更加廣泛。體育鍛煉主要障礙方面，除了繼續選擇“沒有時間”為主要障礙外，男性和女性由於“惰性”而不參加鍛煉的人數比例皆有上升。

### 3、患病情況和對體質測定認識

2010 年成年監測對象中，近五年內患過病的人數比例低於 2005 年。患病類型中患“高血壓”的人數比例上升明顯。

與 2005 年相比，2010 年聽說過和參加過“體質測定”的人數大幅上升，說明通過多年的宣傳和推廣，澳門成年市民對體質測定已比較熟悉和認可。在對“體質測定”的認識方面，更多人認為是“增長科學健身知識”和“認識體育鍛煉的重要性”。

### 4、身體形態、機能和素質的情況

在 20~59 歲期間，男、女成年人身體形態的長度、寬度指標已發育完成，並有隨年齡增大而減小的趨勢；體重、圍度、皮褶厚度、BMI 男性在 40 歲前繼續保持增長，之後保持穩定或略有下

降，女性則持續保持增長。腰圍增長快於臀圍，腰臀比也隨之增長。在 35 歲後，成年人腰臀比超過標準的人數和肥胖人群比例都明顯增加。

20~59 歲成年人生理機能水平總體上表現為隨年齡增大心肺功能呈逐漸下降的趨勢，具體表現為血壓逐漸升高，脈壓差增大，肺活量明顯下降，但臺階指數呈上升趨勢。男性生理機能水平普遍高於同年齡女性。

成年期隨年齡增大，人的身體素質呈下降趨勢，但身體素質的下降因年齡、性別以及指標的不同而存在差異。力量素質中的握力、背力隨年齡增大的變化較小，保持峰值的時間也較長。而爆發力、肌肉力量耐力和平衡能力隨年齡增大呈現出較快的下降。女性柔韌性在成年期，除個別年齡組外，基本無變化。男女相比，除平衡能力無明顯性別差異、女性柔韌性好於男性外，其他身體素質方面均表現為男性好於女性。

與 2005 年監測結果相比，成年人在形態、機能和素質方面呈現不同的變化。

2010 年澳門成年市民的身高，在每個年齡組都要高於 2005 年。男性身高平均增加 1.6 厘米，20~24 歲身高平均數達到 171.3 厘米；女性身高平均增加 1.0 厘米，20~24 歲身高平均數達到 159.0 厘米。這說明 5 年來，隨著澳門經濟的快速發展，生活水平的提高，市民的身高發育水平也有較大增長。

2010 年澳門成年男性和女性的體重有所增加，BMI 變化不明顯，但肥胖率有顯著變化，男性在 40~49 歲年齡組，女性在 35-39 歲年齡組肥胖人群比例大幅增加。

2010 年澳門成年男性的胸圍和腰圍變化不大，臀圍有所增大，腰臀比略有下降，肩寬和骨盆寬減小；成年女性則呈現胸圍減小，腰圍、臀圍、腰臀比增大，40 歲以後肩寬和骨盆寬有所增大的趨勢。男性和女性的皮褶厚度都呈減少趨勢，其中以肩胛皮褶厚度的減少最為明顯。

在生理機能方面，與 2005 年相比，2010 年成年男性和女性市民表現出安靜脈搏降低，收縮壓上升，舒張壓降低，脈壓差加大，肺活量體重比總體呈下降趨勢，臺階指數總體增長的趨勢。

在身體素質方面，與 2005 年相比，2010 年成年男性市民的爆發力、力量耐力有提高，女性市民基本無變化；男性和女性的握力和背力明顯下降，柔韌素質略有降低，平衡能力總體有提高；女性市民的反應能力下降明顯。



## 四、老年人

### (一) 2010 年老年人體質基本狀況

#### 1、監測對象的基本情況

按性別區分為男、女兩類樣本。從 60 歲起計算以每間隔 5 歲為一個年齡組，即 60~64 歲、65~69 歲。兩類樣本共計 4 個年齡組。老年人各年齡組樣本量見表 2-4-1-1。

監測樣本來源於澳門公私營機構及社團中年齡超過 60 歲者有 298 例（男為 136 名，女為 162 名），這些監測機構主要分布在北片及中片，另外再從北片（花地瑪堂），選取青洲老人中心、伯大尼安老院、筷子基耆康中心、黑沙環天主教牧民中心耆康樂園、澳門街坊會聯合總會頤駿中心、東北區坊會、祐漢社區中心、老人服務中心、金黃歲月耆英社及後補監測點(工聯望廈老人中心)等長者服務機構中抽取 66 例樣本（男為 25 名，女為 41 名）；從中片（花王堂及望德堂），選取澳門聖安多尼堂頤老之家、新僑坊會頤康中心及後補監測點(工聯松柏之家)等長者服務機構中，抽取 24 例樣本（男為 0 名，女為 24 名）；在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂），選取海傍老人中心、基督教港澳信義會恩耆中心、康暉長者日間護理中心、澳門長者會、工聯司打口職工服務中心、澳門理工學院長者書院、澳門婦聯頤康協會、下環老人中心及後補監測點(包括街坊總會頤康中心、海島市居民群益會頤康中心)等長者服務機構中，抽取 203 例樣本（男為 42 名，女為 161 名）(表 3-4-1-1)。各抽樣長者服務機構樣本居住地所屬堂區人數百分率見(表 3-4-1-2)。

**表 2-4-1-1 老年人各年齡組樣本量**

性別	60~64 歲	65~69 歲
男	109	94
女	262	126
總計	371	220

在調查的 591 名老年人中，有 54.7%（男）和 66.2%（女）的老年人出生在中國大陸，而出生在澳門的男性老年人僅為 30.0%、女性為 26.3%；男性、女性老年人出生地的人數比例存在明顯的年齡差異（ $p < 0.01$ ）（圖 2-4-1-1，表 3-4-1-3）。在調查的老年人中，男性初等學歷（小學和以下）人數比例略低，男性為 34.5%、女性為 54.1%；中等學歷（中學和專上教育）人數略高，男性為 63.1%、女性為 45.9%；男性和女性老年人受教育程度在年齡組之間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），即 60~64 歲組受教育程度普遍高於 65~69 歲組（圖 2-4-1-2；表 3-4-1-4）。其次，在調查的老年人中，退休前或現在職業從事體力勞動類型的人數比例略高；其中，男性為 56.7%、女性為 57.5%；而從事

非體力勞動類型的人數比例男性為 43.3%、女性為 42.5%。職業為體力勞動類型的人數比例男性呈現隨年齡增長增加的趨勢，女性則呈現隨年齡增長遞減的趨勢（圖 2-4-1-3、3-4-1-5）。退休前或現在主要在“戶內”環境下工作的人數較多（男性為 71.7%、女性為 96.3%），不同年齡組的老年人退休前或現在的工作環境無明顯的差異（圖 2-4-1-4；表 3-4-1-6）。

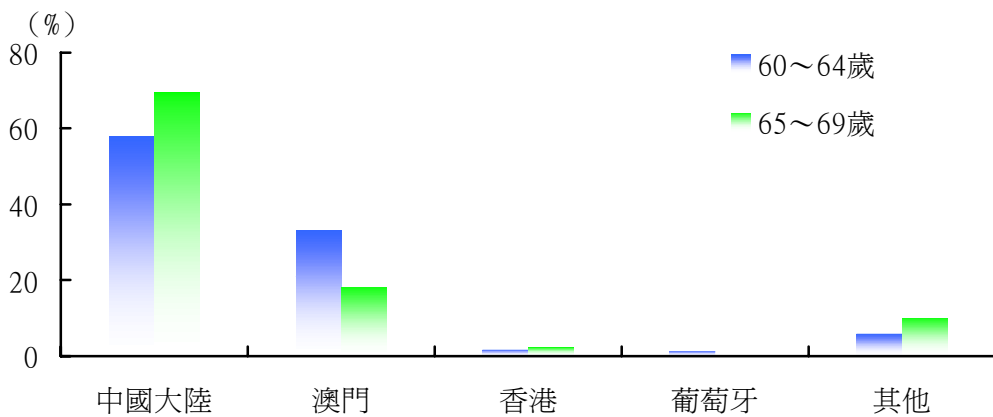


圖2-4-1-1 澳門老年人各年齡組不同出生地的人數比例

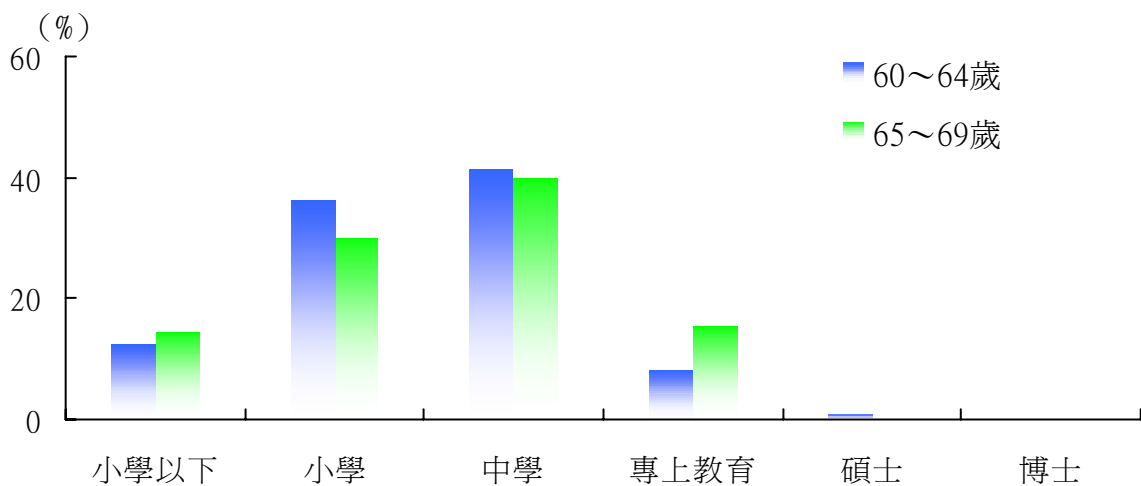


圖2-4-1-2 澳門老年人各年齡組不同教育程度的人數比例

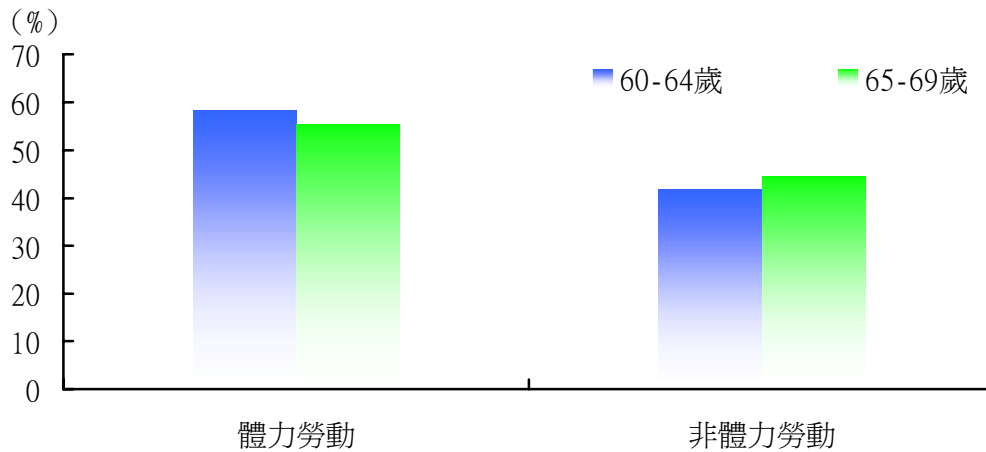


圖2-4-1-3 澳門老年人各年齡組不同勞動方式的人數比例

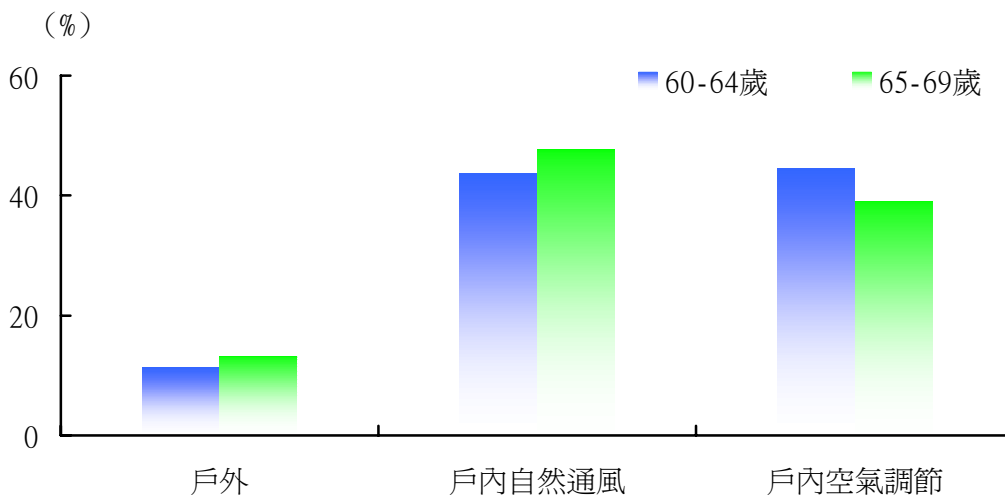


圖2-4-1-4 澳門老年人各年齡組不同工作環境的人數比例

此外，在調查的老年人中，“不工作”的人數比例最高，男性為 48.8%、女性為 53.9%。但是，男性 60~64 歲組不工作的人數比例明顯低於同年齡組的女性 ( $P < 0.05$ )；老年人仍有部分人平均每週工作時間超過了 50 小時，其中，男性為 6.9%，女性為 4.9% (表 3-4-1-7)。

## 2、生活方式的基本情況

在老年（60-69 歲）階段主要對生活習慣、體育鍛煉情況、患病情況及對體質測試的認識等 4 個方面進行了調查，調查結果如下。

## (1) 生活習慣

生活習慣包括每天睡眠時間和睡眠質量、步行和坐姿累計時間、閒暇時間活動方式和吸煙、飲酒的情況。

調查結果顯示，平均每天睡眠 6~9 小時的人數比例為 69.2%，6 小時以下的人數比例為 27.1%，9 小時及以上的人數比例為 3.7%(表 3-4-2-1)。男、女間在不同睡眠時間段的人數比例有差異，具體表現為女性老年人平均每天睡眠時間在 6 小時以下的人數比例明顯高於男性 ( $P < 0.05$ )，男性 6~9 小時的人數比例明顯高於女性 ( $P < 0.05$ )，而 9 小時及以上的人數比例女性高於男性約 0.5 個百分點 (圖 2-4-1-5)。不同年齡段來看，60~64 歲年齡組 6 小時以上睡眠時間明顯高於 65~69 歲年齡組 (圖 2-4-1-6)。

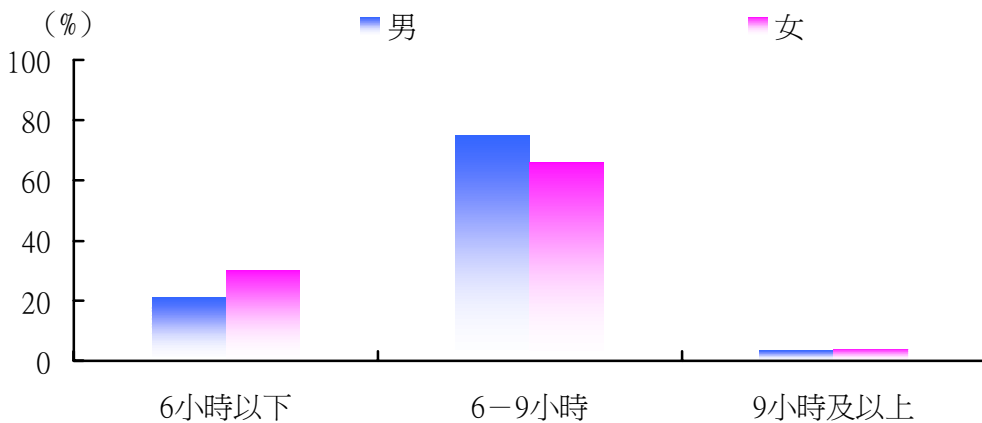


圖2-4-1-5 澳門男女老年人不同睡眠時間的人數比例

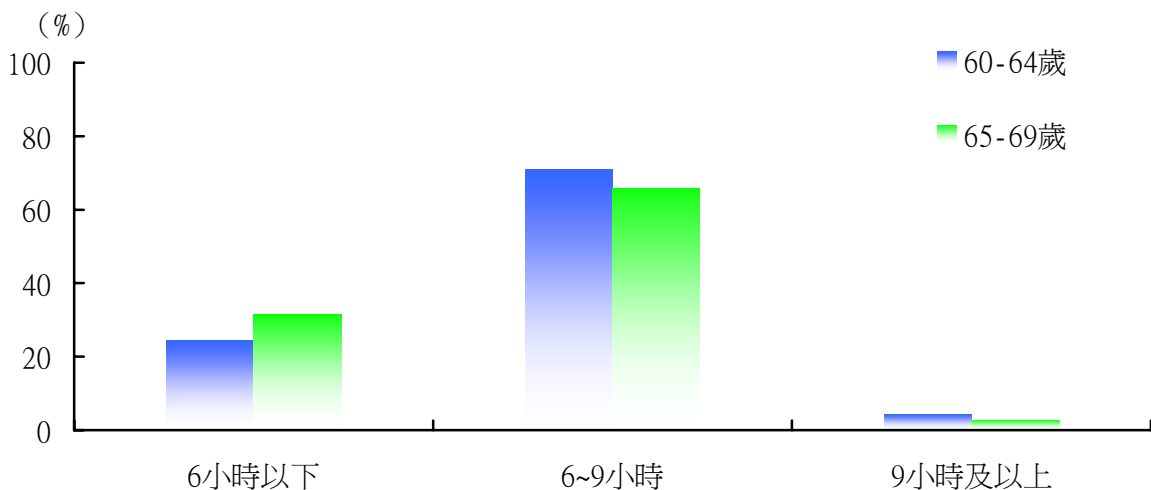


圖2-4-1-6 澳門老年人各年齡組不同睡眠時間的人數比例

睡眠質量好是指入睡速度快、深度睡眠時間較長、沒有失眠現象。認為自己的睡眠質量較好的人數比例為 26.9%。睡眠質量一般的人數比例為 56%。男女性別間在睡眠質量上有顯著性差異 ( $P<0.05$ )，男性睡眠質量一般和好的比例均高於女性 (圖 2-4-1-7；表 3-4-2-2)。

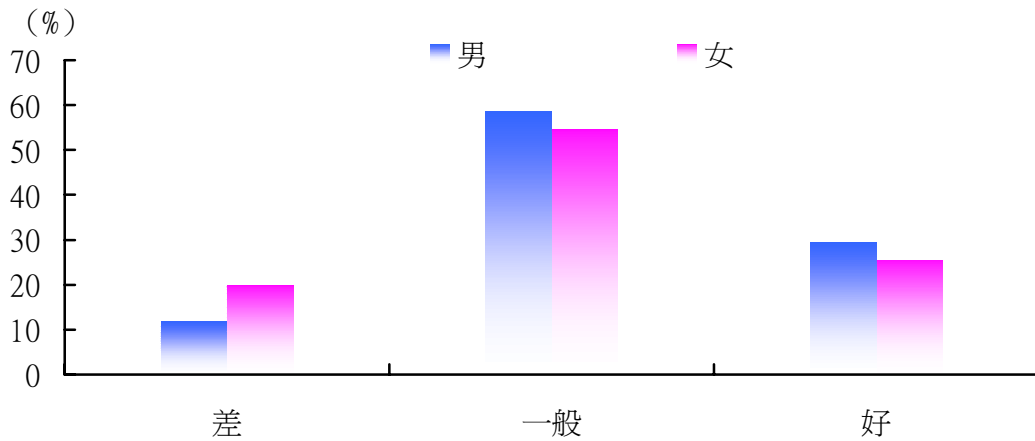


圖2-4-1-7 澳門男女老年人不同睡眠質量的人數比例

日常生活中平均每天步行時間調查結果是：30 分鐘以下的人數比例為 22%，30~60 分鐘為 35.9%，1~2 小時為 24.5%，2 小時及以上為 17.6%。男、女間的性別差異沒有顯著性。隨著年齡增長，長時間步行（2 小時以上）的人數比例增加，而 1~2 小時步行的人數比例減少 (圖 2-4-1-8、2-4-1-9；表 3-4-2-3)。

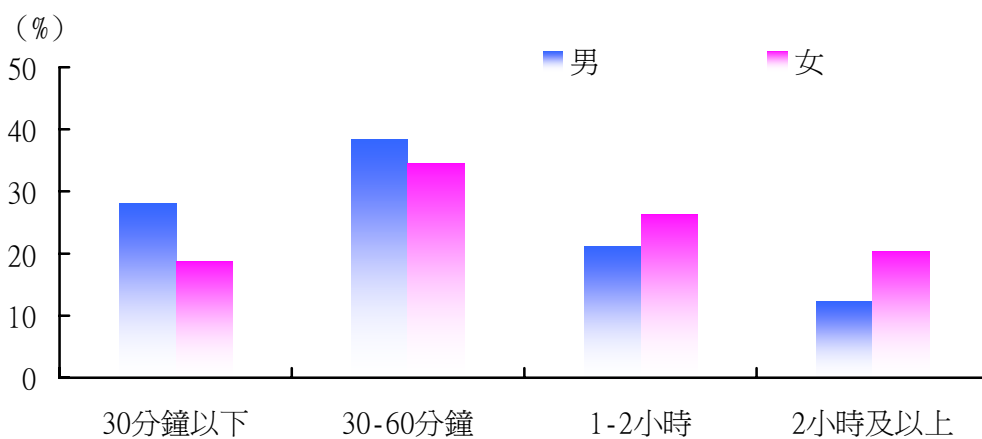


圖2-4-1-8 澳門男女老年人每天不同步行時間的人數比例

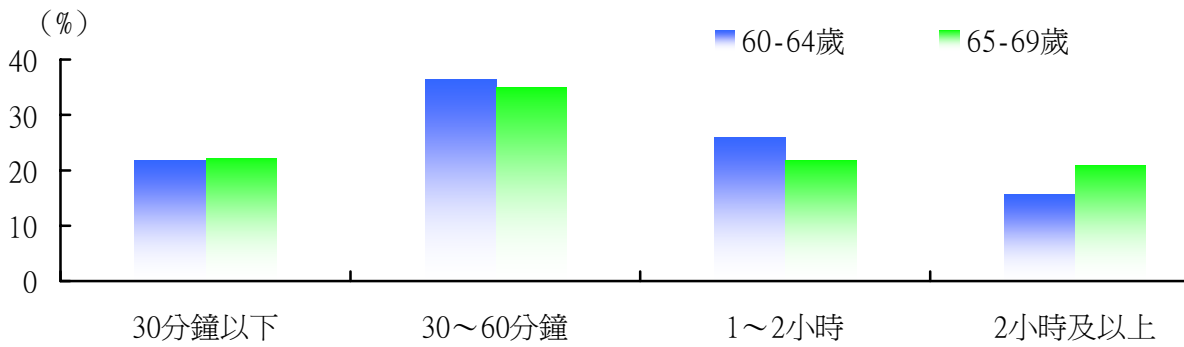


圖2-4-1-9 澳門老年人各年齡組平均每天不同步行時間的人數比例

老年人平均每天坐姿活動累計時間在3小時以下的人數比例為31.3%，3~6小時為50.4%，6~9小時為13.5%，9小時及以上為4.8%。總體上，男女性別間差異有顯著性（ $P < 0.01$ ），女性每天短時間坐姿活動（3小時以下）的人數比例顯著高於男性（ $P < 0.01$ ），而6小時以上的較長時間坐姿活動人數比例顯著低於男性（ $P < 0.01$ ）。坐姿活動累計時間在不同年齡組之間差異沒有顯著性（圖2-4-1-10、2-4-1-11；表3-4-2-4）。

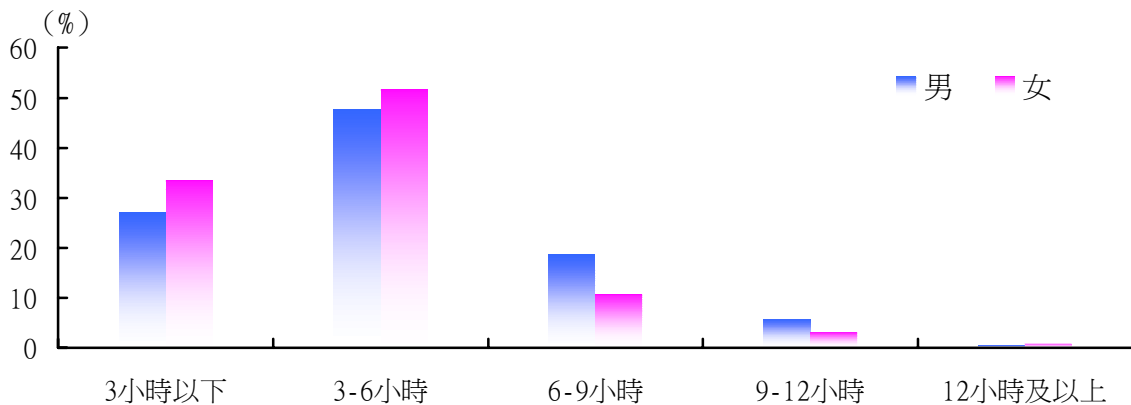


圖2-4-1-10 澳門男女老年人坐姿活動不同累計時間人數比例

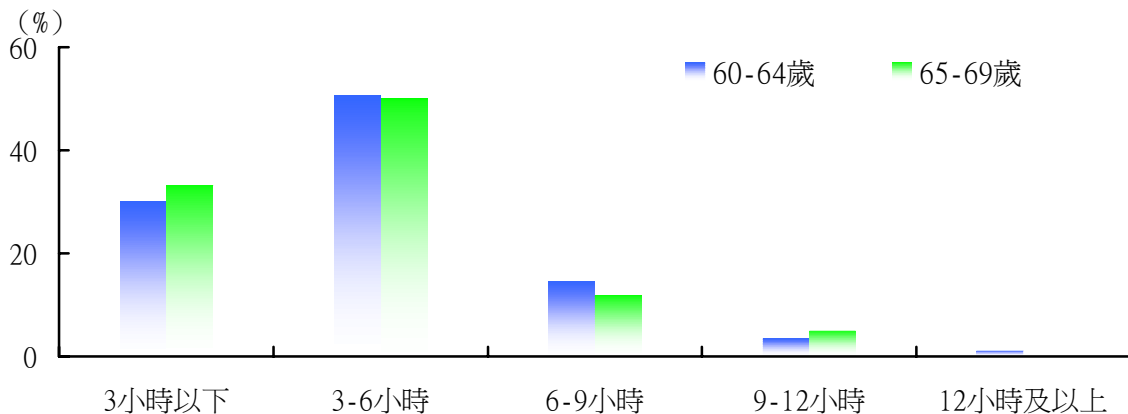


圖2-4-1-11 澳門老年人各年齡組坐姿活動不同累計時間人數比例

在 591 名調查對象中，只有 10.8% 的老年人吸煙(現在吸和過去吸)，其中，18.8% 的人每天吸煙少於 10 支，21.9% 的人每天吸煙在 10~20 支，亦有 6.3% 的人戒煙 2 年以下，39.2% 的人戒煙 2 年及以上(表 3-4-2-5)。在吸煙人群中，煙齡在 15 年以上的人數比例為 78.1%。吸煙情況在男女性別間有差異 ( $P < 0.01$ )，男性吸煙比例 (30%) 顯著高於女性 (0.8%)。隨年齡增長，現在吸煙老年人的人數比例逐漸減少(圖 2-4-1-12；表 3-4-2-6)。

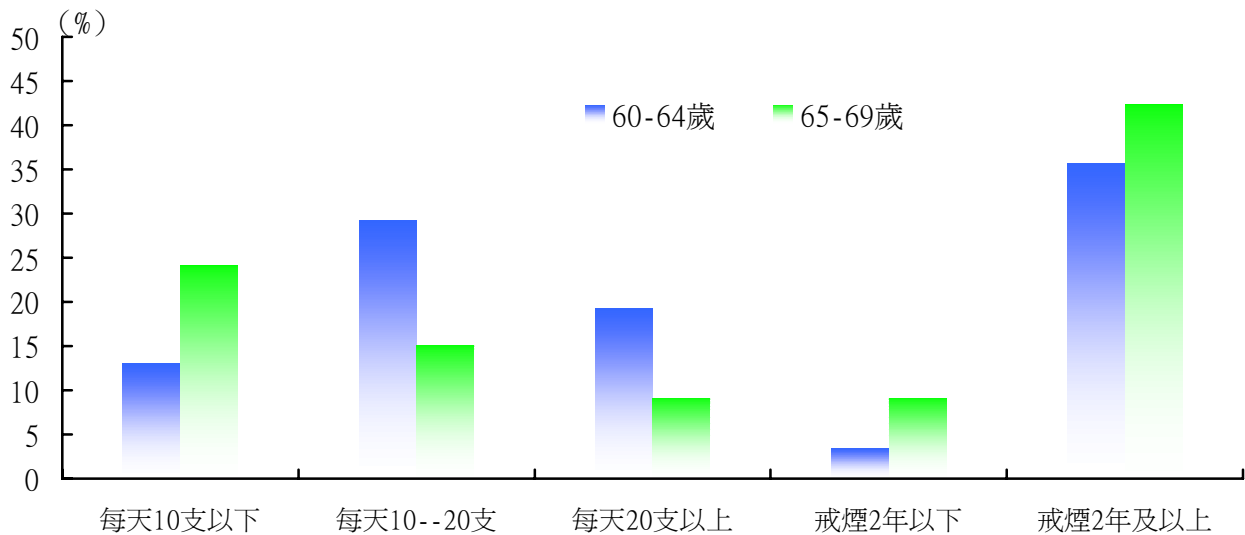


圖2-4-1-12 澳門老年人各年齡組不同吸煙情況的人數比例

調查對象中有 18.8% 的老年人飲酒，在飲酒人群中，每月 1 次的(偶爾飲酒)人數比例為 52.3%，每週飲酒 5~7 次的人數比例為 19.8%。每月 1 次的(偶爾飲酒)人數比例明顯高於每週飲酒 5~7 次人數比例。分性別、分年齡組飲酒人群中同樣存在上述特點。老年人的飲酒種類主要為：啤酒 (40.9%)，米酒 (6.4%)，葡萄酒或果酒 (43.6%)，混合酒 (6.4%)。飲酒種類在男女性別間存在高度顯著性差異 ( $P < 0.01$ )，而在不同年齡組間無顯著差異。在飲酒人群中男性最經常飲用的是啤酒 (57.5%)，而女性則是葡萄酒或果酒 (78.4%) (圖 2-4-1-13；表 3-4-2-7；表 3-4-2-8；表 3-4-2-9)。

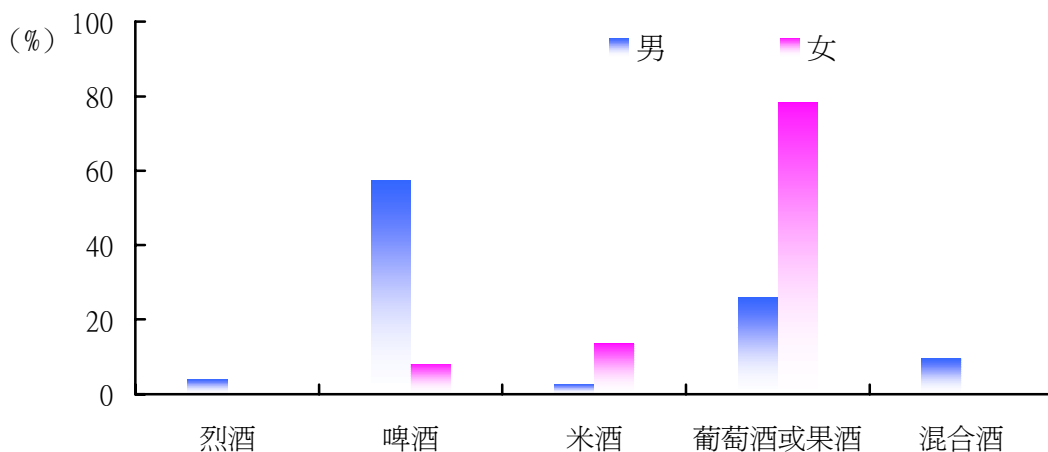


圖2-4-1-13 澳門男女老年人常飲不同酒類的人數比例

老年人閒暇時間主要用於：體育鍛煉（50.1%）、做家務（61.3%）、視聽娛樂（57.2%）、聚會（23.5%）。不同性別老年人閒暇時間的安排方式略有不同，男性閒暇時間的安排方式比較豐富：體育鍛煉（48.8%）、視聽娛樂（59.6%）、聚會（24.6%）、做家務（35.5%）、棋牌（10.3%）。而女性主要集中在：體育鍛煉（50.8%）、做家務（74.7%）、視聽娛樂（55.9%）和聚會（22.9%）；不同年齡組老年人閒暇時間安排方式基本相同（圖 2-4-1-14；表 3-4-2-10）。

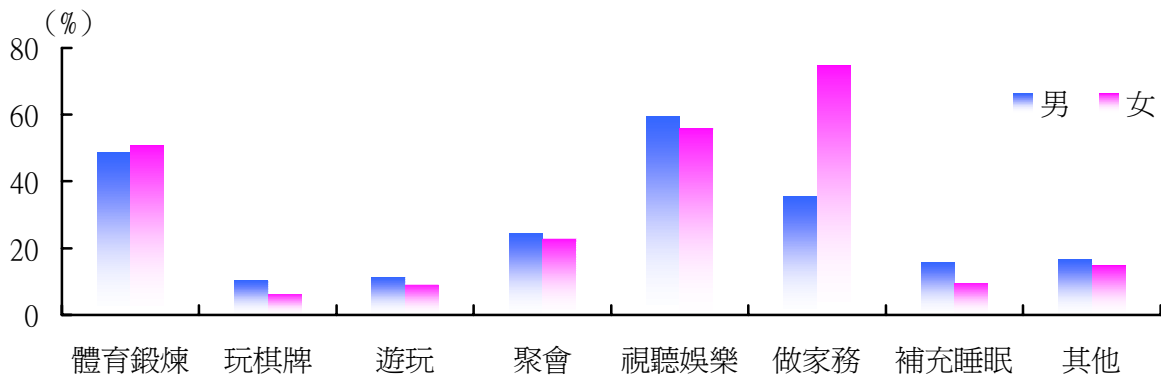


圖 2-4-1-14 澳門老年人閒暇時間各類活動的人數比例

## （2）體育鍛煉情況

對老年人體育鍛煉情況調查包括：參加體育鍛煉的目的、主要項目、鍛煉的次數、每次鍛煉的時間、堅持鍛煉的時間、鍛煉時的自我感覺、鍛煉的主要場所、參加體育鍛煉的主要障礙及經常觀賞的體育項目等 9 個方面。

在調查的所有老年人中有 84.8% 的人參加體育鍛煉。而在參加體育鍛煉的人群中，多數人體育鍛煉的頻率是每週 5 次及以上（52.1%），每次運動時間在 30 分鐘以上（76.8%），鍛煉時能達到中等運動強度及以上（60.1%）。另外，堅持體育鍛煉的時間在 5 年及以上者最多（52%），其次為 1~3 年（19.6%）。上述規律在不同性別老年人中同樣存在。隨年齡增長，每週參加體育鍛煉 5 次及以上的人數比例增加（ $P < 0.05$ ）；鍛煉強度方面中等強度人數最高，其次為小強度。（表 3-4-2-11；表 3-4-2-12；表 3-4-2-13；表 3-4-2-14）。

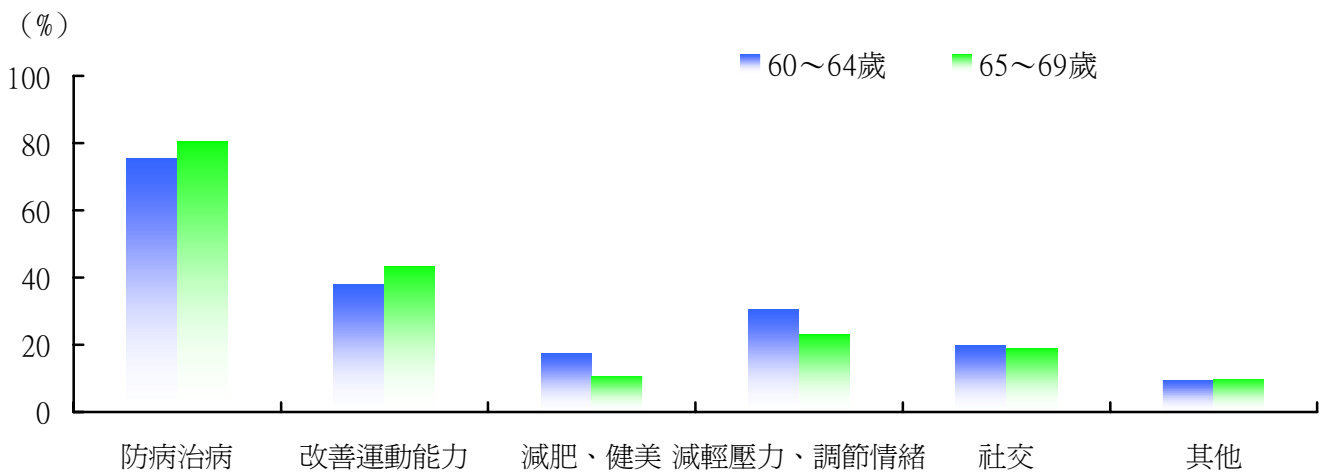
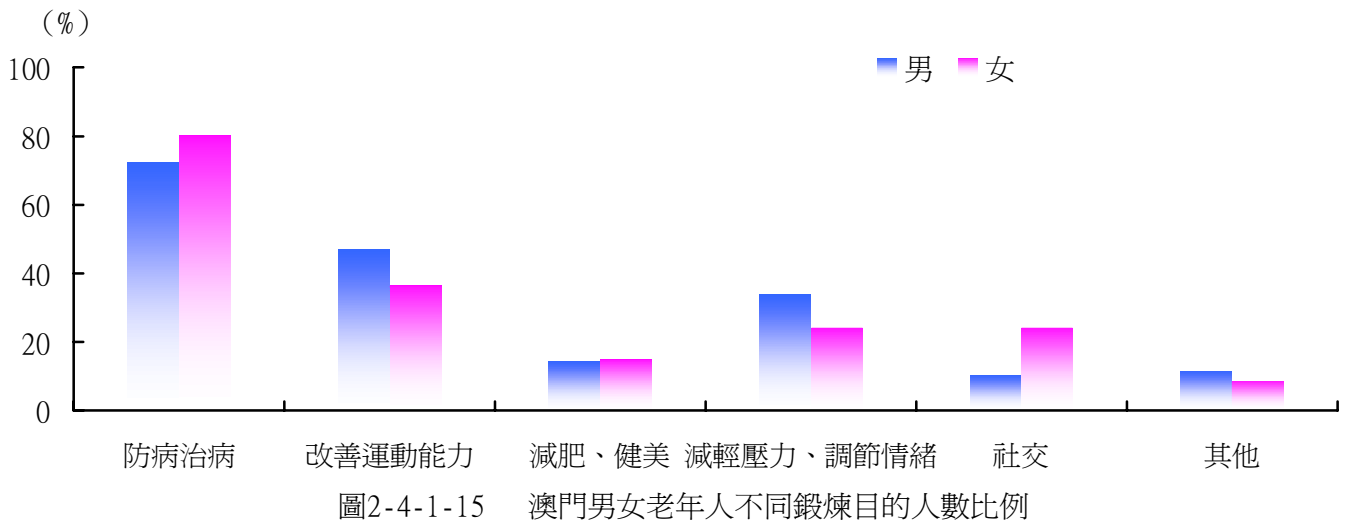
經常鍛煉者是指每週參加體育鍛煉頻度 3 次及以上，每次體育鍛煉持續時間 30 分鐘及以上，每次體育鍛煉的運動強度達到中等及以上。調查顯示，老年人中經常鍛煉的人達到 33%。

經常鍛煉者一般具有良好的鍛煉習慣，堅持鍛煉年限長，5 年及以上的人群占 51.9%。不同性別的老年人堅持鍛煉時間無差異。不同年齡老年人堅持鍛煉時間上有差異，隨年齡增長，堅持鍛煉 3~5 年和 5 年及以上的人數比例增加。



老年人參加體育鍛煉的首要目的是防病治病（77.6%），其他依次為改善運動能力（40.1%）、減輕壓力、調節情緒（27.5%）、社交（19.4%）、其他（9.6%）。參加體育鍛煉的目的在男女性別間有差異，女性以“防病治病”為鍛煉目的的人數比例（80.4%）多於男性（72.4%）。隨著年齡增長，以“防治疾病”為鍛煉目的的人數比例有所增加，60~64 歲組為 75.7%，65~69 歲組達到 80.6%，增加了 4.9%（圖 2-4-1-15、2-4-1-16；表 3-4-2-15）。

老年人參加體育鍛煉的主要場所為：公園（68.5%）、體育場館（30.1%）、空地（21%）、公路或街道（15%）、辦公室或居室（13.2%），其中男性隨年齡增長選擇體育場館和空地人數減少，選擇公園人數有所增加；女性則是選擇體育場館人數減少，選擇公園和空地人數有所增加（表 3-4-2-16）。



經常參加體育鍛煉的老年人選擇的場所主要為公園和體育場館。男女在體育鍛煉場所的選擇上略有不同，男性主要選擇公園、空地、公路或街道和體育場館，而女性主要選擇的地點為公園、體育場館、空地和辦公室和居室。隨年齡的增長，選擇公園、空地、公路或街道健身的人數比例增加，而到體育場館、辦公室或居室作為鍛煉場所的人數比例減少。

老年人參加體育鍛煉的主要項目為：步行(58.4%)、武術、健身氣功(32.4%)、健身操(舞)、秧歌(26.4%)、游泳(17.6%)。不同性別的老年人經常參加的體育項目略有不同，男性為：步行(73%)、跑步(19%)、游泳(17.2%)、器械健身、力量練習(14.4%)、武術、健身氣功(13.8%)、登山(12.6%)、球類(9.8%)。女性為：步行(50.6%)、武術、健身氣功(42.3%)、健身操(舞)、秧歌(35.3%)、游泳(17.8%)。隨年齡增長，參加步行的人數比例增加，60~64歲組為55.9%，65~69歲組為62.2%，隨年齡增長，選擇跑步、游泳、登山和騎自行車人數比例都有所減少，女性在健身器械和力量訓練人數由60歲的8.6%減少到4.3%；男性選擇球類和武術健身氣功的人數也有不同程度的下降。經常參加鍛煉和偶爾參加鍛煉的老年人在體育項目的選擇上沒有差別(圖2-4-1-17；表3-4-2-17)。

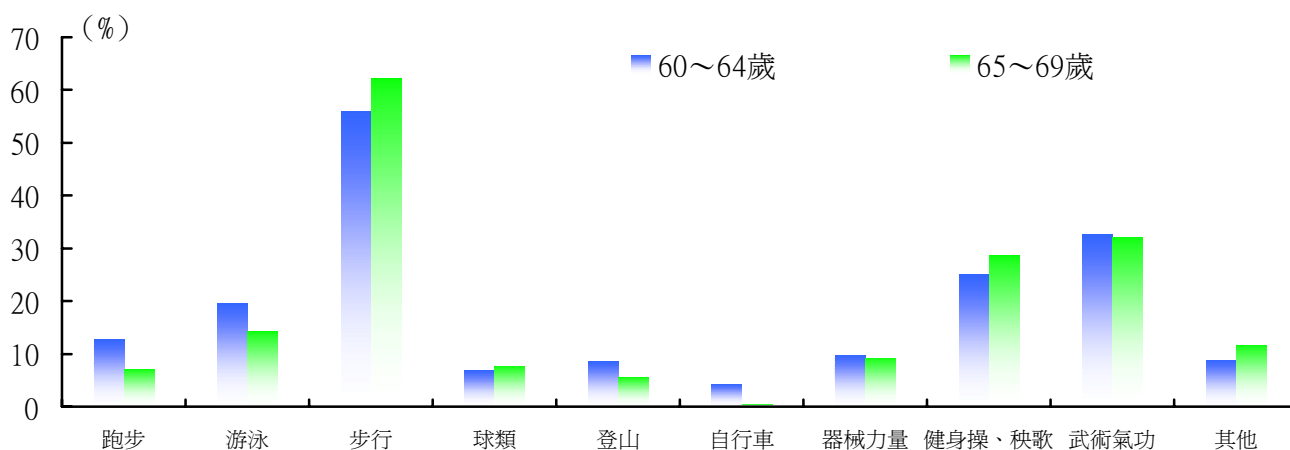


圖2-4-1-17 澳門各年齡組老年人參加體育鍛煉的各項目人數比例

影響老年人參加體育鍛煉的障礙多種多樣，較多的人認為惰性和缺乏時間是主要障礙。影響不同性別、不同年齡組以及經常鍛煉的老年人參加體育鍛煉的主要障礙與上述相同；影響不鍛煉者參加體育鍛煉的主要障礙依次為：惰性(38.9%)、缺乏時間(27.8%)、沒有興趣(25.6%)和身體弱不宜參加(21.1%)。不同年齡組間比較發現，沒興趣、身體弱不宜參加人數男性和女性均有不同程度的增加(表3-4-2-18)。

在591名調查對象中，觀賞最多的體育項目是足球(35.6%)，其次是游泳(30.9%)、體操

(26.6%)和籃球(26.4%)。不同性別、不同年齡段的老年人觀賞的體育項目分佈與上述基本相同。隨著年齡增長女性選擇觀賞三大球和體操、游泳人數有所增加(表 3-4-2-19)。

### (3) 患病情況

在調查人群中,有 66.3%的老年人患有經醫院確診的疾病。在曾患病老年人中,患病人數比例較高的疾病依次為:高血壓(59%)、其他(26.0%)、糖尿病(19.8%)、心腦血管疾病(14.8%)、消化系統疾病(13%)。患病人數比例在男女性別間的差異不具有顯著性。隨年齡增長,患病人數比例增高,60~64 歲為 62%,65~69 歲為 74.5%。不同年齡組老年人所患疾病前三位基本上都是高血壓、糖尿病和其他(表 3-4-2-20;表 3-4-2-21)。

### (4) 對體質測定的認識

60.6%的老年人聽說過體質測定。不同性別、不同年齡組老年人回答“聽說過”的人數比例基本相同。35.9%的老年人參加過體質測定,且男女有高度顯著性差異( $P<0.01$ ),男性參加過體質測定的人數比例為 28.6%,女性為 39.7%。隨年齡增長,參加過體質測定的人數比例有所減少。94.2%的老年人認為體質測定的意義是“瞭解自己的體質狀況”,52.8%的人認為體質測定的意義是“認識體育鍛煉的重要性”,42.8%的人認為體質測定的意義是“增長科學健身知識”。不同性別、不同年齡組對於體質測定意義的選擇基本一致(表 3-4-2-22;表 3-4-2-23)。

## 3、身體形態的基本狀況

### (1) 長度指標

老年男性和女性的身高和坐高均值皆隨年齡的增長而略為下降。老年男性足長均值隨年齡的增長而略為下降,老年女性足長均值隨年齡的增長而略為上升。男、女性身高均值的變化範圍分別為 166.0~164.7 厘米和 153.8~153.3 厘米;坐高均值的變化範圍分別為 89.0~88.4 厘米和 83.0~82.5 厘米;足長均值的變化範圍分別為 24.8~24.7 厘米和 22.3~22.4 厘米(表 3-4-3-1、3-4-3-2、3-4-3-3)。

身高、坐高、足長均值皆為男性高於女性,有明顯的性別差異( $P<0.01$ )(圖 2-4-1-18、2-4-1-19、2-4-1-20)。

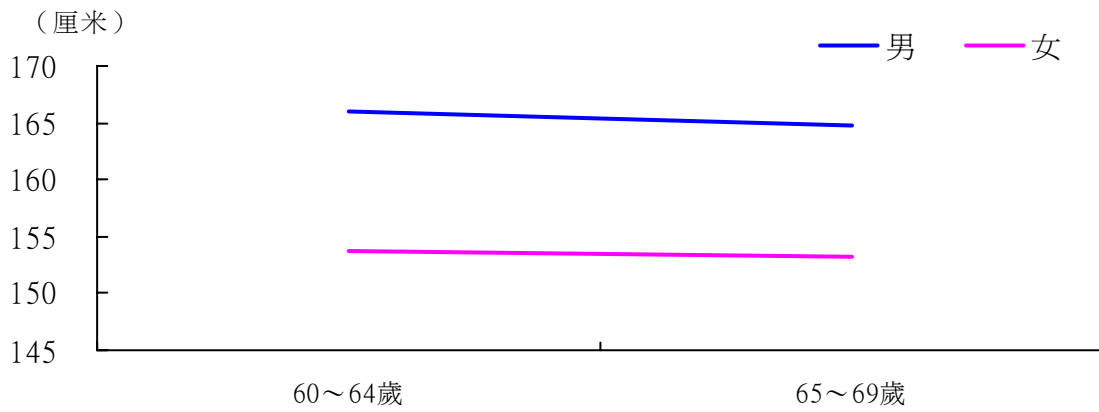


圖2-4-1-18 老年男女身高平均數

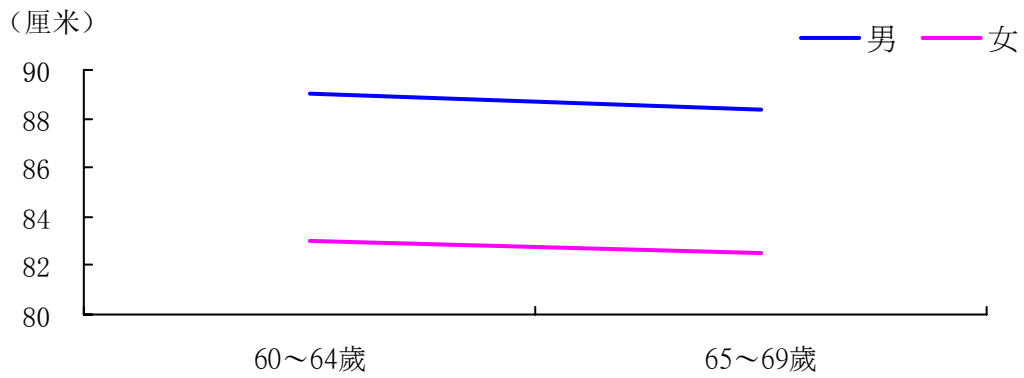


圖2-4-1-19 老年男女坐高平均數

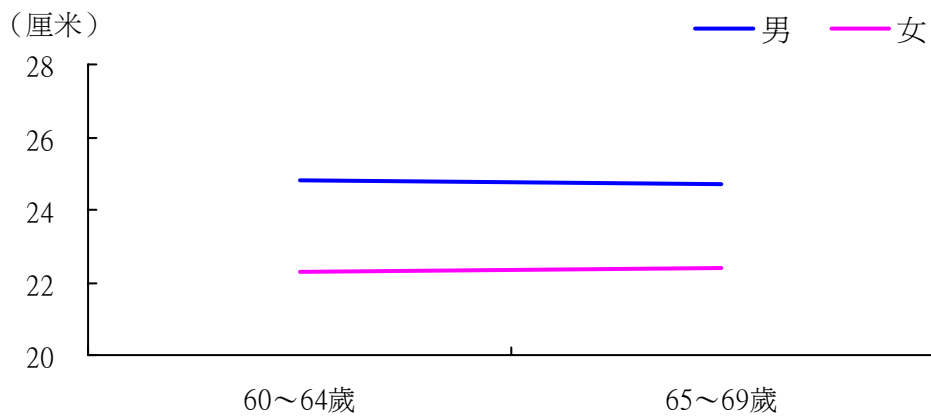


圖2-4-1-20 老年人男女足長平均數

**(2) 體重與 BMI**

老年男性和女性體重隨著年齡的增長而略有上升。男、女性體重均值的變化範圍分別為 65.1~66.1 千克和 55.2~56.9 千克（表 3-4-3-4）。

老年男性和女性的 BMI 指數比較穩定，隨年齡增長，均值變化很小。男、女性 BMI 指數均值的變化範圍分別為 23.6~24.3 和 23.4~24.2（表 3-4-3-5）。

男性的體重均值高於女性，體重差值範圍為 9.2~9.9 千克。男女 BMI 指數差值範圍為 0.2~0.1，性別間的差異沒有顯著性（圖 2-4-1-21；圖 2-4-1-22）。

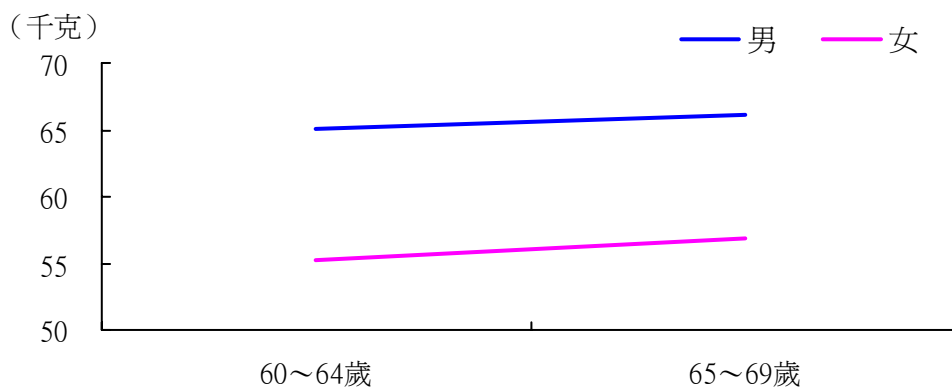


圖2-4-1-21 老年男女體重平均數

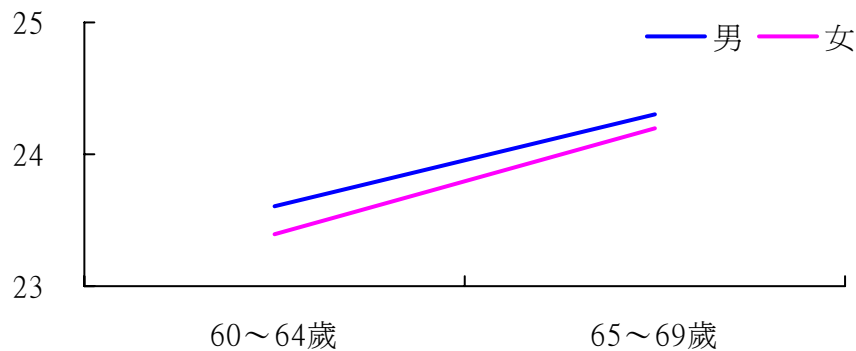


圖2-4-1-22 老年男女BMI平均數

在 60~69 歲期間，BMI 指數隨年齡增長略有增大。按照中國肥胖問題工作組建議的 BMI 分組標準，BMI 指數 $\geq 28.0$  為肥胖。BMI 指數 $\geq 28$  的人數比例，60~64 歲男性為 2.8%，女性為 10.7%；65~69 歲男性為 9.6%，女性 13.5%；女性肥胖比例高於男性( $P < 0.05$ )（圖 2-4-1-23；表 3-4-3-6）。

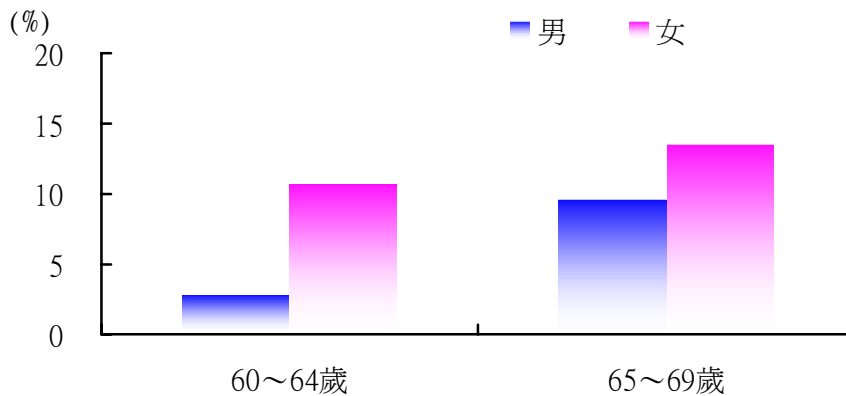


圖2-4-1-23 老年男女肥胖率

### (3) 圍度指標

老年男性和女性皆隨著年齡的增長，胸圍、腰圍和臀圍均值增長。男、女性胸圍均值的變化範圍分別為 91.6~92.3 厘米和 85.8~86.8 厘米；腰圍均值的變化範圍分別為 86.4~89.3 厘米和 81.3~84.3 厘米；臀圍均值的變化範圍分別為 93.0~94.6 厘米和 90.9~91.8 厘米(表 3-4-3-7、表 3-4-3-8、表 3-4-3-9)。

老年男、女性的腰臀比隨年齡增長而增長。均值的變化範圍分別為 0.929~0.943 和 0.893~0.918(表 3-4-3-10)。

男、女性的胸圍、腰圍、臀圍、腰臀比男女間的性別差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (圖 2-4-1-24、圖 2-4-1-25、圖 2-4-1-26、圖 2-4-1-27)。

按照國際較為公認的 ACSM(美國運動醫學學會)標準，老年男性腰臀比 $\geq 1.03$ ，女性 $\geq 0.90$ ，則反映在腰腹部脂肪過多的堆積，其患病(高血壓、II型糖尿病、高血脂等)的危險性大大增加。

在 60~69 歲期間，男性腰臀比超過 1.03 的人數占相應年齡段人數的比例範圍為 6.4~7.3%，女性腰臀比超過 0.90 的比例的範圍為 46.7~61.1%。

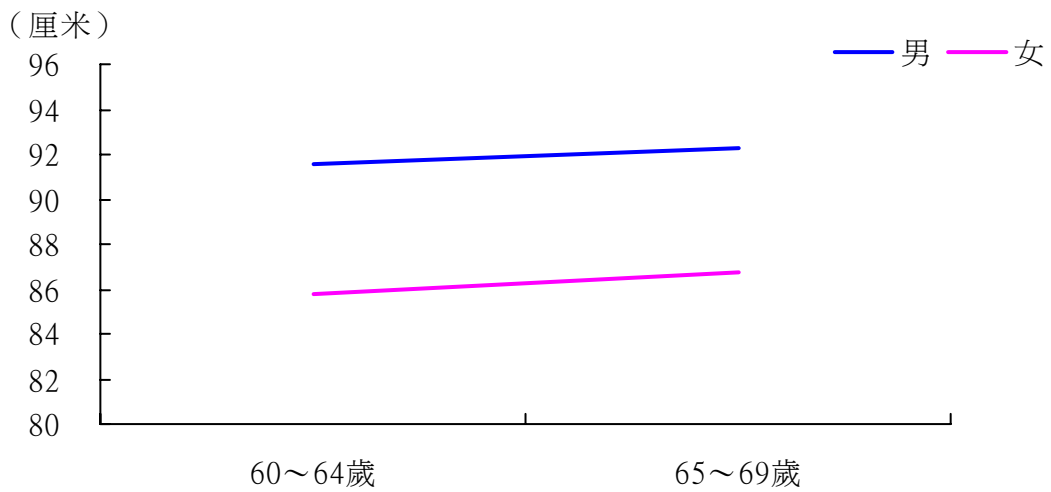


圖2-4-1-24 老年男女胸圍平均數

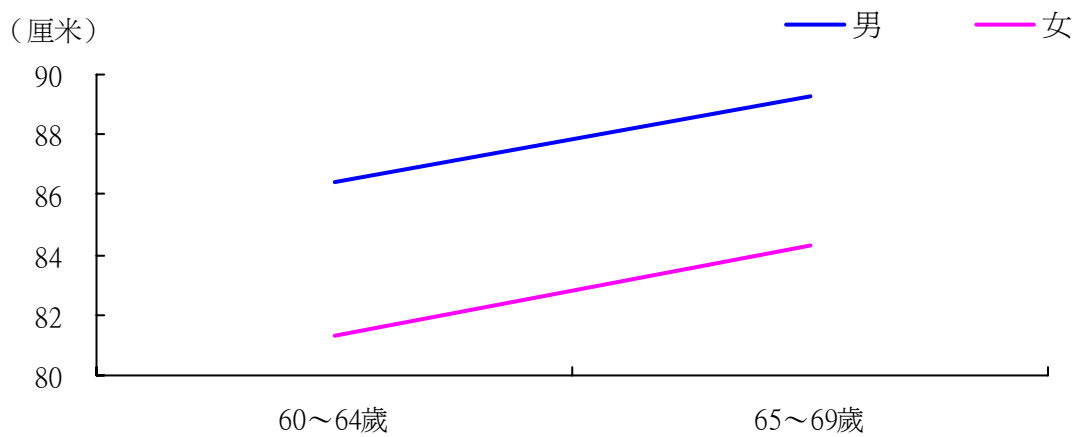


圖2-4-1-25 老年男女腰圍平均數

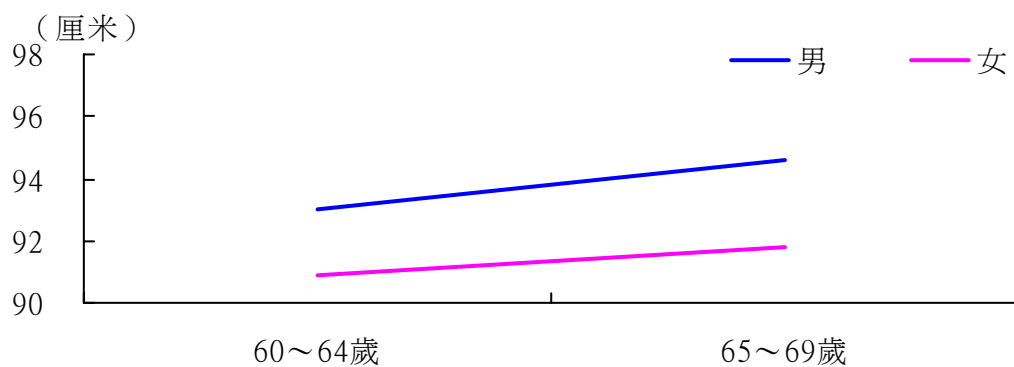


圖2-4-1-26 老年男女臀圍平均數

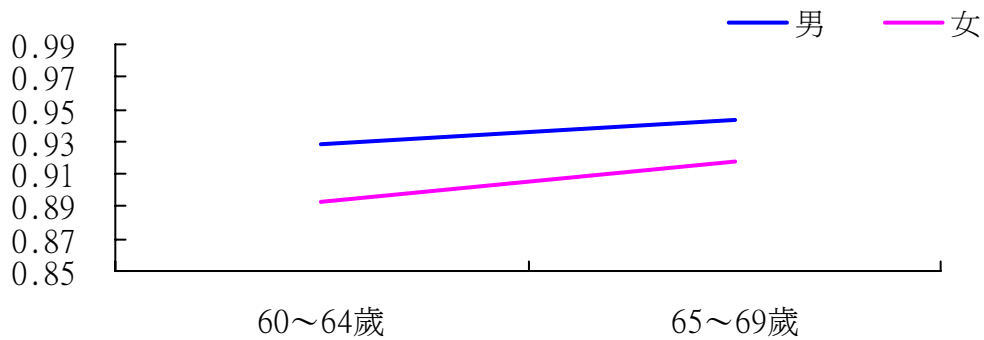


圖2-4-1-27 老年男女腰臀比平均數

#### (4) 寬度指標

老年男性和女性的肩寬和骨盆寬隨年齡增長，均值變化很小，保持穩定。男、女性肩寬均值的變化範圍分別為 36.7~36.8 厘米和 34.5~34.7 厘米；男、女性骨盆寬均值的變化範圍分別為 27.2~27.6 厘米和 28.5~28.9 厘米(表 3-4-3-11、表 3-4-3-12)。

男性的肩寬均值高於女性，差值範圍為 2.1~2.2 厘米，性別間的差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ )。男、女性的骨盆寬均值接近，差異沒有顯著性 (圖 2-4-1-28、2-4-1-29)。

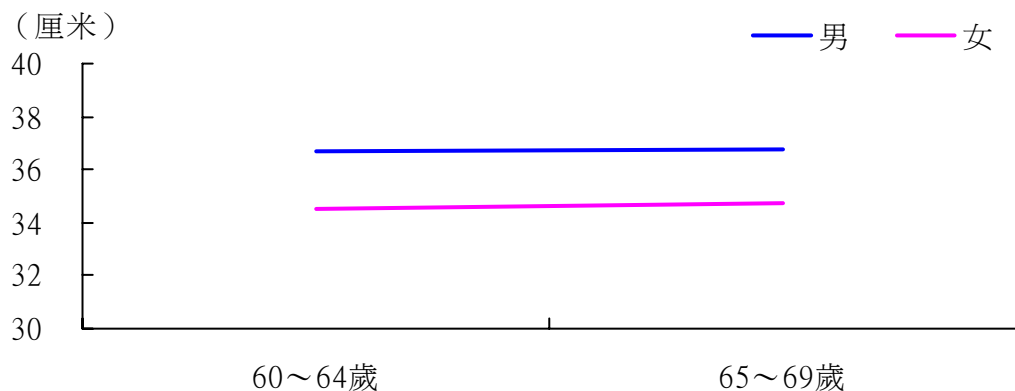


圖2-4-1-28 老年男女肩寬平均數

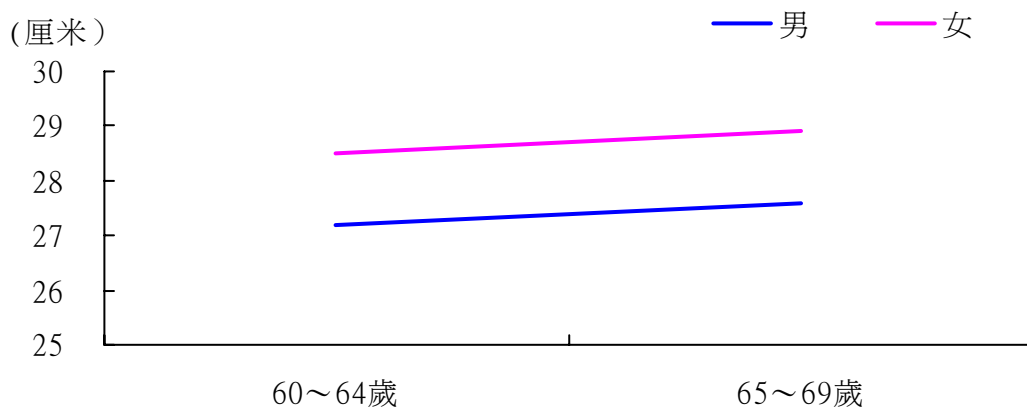


圖2-4-1-29 老年男女骨盆寬平均數



### (5) 身體成份

老年男性和女性皆隨著年齡的增長，上臂部、肩胛部和腹部的皮褶厚度的均值增長。上臂部均值男性和女性均值變化範圍分別為 9.4~11.1 毫米和 21.0~22.1 毫米；肩胛部男性和女性均值變化範圍分別為 17.1~18.5 毫米和 19.2~20.7 毫米；腹部男性和女性均值變化範圍分別為 22.2~22.4 毫米和 25.8~28.1 毫米(表 3-4-3-13、表 3-4-3-14、表 3-4-3-15)。

女性三個部位皮褶厚度均值皆高於男性，且有隨年齡增長差值增大的趨勢。上臂部皮褶厚度差值範圍為 11~11.6 毫米，肩胛部為 2.1~2.2 毫米，腹部為 3.6~5.7 毫米，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (65~69 歲組的肩胛部皮褶厚度除外) (圖 2-4-1-30、圖 2-4-1-31、圖 2-4-1-32)。

老年男性和女性皆隨著年齡的增長，體脂率增長，男性和女性體脂率均值的變化範圍分別為 16.9%~18.2%和 27.0%~28.5%(表 3-4-3-16)，女性體脂率均值高於男性，有明顯的性別差異( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-33)。

男女性瘦體重在老年後保持穩定。男性和女性瘦體重均值的變化範圍分別為 54.1~53.8 千克和 39.9~40.2 千克(表 3-4-3-17)，；男性瘦體重均值高於女性，差值範圍為 13.6~14.2 千克，有明顯的性別差異( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-34)。

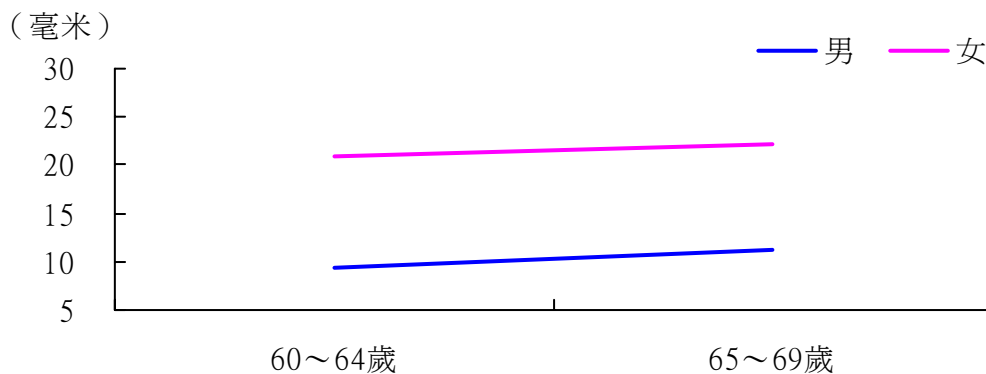


圖2-4-1-30 老年男女上臂部皮褶厚度平均數

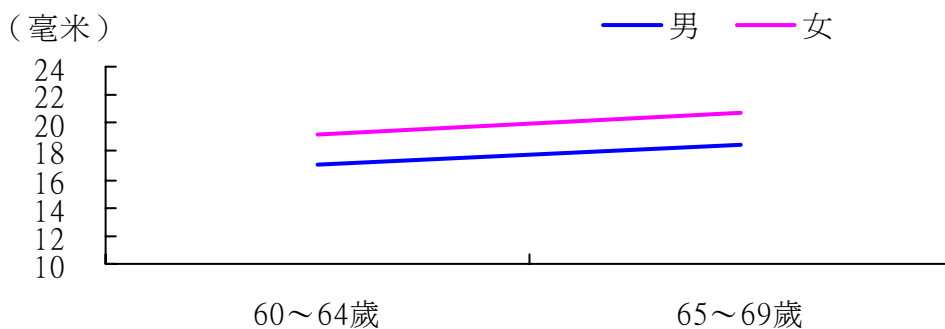


圖2-4-1-31 老年男女肩胛部皮褶厚度平均數

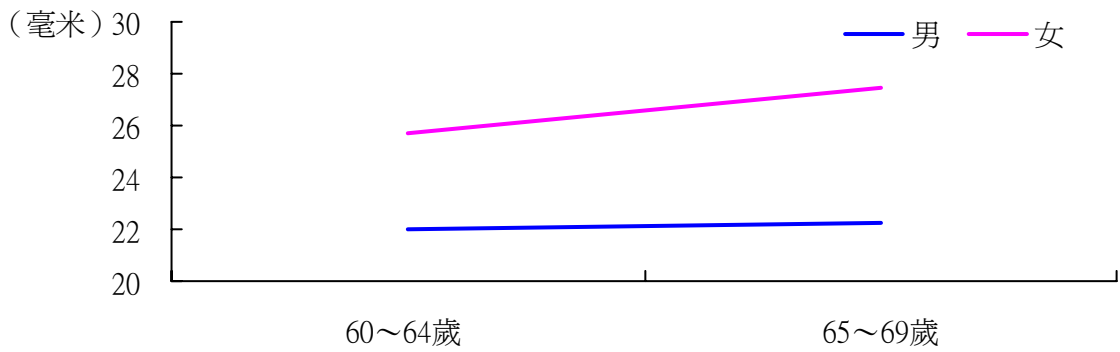


圖2-4-1-32 澳門老年人各年齡組腹部皮褶厚度平均數

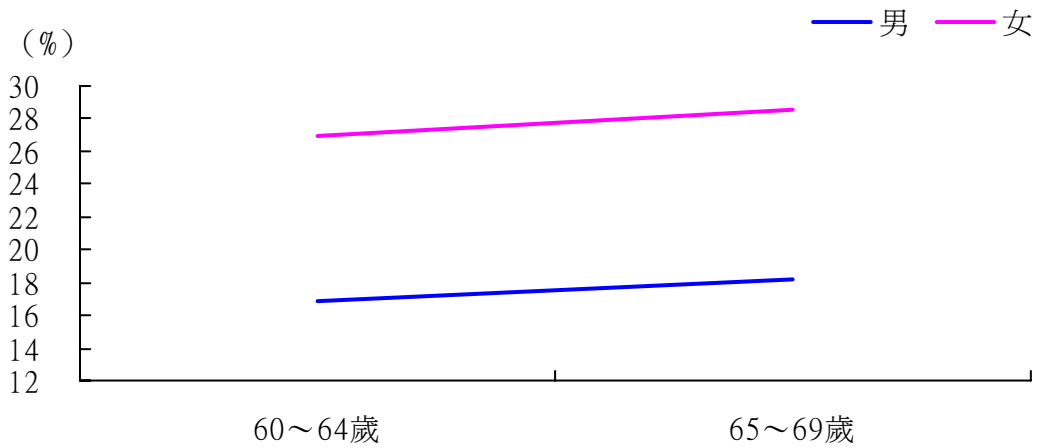


圖2-4-1-33 老年男女體脂率平均數

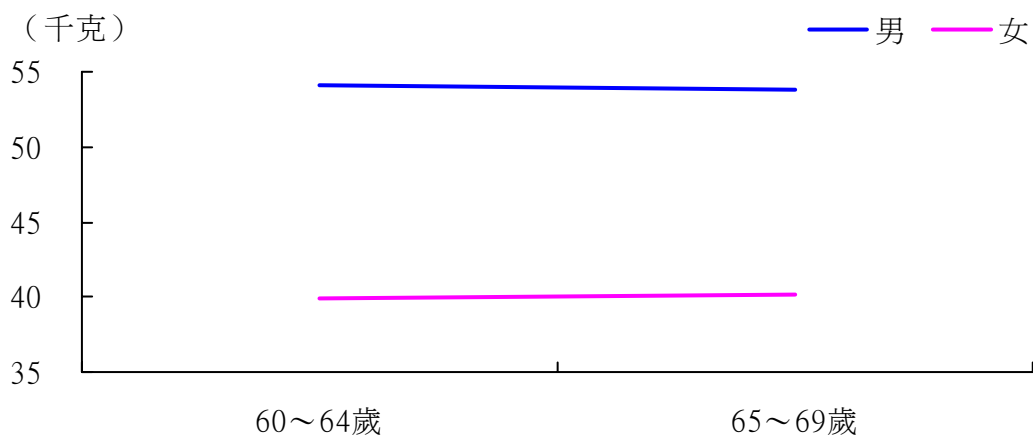


圖2-4-1-34 老年男女瘦體重平均數

#### 4、身體機能的基本狀況

##### (1) 安靜脈搏

60~69 歲男性和女性老年人安靜時脈搏均值隨年齡增長基本保持穩定，兩個年齡組間無明顯差異。安靜脈搏均值範圍男性為 74.4~74.7 次/分，女性為 73.2~73.9 次/分，無明顯的性別差異（圖 2-4-1-35；表 3-4-4-1）。

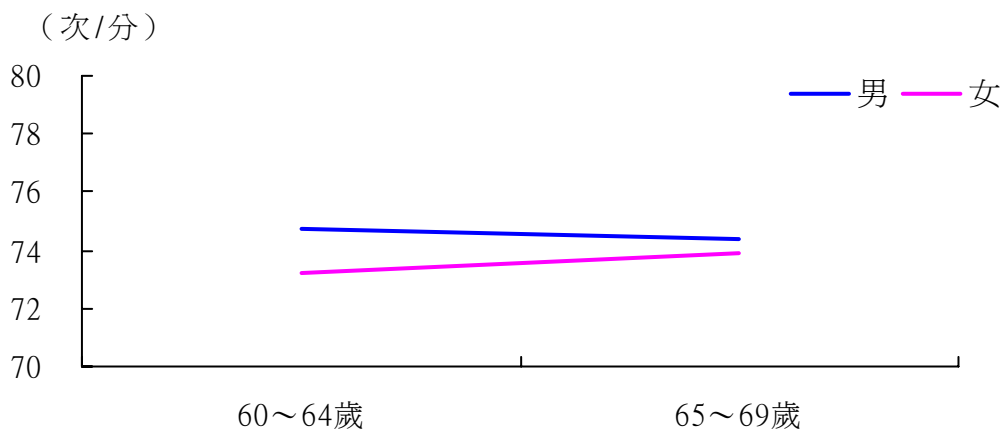


圖2-4-1-35 老年男女安靜脈搏平均數

##### (2) 血壓

在 60~69 歲間，男性和女性老年人收縮壓均值隨年齡增長基本保持穩定，兩個年齡組間無明顯差異；60~64 歲和 65~69 歲收縮壓均值男性為 131.8 毫米汞柱和 133.4 毫米汞柱，女性為 127.8 毫米汞柱和 132.8 毫米汞柱，男性略高於女性，不存在明顯的性別差異，65~69 歲女性收縮壓均值有所上升，均值差值為 5.0 毫米汞柱（圖 2-4-1-36；表 3-4-4-2）。

舒張壓均值隨年齡增長基本保持穩定，兩個年齡組間不存在明顯的差異。60~64 歲和 65~69 歲舒張壓均值男性為 80.1 毫米汞柱和 77.6 毫米汞柱，女性為 76.9 毫米汞柱和 77.9 毫米汞柱，男女無明顯的性別差異（圖 2-4-1-37；表 3-4-4-3）。

脈壓差均值隨年齡增長有緩慢升高的趨勢，但兩個年齡組間不存在明顯的差異。60~64 歲和 65~69 歲脈壓差均值男性為 51.6 毫米汞柱和 55.9 毫米汞柱，女性為 50.9 毫米汞柱和 54.8 毫米汞柱，男性略高於女性，但不存在明顯的性別差異（圖 2-4-1-38；表 3-4-4-4）。

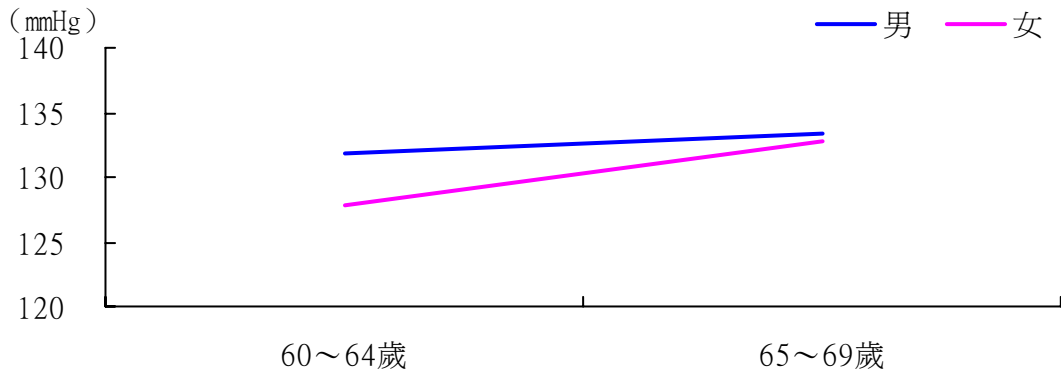


圖2-4-1-36 老年男女收縮壓平均數

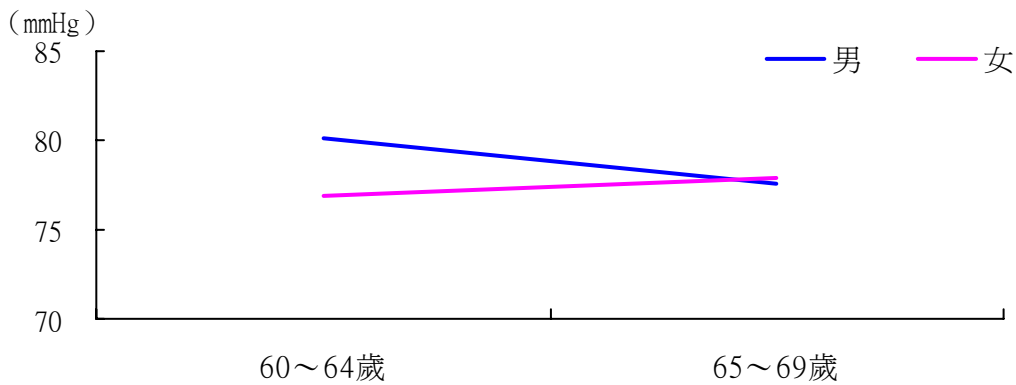


圖2-4-1-37 老年男女舒張壓平均數

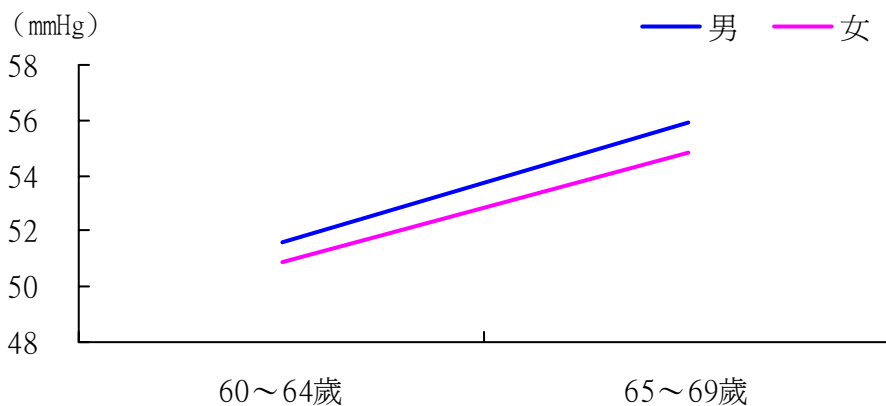


圖2-4-1-38 老年男女脈壓差平均數

### (3) 肺活量

60~69 歲男性和女性老年人肺活量均值隨年齡增長呈現明顯下降趨勢，兩個年齡組比較，男性下降了 326.8 毫升，女性下降了 78.8 毫升，存在明顯的年齡差異 ( $P < 0.01$ )。60~64 歲和 65~69

歲肺活量均值男性為 2998.2 毫升和 2671.4 毫升，女性為 1896.2 毫升和 1817.4 毫升，男性比同齡女性高 1102.0 毫升和 854.0 毫升，存在明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-39；表 3-4-4-5)。

肺活量/體重均值隨年齡增長呈現下降趨勢，60~64 歲和 65~69 歲肺活量/體重均值男性為 46.5 毫升/千克和 41.1 毫升/千克，年齡組間的差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ )；女性為 35.1 毫升/千克和 32.7 毫升/千克，年齡組間的差異不具有顯著性意義。男性高於女性，有明顯的性別差異 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-40；表 3-4-4-6)。

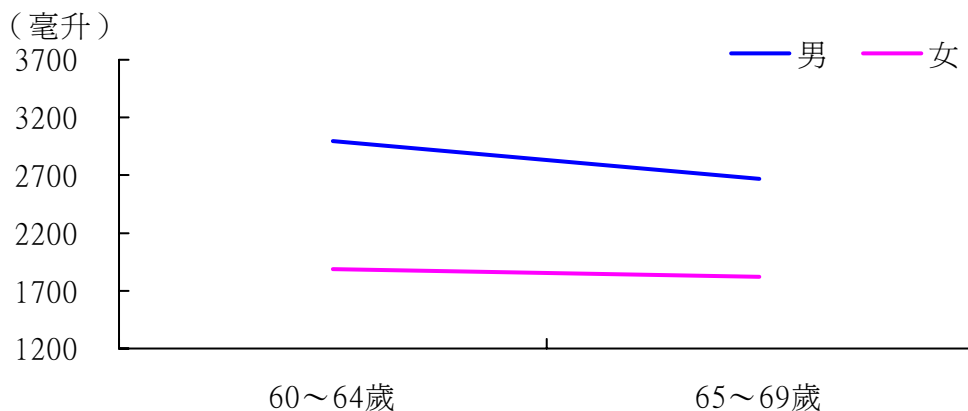


圖2-4-1-39 老年男女肺活量平均數

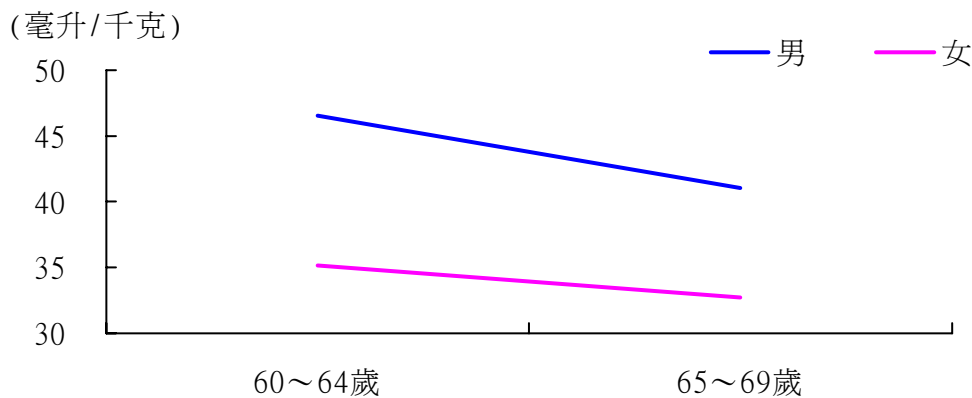


圖2-4-1-40 老年男女肺活量/體重平均數

## 5、身體素質的基本狀況

### (1) 力量素質

採用握力反映力量素質。

在 60~69 歲間，男性老年人握力均值隨年齡增長呈現下降趨勢，60~64 歲和 65~69 歲組間，

男性下降幅度較為明顯( $P < 0.05$ )，下降 1.4 千克，兩個年齡組握力均值變化範圍男性為 36.1~34.7 千克，女性老年人握力沒有下降。兩個年齡組握力均值變化範圍為 20.2~20.5 千克。同年齡組男女比較，男性高於女性，性別差異具有顯著性( $P < 0.01$ )，差值分別為 15.9 千克和 14.2 千克(圖 2-4-1-41；表 3-4-5-1)。

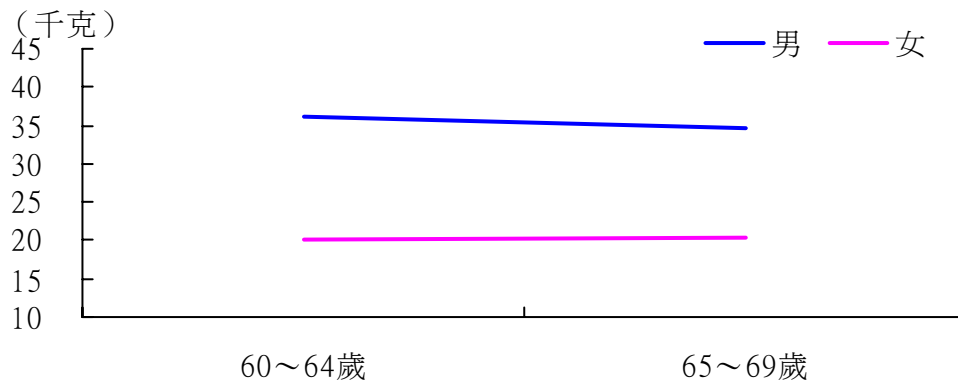


圖2-4-1-41 老年男女握力平均數

## (2) 柔韌素質

採用坐位體前屈反映柔韌素質。

在 60~69 歲間，男性老年人坐位體前屈均值隨年齡增長呈現下降趨勢，60~64 歲和 65~69 歲組間，下降幅度男性為 1.4 厘米，女性老年人坐位體前屈均值隨年齡增長呈現上升趨勢，60~64 歲和 65~69 歲組間，上升幅度女性為 1.2 厘米。兩個年齡組坐位體前屈均值變化範圍男性為-0.9~-2.3 厘米，女性為 6.3~7.5 厘米。同年齡組男女比較，女性明顯高於男性，差值分別為 7.2 厘米和 9.8 厘米，性別差異具有顯著性( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-42；表 3-4-5-2)。

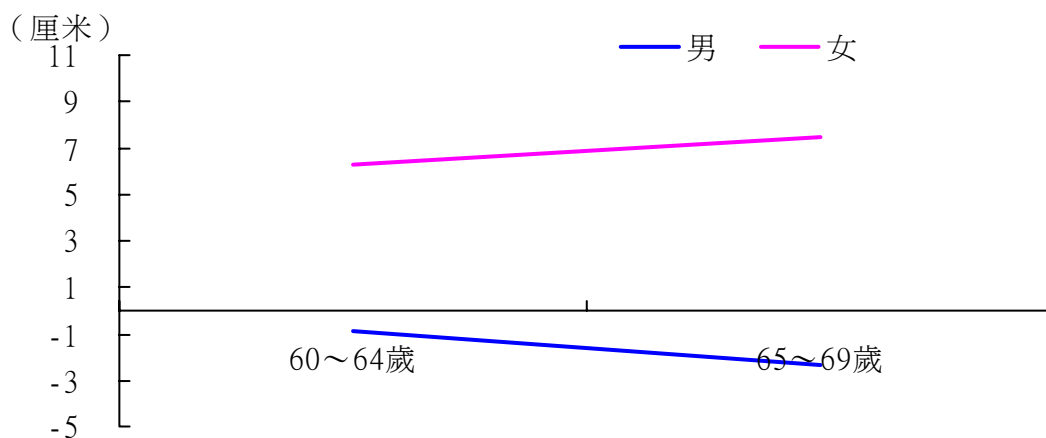


圖2-4-1-42 老年男女坐位體前屈平均數

### (3) 反應能力

採用選擇反應時反映反應能力。

在 60~69 歲間，男、女性老年人選擇反應時均值隨年齡增長呈現上升趨勢，女性表現尤為明顯，60~64 歲和 65~69 歲組間比較，男性上升幅度為 0.03 秒，女性為 0.08 秒。兩個年齡組選擇反應時均值變化範圍男性為 0.48~0.51 秒，女性為 0.55~0.63 秒。同年齡組男女比較，男性的反應能力好於女性，性別差異具有顯著性 ( $P < 0.01$ ) (圖 2-4-1-43；表 3-4-5-3)。

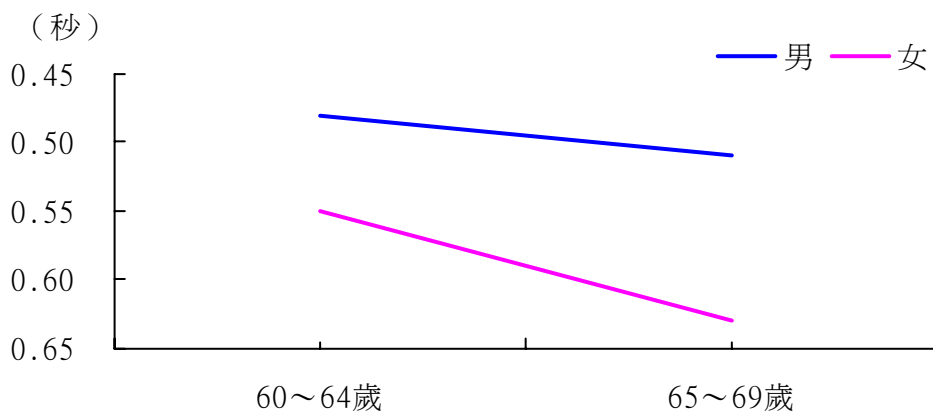


圖2-4-1-43 老年男女選擇反應時平均數

### (4) 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映平衡能力。

在 60~69 歲間，男、女性老年人閉眼單腳站立均值隨年齡增長呈現下降趨勢，60~64 歲和 65~69 歲組比較，男性下降幅度為 4.7 秒，女性為 2.8 秒。兩個年齡組閉眼單腳站立均值變化範圍，男性為 14.4~9.7 秒，女性為 10.2~7.4 秒。同年齡組男女比較，男性高於女性，性別差異具有顯著性 ( $P < 0.05$ ) (圖 2-4-1-44；表 3-4-5-4)。

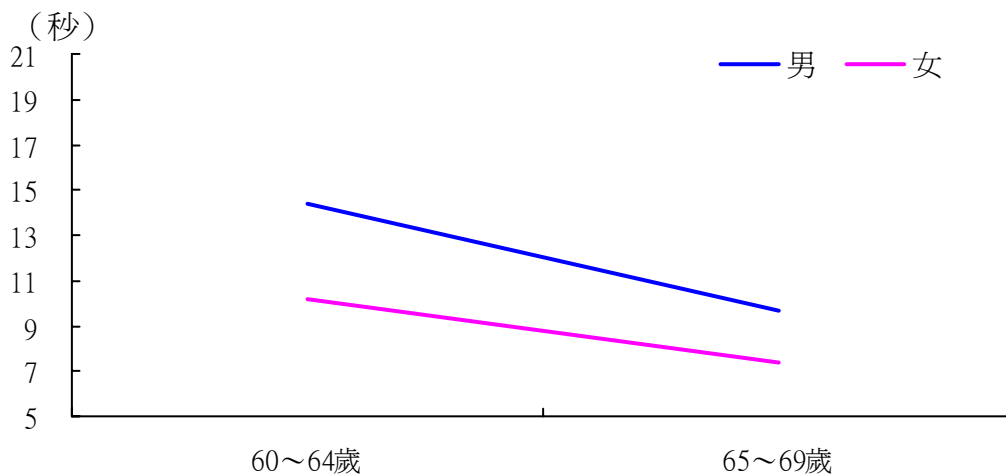


圖2-4-1-44 老年男女閉眼單腳站立平均數

## (二) 2005 年與 2010 年澳門老年人體質監測結果比較

本文根據 2005 年和 2010 兩次澳門老年人體質調研數據，對澳門 60-69 歲老年人身體形態、機能 and 素質指標進行對比分析，以揭示澳門老年人體質狀況的變化特徵和規律，掌握澳門老年人體質健康和發展趨勢，為瞭解和掌握澳門老年人體質現狀，科學評價老年人群的健康水平提供科學依據。

## 1、監測對象的基本情況

2005 年和 2010 年兩次調研的老年人樣本均來自澳門 60-69 歲的老年人。本研究所採用的樣本特徵基本相同，詳見表 2-4-2-1、表 2-4-2-2。

表 2-4-2-1 2010 年與 2005 年老年人調查對象基本特徵的比較

基本特徵	2005 年	2010 年
來源	澳門 7 個堂區	澳門 7 個堂區
年齡範圍	60-69 歲	60-69 歲
分組	每 5 歲一組，共計 2 個年齡組	每 5 歲一組，共計 2 個年齡組
類別	男、女	男、女
抽樣原則	採取分層隨機整群抽樣方式	採取分層隨機整群抽樣方式
樣本量	486	591

表 2-4-2-2 2010 年與 2005 年老年人居住地所屬堂區及年齡段樣本量的比較 (人)

年度	堂區	60-64 歲	65-69 歲	合計
2005 年	聖方濟堂區	5	9	14
	聖嘉模堂區	29	32	61
	風順堂區	31	19	50
	大堂區	28	25	53
	花王堂區	54	47	101
	望德堂區	23	20	43
	花地瑪堂區	85	79	164
	合計	255	231	486
2010 年	聖方濟堂區	3	1	4
	聖嘉模堂區	56	29	85
	風順堂區	47	29	76
	大堂區	42	22	64
	花王堂區	80	68	148
	望德堂區	42	19	61
	花地瑪堂區	101	52	153
	合計	371	220	591



## 2、生活方式的基本情況

在老年人（60-69 歲）階段主要對生活習慣、體育鍛煉情況、患病情況及對體質測試的認識等 4 個方面進行了調查，比較結果如下。

### （1）生活習慣

對生活習慣的調查包括：睡眠時間、睡眠質量、每天步行累計時間、每天坐姿活動時間、吸煙狀況、煙齡、飲酒史、飲酒次數、常飲酒種類等情況。

調查結果顯示，與 2005 年比較，2010 年 60-69 歲老年人的睡眠時間差異具有統計學意義（ $P<0.01$ ）。2010 年較 2005 年男性老年人平均每天睡眠 6 小時以下的人數比例增加 7.8%，6-9 小時的人數比例減少 3.3%，9 小時及以上的人數比例減少為 4.6%；女性老年人平均每天睡眠 6 小時以下的人數比例增加 3.2%，6~9 小時的人數比例減少 1.1%，9 小時及以上的人數比例減少為 2.0%（表 2-4-2-3）。

表 2-4-2-3 2010 年與 2005 年老年人平均每天睡眠時間人數百分比的比較（%）

睡眠時間	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 小時以下	13.5	21.3	7.8**	26.9	30.1	3.2**
6-9 小時	78.5	75.2	-3.3	67.1	66.0	-1.1
9 小時及以上	8.0	3.4	-4.6**	5.9	3.9	-2.0**

注：差值為：2010 年的數據減去 2005 年的數據，以下相同。 \*\*  $P<0.01$ ；\*  $P<0.05$

在睡眠質量方面，2010 年和 2005 年男性老年人對比，總體來說差異不明顯。2010 年和 2005 年女性老年人有些差異，主要體現在睡眠質量一般人數比例增加 10.8%，而睡眠質量好的人數比例卻降低 9.4%（表 2-4-2-4）。

表 2-4-2-4 2010 年與 2005 年老年人不同睡眠質量人數百分比的比較（%）

睡眠品質	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
差	13.0	11.8	-1.2	21.3	19.8	-1.5
一般	58.0	58.6	0.6	43.8	54.6	10.8
好	29.0	29.6	0.6	34.9	25.5	-9.4

調查結果顯示，2010 年和 2005 年老年人每天步行累計時間差異非常明顯 ( $P < 0.01$ )。2010 男性較 2005 年每天步行累計時間在 30 分鐘以下的人數比例增加 18.6%、每天步行累計時間 30 分鐘—60 分鐘的人數比例增加 9.4%，而在每天步行累計時間 1—2 小時人數比例減少 10.8%、在每天步行累計時間 2 小時及以上人數比例減少 17.2%；2010 女性老年人較 2005 年每天步行累計時間在 30 分鐘以下的人數比例增加 11.5%、在每天步行累計時間 2 小時及以上人數比例減少 10.7%（表 2-4-2-5）。

**表 2-4-2-5 2010 年與 2005 年老年人每天步行不同累計時間人數百分比的比較（%）**

步行累計時間	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
30 分鐘以下	9.5	28.1	18.6**	7.3	18.8	11.5**
30—60 分鐘	29.0	38.4	9.4**	31.8	34.5	2.7
1—2 小時	32.0	21.2	-10.8**	29.7	26.3	-3.4
2 小時及以上	29.5	12.3	-17.2**	31.1	20.4	-10.7**

總的來說，2010 年老年人每天坐姿活動時間與 2005 年相比差異不大，只是男性每天坐姿活動時間 3—6 小時人數比例減少 5.7%、每天坐姿活動時間 6—9 小時人數比例增加 3.2%，其他指標以及女性每天坐姿活動時間人數比例變化不顯著（表 2-4-2-6）。

**表 2-4-2-6 2010 年與 2005 年老年人每天坐姿活動不同時間人數百分比的比較（%）**

坐姿活動時間	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
3 小時以下	25.0	27.1	2.1	33.9	33.5	-0.4
3—6 小時	53.5	47.8	-5.7	52.4	51.8	-0.6
6—9 小時	15.5	18.7	3.2	11.5	10.8	-0.7
9—12 小時	4.0	5.9	1.9	1.7	3.1	1.4
12 小時及以上	2.0	0.5	-1.5	0.3	0.8	0.5

吸煙情況方面，2010 年與 2005 年男性老年人的吸煙狀況的差異非常顯著 ( $P < 0.01$ )，女性老年人的吸煙狀況無明顯的差異。2010 年男性老年人從不吸煙的人數比例增加 11.0%、每天 10 支以下人數比例減少 6.1%、每天 10—20 支人數比例減少 8.1%。可見部分老年人已經意識到吸煙對人體的危害，而減少吸煙量。調查結果亦表明，2010 年與 2005 年男性老年人的煙齡變化表現在煙齡 10—15 年的人數比例上差異比較明顯，人數比例增加 6.6%（表 2-4-2-7、表 2-4-2-8）。

表 2-4-2-7 2010 年與 2005 年老年人不同吸煙狀況人數百分比的比較 (%)

吸煙程度	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
從不吸煙	59.0	70.0	11.0	96.5	99.2	2.7
每天 10 支以下	11.5	5.4	-6.1**	1.7	0.3	-1.4
每天 10-20 支	15.0	6.9	-8.1**	1.4	0.0	-1.4
每天 20 支及以上	1.5	4.4	2.9*	0.3	0.0	-0.3
戒煙 2 年以下	2.0	1.5	-0.5	0.0	0.3	0.3
戒煙 2 年及以上	11.0	11.8	0.8	0.0	0.3	0.3

表 2-4-2-8 2010 年與 2005 年老年人不同煙齡人數百分比的比較 (%)

煙齡	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
5 年以下	2.4	4.9	2.5	10.0	0.0	-10.0
5-10 年	3.7	6.6	2.9	0.0	0.0	0.0
10-15 年	4.9	11.5	6.6*	0.0	0.0	0.0
15 年及以上	89.0	77.0	-12.0	90.0	100.0	10.0

2010 年與 2005 年老年在飲酒比例上的差異不明顯，但老年男性及女性的飲酒次數均有所減少，與 2005 年相比，男性每周飲酒 5~7 次者比 2005 年下降了 9.0%，女性則下降了 7.9%，且女性每月飲酒 1 次比例比 2005 年增加了 15.9%（表 2-4-2-9、表 2-4-2-10）。

表 2-4-2-9 2010 年與 2005 年老年人飲酒情況人數百分比的比較 (%)

飲酒情況	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
飲	36.0	36.5	0.5	10.1	9.5	-0.6
不飲	64.0	63.5	-0.5	89.9	90.5	0.6

表 2-4-2-10 2010 年與 2005 年老年人不同飲酒次數人數百分比的比較 (%)

飲酒次數	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
1 次/月	43.1	44.6	1.5	51.7	67.6	15.9**
1-2/次周	19.4	27.0	7.6*	24.1	8.1	-16.0**
3-4/次周	6.9	6.8	-0.1	0.0	8.1	8.1*
5-7/次周	30.6	21.6	-9.0*	24.1	16.2	-7.9*

在常飲酒種類方面總體來說差異很明顯 ( $P < 0.01$ )。男性啤酒的飲用有所增加，增加的人數比例為 11.7%，烈酒飲用的人數比例降低 5.6%、米酒飲用的人數比例降低 12.6%。2010 年和 2005 年女性老年人米酒的飲用人數比例有所下降，下降的幅度為 31.3%，葡萄酒或果酒飲用的人數比例上升了 54.3%，而飲用混合酒人數則下降了 17.2%（表 2-4-2-11）。

表 2-4-2-11 2010 年與 2005 年老年人常飲不同酒類人數百分比的比較 (%)

飲酒種類	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
烈酒	9.7	4.1	-5.6	0.0	0.0	0.0
啤酒	45.8	57.5	11.7**	6.9	8.1	1.2
米酒	15.3	2.7	-12.6**	44.8	13.5	-31.3**
葡萄酒或果酒	19.4	26.0	6.6	24.1	78.4	54.3**
混合酒	9.7	9.6	-0.1	17.2	0.0	-17.2

## (2) 體育鍛煉情況

對體育鍛煉情況的調查包括：閒暇時間活動、觀賞體育項目、體育鍛煉目的、鍛煉項目、每週體育鍛煉的次數、每次體育鍛煉的時間、堅持體育鍛煉時間、主要場所、主要障礙等情況。

調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人在閒暇時間的活動中總的來說差異不明顯。但是男性、女性老年人在玩棋牌、聚會、做家務方面的人數比例都有所減少（表 2-4-2-12）。

表 2-4-2-12 2010 年與 2005 年老年人閒暇時間不同活動人數百分比的比較 (%)

閒暇活動內容	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
體育鍛煉	44.0	48.8	4.8	49.0	50.8	1.8
玩棋牌	13.0	10.3	-2.7	9.1	6.2	-2.9
遊玩	9.0	11.3	2.3	7.7	9.0	1.3
聚會	33.5	24.6	-8.9	41.3	22.9	-18.4
視聽娛樂	57.0	59.6	2.6	50.0	55.9	5.9
做家務	44.0	35.5	-8.5	84.3	74.7	-9.6
補充睡眠	8.0	15.8	7.8	7.0	9.5	2.5
其他	26.5	16.7	-9.8	8.7	14.7	6.0

2010 年與 2005 年老年人觀賞體育項目差異變化非常明顯 ( $P < 0.01$ )，男性觀賞排球、壘球、其他項目人數減少的比例為：2.1%、0.5%、22.3%；其餘項目觀賞人數均有所增加；女性觀賞檯球、摔跤與柔道、其他項目人數減少的比例為：0.3%、0.3%、38.7%；其餘項目觀賞人數基本上均有所增加（表 2-4-2-13）。

表 2-4-2-13 2010 年與 2005 年老年人觀賞不同體育項目人數百分比的比較 (%)

體育項目	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
籃球	22.5	36.3	13.8**	11.9	18.5	6.6*
排球	14.0	11.9	-2.1	6.3	20.4	14.1**
足球	41.0	57.1	16.1**	15.4	18.5	3.1
體操	5.0	11.3	6.3*	9.1	38.9	29.8**
游泳	14.0	20.2	6.2*	11.5	39.3	27.8**
武術	9.0	10.1	1.1	4.9	18.0	13.1**
拳擊	3.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
乒乓球	9.5	20.2	10.7**	5.2	14.7	9.5*
檯球	0.5	5.4	4.9	0.3	0.0	-0.3
高爾夫球	0.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0
羽毛球	1.5	5.4	3.9	3.1	7.6	4.5
棒球	0.5	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0
壘球	0.5	0.0	-0.5	0.0	0.0	0.0
摔跤與柔道	2.0	3.6	1.6	0.3	0.0	-0.3
其他	42.5	20.2	-22.3**	64.3	25.6	-38.7**
舉重	0.0	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0
擊劍	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5

調查顯示，2010 年與 2005 年老年人體育鍛煉的目的差異比較明顯 ( $P<0.01$ )，主要體現在減肥、健美的人數比例增加 8% (男性)、7.1% (女性)；目的是減輕壓力、調節情緒的人數比例增加 12.2% (男性)、3.2% (女性)；爲了防病、治病及改善運動能力的人數比例減少；男性體育社交人數下降 5.6%，女性則上升 8.0% (表 2-4-2-14)。

表 2-4-2-14 2010 年與 2005 年老年人不同鍛煉目的的人數百分比的比較 (%)

鍛煉目的	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
防病治病	83.4	72.4	-11.0**	91.3	80.4	-10.9**
改善運動能力	52.2	47.1	-5.1	46.7	36.4	-10.3**
減肥、健美	6.4	14.4	8.0*	7.9	15.0	7.1*
減輕壓力、調節情緒	21.7	33.9	12.2**	21.0	24.2	3.2
社交	15.9	10.3	-5.6	16.2	24.2	8.0*
其他	10.2	11.5	1.3	6.6	8.6	2.0

兩次監測結果顯示，2005 與 2010 年男女老年人總體樣本中參加人數比例列前五位的體育項目均是：步行；武術、健身氣功；健身操（舞）、秧歌；游泳；跑步。而且 2005 與 2010 年男、女老年人在經常參加的體育項目上有差異 ( $P<0.01$ )，2005 年男性選擇列前三位體育項目是步行、武術或健身氣功、游泳；女性則是步行、健身操（舞）或秧歌、武術或健身氣功。2010 年男性選擇列前三位體育項目是步行、跑步和游泳；女性則是步行、武術或健身氣功、健身操（舞）或秧歌。其中，2010 年男性除選擇健身操(舞)或秧歌、武術、健身氣功和其他的比例下降外，其他體育鍛煉項目比例均有所上升，女性則步行、器械健身或力量練習、健身操(舞)或秧歌的比例下降外，其他體育鍛煉項目比例均有所上升 (表 2-4-2-15)。

表 2-4-2-15 2010 年與 2005 年老年人參加不同體育項目人數百分比的比較 (%)

體育項目	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
跑步	12.7	18.9	6.2*	5.2	6.2	1.0
游泳	14.1	17.2	3.1	10.4	17.8	7.4*
步行	68.8	73.0	4.2	64.6	50.6	-14**
球類	7.0	9.8	2.8	4.4	5.9	1.5
登山	7.6	12.6	5	2.2	4.6	2.4
自行車	4.5	4.6	0.1	0.9	1.9	1.0
器械健身、力量練習	1.9	14.4	12.5**	8.3	7.1	-1.2
健身操(舞)、秧歌	10.8	9.7	-1.1	35.8	35.3	-0.5
武術、健身氣功	17.2	13.8	-3.4	31.4	42.3	10.9**
其他	8.9	8.0	-0.9	6.6	11.0	4.4

兩次監測結果顯示，每週體育鍛煉的次數 2010 年和 2005 年有明顯的差異 ( $P<0.01$ )。2010 年男女老年人總體樣本中不鍛煉數比例減少、每週體育鍛煉的 5 次及以上人數比例減少。每週體育鍛煉 1 次以下、1-2 次、3-4 次的人數比例增加 (表 2-4-2-16)。

表 2-4-2-16 2010 年與 2005 年老年人每週參加體育鍛煉不同次數人數百分比的比較 (%)

每週鍛煉次數	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
不鍛煉	21.5	14.3	-7.2**	19.9	15.7	-4.2
1 次以下	2.0	9.9	7.9**	2.8	5.7	2.9
1-2 次	11.0	22.7	11.7**	5.6	10.3	4.7*
3-4 次	12.0	20.7	8.7**	8.7	18.0	9.3**
5 次及以上	53.5	32.5	-21.0**	62.9	50.3	-12.6**

兩次監測結果顯示，2010 年和 2005 年老年人每次體育鍛煉的時間有明顯的差異 ( $P<0.01$ )。2010 年老年人每次體育鍛煉 30 分鐘以下的人數比例在增加，幅度為 5.9% (男性)、2.0% (女性)；每次體育鍛煉 30~60 分鐘的人數比例男性減少 0.7%、女性減少 12.7%；每次體育鍛煉 60 分鐘及以上的男性減少 5.3%、女性則增加 10.7% (表 2-4-2-17)。

表 2-4-2-17 2010 年與 2005 年老年人每次體育鍛煉不同時間人數百分比的比較 (%)

鍛煉時間	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
30 分鐘以下	21.7	27.6	5.9*	18.8	20.8	2.0
30-60 分鐘	47.8	47.1	-0.7	47.6	34.9	-12.7**
60 分鐘及以上	30.6	25.3	-5.3*	33.6	44.3	10.7**

兩次監測結果顯示，2010 年和 2005 年老年人堅持體育鍛煉時間有顯著性差異 ( $P<0.01$ )。2010 年老年人堅持體育鍛煉 6 個月以下的人數比例增加的最多，而能堅持體育鍛煉 3-5 年及 5 年以上的人數比例在減少 (表 2-4-2-18)。



表 2-4-2-18 2010 年與 2005 年老年人堅持體育鍛煉不同時間人數百分比的比較 (%)

堅持鍛煉時間	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
6 個月以下	7.0	17.2	10.2**	3.5	9.5	6.0*
6-12 個月	5.7	5.7	0.0	6.6	6.7	0.1
1-3 年	21.7	20.1	-1.6	19.2	19.3	0.1
3-5 年	14.0	7.5	-6.5*	16.2	11.0	-5.2*
5 年及以上	51.6	49.4	-2.2	54.6	53.4	-1.2

2010 年和 2005 年的調查結果顯示：2010 年在鍛煉場地的選擇上公園、辦公室或居室的人數在減少，而體育場館和空地人數在增加（表 2-4-2-19）。

表 2-4-2-19 2010 年與 2005 年老年人不同體育鍛煉場所人數百分比的比較 (%)

鍛煉場所	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
體育場館	17.2	24.7	7.5	17.5	33.0	15.5
公園	70.1	69.5	-0.6	72.5	67.9	-4.6
辦公室或居室	12.7	9.8	-2.9	16.2	15.0	-1.2
空地	17.2	29.3	12.1	10.5	16.5	6.0
公路或街道	19.1	28.2	9.1	10.0	8.0	-2.0
俱樂部	1.9	5.2	3.3	7.9	5.8	-2.1

兩次調查結果顯示：老年人參加體育鍛煉的主要障礙都是因為懶惰、缺乏時間。2010 年和 2005 年老年人參加體育鍛煉的主要障礙有明顯差異 ( $P < 0.01$ )，2010 年數據中老年人參加體育鍛煉的主要障礙懶惰的比例人數增加明顯，男性增加 17.6%、女性 13.7%。認為沒有興趣、缺乏場地設施及缺乏指導、組織的人數比例均增加（表 2-4-2-20）。

表 2-4-2-20 2010 年與 2005 年老年人參加體育鍛煉不同障礙人數百分比的比較 (%)

體育鍛煉障礙	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
沒興趣	10.0	15.9	5.9*	6.3	10.6	4.3
惰性	19.5	37.1	17.6**	17.1	30.8	13.7**
身體很好，不用參加	1.5	3.5	2.0	1.7	1.0	-0.7
身體弱，不宜參加	6.5	9.4	2.9	9.8	16.4	6.6*
體力工作多，不必參加	6.0	4.1	-1.9	3.1	3.1	-0.0
缺乏時間	27.5	27.6	0.1	28.0	38.7	10.7**
缺乏場地設施	5.5	9.4	3.9	2.8	5.1	2.3
缺乏指導	3.0	7.1	4.1	2.4	6.8	4.4
缺乏組織	4.0	6.5	2.5	3.1	5.8	2.7
經濟條件限制	1.0	3.5	2.5	0.0	0.0	0.0
其他	44.5	21.2	-23.3**	49.0	21.9	-27.1**
怕受嘲笑	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3

### (3) 患病情況

兩次調查結果顯示：與 2005 年監測數據相比，2010 年老年人患病種類人數比例以患有腫瘤、高血壓、消化系統疾病和糖尿病人數比例增加（表 2-4-2-21）。

表 2-4-2-21 2010 年與 2005 年老年人所患不同種類疾病人數百分比的比較（%）

疾病類別	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
腫瘤	3.6	4.4	0.8	3.4	6.2	2.8
心腦血管疾病	13.9	17.6	3.7	16.2	13.2	-3.0
呼吸系統疾病	8.0	7.4	-0.6	4.5	6.6	2.1
意外傷害	5.1	3.7	-1.4	2.8	3.5	0.7
消化系統疾病	8.0	11.8	3.8	13.4	13.6	0.2
高血壓	54.0	52.9	-1.1	52.0	62.3	10.3
內分泌系統疾病	5.1	0.0	-5.1	4.5	1.6	-2.9
泌尿、生殖系統疾病	8.0	11.0	3.0	3.9	1.6	-2.3
糖尿病	13.1	21.3	8.2	15.1	19.1	4.0
其他	27.0	19.9	-7.1	38.0	29.2	-8.8

### (4) 對體質測定的認識

從 2010 年和 2005 年的調查數據可以看出，絕大多數老年人認為體質測定是為了解自己的體質狀況，而 2010 年調查中老年人認為通過體質測定認識體育鍛煉的重要性及增長科學健身知識的人數比例均有所增加（表 2-4-2-22）。

表 2-4-2-22 2010 年與 2005 年老年人對體質測定不同認識的人數百分比的比較（%）

對體質測定的認識	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
無意義	2.0	4.5	2.5	7.0	2.6	-4.4
了解自己的體質狀況	96.0	92.6	-3.4	94.1	95.1	1.0
認識體育鍛煉的重要性	45.5	55.7	10.2**	37.4	51.3	13.9**
增長科學健身知識	26.0	41.8	15.8**	16.4	43.3	26.9**

## 3、身體形態的基本狀況

### (1) 長度指標

從兩次調查數據對比結果來看：2010 年與 2005 年老年人的身高均值無明顯差異，60-64 歲、65-69 歲男性差異分別為 1.5 厘米和 1.6 厘米，均無明顯差異；60-64 歲、65-69 歲女性差異分別為 1.1 厘米和 2.6 厘米，均無明顯差異（表 2-4-2-23）。



表 2-4-2-23 2010 年與 2005 年老年人身高平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	164.5	166.0	1.5	152.7	153.8	1.1
65~69 歲	163.1	164.7	1.6	150.7	153.3	2.6

坐高方面，從兩次調查數據對比結果來看：2010 年與 2005 年老年人的坐高均值差無明顯差異，60-64 歲、65-69 歲男性差異分別為 0.3 厘米和 1.0 厘米，無明顯差異；60-64 歲、65-69 歲女性差異分別為 0.3 厘米和 1.2 厘米，無明顯差異（表 2-4-2-24）。

表 2-4-2-24 2010 年與 2005 年老年人坐高平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	88.7	89.0	0.3	82.7	83.0	0.3
65~69 歲	87.4	88.4	1.0	81.3	82.5	1.2

2010 年與 2005 年老年人的足長均值亦無明顯差異，60-64 歲、65-69 歲男性差異分別為 0.5 厘米和 0.6 厘米，無明顯差異；60-64 歲、65-69 歲女性差異分別為-0.2 厘米和 0.1 厘米，無明顯差異（表 2-4-2-25）。

表 2-4-2-25 2010 年與 2005 年老年人足長平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	24.3	24.8	0.5	22.5	22.3	-0.2
65~69 歲	24.1	24.7	0.6	22.3	22.4	0.1

## （2）體重與 BMI

從兩次調查數據對比結果來看：2010 年與 2005 年老年人的體重均值總體上差異不顯著，但是 2010 年的調查結果是男性老年人 60-64 歲、65-69 歲兩個年齡段的平均值與 2005 年的均值差異明顯（ $P < 0.05$ ），說明澳門老年男性的體重增加，與 2005 比較兩個年齡組的體重分別增加了 2.1 千克和 3.9 千克；而 60-64 歲、65-69 歲女性差異不顯著，兩年度相差分別為-1.3 千克和 1.5 千克（表 2-4-2-26）。

表 2-4-2-26 2010 年與 2005 年老年人體重平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	63.0	65.1	2.1*	56.5	55.2	-1.3
65~69 歲	62.2	66.1	3.9*	55.4	56.9	1.5

2010 年與 2005 年老年人的 BMI 指數總體均值差異不顯著，但是 2010 年的調查結果是 60-64 歲、65-69 歲兩個年齡段的男性老年人 BMI 指數平均值與 2005 年的差異顯著 ( $P<0.05$ )，說明澳門老年男性 BMI 增加，與 2005 比較兩個年齡組的 BMI 都有所增加，分別增加了 0.3、0.9；而 60-64 歲、65-69 歲女性老年人 BMI 指數平均值都有所下降，分別下降了 0.8 和 0.2（表 2-4-2-27）。

表 2-4-2-27 2010 年與 2005 年老年人 BMI 平均值的比較

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	23.3	23.6	0.3	24.2	23.4	-0.8
65~69 歲	23.4	24.3	0.9*	24.4	24.2	-0.2

2010 年與 2005 年老年人的肥胖率總體上看差異不顯著。2010 年的男性老年人肥胖率隨著年齡的增長而增加，60~64 歲年齡組與 2005 年相比肥胖的人數比例下降 1.2%，65~69 歲年齡組肥胖的人數比例上升 2.5%；而女性老年人與 2005 年相比兩個年齡段的肥胖的人數比例都在下降，分別下降 3.6%和 1.7%（表 2-4-2-28）。

表 2-4-2-28 2010 年與 2005 年老年人肥胖率的比較（%）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	4.0	2.8	-1.2	14.3	10.7	-3.6
65~69 歲	7.1	9.6	2.5	15.2	13.5	-1.7

### （3）圍度指標

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人胸圍平均值差異顯著 ( $P<0.01$ )，2010 年男性老年人胸圍平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組增加 0.2 厘米、65~69 年齡組增加 2.7 厘米；2010 年女性老年人胸圍平均值與 2005 年差異非常明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少 4.8 厘米、65~69 年齡組減少 3.6 厘米（表 2-4-2-29）。

表 2-4-2-29 2010 年與 2005 年老年人胸圍平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	91.4	91.6	0.2	90.6	85.8	-4.8**
65~69 歲	89.6	92.3	2.7*	90.4	86.8	-3.6**

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人腰圍平均值差異顯著 ( $P<0.01$ )，2010 年男性老年人腰圍平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組增加 0.9 厘米、65~69 年齡組增加 2.9 厘米；2010 年女性老年人腰圍平均值與 2005 年差異非常明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少 3.7 厘米、65~69 年齡組減少 2.1 厘米（表 2-4-2-30）。

**表 2-4-2-30 2010 年與 2005 年老年人腰圍平均值的比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	85.5	86.4	0.9	85.0	81.3	-3.7**
65~69 歲	86.4	89.3	2.9*	86.4	84.3	-2.1

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人臀圍平均值差異不顯著，2010 年男性老年人臀圍平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組增加 2.4 厘米、65~69 年齡組增加 4.4 厘米；2010 年女性老年人臀圍平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組減少 1.4 厘米、65~69 年齡組增加 0.1 厘米（表 2-4-2-31）。

**表 2-4-2-31 2010 年與 2005 年老年人臀圍平均值的比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	90.6	93.0	2.4	92.3	90.9	-1.4
65~69 歲	90.2	94.6	4.4	91.7	91.8	0.1

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人腰臀比差異非常顯著 ( $P<0.01$ )，2010 年男性老年人臀圍平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組降低了 0.014、65~69 年齡組降低了 0.013；2010 年女性老年人腰臀比與 2005 年差異非常明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組降低 0.027、65~69 年齡組降低 0.024（表 2-4-2-32）。

**表 2-4-2-32 2010 年與 2005 年老年人腰臀比平均值的比較**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	0.943	0.929	-0.014*	0.920	0.893	-0.027**
65~69 歲	0.956	0.943	-0.013	0.942	0.918	-0.024**

**(4) 寬度指標**

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人肩寬平均值差異顯著 ( $P<0.05$ )，2010 年男性老年人肩寬平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組減少了 0.7 厘米、65~69 年齡組減少了 0.5 厘米；2010 年女性老年人肩寬平均值與 2005 年差異非常明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組增加 0.5 厘米、65~69 年齡組增加 1.1 厘米（表 2-4-2-33）。

**表 2-4-2-33 2010 年與 2005 年老年人肩寬平均值的比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	37.4	36.7	-0.7*	34.0	34.5	0.5
65~69 歲	37.3	36.8	-0.5	33.6	34.7	1.1**

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人骨盆寬平均值差異不顯著，2010 年男性老年人骨盆寬平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組減少了 0.7 厘米、65~69 年齡組減少了 0.3 厘米；2010 年女性老年人骨盆寬平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組增加 0.3 厘米、65~69 年齡組增加 0.9 厘米（表 2-4-2-34）。

**表 2-4-2-34 2010 年與 2005 年老年人骨盆寬平均值的比較（厘米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	27.9	27.2	-0.7*	28.2	28.5	0.3
65~69 歲	27.9	27.6	-0.3	28.0	28.9	0.9*

**(5) 身體成份**

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人上臂部皮褶厚度平均值差異不顯著，2010 年男性老年人上臂部皮褶厚度平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.05$ )，60~64 年齡組減少了 2.9 厘米、65~69 年齡組減少了 1.6 厘米；2010 年女性老年人上臂部皮褶厚度平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組減少了 1.2 厘米、65~69 年齡組增加 1.4 厘米（表 2-4-2-35）。

**表 2-4-2-35 2010 年與 2005 年老年人上臂部皮褶厚度平均值的比較（毫米）**

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	12.3	9.4	-2.9*	22.2	21.0	-1.2
65~69 歲	12.7	11.1	-1.6*	20.7	22.1	1.4

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人肩胛部皮褶厚度平均值差異顯著 ( $P<0.01$ )，2010 年男性老年人肩胛部皮褶厚度平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少了 3.5 厘米、65~69 年齡組減少了 2.0 厘米；2010 年女性老年人肩胛部皮褶厚度平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少了 4.5 厘米、65~69 年齡組減少了 1.6 厘米（表 2-4-2-36）。

表 2-4-2-36 2010 年與 2005 年老年人肩胛部皮褶厚度平均值的比較（毫米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	20.6	17.1	-3.5 **	23.7	19.2	-4.5 **
65~69 歲	20.5	18.5	-2.0	22.3	20.7	-1.6

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人腹部皮褶厚度平均值差異顯著 ( $P<0.01$ )，2010 年男性老年人腹部皮褶厚度平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組減少了 1.0 厘米、65~69 年齡組減少了 1.7 厘米；2010 年女性老年人腹部皮褶厚度平均值與 2005 年差異明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少了 5.7 厘米、65~69 年齡組減少了 3.0 厘米（表 2-4-2-37）。

表 2-4-2-37 2010 年與 2005 年老年人腹部皮褶厚度平均值的比較（毫米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	23.2	22.2	-1.0	31.5	25.8	-5.7 **
65~69 歲	24.1	22.4	-1.7	31.1	28.1	-3.0 **

#### 4、身體機能的基本狀況

##### (1) 安靜脈搏

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人安靜脈率平均值差異顯著 ( $P<0.01$ )，與 2005 年相比，男性老年人安靜脈率平均值差異不顯著，60~64 年齡組減少了 1.3 次、65~69 年齡組減少了 2.0 次；女性老年人安靜脈率平均值則差異明顯 ( $P<0.01$ )，60~64 年齡組減少了 4.1 次、65~69 年齡組減少了 2.0 次（表 2-4-2-38）。

表 2-4-2-38 2010 年與 2005 年老年人安靜脈搏平均值的比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	76.0	74.7	-1.3	77.3	73.2	-4.1 **
65~69 歲	76.4	74.4	-2.0	75.9	73.9	-2.0

## (2) 血壓

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人收縮壓平均值差異不顯著，2010 年男性老年人收縮壓有所升高，與 2005 年相比，平均值差異不顯著，60~64 年齡組升高了 0.1 mmHg、65~69 年齡組升高了 1.3 mmHg；2010 年女性老年人收縮壓平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組降低了 3.0mmHg、65~69 年齡組升高了 1.9 mmHg（表 2-4-2-39）。

表 2-4-2-39 2010 年與 2005 年老年人收縮壓平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	131.7	131.8	0.1	130.8	127.8	-3.0
65~69 歲	132.1	133.4	1.3	130.9	132.8	1.9

從兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人舒張壓平均值差異不顯著，2010 年男性老年人舒張壓有所降低，但平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組降低了 1.8 mmHg、65~69 年齡組降低了 0.5 mmHg；2010 年女性老年人舒張壓平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組降低了 1.7mmHg、65~69 年齡組升高了 3.0 mmHg（表 2-4-2-40）。

表 2-4-2-40 2010 年與 2005 年老年人舒張壓平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	81.9	80.1	-1.8	78.6	76.9	-1.7
65~69 歲	78.1	77.6	-0.5	74.9	77.9	3.0

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人脈壓差平均值差異不顯著，2010 年男性老年人脈壓差有所增加，但平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組升高了 1.7 mmHg、65~69 年齡組升高了 1.9mmHg；2010 年女性老年人脈壓差平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組降低了 1.3mmHg、65~69 年齡組降低了 1.3 mmHg（表 2-4-2-41）。

表 2-4-2-41 2010 年與 2005 年老年人脈壓差平均值的比較 (mmHg)

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	49.9	51.6	1.7	52.2	50.9	-1.3
65~69 歲	54.0	55.9	1.9	56.1	54.8	-1.3

### (3) 肺活量

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人肺活量平均值差異不顯著，2010 年男性老年人肺活量有所增加，但平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組升高了 107.8 毫升、65~69 年齡組升高了 145.7 毫升；2010 年女性老年人肺活量平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組降低了 36.5 毫升、65~69 年齡組升高了 33.8 毫升（表 2-4-2-42）。

表 2-4-2-42 2010 年與 2005 年老年人肺活量平均值的比較（毫升）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	2890.4	2998.2	107.8	1932.7	1896.2	-36.5
65~69 歲	2525.7	2671.4	145.7	1783.6	1817.4	33.8

### (4) 肺活量/體重

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人肺活量體重比平均值差異不顯著，2010 年男性老年人肺活量體重比有所下降，但平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組下降了 2.8 毫升/千克、65~69 年齡組下降了 1.3 毫升/千克；2010 年女性老年人肺活量體重比平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組上升了 0.1 毫升/千克、65~69 年齡組保持不變（表 2-4-2-43）。

表 2-4-2-43 2010 年與 2005 年老年人肺活量/體重平均值的比較（毫升/千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	49.3	46.5	-2.8	35.0	35.1	0.1
65~69 歲	42.4	41.1	-1.3	32.7	32.7	0.0

## 5、身體素質的基本狀況

### (1) 力量素質

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人握力平均值差異顯著（ $P < 0.05$ ），2010 年男性老年人握力平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組下降了 1.0 千克、65~69 年齡組增加了 1.6 千克；2010 年女性老年人握力平均值與 2005 年差異非常明顯（ $P < 0.01$ ），60~64 年齡組降低了 2.0 千克、65~69 年齡組保持不變（表 2-4-2-44）。

表 2-4-2-44 2010 年與 2005 年老年人握力平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	37.1	36.1	-1.0	22.2	20.2	-2.0**
65~69 歲	33.1	34.7	1.6*	20.5	20.5	0.0



## (2) 柔韌素質

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人坐位體前屈平均值差異不顯著，2010 年男性老年人坐位體前屈平均值與 2005 年差異不顯著，60~64 年齡組下降了 0.3 厘米、65~69 年齡組增加了 1.9 厘米；2010 年女性老年人坐位體前屈平均值與 2005 年差異不明顯，60~64 年齡組降低了 1.4 厘米、65~69 年齡組增加了 2.5 厘米（表 2-4-2-45）。

表 2-4-2-45 2010 年與 2005 年老年人坐位體前屈平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	-0.6	-0.9	-0.3	7.7	6.3	-1.4
65~69 歲	-4.2	-2.3	1.9	5.0	7.5	2.5

## (3) 反應能力

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人選擇反應時平均值差異非常顯著（ $P<0.01$ ），2010 年男性老年人選擇反應時有所下降，平均值與 2005 年差異非常顯著（ $P<0.01$ ），60~64 年齡組下降了 0.03 秒、65~69 年齡組下降了 0.04 秒；2010 年女性老年人選擇反應時平均值與 2005 年差異非常明顯（ $P<0.01$ ），60~64 年齡組降低了 0.02 秒、65~69 年齡組下降了 0.05 秒（表 2-4-2-46）。

表 2-4-2-46 2010 年與 2005 年老年人選擇反應時平均值的比較（秒）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	0.51	0.48	-0.03**	0.57	0.55	-0.02**
65~69 歲	0.55	0.51	-0.04**	0.68	0.63	-0.05**

## (4) 平衡能力

兩次調查結果顯示：2010 年與 2005 年老年人閉眼單腳站立時間平均值差異非常顯著（ $P<0.01$ ），2010 年男性老年人閉眼單腳站立時間有所增加，平均值與 2005 年差異顯著（ $P<0.05$ ），60~64 年齡組增加了 3.8 秒、65~69 年齡組增加了 1.6 秒；2010 年女性老年人閉眼單腳站立時間平均值與 2005 年差異明顯（ $P<0.05$ ），60~64 年齡組增加了 1.8 秒、65~69 年齡組增加了 1.3 秒（表 2-4-2-47）。

表 2-4-2-47 2010 年與 2005 年老年人閉眼單腳站立平均值的比較（秒）

年齡組	男			女		
	2005 年	2010 年	差值	2005 年	2010 年	差值
60~64 歲	10.6	14.4	3.8**	8.4	10.2	1.8*
65~69 歲	8.1	9.7	1.6*	6.1	7.4	1.3*



### (三) 小結

#### 1、2010 年老年人體質監測小結

在 60~69 歲的老年人中，受教育程度男性高於女性。在日常生活中，老年人的睡眠時間和質量存在性別差異，男性高於女性；男、女老年人的平均每天步行時間在性別上差異不顯著，隨著年齡增長，長時間步行（2 小時以上）的人數比例增加。吸煙和飲酒方面，男、女老年人的性別差異非常顯著；老年人閒暇時間主要活動就是體育鍛煉；老年人參加體育鍛煉的首要目的是防病治病，其他依次為改善運動能力；影響老年人參加體育鍛煉的障礙多種多樣，較多的人認為惰性和缺乏時間是主要障礙。

老年男性和女性的長度指標隨年齡的增長而略為下降（女性足長除外）。身高、坐高、足長均值皆為男性高於女性，有明顯的性別差異；老年男性和女性的圍度指標隨年齡的增長而略有上升。男性的肩寬均值高於女性，男、女性的骨盆寬均值接近，差異不顯著。老年男性和女性體重隨著年齡的增長而略有上升，BMI 指數比較穩定，隨年齡增長，均值變化很小，保持穩定，女性肥胖比例高於男性。

生理機能水平隨年齡增長有明顯的下降趨勢。老年人安靜時脈搏、血壓隨年齡增長基本保持穩定。但是，老年人肺活量隨年齡增長呈現明顯下降趨勢，男性下降的程度高於女性。

老年人的身體素質水平隨年齡增長有明顯的下降趨勢，表現在肌肉力量（握力）、柔韌素質（坐位體前屈）、反應能力（選擇反應時）和平衡能力（閉眼單腳站立）有下降的趨勢，兩個年齡組女性老年人握力沒有變化。男女比較，除柔韌素質女性好於男性外，其餘指標的變化均為男性高於女性。

#### 2、2010 與 2005 年老年人體質監測結果比較小結

2005 年和 2010 年澳門老年人體質監測分別抽取 486 例樣本和 591 例樣本。兩次監測的監測單位所在片區保持一致，檢測指標基本相同。

生活方式方面與 2005 年比較：2010 年老年人的睡眠時間減少；男性老年人不飲酒、不吸煙的人數比例增加；每天步行累計時間減少；體育鍛煉的比例增加，但每週鍛煉 5 次以上的人數比例減少、鍛煉時間 30 分鐘以上的人數比例也減少。

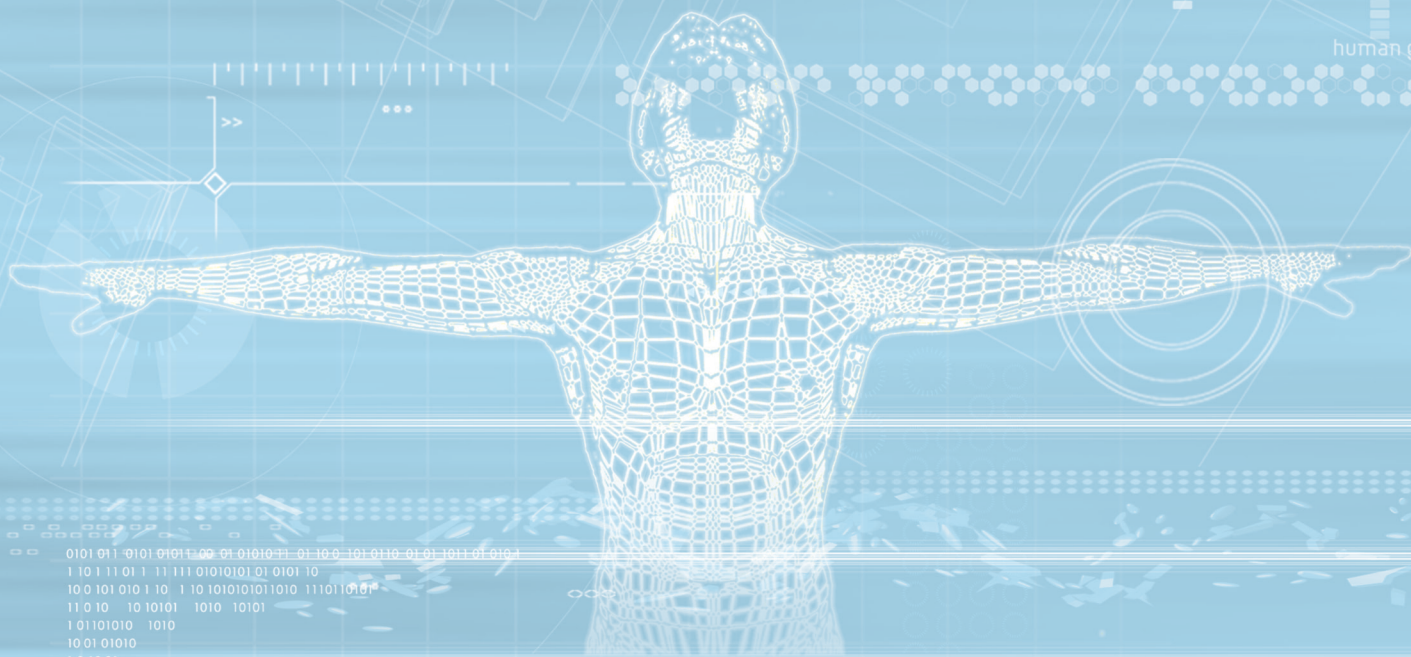
身體形態基本狀況方面與 2005 年相比：老年人身高、體重變化不明顯，男性老年人胸圍增加，女性老年人胸圍減少。

身體機能方面與 2005 年對比：女性安靜脈搏有所降低、血壓無明顯差異；男性肺活量有所增加，女性無明顯差異。

身體素質的基本狀況與 2005 年對比：女性老年人力量素質（握力）有所下降；男性老人和女性反應能力（選擇反應時）都有所提高；男性老人和女性平衡能力（閉眼單腳站立）也有所提高；柔韌素質（坐位體前屈）無明顯差異。

# 第三部份

## 數據統計結果



human genome pr

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 010 1
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
100 101 010 1 10 1 10 1010101011010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
1001 01010
1 0 10 01
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1010
100 110111011 1010
1010 10010100100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 11 01 0
11 01 1 010 1 1 10 01010 101 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```

## 第三部份 數據統計結果

## 一、幼兒

## 1、監測對象的基本情況

表3-1-1-1 幼稚園分佈和抽樣機構

抽樣片	抽樣機構（幼稚園）	男		女		合計	
		樣本量	百分率（%）	樣本量	百分率（%）	樣本量	百分率（%）
北片	鏡平學校（幼稚園）	122	18.3	91	22.8	213	20
	濠江中學(附屬幼稚園)	96	14.4	59	14.8	155	14.6
中片	培正中學(幼稚園)	146	22.0	103	25.8	249	23.4
	陳瑞祺永援中學（分校）	148	22.3	51	12.8	199	18.7
南片	培道中學(南灣分校-幼稚園)	101	15.2	64	16.0	165	15.5
	海星中學(幼稚園)	52	7.8	32	8.0	84	7.9
合計		<b>665</b>	<b>100</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>1065</b>	<b>100</b>

表3-1-1-2 各抽樣幼稚園幼兒居住地所屬堂區人數百分率（%）

性別	所屬堂區	鏡平學校	濠江中學	培正中學	陳瑞祺永援中學	培道中學(南灣)	海星中學
		(幼稚園)	(附屬幼稚園)	(幼稚園)	(分校)	分校-幼稚園)	(幼稚園)
男	聖嘉模堂區	0.8	1.0	26.7	12.2	33.7	5.8
	風順堂區	0.0	1.0	3.4	2.7	7.9	75.0
	大堂區	0.8	4.2	4.1	9.5	24.8	7.7
	花王堂區	8.2	69.8	34.9	33.1	16.8	5.8
	望德堂區	3.3	5.2	15.1	6.8	6.9	1.9
	花地瑪堂區	86.9	18.8	14.4	35.1	9.9	3.8
	聖方濟各堂區	0.0	0.0	1.4	0.7	0.0	0.0
	女	聖嘉模堂區	3.3	1.7	22.3	21.6	25.0
風順堂區		0.0	1.7	2.9	5.9	18.8	65.6
大堂區		0.0	3.4	9.7	7.8	23.4	9.4
花王堂區		2.2	61.0	30.1	31.4	17.2	9.4
望德堂區		4.4	3.4	18.4	11.8	3.1	6.3
花地瑪堂區		90.1	28.8	15.5	21.6	12.5	9.4
聖方濟各堂區		0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0

表3-1-1-3 2010年幼兒各年齡組出生地人數百分率(%)

性別	出生地	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	中國大陸	1.6	2.7	3.2	6.1	3.0
	澳 門	94.3	93.5	89.9	90.8	92.3
	香 港	1.6	3.2	3.7	2.0	2.7
	其 他	2.6	0.5	3.2	1.0	2.0
女	中國大陸	2.9	0.9	7.5	10.8	5.0
	澳 門	90.2	92.3	86.9	85.1	89.0
	香 港	2.9	3.4	2.8	2.7	3.0
	其 他	3.9	3.4	2.8	1.4	3.0

表3-1-1-4 2010幼兒各年齡組上幼稚園人數百分率(%)

性別	上幼稚園	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	未上	0.0	0.5	0.0	0.0	0.2
	半日	13.0	1.1	0.5	0.0	4.2
	全日	87.0	98.4	99.5	100	95.6
女	未上	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3
	半日	12.7	3.4	0.0	0.0	4.2
	全日	86.3	96.6	100.0	100	95.5

表3-1-1-5 2010幼兒各年齡組在家主要看護人人數百分率(%)

性別	看護人	3歲	4歲	5歲	6歲	合計
男	父母	47.2	57.3	56.1	60.6	54.5
	家中長輩	26.4	25.9	23.8	30.9	26.2
	保姆(工人)	25.4	16.8	19.0	8.5	18.8
	其他	1.0	0.0	1.1	0.0	0.6
女	父母	50.0	51.3	58.5	58.3	54.2
	家中長輩	32.4	23.1	27.4	27.8	27.5
	保姆(工人)	16.7	23.9	14.2	13.9	17.6
	其他	1.0	1.7	0.0	0.0	0.8

## 2、生活方式的基本情況

表3-1-2-1 出生時胎齡的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	小於正常胎齡(早產)	正常胎齡(足月)	大於正常胎齡(過期產)
男	3	191	17.8	80.6	1.6
	4	185	12.4	84.3	3.2
	5	189	14.8	82.0	3.2
	6	94	18.1	79.8	2.1
女	3	102	11.8	86.3	2.0
	4	117	8.5	89.7	1.7
	5	107	10.3	85.0	4.7
	6	72	8.3	87.5	4.2
男女合併		1057	13.3	83.9	2.7

表3-1-2-2 出生時體重(千克)

性別	年齡組(歲)	樣本量	均值	標準差	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	164	3.2	0.5	2.4	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.0
	4	151	3.3	0.4	2.5	2.7	3.0	3.3	3.4	3.8	4.1
	5	114	3.2	0.5	2.1	2.6	3.0	3.2	3.5	3.8	4.0
	6	66	3.2	0.7	1.9	2.5	2.8	3.2	3.6	3.8	4.8
女	3	67	3.1	0.4	2.1	2.5	2.8	3.1	3.4	3.6	3.9
	4	87	3.2	0.5	2.3	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.1
	5	89	3.1	0.4	2.3	2.6	2.8	3.2	3.4	3.6	4.1
	6	60	3.2	0.7	2.2	2.5	2.8	3.2	3.5	3.7	5.0

表3-1-2-3 出生時身長(厘米)

性別	年齡組(歲)	樣本量	均值	標準差	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	155	48.7	3.3	38.4	46.0	47.0	49.0	50.5	52.0	54.3
	4	144	49.2	2.6	45.2	47.0	48.0	49.5	50.0	51.5	53.3
	5	142	48.6	3.7	37.0	46.0	48.0	49.0	50.1	51.0	53.0
	6	52	49.1	2.6	44.5	45.3	48.0	49.0	51.0	51.5	55.5
女	3	80	48.2	2.6	42.6	46.0	47.0	48.3	50.0	51.0	51.5
	4	87	48.7	3.3	39.1	46.4	48.0	49.0	50.0	52.0	53.7
	5	75	48.0	2.8	40.7	45.3	47.0	48.0	50.0	50.5	51.0
	6	41	48.9	3.3	36.0	45.0	48.0	49.5	50.0	51.9	54.4



表3-1-2-4 出生後四個月內餵養方式的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	母乳餵養	人工餵養	混合餵養
男	3	193	7.8	58.0	34.2
	4	185	15.7	51.9	32.4
	5	188	11.2	61.2	27.7
	6	94	16.0	58.5	25.5
女	3	102	15.7	54.9	29.4
	4	117	19.7	47.0	33.3
	5	107	12.1	55.1	32.7
	6	72	19.4	51.4	29.2
男女合併		<b>1058</b>	<b>13.8</b>	<b>55.3</b>	<b>30.9</b>

表3-1-2-5 平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
男	3	192	1.6	63.0	35.4
	4	185	1.6	69.2	29.2
	5	189	2.1	74.6	23.3
	6	98	6.1	84.7	9.2
女	3	102	2.0	57.8	40.2
	4	117	2.6	72.6	24.8
	5	107	0.9	80.4	18.7
	6	74	2.7	95.9	1.4
男女合併		<b>1064</b>	<b>2.3</b>	<b>72.7</b>	<b>25.0</b>

表3-1-2-6 平均每天戶外活動時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
男	3	192	21.4	45.3	24.0	9.4
	4	185	30.8	43.8	17.8	7.6
	5	188	31.4	42.0	19.1	7.4
	6	96	43.8	33.3	17.7	5.2
女	3	102	29.4	40.2	26.5	3.9
	4	117	29.1	47.0	16.2	7.7
	5	107	29.9	41.1	23.4	5.6
	6	74	44.6	41.9	12.2	1.4
男女合併		<b>1061</b>	<b>30.9</b>	<b>42.4</b>	<b>20.0</b>	<b>6.7</b>

表3-1-2-7 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
男	3	193	24.4	34.7	26.9	11.9	2.1
	4	185	15.7	29.7	34.1	16.8	3.8
	5	189	9.0	30.7	39.7	18.0	2.6
	6	98	17.3	39.8	27.6	14.3	1.0
女	3	102	22.5	28.4	29.4	15.7	3.9
	4	117	17.9	32.5	27.4	19.7	2.6
	5	106	12.3	27.4	39.6	12.3	8.5
	6	74	10.8	36.5	36.5	14.9	1.4
男女合併		1064	16.4	32.1	32.7	15.5	3.2

表3-1-2-8 參加各類課外興趣班人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加興趣班人數	體育鍛煉	文化補習	音樂舞蹈	繪畫書法	其他	棋類
男	3	66	25.8	28.8	48.5	30.3	24.2	0.0
	4	94	16.0	33.0	38.3	48.9	17.0	1.1
	5	131	24.4	38.9	45.0	44.3	19.8	5.3
	6	62	30.6	32.3	32.3	38.7	25.8	8.1
女	3	39	15.4	23.1	66.7	25.6	5.1	0.0
	4	62	19.4	17.7	75.8	32.3	16.1	0.0
	5	85	10.6	27.1	81.2	40.0	17.6	1.2
	6	55	18.2	30.9	65.5	32.7	7.3	1.8
男女合併		594	20.2	30.5	54.7	38.7	17.7	2.5

表3-1-2-9 參加各類體育鍛煉人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	游泳	田徑	球類	體操	滑冰、輪滑	舞蹈	跳繩	武術、跆拳道	跆拳道	騎自行車	其他	瑜伽	空手道	柔道
男	3	143	19.6	18.2	33.6	16.1	0.7	6.3	2.1	2.1	50.3	21.7	0.0	0.0	0.0	
	4	153	23.5	14.4	30.1	15.0	1.3	7.2	1.3	1.3	52.3	22.9	0.7	0.0	0.0	
	5	164	32.9	14.0	28.0	15.2	2.4	6.7	2.4	6.1	47.0	18.9	0.0	1.2	0.0	
	6	64	29.7	9.4	35.9	17.2	9.4	4.7	23.4	7.8	32.8	20.3	0.0	1.6	3.1	
女	3	86	17.4	8.1	14.0	23.3	1.2	22.1	1.2	1.2	33.7	31.4	1.2	0.0	0.0	
	4	103	21.4	7.8	5.8	19.4	0.0	36.9	6.8	1.0	34.0	20.4	1.9	0.0	0.0	
	5	97	18.6	11.3	10.3	22.7	3.1	52.6	4.1	3.1	36.1	9.3	1.0	0.0	0.0	
	6	58	20.7	3.4	29.3	12.1	0.0	46.6	29.3	1.7	15.5	13.8	0.0	0.0	0.0	
男女合併		868	23.5	12.1	24.0	17.4	2.0	19.5	6.1	3.0	41.2	20.2	0.6	0.3	0.2	



表3-1-2-10 近一年感冒、發燒次數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	無	1~2次	3~5次	6次及以上
男	3	193	0.5	26.4	47.7	25.4
	4	184	1.6	31.0	52.7	14.7
	5	189	3.7	34.9	48.7	12.7
	6	94	5.3	42.6	29.8	22.3
女	3	101	2.0	22.8	56.4	18.8
	4	116	0.9	38.8	46.6	13.8
	5	106	7.5	39.6	42.5	10.4
	6	72	6.9	44.4	30.6	18.1
男女合併		<b>1055</b>	<b>3.0</b>	<b>33.7</b>	<b>46.2</b>	<b>17.1</b>

表3-1-2-11 是否患病的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	患病	沒患病
男	3	193	20.7	79.3
	4	185	22.2	77.8
	5	189	25.4	74.6
	6	98	17.3	82.7
女	3	102	15.7	84.3
	4	117	23.9	76.1
	5	107	14.0	86.0
	6	74	12.2	87.8
男女合併		<b>1065</b>	<b>20.1</b>	<b>79.9</b>

表3-1-2-12 主要患病類型人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	曾患病人數	慢性支氣管炎	肺炎	哮喘	其他
男	3	40	30.0	30.0	7.5	40.0
	4	41	22.5	30.0	5.0	45.0
	5	48	39.6	29.2	14.6	39.6
	6	17	35.3	41.2	11.8	29.4
女	3	16	37.5	18.8	6.3	37.5
	4	28	44.4	40.7	11.1	18.5
	5	15	33.3	26.7	13.3	26.7
	6	9	44.4	44.4	11.1	22.2
男女合併		<b>214</b>	<b>34.4</b>	<b>31.6</b>	<b>9.9</b>	<b>35.4</b>

## 3、身體形態的基本狀況

表3-1-3-1 身高（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	99.8	4.58	92.5	94.6	96.7	99.9	102.5	104.6	109.1
	4	185	106.2	4.08	98.7	100.5	103.3	106.6	108.9	111.2	113.7
	5	189	111.9	4.81	103.7	106.2	108.6	111.9	115.2	117.9	121.2
	6	98	119.2	5.72	108.7	112.0	114.8	118.5	123.2	126.4	132.0
女	3	102	98.2	4.51	90.3	93.6	95.8	97.5	100.7	103.6	105.6
	4	117	105.1	4.73	96.1	98.5	102.3	104.7	108.5	111.8	114.4
	5	107	110.9	5.07	100.5	104.1	107.2	111.3	114.5	116.8	120.7
	6	74	118.0	5.17	108.3	111.1	114.6	118.7	121.9	124.0	128.2

表3-1-3-2 坐高（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	57.4	2.65	53.0	54.5	55.6	57.2	58.9	60.4	63.0
	4	184	60.4	3.22	55.4	57.5	58.5	60.3	61.7	63.3	65.0
	5	188	62.3	2.52	57.9	58.9	61.0	62.2	63.9	65.5	67.2
	6	98	65.5	3.10	59.5	61.9	63.4	65.5	67.6	69.6	71.6
女	3	102	56.3	2.20	52.3	53.8	55.0	55.9	57.6	59.2	60.1
	4	117	59.4	2.86	54.3	55.8	57.5	59.2	61.4	62.8	64.9
	5	105	62.0	3.74	56.1	57.6	60.3	61.9	63.8	65.3	67.4
	6	74	64.5	2.88	59.6	60.8	62.2	64.5	66.1	68.6	71.3

表3-1-3-3 足長（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	15.9	0.91	14.2	14.7	15.3	15.9	16.4	17.0	17.9
	4	185	16.8	1.06	15.1	15.6	16.2	16.8	17.5	18.0	18.8
	5	189	17.5	0.92	15.8	16.5	17.0	17.5	18.1	18.8	19.4
	6	98	18.5	1.08	16.6	17.0	17.7	18.5	19.4	20.0	20.3
女	3	102	15.2	0.88	13.8	14.2	14.7	15.2	15.6	16.3	16.8
	4	117	16.2	0.90	14.6	14.9	15.6	16.2	16.8	17.4	18.2
	5	106	17.1	0.97	15.1	15.8	16.4	17.0	17.8	18.2	18.9
	6	74	18.1	1.09	16.1	16.6	17.3	18.0	18.7	19.6	20.1

表3-1-3-4 體重（千克）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	193	15.7	2.32	12.5	13.3	14.2	15.4	16.6	17.9	21.9
	4	185	17.7	2.65	14.0	14.6	15.9	17.2	19.1	21.3	23.7
	5	189	19.6	3.25	14.9	16.2	17.4	19.1	21.3	23.8	27.0
	6	98	22.8	4.77	16.2	18.0	19.5	21.7	25.0	29.3	35.4
女	3	102	15.1	2.45	12.0	12.6	13.5	14.5	16.0	17.9	20.6
	4	117	17.2	2.63	13.4	14.3	15.2	16.9	18.5	19.7	23.9
	5	107	18.8	2.99	14.6	15.6	16.7	18.2	20.5	23.3	26.2
	6	74	21.6	4.46	15.9	17.1	18.4	21.4	23.7	26.1	32.0

表3-1-3-5 BMI

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	15.6	1.38	13.7	14.2	14.7	15.5	16.4	17.0	19.5
	4	185	15.6	1.66	13.2	14.0	14.6	15.3	16.4	17.8	19.4
	5	189	15.6	1.7	13.4	13.9	14.4	15.3	16.3	18.1	20.2
	6	98	15.9	2.33	13.3	13.9	14.2	15.2	16.5	19.7	23.1
女	3	102	15.5	1.65	13.0	13.9	14.5	15.4	16.2	17.5	20.1
	4	117	15.5	1.65	13.3	13.8	14.5	15.3	16.1	16.9	19.1
	5	107	15.2	1.52	13.2	13.5	14.1	15.0	16.1	17.4	18.7
	6	74	15.4	2.27	12.4	13.3	14.0	14.9	16.3	17.6	21.2

表3-1-3-6 身高標準體重人數百分率（%）

性別	年齡組（歲）	樣本量	瘦	偏輕	正常	偏重	肥胖
男	3	192	0.5	6.8	82.8	4.7	5.2
	4	185	2.2	6.5	72.4	5.4	13.5
	5	189	0.5	8.5	74.1	5.3	11.6
	6	98	1.0	4.1	72.4	7.1	15.3
		合計	<b>664</b>	<b>1.0</b>	<b>6.8</b>	<b>75.9</b>	<b>5.4</b>
女	3	102	6.9	11.8	70.6	5.9	4.9
	4	117	2.6	13.7	73.5	3.4	6.8
	5	107	4.7	14.0	69.2	4.7	7.5
	6	74	10.8	14.9	58.1	9.5	6.8
		合計	<b>400</b>	<b>5.8</b>	<b>13.5</b>	<b>68.8</b>	<b>5.5</b>

注：採用《國民體質測定標準》進行計算。

表3-1-3-7 胸圍（厘米）

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	51.7	2.86	46.7	48.5	50.1	51.4	52.9	54.9	59.0
	4	185	53.6	3.14	48.7	50.1	51.6	53.1	55.4	57.5	61.4
	5	189	55.4	4.02	49.6	51.3	52.7	54.8	57.2	59.7	65.6
	6	98	58.1	5.19	50.8	53.4	55.0	57.5	60.2	64.1	71.2
女	3	102	50.5	3.06	46.0	47.3	48.9	49.9	51.8	54.0	58.9
	4	117	52.4	3.27	47.5	48.6	50.2	52.1	54.0	55.7	60.2
	5	107	53.8	3.47	49.2	50.1	51.4	53.3	55.4	58.5	62.8
	6	74	56.7	5.20	50.0	51.5	53.5	55.7	59.2	61.5	69.6

表3-1-3-8 腰圍（厘米）

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	48.8	3.73	43.3	44.6	46.5	48.2	50.4	53.5	58.6
	4	185	50.4	4.64	43.2	45.5	47.4	49.5	52.6	56.4	60.8
	5	189	51.6	5.05	44.6	46.1	48.3	50.9	53.9	58.6	64.7
	6	98	54.7	6.87	46.6	47.8	50.3	53.1	56.6	65.6	73.5
女	3	102	48.5	4.04	43.3	44.2	45.7	48.0	50.1	53.3	56.3
	4	117	49.8	4.38	43.8	45.0	46.9	49.5	52.0	54.6	60.1
	5	107	50.2	4.09	44.0	46.2	47.4	49.2	52.2	56.0	62.0
	6	74	52.6	6.49	45.5	46.3	48.5	51.1	55.2	59.2	68.4

表3-1-3-9 臀圍（厘米）

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	53.3	4.17	46.8	48.4	50.8	52.6	55.1	58.7	62.6
	4	185	55.8	4.62	48.9	51.0	52.6	55.0	58.1	62.0	65.6
	5	189	58.1	4.77	51.0	52.7	54.4	57.5	60.9	65.0	69.7
	6	97	62.5	6.19	53.3	56.1	57.7	61.2	66.2	71.5	77.0
女	3	102	53.2	4.12	47.5	48.7	50.0	52.6	55.5	58.1	61.4
	4	117	55.9	4.05	50.0	51.0	52.6	56.0	57.9	59.9	66.1
	5	107	57.7	4.44	51.2	52.8	54.4	57.1	60.0	65.0	68.0
	6	73	60.8	5.61	52.2	54.3	57.2	59.9	63.8	67.0	75.4

表3-1-3-10 腰臀比

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	0.918	0.040	0.844	0.867	0.891	0.919	0.943	0.964	0.985
	4	185	0.902	0.046	0.815	0.844	0.875	0.902	0.925	0.956	0.993
	5	189	0.889	0.045	0.822	0.842	0.858	0.886	0.910	0.939	0.985
	6	97	0.874	0.046	0.797	0.818	0.840	0.870	0.902	0.942	0.992
女	3	102	0.912	0.036	0.835	0.866	0.888	0.912	0.937	0.955	0.974
	4	117	0.891	0.040	0.820	0.844	0.864	0.885	0.916	0.947	0.987
	5	107	0.870	0.037	0.805	0.827	0.840	0.869	0.897	0.915	0.947
	6	73	0.863	0.045	0.792	0.817	0.842	0.856	0.884	0.917	0.975

表3-1-3-11 肩寬（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	21.5	1.35	19.1	19.8	20.6	21.5	22.3	23.1	24.2
	4	185	22.7	1.45	20.3	21.0	21.9	22.6	23.6	24.6	25.4
	5	189	24.1	1.44	21.2	22.2	23.1	24.0	25.0	26.0	27.0
	6	98	25.4	2.11	18.8	23.3	24.5	25.6	26.7	27.6	28.7
女	3	102	21.9	1.48	19.5	20.2	21.1	21.8	22.6	23.6	24.4
	4	117	23.4	1.40	21.0	21.7	22.2	23.3	24.3	25.2	26.3
	5	107	24.1	1.49	21.5	22.5	23.4	24.1	25.0	25.8	26.6
	6	74	25.5	1.87	21.6	23.3	24.6	25.6	26.6	27.3	29.6

表3-1-3-12 骨盆寬（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	16.0	1.18	14.2	14.7	15.3	15.9	16.4	17.3	18.0
	4	185	16.8	1.11	15.0	15.5	16.0	16.7	17.6	18.4	18.7
	5	189	17.6	1.15	15.7	16.4	16.9	17.6	18.2	19.0	20.4
	6	98	18.6	1.40	16.2	17.0	17.6	18.5	19.6	20.3	21.5
女	3	102	15.9	1.13	14.0	14.7	15.3	15.8	16.5	17.0	18.4
	4	117	16.9	1.07	15.2	15.8	16.2	16.9	17.6	18.3	19.2
	5	107	17.5	1.20	15.5	16.0	16.8	17.4	18.2	19.5	19.9
	6	74	18.4	1.36	15.7	16.6	17.6	18.5	19.1	20.0	21.3

表3-1-3-13 上臂部皮褶厚度（毫米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	7.7	3.01	3.9	4.5	5.5	7.0	9.0	11.5	15.0
	4	185	8.3	3.90	2.3	4.0	5.5	7.5	10.0	13.2	18.7
	5	189	7.9	3.88	2.9	4.0	5.5	7.0	9.5	13.0	19.2
	6	98	8.5	4.78	2.5	4.0	5.0	7.5	10.6	15.6	21.5
女	3	102	10.8	4.26	4.5	6.0	7.9	10.0	13.0	17.4	20.5
	4	117	10.9	3.59	5.3	6.9	8.5	11.0	12.5	15.0	18.4
	5	107	10.9	3.84	5.0	6.0	8.0	10.5	13.5	16.5	20.9
	6	74	10.0	4.66	3.8	5.5	7.0	9.3	11.5	16.3	23.9

表3-1-3-14 肩胛部皮褶厚度（毫米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	3.6	2.25	1.0	1.5	2.5	3.5	4.4	6.0	7.6
	4	185	3.8	2.54	0.8	1.5	2.0	3.0	5.0	6.5	11.0
	5	189	4.2	3.18	1.0	1.5	2.5	3.5	5.0	7.5	12.2
	6	98	4.6	4.56	0.5	1.0	2.0	3.0	5.0	11.5	20.0
女	3	101	6.1	3.37	1.0	2.0	3.8	5.5	7.5	9.9	15.9
	4	117	6.5	3.20	1.0	3.5	5.0	6.0	7.5	9.2	14.2
	5	107	5.7	3.06	1.1	2.0	4.0	5.0	7.0	9.0	14.9
	6	74	6.0	4.19	1.0	2.8	3.5	5.0	6.5	11.0	19.5

表3-1-3-15 腹部皮褶厚度（毫米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	4.1	3.25	0.5	1.0	2.0	3.5	5.0	8.0	11.2
	4	185	4.7	3.97	0.5	1.0	2.0	4.0	6.5	9.2	15.0
	5	189	5.3	4.53	0.5	1.5	2.5	4.0	6.0	10.5	18.7
	6	98	6.4	6.54	0.5	1.0	2.0	4.3	7.0	16.3	26.0
女	3	102	6.9	4.21	1.0	2.5	4.4	5.8	9.1	11.0	17.0
	4	117	7.9	4.19	1.3	3.5	5.5	7.0	9.5	12.1	18.0
	5	107	7.4	4.33	1.5	2.5	4.5	6.5	9.0	13.5	20.8
	6	74	8.4	5.80	1.6	3.0	4.5	6.5	10.5	15.5	25.6

## 4、身體機能的基本狀況

表3-1-4-1 安靜心率（次/分）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	192	99.0	8.60	81.6	88.0	94.0	100.0	104.0	108.0	114.0
	4	185	97.1	9.58	82.0	86.0	90.0	96.0	102.0	108.8	118.8
	5	189	94.8	8.30	80.0	86.0	89.0	96.0	100.0	104.0	112.6
	6	98	93.2	8.06	74.0	82.0	88.0	92.0	98.0	104.0	108.1
女	3	101	100.1	9.76	82.1	88.0	95.0	100.0	105.0	110.0	119.9
	4	117	97.0	9.17	78.0	88.0	90.0	98.0	102.0	108.4	117.8
	5	107	94.4	8.83	80.0	83.6	88.0	94.0	100.0	104.4	114.6
	6	74	92.2	9.16	74.5	80.0	86.8	92.0	98.0	103.0	113.5

## 5、身體素質的基本狀況

表3-1-5-1 10米折返跑（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	193	9.8	2.04	7.5	7.9	8.6	9.4	10.6	11.6	14.1
	4	184	8.0	1.05	6.5	6.8	7.1	7.9	8.5	9.3	10.6
	5	187	6.9	0.64	6.0	6.2	6.5	6.9	7.2	7.8	8.5
	6	98	6.6	0.48	5.8	6.1	6.3	6.5	6.8	7.1	7.7
女	3	99	10.1	2.02	7.5	8.3	8.8	9.8	10.7	12.2	16.8
	4	115	8.3	1.13	6.7	7.0	7.5	8.2	8.8	10.0	11.1
	5	105	7.1	0.77	6.2	6.4	6.6	7.0	7.4	7.9	8.9
	6	74	6.8	0.40	6.0	6.3	6.5	6.7	7.1	7.4	7.7

表3-1-5-2 雙腳連續跳（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	146	12.6	4.85	6.1	7.0	8.8	11.7	15.5	18.7	25.5
	4	176	9.2	3.37	5.2	5.9	6.9	8.6	10.6	13.4	18.9
	5	179	7.6	2.54	4.8	5.2	5.6	7.0	8.9	10.5	14.6
	6	96	6.9	1.88	4.4	5.1	5.7	6.4	7.7	9.6	12.3
女	3	77	12.4	5.34	6.4	7.2	8.8	11.3	14.4	18.9	28.9
	4	113	9.1	3.00	5.8	6.3	6.8	8.3	10.3	13.3	15.6
	5	103	7.4	2.14	4.6	5.1	6.0	7.2	8.2	10.1	12.8
	6	74	6.9	1.37	4.9	5.3	5.8	6.5	7.7	9.1	9.7

表3-1-5-3 立定跳遠（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	190	52.7	18.55	20.5	32.1	39.8	49.0	66.0	77.9	85.0
	4	185	73.3	18.96	34.6	42.6	64.0	76.0	86.0	94.0	103.8
	5	189	91.6	19.96	50.0	66.0	80.0	92.0	105.0	117.0	131.2
	6	98	103.0	16.28	72.0	83.7	91.0	102.5	114.0	123.2	140.1
女	3	100	46.9	17.96	15.0	23.4	36.0	44.5	62.8	71.0	76.9
	4	116	68.6	17.09	35.0	43.4	57.5	71.0	81.0	90.3	98.0
	5	107	90.2	13.62	68.0	74.0	81.0	89.0	98.0	106.8	120.3
	6	74	96.2	14.16	69.8	78.5	89.8	98.5	103.0	112.5	126.8

表3-1-5-4 網球擲遠（米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	193	2.7	1.01	1.4	1.5	2.0	2.5	3.3	4.0	5.1
	4	185	3.9	1.43	1.5	2.5	3.0	3.5	4.5	6.0	7.2
	5	189	5.1	1.47	2.5	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.5
	6	98	6.3	1.76	3.0	4.5	5.0	6.0	7.5	9.0	10.0
女	3	100	2.2	0.95	0.5	1.1	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0
	4	117	3.2	1.07	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	4.6	5.5
	5	107	4.5	1.18	2.5	3.0	3.5	4.5	5.0	6.0	6.9
	6	74	5.3	1.30	3.0	3.8	4.5	5.0	6.0	6.8	8.5

表3-1-5-5 坐位體前屈（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	191	8.4	4.62	-1.1	1.7	5.3	9.0	11.4	14.4	16.3
	4	185	7.7	4.54	-2.3	1.4	4.6	8.0	11.1	13.3	15.3
	5	188	6.5	5.31	-4.0	-0.2	3.5	6.6	10.0	13.4	15.8
	6	98	5.1	6.11	-8.2	-3.2	1.0	5.3	9.6	12.6	17.3
女	3	101	10.7	5.53	-3.5	3.6	7.5	11.7	14.3	17.0	18.8
	4	117	10.4	5.08	-1.9	2.0	7.3	11.6	14.0	15.7	17.1
	5	107	9.5	5.17	-1.1	2.2	6.5	9.5	13.0	17.3	18.9
	6	74	7.8	5.14	-2.7	0.0	4.3	8.1	11.9	13.9	17.0

表3-1-5-6 走平衡木時間（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	3	181	22.0	14.87	4.6	7.8	11.2	16.6	30.5	45.3	54.2
	4	181	13.7	9.70	4.1	4.9	7.1	11.1	16.4	28.2	40.5
	5	189	9.5	6.95	3.5	4.0	5.4	7.6	10.4	17.8	31.6
	6	98	7.0	4.11	3.1	3.6	4.3	5.9	8.0	12.6	19.0
女	3	96	22.7	14.40	4.9	8.3	12.6	18.5	29.3	46.6	57.3
	4	113	11.9	8.71	3.8	5.0	6.3	10.1	13.9	19.1	44.9
	5	106	9.8	8.61	3.1	3.9	5.3	7.4	11.4	19.7	25.4
	6	74	7.5	3.79	3.0	4.3	4.9	5.9	9.6	14.2	18.0

## 6、健康的基本情況

表3-1-6-1 乳牙齲患發生率（%）

性別	年齡組（歲）	樣本量	乳齲患率	乳齲補率	乳齲失率	乳齲失補率
男	3	193	42.5	3.6	0.5	44.0
	4	185	54.1	3.2	1.1	55.1
	5	189	55.0	9.5	3.2	57.7
	6	98	63.3	15.3	1.0	65.3
女	3	102	40.2	3.9	0.0	40.2
	4	117	39.3	4.3	0.9	42.7
	5	107	60.7	10.3	0.9	61.7
	6	74	63.5	13.5	2.7	64.9

表3-1-6-2 恒牙齲患發生率（%）

性別	年齡組（歲）	樣本量	恒齲患率	恒齲補率	恒齲失率	恒齲失補率
男	3	193	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	185	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	189	0.5	0.0	0.0	0.5
	6	98	3.1	0.0	0.0	3.1
女	3	102	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	117	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	107	1.9	0.0	0.0	1.9
	6	74	2.7	0.0	0.0	2.7



## 二、兒童青少年(學生)

## 1、監測對象的基本情況

表3-2-1-1 學校分佈和抽樣機構

監測對象	抽樣片	抽樣機構(學校)	男		女		合計	
			樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
中小學生	北片	鏡平學校	320	14.0	345	16.3	665	15.1
		濠江中學	445	19.5	359	17.0	804	18.3
	中片	培正中學	432	19.0	383	18.1	815	18.6
		陳瑞祺永援中學	323	14.2	404	19.1	727	16.6
	南片	培道中學	353	15.5	269	12.7	622	14.2
		海星中學	406	17.8	353	16.7	759	17.3
合計			<b>2279</b>	<b>100</b>	<b>2113</b>	<b>100</b>	<b>4392</b>	<b>100</b>
大學生	聖嘉模堂	澳門大學	117	36.1	199	48.1	316	42.8
		澳門科技大學	73	22.5	31	7.5	104	14.1
	大堂	澳門理工學院	64	19.8	52	12.6	116	15.7
	花王堂	澳門鏡湖護理學院	12	3.7	72	17.4	84	11.4
	花地瑪堂	澳門旅遊學院	15	4.6	17	4.1	32	4.3
	其他		43	13.3	43	10.4	86	11.7
	合計			<b>324</b>	<b>100</b>	<b>414</b>	<b>100</b>	<b>738</b>

表3-2-1-2 各抽樣機構中小學生居住地所屬堂區人數百分率(%)

性別	所屬堂區	鏡平學校	濠江中學	培正中學	陳瑞祺永援中學	培道中學	海星中學	澳門大學	澳門科技大學	澳門理工學院	澳門鏡湖護理學院	澳門旅遊學院	其他	合計
男	聖方濟各堂區	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	<b>0.2</b>
	聖嘉模堂區	0.6	2.5	12.5	10.5	9.3	3.9	6.0	6.8	3.1	0.0	0.0	14.0	<b>6.5</b>
	風順堂區	0.3	2.5	4.4	3.4	13.6	65.8	7.7	13.7	9.4	0.0	40.0	9.3	<b>15.1</b>
	大堂區	0.0	2.5	8.6	12.4	27.5	6.4	10.3	13.7	7.8	0.0	0.0	9.3	<b>9.3</b>
	花王堂區	6.3	44.5	44.7	29.1	19.5	9.4	23.9	23.3	25.0	8.3	6.7	14.0	<b>26.1</b>
	望德堂區	1.9	6.4	12.7	21.4	7.1	1.0	3.4	1.4	6.3	25.0	0.0	2.3	<b>7.7</b>
	花地瑪堂區	90.9	41.6	16.9	23.2	22.4	13.5	48.7	41.1	46.9	66.7	53.3	51.2	<b>35.1</b>
女	聖方濟各堂區	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	<b>0.1</b>
	聖嘉模堂區	0.3	2.3	10.5	12.1	7.5	2.3	11.1	6.5	3.8	1.4	17.6	4.7	<b>6.3</b>
	風順堂區	0.3	1.7	2.9	4.7	15.3	70.5	5.5	3.2	11.5	5.6	5.9	7.0	<b>14.0</b>
	大堂區	0.6	2.8	8.6	8.2	25.7	5.4	5.0	12.9	7.7	8.3	0.0	4.7	<b>7.6</b>
	花王堂區	8.1	45.2	44.2	31.9	20.9	5.7	23.6	32.3	19.2	34.7	17.6	20.9	<b>26.4</b>
	望德堂區	1.2	5.1	14.1	18.6	8.6	1.1	5.5	3.2	3.8	11.1	5.9	4.7	<b>8.1</b>
	花地瑪堂區	89.6	42.9	19.4	24.5	21.6	15.0	49.2	41.9	51.9	38.9	52.9	58.1	<b>37.5</b>

表3-2-1-3 學生各年齡段出生地人數百分率(%)

性別	出生地	6~12歲(小學)	13~18歲(中學)	19~22歲(大學)	合計
男	中國大陸	12.2	11.4	20.8	13.1
	澳門	82.9	85.5	74.5	82.7
	香港	2.3	1.9	4.5	2.5
	其他	2.6	1.2	0.3	1.7
女	中國大陸	11.4	13.5	25.5	14.6
	澳門	84.7	84.3	71.9	82.4
	香港	2.5	1.5	2.6	2.1
	其他	1.4	0.7	0.0	0.9

表3-2-1-4 學生各年齡段上學情況人數百分率(%)

性別	上學	6~12歲(小學)	13~18歲(中學)	19~22歲(大學)	合計
男	未上	0.0	0.0	0.5	0.1
	半日	1.3	1.9	12.1	3.2
	全日	98.7	98.0	86.1	96.5
	寄宿	0.0	0.1	1.3	0.2
女	半日	1.3	0.8	11.7	2.8
	全日	98.5	99.0	87.9	97.0
	寄宿	0.2	0.2	0.5	0.2

## 2、生活方式的基本情況

表3-2-2-1 男生每天上學往返學校和家累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	104	76.0	20.2	3.8	0.0
7	201	72.6	22.4	5.0	0.0
8	172	69.8	23.3	5.8	1.2
9	202	75.7	19.8	3.5	1.0
10	173	77.5	21.4	1.2	0.0
11	149	72.5	23.5	3.4	0.7
12	196	69.4	24.5	5.6	0.5
13	185	66.5	28.6	4.3	0.5
14	162	64.2	29.0	6.2	0.6
15	188	64.9	29.8	4.3	1.1
16	162	66.0	25.3	8.6	0.0
17	186	57.5	31.7	10.2	0.5
18	143	54.5	30.8	13.3	1.4
19	101	60.4	31.7	6.9	1.0
20	96	46.9	40.6	12.5	0.0
21	95	43.2	49.5	7.4	0.0
22	87	54.0	32.2	13.8	0.0

表3-2-2-2 女生每天上學往返學校和家累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	94	61.7	35.1	2.1	1.1
7	159	71.1	24.5	4.4	0.0
8	146	80.1	15.1	4.8	0.0
9	155	75.5	20.6	3.2	0.6
10	147	80.3	17.0	2.7	0.0
11	151	70.9	24.5	2.6	2.0
12	175	66.9	28.0	5.1	0.0
13	159	67.9	25.2	6.9	0.0
14	176	61.4	27.8	10.2	0.6
15	169	56.8	33.1	9.5	0.6
16	187	60.4	33.2	5.9	0.5
17	203	59.6	31.5	7.4	1.5
18	186	50.5	37.6	11.3	0.5
19	128	53.1	31.3	15.6	0.0
20	99	45.5	35.4	17.2	2.0
21	100	34.0	48.0	17.0	1.0
22	93	41.9	37.6	20.4	0.0

表3-2-2-3 男生每天上學和放學各種交通方式的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	步行	騎電單車	坐公共交通車	乘私家車
6	104	41.3	20.2	17.3	21.2
7	201	48.8	11.9	19.4	19.9
8	172	52.9	14.5	18.6	14.0
9	202	56.4	7.9	18.8	16.8
10	173	63.0	10.4	16.8	9.8
11	149	54.4	7.4	20.8	17.4
12	196	57.1	5.6	24.0	13.3
13	185	67.6	5.4	19.5	7.6
14	162	71.0	0.6	23.5	4.9
15	188	66.5	0.5	27.1	5.9
16	162	69.1	1.2	23.5	6.2
17	186	60.2	2.2	32.8	4.8
18	143	48.3	6.3	44.8	0.7
19	101	42.6	28.7	24.8	4.0
20	96	14.6	38.5	43.8	3.1
21	95	9.5	58.9	28.4	3.2
22	87	4.6	52.9	41.4	1.1

表3-2-2-4 女生每天上學和放學各種交通方式人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	步行	騎電單車	坐公共交通車	乘私家車
6	94	46.8	10.6	26.6	16.0
7	159	53.5	15.1	17.0	14.5
8	146	64.4	9.6	14.4	11.6
9	155	54.8	11.6	15.5	18.1
10	147	59.9	8.2	15.6	16.3
11	151	58.9	9.9	17.2	13.9
12	175	57.1	7.4	25.7	9.7
13	159	66.7	5.7	20.1	7.5
14	176	65.9	4.5	23.3	6.3
15	169	62.7	1.8	26.0	9.5
16	187	66.3	4.8	22.5	6.4
17	203	64.5	0.5	28.6	6.4
18	186	52.2	5.9	39.2	2.7
19	128	46.9	15.6	37.5	0.0
20	99	20.2	21.2	54.5	4.0
21	100	11.0	26.0	61.0	2.0
22	93	11.8	25.8	55.9	6.5

表3-2-2-5 男生課外平均每天不同戶外玩耍累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	104	54.8	37.5	5.8	1.9
7	201	54.2	36.8	6.5	2.5
8	172	55.2	32.0	8.1	4.7
9	201	54.2	28.9	10.9	6.0
10	173	54.9	28.3	12.1	4.6
11	148	45.9	34.5	13.5	6.1
12	196	48.0	27.0	12.8	12.2
13	185	42.2	27.0	18.9	11.9
14	162	47.5	24.1	13.6	14.8
15	188	43.6	27.1	14.4	14.9
16	162	44.4	22.2	18.5	14.8
17	186	50.5	23.7	14.5	11.3
18	143	40.6	30.1	17.5	11.9
19	101	55.4	26.7	12.9	5.0
20	96	50.0	29.2	10.4	10.4
21	95	40.0	30.5	22.1	7.4
22	87	64.4	17.2	8.0	10.3

表3-2-2-6 女生課外平均每天不同戶外玩耍累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	94	54.3	34.0	7.4	4.3
7	159	59.1	34.6	3.1	3.1
8	146	56.8	24.0	17.1	2.1
9	155	53.5	29.7	13.5	3.2
10	147	57.1	33.3	5.4	4.1
11	151	57.6	27.2	8.6	6.6
12	175	49.1	27.4	15.4	8.0
13	159	42.8	34.0	12.6	10.7
14	176	48.3	24.4	13.6	13.6
15	169	49.1	23.1	14.8	13.0
16	187	53.5	25.1	11.8	9.6
17	203	60.6	23.2	10.8	5.4
18	186	70.4	17.2	7.5	4.8
19	128	64.8	19.5	11.7	3.9
20	98	59.2	27.6	7.1	6.1
21	99	68.7	21.2	6.1	4.0
22	93	68.8	15.1	10.8	5.4

表3-2-2-7 男生每天在家完成課餘作業時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	104	13.5	29.8	31.7	16.3	8.7
7	201	12.4	35.3	38.3	8.5	5.5
8	172	12.2	29.1	31.4	16.9	10.5
9	202	18.3	26.2	34.2	15.8	5.4
10	173	7.5	34.7	28.3	16.8	12.7
11	148	12.2	34.5	27.7	14.9	10.8
12	196	14.3	28.1	28.1	22.4	7.1
13	185	18.4	33.0	25.9	14.1	8.6
14	162	21.6	32.1	20.4	14.8	11.1
15	188	20.7	34.0	22.9	14.9	7.4
16	162	21.0	32.7	25.9	11.7	8.6
17	186	24.7	29.0	28.5	13.4	4.3
18	143	23.1	31.5	23.8	11.9	9.8
19	101	31.7	28.7	26.7	7.9	5.0
20	96	25.0	43.8	22.9	5.2	3.1
21	95	35.8	28.4	26.3	0.0	9.5
22	87	6.9	39.1	32.2	14.9	6.9

表3-2-2-8 女生每天在家完成課餘作業時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	94	6.4	35.1	40.4	11.7	6.4
7	159	8.2	37.1	29.6	19.5	5.7
8	146	9.6	30.8	39.0	16.4	4.1
9	155	14.8	25.2	31.0	19.4	9.7
10	147	10.2	32.7	29.3	19.0	8.8
11	151	8.6	34.4	23.8	24.5	8.6
12	175	6.3	30.3	33.1	20.6	9.7
13	158	12.7	29.7	27.8	17.1	12.7
14	176	18.2	25.0	33.0	11.9	11.9
15	169	11.8	26.6	36.7	14.8	10.1
16	187	7.0	29.4	34.8	17.1	11.8
17	203	9.9	28.6	29.6	16.7	15.3
18	186	15.6	20.4	30.1	23.1	10.8
19	128	18.0	25.8	28.1	16.4	11.7
20	98	16.3	25.5	33.7	15.3	9.2
21	99	16.2	28.3	31.3	12.1	12.1
22	93	15.1	34.4	16.1	22.6	11.8

表3-2-2-9 男生平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	104	18.3	32.7	35.6	8.7	4.8
7	201	17.9	36.8	30.8	7.0	7.5
8	172	16.9	28.5	32.0	12.2	10.5
9	202	13.9	30.2	29.7	14.9	11.4
10	173	11.0	30.1	35.8	12.7	10.4
11	148	4.7	26.4	34.5	19.6	14.9
12	196	12.2	22.4	29.6	19.9	15.8
13	185	3.2	15.7	23.8	25.4	31.9
14	162	3.7	14.8	19.1	30.2	32.1
15	188	3.7	9.6	29.8	19.7	37.2
16	162	2.5	13.0	34.6	24.7	25.3
17	186	5.9	12.4	25.3	24.2	32.3
18	143	2.1	12.6	23.8	31.5	30.1
19	102	2.0	9.8	29.4	25.5	33.3
20	96	7.3	8.3	29.2	24.0	31.3
21	95	4.2	3.2	44.2	6.3	42.1
22	87	4.6	10.3	32.2	19.5	33.3

表3-2-2-10 女生平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以內	30分鐘~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及以上
6	94	20.2	41.5	25.5	10.6	2.1
7	159	18.9	41.5	27.7	8.8	3.1
8	146	18.5	33.6	29.5	11.0	7.5
9	155	12.9	31.0	31.0	18.7	6.5
10	147	13.6	36.7	31.3	10.9	7.5
11	151	8.6	24.5	31.1	23.2	12.6
12	175	8.0	21.7	32.0	21.1	17.1
13	159	2.5	13.8	30.8	22.0	30.8
14	176	4.0	18.8	27.3	22.7	27.3
15	169	3.6	9.5	26.6	36.1	24.3
16	187	1.6	13.4	29.9	26.2	28.9
17	203	2.0	12.8	31.0	29.1	25.1
18	186	3.2	14.5	31.7	24.7	25.8
19	128	6.3	7.8	28.9	28.9	28.1
20	99	3.0	15.2	24.2	31.3	26.3
21	100	2.0	11.0	26.0	27.0	34.0
22	93	1.1	6.5	29.0	26.9	36.6

表3-2-2-11 男生平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
6	104	7.7	86.5	5.8
7	201	9.0	88.1	3.0
8	172	14.5	82.0	3.5
9	202	19.8	76.2	4.0
10	173	18.5	76.9	4.6
11	149	29.5	66.4	4.0
12	196	32.1	65.3	2.6
13	185	38.4	60.5	1.1
14	162	57.4	40.1	2.5
15	188	63.8	35.1	1.1
16	162	59.9	38.3	1.9
17	186	73.1	25.8	1.1
18	143	76.9	22.4	0.7
19	102	75.5	21.6	2.9
20	96	82.3	17.7	0.0
21	95	82.1	17.9	0.0
22	87	80.5	19.5	0.0

表3-2-2-12 女生平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時及以上
6	94	10.6	88.3	1.1
7	159	14.5	83.0	2.5
8	146	13.7	84.9	1.4
9	154	13.0	83.8	3.2
10	147	19.7	76.9	3.4
11	151	19.2	76.8	4.0
12	175	37.7	61.7	0.6
13	159	59.1	38.4	2.5
14	176	61.9	35.8	2.3
15	169	67.5	32.0	0.6
16	187	75.9	23.5	0.5
17	203	85.2	14.8	0.0
18	186	80.1	18.8	1.1
19	128	77.3	21.9	0.8
20	99	69.7	30.3	0.0
21	99	75.8	23.2	1.0
22	93	86.0	14.0	0.0



表3-2-2-13 男生參加各種課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	未參加	體育鍛煉	文化補習	棋類	音樂、舞蹈	繪畫、書法	其他
6	104	32.7	22.1	19.2	1.0	23.1	19.2	14.4
7	201	33.3	21.4	23.4	2.0	20.9	16.4	19.4
8	172	26.7	27.3	29.1	9.3	14.0	15.7	21.5
9	202	26.7	35.6	24.8	9.9	19.8	14.4	23.8
10	173	25.4	33.5	20.2	8.7	24.3	13.3	19.1
11	149	20.3	39.2	18.2	6.1	20.9	8.8	22.3
12	196	37.8	30.1	15.8	6.6	11.7	6.6	26.5
13	185	37.3	28.1	13.0	4.9	16.2	9.2	23.8
14	162	37.0	24.7	16.7	6.2	19.1	4.9	22.2
15	188	35.1	36.7	14.4	5.9	19.1	6.4	19.7
16	162	29.6	37.0	12.3	6.2	21.6	2.5	24.1
17	186	37.6	33.9	18.3	6.5	18.8	2.7	23.1
18	143	40.6	40.6	16.1	6.3	11.9	3.5	22.4
19	102	45.1	36.3	10.8	4.9	13.7	2.9	17.6
20	96	44.8	38.5	6.3	5.2	18.8	1.0	19.8
21	95	49.5	37.9	9.5	0.0	12.6	0.0	15.8
22	87	71.3	18.4	8.0	1.1	1.1	0.0	17.2

表3-2-2-14 女生參加各種課外興趣班的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	未參加	體育鍛煉	文化補習	棋類	音樂、舞蹈	繪畫、書法	其他
6	94	18.1	10.6	26.6	2.1	53.2	20.2	12.8
7	159	23.9	15.1	25.2	0.0	50.3	35.2	13.2
8	146	22.6	17.1	15.8	3.4	43.8	27.4	21.9
9	154	19.4	18.7	29.0	2.6	43.2	22.6	19.4
10	147	16.3	19.7	18.4	4.1	46.3	23.1	21.1
11	151	18.0	30.7	18.0	1.3	50.0	22.7	16.7
12	175	25.1	26.3	14.9	2.9	39.4	17.1	21.7
13	159	35.2	18.9	14.5	1.3	32.1	16.4	17.6
14	176	25.1	20.6	20.0	1.1	37.7	14.3	23.4
15	169	24.9	17.8	23.1	1.8	41.4	18.9	24.3
16	187	31.0	13.4	23.0	1.6	38.0	7.5	21.9
17	203	35.0	15.3	15.8	0.0	36.0	9.4	24.1
18	186	44.1	16.1	19.9	1.6	25.3	3.8	16.7
19	128	46.1	17.2	14.1	0.0	34.4	10.2	13.3
20	99	44.4	14.1	15.2	1.0	25.3	10.1	15.2
21	99	36.0	20.0	19.0	2.0	25.0	6.0	16.0
22	93	50.5	22.6	11.8	0.0	19.4	6.5	5.4

表3-2-2-15 男生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	1次	2次	3次	4次及以上	0次
6	104	43.3	56.7	0.0	0.0	0.0
7	201	36.3	60.7	2.5	0.5	0.0
8	172	40.1	55.8	1.2	1.7	1.2
9	202	43.1	55.0	1.0	0.0	1.0
10	173	45.1	54.9	0.0	0.0	0.0
11	149	55.7	42.3	0.7	0.7	0.7
12	196	63.3	36.7	0.0	0.0	0.0
13	185	60.0	39.5	0.0	0.0	0.5
14	162	67.3	32.7	0.0	0.0	0.0
15	188	69.7	30.3	0.0	0.0	0.0
16	162	72.8	27.2	0.0	0.0	0.0
17	186	72.0	27.4	0.0	0.0	0.5
18	143	52.4	37.8	0.0	0.7	9.1
19	101	43.6	19.8	0.0	0.0	36.6
20	96	29.2	5.2	2.1	0.0	63.5
21	95	12.6	6.3	0.0	0.0	81.1
22	87	18.4	2.3	1.1	0.0	78.2

表3-2-2-16 女生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	樣本量	1次	2次	3次	4次及以上	0次
6	94	55.3	44.7	0.0	0.0	0.0
7	159	39.0	58.5	1.9	0.0	0.6
8	146	36.3	63.0	0.7	0.0	0.0
9	155	43.9	55.5	0.0	0.0	0.6
10	147	49.7	47.6	0.7	1.4	0.7
11	151	57.0	41.1	0.0	0.7	1.3
12	175	64.6	34.9	0.0	0.6	0.0
13	159	63.5	36.5	0.0	0.0	0.0
14	176	67.0	33.0	0.0	0.0	0.0
15	169	72.2	27.8	0.0	0.0	0.0
16	187	70.6	28.9	0.0	0.5	0.0
17	203	74.4	24.6	0.0	0.0	1.0
18	186	47.3	34.9	0.0	0.0	17.7
19	128	38.3	22.7	0.0	0.0	39.1
20	99	36.4	8.1	0.0	0.0	55.6
21	100	29.0	5.0	2.0	0.0	64.0
22	93	31.2	0.0	0.0	0.0	68.8

表3-2-2-17 男生在學校期間每次上體育課堂數的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	1堂	2堂	2堂及以上
6	104	53.8	46.2	0.0
7	201	68.2	30.8	1.0
8	170	66.7	32.2	1.2
9	200	67.3	31.7	1.0
10	173	67.1	32.9	0.0
11	148	66.9	32.4	0.7
12	196	42.3	57.7	0.0
13	184	42.7	56.8	0.5
14	162	35.2	64.8	0.0
15	188	41.0	58.5	0.5
16	162	37.0	63.0	0.0
17	185	45.9	54.1	0.0
18	130	62.3	36.2	1.5
19	64	57.8	42.2	0.0
20	35	72.2	25.0	2.8
21	18	72.2	22.2	5.6
22	19	100.0	0.0	0.0

表3-2-2-18 女生在學校期間每次上體育課堂數的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	1堂	2堂	2堂及以上
6	94	46.8	53.2	0.0
7	158	59.7	37.7	2.5
8	146	65.1	34.9	0.0
9	154	69.7	29.7	0.6
10	146	65.1	33.6	1.4
11	149	54.0	45.3	0.7
12	175	41.1	58.9	0.0
13	159	38.4	61.6	0.0
14	176	33.5	65.9	0.6
15	169	45.0	55.0	0.0
16	187	59.9	40.1	0.0
17	201	50.2	49.8	0.0
18	153	61.4	38.6	0.0
19	78	71.8	28.2	0.0
20	44	81.8	18.2	0.0
21	36	91.7	8.3	0.0
22	29	89.7	6.9	3.4

表3-2-2-19 男生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
6	104	27.9	53.8	18.3
7	201	24.9	52.7	22.4
8	170	24.0	60.2	15.8
9	200	22.9	58.2	18.9
10	173	15.6	67.1	17.3
11	147	24.5	57.1	18.4
12	195	20.0	57.9	22.1
13	184	23.8	56.8	19.5
14	162	17.9	64.2	17.9
15	188	18.6	62.8	18.6
16	162	19.1	63.6	17.3
17	185	24.3	60.0	15.7
18	130	23.8	60.0	16.2
19	64	21.9	57.8	20.3
20	35	27.8	55.6	16.7
21	18	16.7	72.2	11.1
22	19	15.8	42.1	42.1

表3-2-2-20 女生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	在校上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
6	94	26.6	63.8	9.6
7	158	26.4	57.2	16.4
8	144	29.2	62.5	8.3
9	154	24.0	63.0	13.0
10	146	21.9	68.5	9.6
11	149	23.3	62.0	14.7
12	174	17.8	67.8	14.4
13	159	18.2	67.3	14.5
14	176	17.6	69.9	12.5
15	168	17.9	72.6	9.5
16	187	21.9	71.7	6.4
17	201	23.4	68.7	8.0
18	153	24.8	66.0	9.2
19	78	24.4	67.9	7.7
20	44	11.4	70.5	18.2
21	36	22.2	72.2	5.6
22	29	13.8	75.9	10.3

表3-2-2-21 男生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	不鍛煉	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
6	104	37.5	18.3	41.3	2.9	0.0
7	201	39.8	19.4	32.3	7.5	1.0
8	172	30.8	20.3	35.5	10.5	2.9
9	202	29.2	23.3	36.6	7.9	3.0
10	173	28.3	20.8	36.4	10.4	4.0
11	148	27.7	13.5	41.9	10.8	6.1
12	196	34.2	15.3	31.6	14.8	4.1
13	185	31.9	13.0	34.6	11.4	9.2
14	162	29.6	18.5	35.8	9.3	6.8
15	188	25.5	13.8	36.7	16.5	7.4
16	162	28.4	13.6	33.3	16.0	8.6
17	186	21.0	17.7	41.4	15.1	4.8
18	143	28.7	13.3	35.7	16.8	5.6
19	102	28.4	19.6	35.3	13.7	2.9
20	96	20.8	27.1	40.6	8.3	3.1
21	95	31.6	10.5	47.4	6.3	4.2
22	87	36.8	24.1	24.1	14.9	0.0

表3-2-2-22 女生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	不鍛煉	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
6	94	40.4	18.1	33.0	7.4	1.1
7	159	34.0	19.5	39.0	7.5	0.0
8	146	37.0	14.4	39.7	8.2	0.7
9	155	31.0	21.3	34.8	9.7	3.2
10	147	33.3	17.0	35.4	10.9	3.4
11	150	24.0	23.3	39.3	9.3	4.0
12	175	33.1	17.1	32.6	9.1	8.0
13	159	44.7	13.2	22.6	11.9	7.5
14	176	41.5	14.2	31.8	8.0	4.5
15	169	39.1	20.1	26.6	7.7	6.5
16	186	49.5	19.4	22.6	7.0	1.6
17	203	48.8	20.7	27.1	1.5	2.0
18	186	45.7	26.3	23.7	3.8	0.5
19	128	52.3	19.5	21.9	5.5	0.8
20	99	48.5	26.3	20.2	4.0	1.0
21	100	51.0	19.0	24.0	5.0	1.0
22	93	46.2	21.5	31.2	1.1	0.0

表3-2-2-23 男生每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	65	24.6	55.4	16.9	3.1
7	121	28.7	48.4	22.1	0.8
8	119	23.5	55.5	16.8	4.2
9	143	22.2	47.9	27.8	2.1
10	124	16.9	43.5	33.9	5.6
11	107	16.8	33.6	40.2	9.3
12	129	15.5	41.1	27.9	15.5
13	126	17.5	30.2	39.7	12.7
14	114	8.8	36.8	32.5	21.9
15	140	12.1	29.3	35.7	22.9
16	116	8.6	25.9	43.1	22.4
17	147	16.3	30.6	32.0	21.1
18	102	11.8	24.5	40.2	23.5
19	73	2.7	24.7	56.2	16.4
20	76	15.8	27.6	36.8	19.7
21	65	1.5	23.1	53.8	21.5
22	55	14.3	58.9	14.3	12.5

表3-2-2-24 女生每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時及以上
6	56	42.1	49.1	7.0	1.8
7	105	34.0	47.2	18.9	0.0
8	92	38.0	39.1	21.7	1.1
9	107	26.6	48.6	22.9	1.8
10	98	18.4	50.0	27.6	4.1
11	114	16.5	51.3	26.1	6.1
12	117	12.8	44.4	32.5	10.3
13	88	22.7	44.3	27.3	5.7
14	103	22.3	36.9	30.1	10.7
15	103	26.2	38.8	22.3	12.6
16	94	22.1	40.0	29.5	8.4
17	104	21.2	51.0	25.0	2.9
18	101	30.7	40.6	21.8	6.9
19	61	19.4	48.4	24.2	8.1
20	51	23.5	41.2	29.4	5.9
21	49	16.3	51.0	26.5	6.1
22	50	16.0	50.0	30.0	4.0

表3-2-2-25 男生每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
6	65	23.1	52.3	24.6
7	121	21.3	53.3	25.4
8	119	16.8	57.1	26.1
9	143	18.6	58.6	22.8
10	124	23.4	60.5	16.1
11	107	16.8	61.7	21.5
12	129	15.5	60.5	24.0
13	126	19.0	61.1	19.8
14	113	11.5	61.9	26.5
15	140	15.0	55.0	30.0
16	116	6.9	53.4	39.7
17	147	8.8	51.7	39.5
18	102	11.8	35.3	52.9
19	73	11.0	49.3	39.7
20	77	5.2	39.0	55.8
21	65	3.1	43.1	53.8
22	55	5.4	48.2	46.4

表3-2-2-26 女生每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組(歲)	參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
6	56	15.8	68.4	15.8
7	105	21.7	61.3	17.0
8	92	27.2	67.4	5.4
9	107	22.9	61.5	15.6
10	98	14.3	75.5	10.2
11	114	20.0	63.5	16.5
12	117	12.0	67.5	20.5
13	88	18.2	61.4	20.5
14	103	11.5	68.3	20.2
15	102	14.7	64.7	20.6
16	94	8.4	66.3	25.3
17	104	6.7	67.3	26.0
18	101	7.9	66.3	25.7
19	61	3.2	67.7	29.0
20	51	9.6	57.7	32.7
21	49	8.2	67.3	24.5
22	50	8.0	70.0	22.0

表3-2-2-27 男生課外參加體育鍛煉主要項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加體育 鍛煉人數	游泳	田徑	球類	體操	滑冰、 輪滑	舞蹈	跳繩	武術、 跆拳道	騎自 行車	柔道	空手道	瑜伽	其他
6	65	41.5	13.8	30.8	9.2	9.2	0.0	16.9	3.1	36.9	3.1	1.5	0.0	13.8
7	121	38.8	19.8	38.8	7.4	2.5	0.0	18.2	9.9	34.7	2.5	0.0	0.8	14.9
8	119	37.0	16.0	52.1	12.6	2.5	0.0	15.1	5.9	25.2	1.7	3.4	0.0	13.4
9	143	35.7	21.0	63.6	6.3	1.4	0.0	13.3	8.4	30.1	1.4	3.5	1.4	11.9
10	124	33.1	17.7	55.6	5.6	2.4	4.0	10.5	3.2	16.1	0.0	0.0	0.0	13.7
11	107	34.6	26.2	68.2	4.7	6.5	1.9	5.6	4.7	16.8	0.9	3.7	0.0	13.1
12	129	23.3	29.5	71.3	2.3	1.6	0.0	1.6	1.6	17.1	0.0	2.3	0.0	14.0
13	126	23.0	23.8	68.3	0.8	4.0	4.0	4.0	2.4	12.7	0.0	0.8	0.0	13.5
14	114	17.5	28.1	67.5	2.6	5.3	1.8	5.3	4.4	16.7	0.9	2.6	0.0	18.4
15	140	17.9	30.0	75.0	1.4	3.6	1.4	3.6	2.1	13.6	0.7	0.7	1.4	14.3
16	116	19.8	21.6	78.4	1.7	2.6	5.2	3.4	1.7	12.1	1.7	0.0	0.0	19.0
17	147	23.8	34.0	68.7	2.0	2.0	4.8	2.7	6.1	14.3	3.4	0.7	0.0	15.6
18	102	28.4	41.2	69.6	2.0	1.0	3.9	2.0	2.9	10.8	2.0	0.0	0.0	17.6
19	73	30.1	37.0	78.1	1.4	2.7	4.1	2.7	9.6	13.7	0.0	0.0	0.0	15.1
20	76	15.8	35.5	76.3	2.6	0.0	9.2	1.3	6.6	13.2	2.6	3.9	0.0	21.1
21	65	29.2	27.7	87.7	4.6	0.0	9.2	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	32.3
22	55	41.8	43.6	72.7	9.1	0.0	0.0	0.0	3.6	5.5	0.0	0.0	0.0	7.3

表3-2-2-28 女生課外參加體育鍛煉主要項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加體育 鍛煉人數	游泳	田徑	球類	體操	滑冰、 輪滑	舞蹈	跳繩	武術、 跆拳道	騎自 行車	柔道	空手道	瑜伽	其他
6	56	30.4	7.1	17.9	16.1	1.8	21.4	37.5	0.0	19.6	0.0	0.0	0.0	19.6
7	105	28.3	11.3	18.9	12.3	4.7	32.1	38.7	2.8	22.6	0.0	0.0	0.0	7.5
8	92	26.1	10.9	29.3	22.8	6.5	31.5	27.2	3.3	15.2	0.0	0.0	1.1	13.0
9	107	27.5	15.6	36.7	11.0	2.8	30.3	23.9	1.8	22.0	1.8	0.0	2.8	10.1
10	98	36.7	18.4	42.9	4.1	7.1	31.6	28.6	2.0	23.5	1.0	0.0	2.0	5.1
11	114	27.8	21.7	47.8	4.3	7.0	13.9	18.3	1.7	13.9	0.0	0.9	1.7	14.8
12	117	32.5	25.6	46.2	4.3	6.8	14.5	12.0	2.6	20.5	0.0	0.0	0.9	12.0
13	88	22.7	39.8	34.1	2.3	6.8	15.9	8.0	1.1	14.8	0.0	0.0	1.1	25.0
14	103	20.4	29.1	37.9	1.9	6.8	15.5	11.7	1.9	16.5	1.0	0.0	2.9	20.4
15	103	16.5	27.2	42.7	1.9	1.9	11.7	6.8	2.9	13.6	0.0	1.0	3.9	22.3
16	94	14.7	30.5	42.1	1.1	7.4	13.7	5.3	1.1	13.7	0.0	1.1	5.3	24.2
17	104	21.2	39.4	52.9	0.0	4.8	10.6	6.7	4.8	18.3	0.0	1.0	7.7	12.5
18	101	17.8	24.8	50.5	1.0	1.0	9.9	5.0	4.0	21.8	0.0	1.0	10.9	13.9
19	61	12.9	41.9	43.5	3.2	0.0	27.4	8.1	0.0	19.4	1.6	1.6	17.7	14.5
20	51	23.5	27.5	45.1	3.9	5.9	7.8	3.9	3.9	13.7	0.0	2.0	13.7	21.6
21	49	20.4	32.7	42.9	6.1	2.0	24.5	6.1	0.0	24.5	0.0	0.0	16.3	24.5
22	50	34.0	18.0	24.0	10.0	0.0	8.0	4.0	2.0	8.0	0.0	0.0	38.0	8.0



表3-2-2-29 男生經常參加球類項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加球類 項目人數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫球	其他
6	21	4.8	0.0	38.1	19.0	28.6	4.8	0.0	4.8
7	49	26.5	2.0	32.7	10.2	16.3	0.0	2.0	10.2
8	64	23.4	0.0	25.0	21.9	17.2	6.3	0.0	6.3
9	96	21.9	3.1	13.5	28.1	24.0	6.3	1.0	2.1
10	70	25.7	7.1	8.6	34.3	17.1	1.4	0.0	5.7
11	74	31.1	2.7	14.9	33.8	16.2	1.4	0.0	0.0
12	94	39.4	2.1	3.2	27.7	18.1	7.4	1.1	1.1
13	86	38.4	3.5	12.8	29.1	9.3	2.3	0.0	3.5
14	79	41.8	3.8	8.9	21.5	15.2	0.0	1.3	7.6
15	106	58.5	6.6	9.4	6.6	13.2	1.9	0.0	3.8
16	90	55.6	6.7	10.0	6.7	14.4	0.0	0.0	6.7
17	103	45.6	3.9	15.5	2.9	24.3	1.0	0.0	4.9
18	72	48.6	5.6	19.4	5.6	11.1	0.0	0.0	5.6
19	58	37.9	5.2	24.1	6.9	20.7	0.0	0.0	5.2
20	60	50.0	5.0	16.7	6.7	13.3	5.0	0.0	3.3
21	57	28.1	3.5	24.6	0.0	33.3	1.8	0.0	8.8
22	42	50.0	0.0	19.0	0.0	9.5	2.4	4.8	14.3

表3-2-2-30 女生經常參加球類項目的人數百分率(%)

年齡組 (歲)	參加球類 項目人數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫球	其他
6	10	30.0	0.0	0.0	30.0	40.0	0.0	0.0	0.0
7	22	18.2	4.5	9.1	9.1	36.4	13.6	0.0	9.1
8	28	10.7	3.6	7.1	25.0	42.9	0.0	0.0	10.7
9	41	4.9	9.8	2.4	17.1	53.7	4.9	0.0	4.9
10	44	20.5	4.5	0.0	25.0	40.9	2.3	0.0	6.8
11	56	26.8	14.3	0.0	16.1	41.1	0.0	0.0	1.8
12	56	19.6	17.9	0.0	7.1	42.9	7.1	0.0	5.4
13	32	15.6	18.8	0.0	9.4	40.6	3.1	0.0	12.5
14	42	19.0	26.2	0.0	7.1	33.3	4.8	0.0	7.1
15	44	18.2	29.5	0.0	2.3	36.4	6.8	2.3	4.5
16	42	11.9	33.3	0.0	0.0	45.2	4.8	0.0	4.8
17	54	13.0	9.3	0.0	1.9	66.7	5.6	0.0	1.9
18	53	13.2	15.1	0.0	3.8	49.1	3.8	1.9	13.2
19	29	17.2	6.9	3.4	6.9	55.2	0.0	0.0	10.3
20	23	13.0	4.3	0.0	0.0	65.2	4.3	0.0	13.0
21	23	13.0	8.7	0.0	13.0	39.1	4.3	0.0	17.4
22	12	16.7	0.0	0.0	16.7	16.7	16.7	0.0	33.3

表3-2-2-31 男生近5年患過病的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	曾患病者	無患病者
6	104	11.5	88.5
7	201	15.4	84.6
8	172	14.5	85.5
9	202	13.9	86.1
10	173	11.0	89.0
11	149	14.1	85.9
12	196	12.2	87.8
13	185	11.4	88.6
14	162	17.9	82.1
15	188	13.8	86.2
16	162	12.3	87.7
17	186	12.9	87.1
18	143	11.2	88.8
19	102	13.7	86.3
20	96	21.9	78.1
21	95	11.6	88.4
22	87	9.2	90.8

表3-2-2-32 女生近5年患過病的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	曾患病者	無患病者
6	94	13.8	86.2
7	159	17.0	83.0
8	146	7.5	92.5
9	155	12.9	87.1
10	147	8.2	91.8
11	151	10.6	89.4
12	175	9.7	90.3
13	159	13.8	86.2
14	176	14.8	85.2
15	169	13.6	86.4
16	187	10.7	89.3
17	203	13.8	86.2
18	186	11.3	88.7
19	128	14.8	85.2
20	99	11.1	88.9
21	100	13.0	87.0
22	93	8.6	91.4

表3-2-2-33 男生近5年主要患病種類的人數百分率(%)

年齡組(歲)	曾患病人數	慢性支氣管炎	肺炎	哮喘	意外傷害	貧血	肝炎	其他
6	12	58.3	33.3	8.3	0.0	0.0	0.0	8.3
7	30	30.0	23.3	20.0	10.0	3.3	0.0	33.3
8	25	20.0	12.0	20.0	0.0	0.0	0.0	56.0
9	28	14.3	10.7	25.0	3.6	3.6	7.1	42.9
10	19	21.1	15.8	31.6	0.0	5.3	0.0	42.1
11	21	23.8	4.8	23.8	14.3	9.5	0.0	28.6
12	24	20.8	12.5	25.0	12.5	0.0	0.0	33.3
13	21	14.3	0.0	23.8	38.1	4.8	0.0	33.3
14	29	0.0	10.3	13.8	20.7	3.4	0.0	58.6
15	26	15.4	0.0	15.4	11.5	7.7	0.0	65.4
16	20	15.0	5.0	0.0	20.0	0.0	5.0	55.0
17	24	8.3	4.2	8.3	37.5	8.3	0.0	45.8
18	16	18.8	0.0	6.3	25.0	12.5	0.0	37.5
19	14	14.3	0.0	14.3	42.9	0.0	0.0	42.9
20	21	14.3	0.0	4.8	23.8	9.5	4.8	38.1
21	11	0.0	0.0	0.0	18.2	0.0	27.3	36.4
22	8	37.5	0.0	0.0	37.5	0.0	37.5	37.5

表3-2-2-34 女生近5年主要患病種類的人數百分率(%)

年齡組(歲)	曾患病人數	慢性支氣管炎	肺炎	哮喘	意外傷害	貧血	肝炎	其他
6	13	38.5	23.1	0.0	7.7	0.0	7.7	30.8
7	27	33.3	40.7	11.1	0.0	7.4	0.0	33.3
8	11	45.5	63.6	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1
9	20	20.0	25.0	10.0	5.0	0.0	0.0	55.0
10	12	25.0	25.0	16.7	0.0	8.3	0.0	25.0
11	16	12.5	18.8	6.3	12.5	6.3	6.3	31.3
12	17	11.8	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	70.6
13	22	18.2	9.1	4.5	13.6	9.1	0.0	59.1
14	26	23.1	7.7	7.7	3.8	11.5	0.0	53.8
15	23	13.0	13.0	21.7	4.3	13.0	0.0	52.2
16	20	0.0	5.0	5.0	25.0	20.0	0.0	50.0
17	27	18.5	7.4	3.7	22.2	7.4	0.0	44.4
18	21	9.5	4.8	9.5	14.3	19.0	0.0	33.3
19	19	26.3	5.3	5.3	10.5	26.3	5.3	36.8
20	11	9.1	9.1	0.0	36.4	27.3	0.0	27.3
21	13	7.7	0.0	7.7	30.8	38.5	0.0	7.7
22	8	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	50.0

## 3、身體形態的基本狀況

表3-2-3-1		身高（厘米）										
性	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	119.6	5.04	110.2	113.0	116.1	119.5	122.9	126.2	129.2	
	7	201	124.7	5.60	114.3	116.8	121.2	124.9	128.6	131.6	134.5	
	8	172	130.9	6.27	117.8	123.4	126.9	130.2	134.5	139.7	143.2	
	9	202	135.7	6.83	125.0	127.5	131.0	135.4	139.5	143.6	150.6	
	10	173	140.2	6.23	129.0	132.5	136.4	140.2	144.1	147.7	153.1	
	11	149	146.8	7.45	134.2	137.8	140.9	146.3	152.3	156.6	160.7	
	12	196	154.9	8.41	138.0	143.3	149.0	155.2	160.7	165.3	170.5	
	13	185	161.5	7.50	145.1	149.5	157.3	161.7	167.0	170.6	173.8	
	14	162	166.0	6.06	152.6	157.9	162.2	166.4	169.9	173.7	176.6	
	15	188	168.8	6.72	155.5	161.0	164.1	168.8	173.1	177.1	181.5	
	16	162	170.5	6.30	158.5	162.6	166.5	170.8	174.6	177.9	182.2	
	17	186	171.9	5.50	161.6	165.7	168.2	171.7	175.4	178.5	183.6	
	18	143	172.0	5.90	162.8	164.2	167.3	171.3	176.4	180.0	182.8	
	19	102	171.2	6.31	158.9	163.6	167.0	170.5	175.6	180.0	184.5	
	20	96	172.1	6.17	160.7	164.0	168.1	171.4	176.7	180.8	183.6	
	21	95	172.5	5.27	161.7	165.8	168.8	172.3	176.8	179.0	183.2	
	22	87	172.2	7.79	161.1	162.7	167.3	170.8	175.4	184.2	190.2	
	女	6	94	119.3	4.70	110.5	113.6	116.1	118.8	123.0	125.7	129.4
		7	159	123.5	6.07	111.3	115.7	119.2	123.5	127.6	131.2	136.1
		8	146	129.9	6.40	118.7	121.6	125.1	129.8	134.0	139.3	142.0
		9	155	136.6	6.00	125.2	128.2	132.2	136.5	141.0	144.7	147.3
		10	147	142.9	7.18	128.2	133.4	136.9	143.2	148.5	152.1	154.2
11		151	148.8	7.43	132.3	137.2	144.2	150.1	154.0	157.5	160.7	
12		175	153.8	6.21	140.9	145.5	149.6	154.7	157.8	161.6	165.1	
13		159	156.3	5.60	146.9	149.7	152.8	156.2	159.5	163.4	169.3	
14		176	157.8	5.13	146.8	151.4	154.7	158.0	161.1	163.9	167.3	
15		169	159.2	5.21	149.4	152.2	155.6	159.1	162.8	165.2	169.0	
16		187	159.4	5.95	147.0	151.3	155.6	159.6	163.6	166.6	171.5	
17		203	159.7	4.92	149.8	152.9	156.1	159.8	162.7	165.2	170.1	
18		186	158.9	5.59	147.4	151.3	155.2	158.9	162.8	166.2	169.6	
19		128	158.9	6.10	146.9	152.1	154.1	158.5	163.3	166.4	169.5	
20		99	159.1	5.13	149.2	152.5	155.5	159.2	162.7	165.2	168.6	
21		100	159.2	5.25	149.2	152.1	155.6	159.5	162.1	166.3	170.7	
22		93	157.8	4.75	148.6	150.9	154.5	157.5	162.0	163.4	166.7	

表3-2-3-2

## 坐高（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	65.6	2.73	60.4	62.0	63.6	65.9	67.0	69.5	71.4	
	7	201	67.9	3.04	62.2	63.6	65.7	67.8	69.9	72.0	73.9	
	8	172	70.7	3.17	64.5	66.8	68.5	70.5	72.8	74.9	76.6	
	9	202	72.1	3.10	66.2	68.1	70.1	72.1	73.9	76.2	78.3	
	10	173	73.9	3.15	68.1	70.0	72.1	73.8	75.9	77.9	80.5	
	11	149	77.0	4.05	69.9	72.2	74.2	76.9	79.8	82.3	84.4	
	12	196	80.7	4.64	71.3	74.6	77.7	81.0	83.9	86.5	89.6	
	13	184	84.2	4.35	75.5	77.9	81.5	84.6	87.8	90.2	91.2	
	14	162	87.2	3.71	78.9	82.5	85.0	87.6	89.7	91.5	93.5	
	15	187	89.2	3.75	81.9	84.6	86.8	89.2	92.0	94.2	96.1	
	16	162	90.1	3.86	82.9	85.6	87.4	90.2	93.0	94.5	96.6	
	17	186	91.3	3.18	85.4	87.6	89.1	91.2	93.2	95.5	97.8	
	18	143	91.2	4.14	85.5	86.9	89.3	91.4	93.7	95.7	97.3	
	19	102	91.5	3.31	84.9	87.4	88.7	91.8	93.8	95.5	98.4	
	20	96	92.2	3.00	86.2	87.9	90.3	92.1	94.7	95.7	97.2	
	21	95	91.7	2.66	86.9	88.9	90.0	91.3	93.4	95.5	97.4	
	22	87	92.1	3.80	85.8	87.1	89.0	91.8	94.2	97.6	99.8	
	女	6	94	65.2	2.56	59.7	61.8	63.8	65.2	66.4	68.5	71.1
		7	158	66.9	3.18	60.2	63.2	64.7	66.7	69.0	71.7	72.9
		8	146	69.5	3.33	64.1	65.8	67.1	69.0	71.7	74.3	76.1
		9	155	72.7	3.11	67.2	68.8	70.6	72.3	75.0	76.8	78.9
		10	147	75.5	3.79	69.2	70.5	72.6	75.5	78.1	80.5	84.2
11		151	78.7	4.22	69.9	73.1	76.5	78.8	81.0	84.3	87.5	
12		175	81.6	3.82	73.5	77.0	79.1	81.8	84.4	86.1	88.6	
13		159	82.9	3.03	76.8	79.6	81.0	82.9	84.8	86.6	88.9	
14		176	84.1	2.88	79.1	80.6	82.3	84.1	85.9	87.8	89.6	
15		169	85.0	2.80	79.8	81.5	83.4	85.1	86.7	89.0	90.0	
16		186	85.4	2.96	80.2	81.4	83.4	85.5	87.4	89.1	91.1	
17		203	85.6	2.73	80.1	82.0	84.0	85.6	87.2	89.3	90.9	
18		186	85.7	3.01	79.9	82.0	83.7	85.8	87.6	89.5	91.0	
19		128	85.6	2.98	80.0	81.8	83.6	85.5	87.8	89.6	91.4	
20		99	85.8	2.63	80.7	81.7	84.1	85.7	87.7	89.6	90.5	
21		100	86.0	2.86	80.0	82.6	84.2	85.8	88.0	89.9	91.4	
22		93	85.2	2.34	80.1	82.0	83.2	85.3	86.8	88.3	89.1	

表3-2-3-3

## 足長（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	18.7	1.05	17.2	17.5	18.1	18.6	19.5	20.1	20.7	
	7	201	19.4	1.01	17.7	18.1	18.7	19.4	20.1	20.7	21.3	
	8	172	20.3	1.20	18.2	18.6	19.5	20.3	21.1	21.9	22.9	
	9	202	21.1	1.16	19.2	19.6	20.3	21.0	22.0	22.7	23.4	
	10	173	21.8	1.18	19.8	20.4	21.1	21.7	22.5	23.3	24.4	
	11	149	22.8	1.45	20.1	20.8	21.9	23.0	23.8	24.6	25.8	
	12	196	23.9	1.35	21.3	22.1	23.0	23.9	24.8	25.6	26.6	
	13	185	24.6	1.27	22.1	22.9	23.9	24.7	25.4	26.2	26.9	
	14	162	25.1	1.17	23.1	23.5	24.2	25.1	25.9	26.5	27.6	
	15	188	25.2	1.21	22.6	23.7	24.4	25.3	26.0	26.7	27.2	
	16	162	25.3	1.16	23.2	23.8	24.4	25.5	26.1	26.8	27.3	
	17	186	25.4	1.10	23.3	24.0	24.7	25.3	26.1	26.7	27.8	
	18	143	25.5	1.16	23.3	24.0	24.6	25.4	26.2	27.0	28.1	
	19	102	25.2	1.10	23.0	23.8	24.5	25.2	26.0	26.7	27.3	
	20	96	25.3	1.21	22.8	23.8	24.4	25.3	26.1	26.9	27.6	
	21	95	25.3	1.08	23.5	23.7	24.6	25.4	26.0	26.7	27.5	
	22	87	25.3	1.29	22.9	23.5	24.3	25.4	26.1	27.0	27.9	
	女	6	94	18.2	1.04	16.6	17.0	17.4	18.0	19.1	19.6	20.2
		7	159	18.9	1.11	16.9	17.6	18.2	18.9	19.7	20.4	21.2
		8	146	19.9	1.12	17.9	18.6	19.0	19.7	20.5	21.5	22.5
		9	155	20.8	1.17	18.5	19.2	20.0	20.8	21.6	22.2	23.2
		10	147	21.6	1.17	19.2	20.1	20.8	21.7	22.4	22.9	23.6
11		151	22.2	1.23	19.5	20.4	21.4	22.3	23.0	23.5	24.4	
12		175	22.5	1.11	20.3	21.2	21.9	22.6	23.3	24.0	24.6	
13		159	22.7	1.10	20.7	21.4	21.9	22.5	23.4	24.1	24.8	
14		176	22.7	1.05	20.6	21.4	22.0	22.7	23.4	24.2	24.8	
15		169	22.9	1.01	20.8	21.6	22.3	22.8	23.4	24.1	25.1	
16		187	22.8	1.11	20.7	21.5	22.0	22.8	23.6	24.2	24.9	
17		203	22.9	0.95	21.1	21.6	22.2	22.9	23.6	24.1	24.9	
18		186	22.8	1.11	20.6	21.2	22.1	22.8	23.4	24.1	25.0	
19		128	22.6	1.10	20.4	21.1	21.8	22.5	23.3	24.1	24.8	
20		99	22.5	1.02	20.4	21.2	21.9	22.4	23.2	24.0	24.2	
21		100	22.6	0.97	20.2	21.5	22.0	22.6	23.2	24.0	24.5	
22		93	22.5	0.90	21.0	21.3	22.0	22.4	22.9	23.9	24.3	

表3-2-3-4

體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	22.9	4.82	16.8	18.2	19.5	21.3	25.1	32.0	34.6	
	7	201	25.2	5.41	18.3	19.7	21.8	24.1	27.4	32.3	36.6	
	8	172	30.2	8.43	20.4	22.2	24.2	28.0	33.9	39.3	56.1	
	9	202	32.0	8.41	21.6	23.8	25.4	29.6	36.0	44.4	52.2	
	10	173	35.2	8.75	23.9	26.1	29.0	33.1	39.1	48.4	57.3	
	11	149	40.5	10.42	26.3	29.0	32.4	39.0	46.1	57.0	64.3	
	12	196	46.6	12.86	29.3	33.3	37.5	44.2	53.1	65.2	79.1	
	13	185	51.2	11.72	31.9	36.7	43.4	49.7	57.9	67.4	79.4	
	14	162	55.3	11.88	35.1	42.2	47.1	53.0	63.2	72.1	82.3	
	15	188	56.8	10.95	41.5	45.6	49.1	54.3	62.3	73.0	83.8	
	16	162	59.1	11.65	42.8	47.6	50.9	57.2	64.0	72.2	89.8	
	17	186	60.8	9.86	45.6	49.2	53.2	59.8	66.0	75.1	83.6	
	18	143	62.0	11.13	46.6	49.2	53.6	60.6	66.6	77.8	89.1	
	19	102	60.9	9.23	47.2	50.0	54.8	59.8	64.7	71.4	86.9	
	20	96	63.3	10.97	49.8	52.5	56.0	60.8	69.1	75.7	88.5	
	21	95	64.7	9.31	48.5	52.5	59.2	62.8	71.4	77.8	83.6	
	22	87	66.3	9.21	51.5	54.3	59.4	66.3	70.8	78.5	87.4	
	女	6	94	22.0	3.82	16.3	17.5	19.2	21.3	24.3	26.8	31.3
		7	159	24.4	4.84	18.2	19.4	20.7	23.4	27.1	31.1	36.7
		8	146	27.9	6.98	19.7	20.9	23.0	26.0	30.3	37.6	45.8
		9	155	32.0	7.05	22.0	24.1	26.5	30.9	36.5	41.9	48.0
		10	147	36.6	8.88	23.9	26.5	29.8	34.1	42.6	50.2	55.1
11		151	40.3	8.88	24.1	29.5	34.0	39.0	45.4	50.4	61.0	
12		175	45.6	9.60	31.0	34.6	39.6	44.2	49.7	58.9	70.2	
13		159	47.9	9.35	34.7	39.3	42.2	46.3	51.0	59.9	68.9	
14		176	50.2	8.83	38.5	41.5	44.4	48.3	54.8	60.8	70.6	
15		168	52.1	9.50	39.3	41.8	45.9	50.5	56.6	64.1	76.4	
16		187	51.8	8.24	40.2	42.8	45.6	50.4	56.4	62.0	68.2	
17		202	52.6	9.38	40.3	44.8	47.3	50.7	56.5	61.6	73.8	
18		186	51.6	8.74	40.2	42.3	46.1	50.4	54.9	62.8	76.0	
19		128	51.5	7.90	40.7	43.4	46.4	50.6	54.4	60.9	75.0	
20		99	51.8	8.39	38.7	43.0	46.4	50.2	56.0	61.7	78.9	
21		100	50.8	6.70	40.8	43.4	46.5	50.5	54.2	59.6	65.9	
22		93	50.2	7.74	39.3	41.4	44.6	49.5	54.0	60.1	70.4	

表3-2-3-5

## BMI

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	15.9	2.53	13.0	13.7	14.1	15.1	17.0	20.7	22.2	
	7	201	16.1	2.96	13.0	13.8	14.4	15.4	16.9	19.3	21.8	
	8	172	17.4	3.65	12.9	14.0	14.6	16.4	19.3	22.2	27.0	
	9	202	17.2	3.35	13.1	13.8	14.8	16.3	18.7	22.5	25.0	
	10	173	17.7	3.42	13.2	14.1	15.2	16.9	19.9	22.6	25.6	
	11	149	18.6	3.67	13.8	14.4	15.9	17.6	20.6	24.4	27.0	
	12	196	19.2	3.91	14.2	15.3	16.2	18.2	21.3	24.3	29.8	
	13	185	19.5	3.58	14.6	15.8	16.8	18.8	21.7	24.6	27.7	
	14	162	20.0	4.02	14.8	16.0	17.1	18.9	22.7	25.5	30.1	
	15	188	19.9	3.14	16.0	16.5	17.7	19.2	21.1	24.6	28.1	
	16	162	20.3	3.63	15.5	16.5	18.0	19.5	21.5	24.6	31.9	
	17	186	20.5	3.07	15.8	17.2	18.2	19.9	22.6	24.8	27.4	
	18	143	20.9	3.44	16.2	17.2	18.6	20.4	22.6	25.8	28.8	
	19	102	20.8	3.01	16.3	17.2	18.7	20.2	22.4	25.3	28.5	
	20	96	21.3	3.21	17.4	18.1	19.0	20.6	22.7	25.4	29.3	
	21	95	21.8	3.11	16.1	17.9	19.7	21.5	23.4	26.2	27.3	
	22	87	22.3	2.76	15.9	18.7	20.1	22.7	24.2	25.5	28.0	
	女	6	94	15.3	1.94	12.5	13.2	13.7	15.0	16.5	18.1	20.2
		7	159	15.9	2.23	13.2	13.8	14.3	15.3	16.9	19.2	21.1
		8	146	16.4	2.92	12.6	13.4	14.4	15.6	17.6	20.4	24.2
		9	155	17.0	3.03	12.9	13.8	14.8	16.3	18.8	21.4	25.0
		10	147	17.7	3.32	13.4	14.1	15.1	16.9	19.7	23.1	25.1
11		151	18.1	3.11	13.6	14.9	15.8	17.3	19.6	23.2	25.7	
12		175	19.2	3.31	14.6	15.8	16.9	18.5	21.0	23.1	26.6	
13		159	19.6	3.31	15.3	16.3	17.4	18.9	20.9	24.2	27.4	
14		176	20.1	3.22	15.6	16.5	18.1	19.7	21.6	23.9	26.4	
15		168	20.6	3.41	16.1	16.6	18.1	20.1	22.2	25.3	28.9	
16		187	20.4	3.12	16.4	17.2	18.2	19.8	21.8	24.7	28.2	
17		202	20.6	3.41	16.1	17.3	18.6	20.2	21.9	24.1	29.6	
18		186	20.4	3.05	16.2	17.8	18.5	20.0	21.6	24.2	28.9	
19		128	20.4	2.72	16.5	17.7	18.7	20.1	21.5	23.4	29.1	
20		99	20.5	3.14	15.9	17.1	18.6	19.9	22.0	23.1	30.3	
21		100	20.1	2.45	15.7	16.7	18.7	20.0	21.3	22.8	26.4	
22		93	20.1	2.86	16.1	17.2	18.2	19.3	21.4	24.1	28.3	



表3-2-3-6

肥胖程度人數比(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	瘦	偏輕	正常	偏重	肥胖	
男	6	104	2.9	49.0	27.9	2.9	17.3	
	7	201	4.0	39.3	38.3	6.0	12.4	
	8	172	6.4	29.1	33.1	6.4	25.0	
	9	202	9.9	32.7	32.7	5.4	19.3	
	10	173	8.7	33.5	30.6	5.2	22.0	
	11	149	5.4	42.3	32.2	5.4	14.8	
	12	196	9.7	41.8	24.0	6.1	18.4	
	13	185	18.9	50.3	15.7	4.3	10.8	
	14	162	21.0	45.7	13.6	5.6	14.2	
	15	188	15.4	53.2	18.1	1.6	11.7	
	16	162	15.4	47.5	24.1	1.9	11.1	
	17	186	9.1	48.9	24.2	6.5	11.3	
	18	143	16.1	30.8	32.9	5.6	14.7	
	19	102	15.7	34.3	31.4	4.9	13.7	
	20	96	5.2	38.5	32.3	4.2	19.8	
	21	95	10.5	17.9	42.1	6.3	23.2	
	22	87	4.6	17.2	34.5	10.3	33.3	
		合計	<b>2603</b>	<b>10.8</b>	<b>39.6</b>	<b>27.9</b>	<b>5.1</b>	<b>16.5</b>
	女	6	94	4.3	43.6	31.9	8.5	11.7
		7	159	1.9	37.7	39.6	6.3	14.5
		8	146	5.5	34.9	36.3	5.5	17.8
		9	155	8.4	39.4	31.6	4.5	16.1
10		147	5.4	34.7	35.4	6.8	17.7	
11		151	3.3	28.5	49.7	4.0	14.6	
12		175	6.3	41.7	30.3	10.3	11.4	
13		159	2.5	39.6	40.9	5.0	11.9	
14		176	1.7	26.7	47.2	7.4	17.0	
15		168	8.9	38.1	35.7	4.8	12.5	
16		187	4.8	43.9	38.0	2.7	10.7	
17		202	10.9	41.1	37.1	3.5	7.4	
18		186	8.6	46.2	35.5	3.8	5.9	
19		128	8.6	45.3	39.1	2.3	4.7	
20		99	11.1	45.5	34.3	1.0	8.1	
21		100	13.0	48.0	34.0	2.0	3.0	
22		93	16.1	48.4	25.8	2.2	7.5	
		合計	<b>2525</b>	<b>6.8</b>	<b>39.6</b>	<b>37.1</b>	<b>4.9</b>	<b>11.6</b>

表3-2-3-7

## 胸圍（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	58.4	5.37	51.1	53.2	54.9	56.9	60.3	67.9	71.7	
	7	201	59.8	5.02	52.8	54.8	56.5	58.7	62.1	67.2	72.3	
	8	172	64.4	7.97	55.0	56.5	58.5	62.5	68.5	74.0	86.8	
	9	202	65.3	7.78	53.8	57.5	59.9	63.3	68.4	76.4	83.7	
	10	173	67.4	8.02	57.5	59.6	61.4	65.1	72.3	79.1	86.4	
	11	149	71.0	9.34	59.0	61.1	63.3	69.5	76.8	84.8	92.4	
	12	196	74.9	9.26	62.5	64.8	68.3	72.6	80.5	87.8	98.1	
	13	184	77.7	8.60	63.0	67.7	72.0	77.0	82.6	88.3	97.3	
	14	162	80.9	8.61	67.2	71.8	75.1	79.5	85.5	93.0	102.6	
	15	188	81.6	7.33	71.6	73.4	76.4	80.2	85.6	91.8	97.3	
	16	162	83.0	7.84	71.7	74.0	77.6	82.1	87.4	92.6	103.5	
	17	186	84.9	6.63	74.5	77.1	80.5	83.9	88.2	95.0	98.9	
	18	143	86.2	7.65	74.8	78.0	81.0	84.5	89.0	96.8	102.8	
	19	102	85.8	7.05	76.8	78.2	81.2	85.3	87.8	94.3	105.5	
	20	96	87.8	6.57	77.9	80.4	83.3	86.6	91.7	95.3	103.4	
	21	95	88.2	6.33	74.4	80.4	83.8	87.4	93.4	96.2	99.4	
	22	87	89.6	6.19	77.6	79.8	86.2	89.9	93.5	98.5	100.7	
	女	6	94	56.2	4.76	49.9	51.3	52.8	54.9	58.2	62.7	68.5
		7	159	58.4	5.24	51.6	52.9	54.8	57.4	60.2	65.8	70.8
		8	146	61.5	6.95	52.9	54.4	56.8	59.7	64.7	72.5	79.3
		9	155	64.8	7.08	55.3	56.8	59.3	63.5	68.5	74.8	81.7
		10	146	68.4	7.89	57.0	59.0	62.1	66.8	73.3	81.5	84.8
11		151	70.9	7.15	59.8	62.6	65.3	70.3	74.1	80.0	86.7	
12		174	74.4	7.18	62.6	66.7	70.0	73.1	77.7	84.2	89.5	
13		159	75.8	6.24	66.9	70.0	71.8	74.5	78.1	83.9	91.1	
14		176	78.1	6.39	69.0	71.4	73.9	76.9	81.7	85.6	93.4	
15		169	79.4	6.28	70.8	72.8	75.2	78.0	82.1	88.4	95.4	
16		187	79.5	5.96	71.4	72.7	75.4	78.1	83.0	87.3	92.7	
17		203	79.9	5.98	71.4	74.0	76.3	78.8	82.3	86.3	93.3	
18		186	79.8	5.95	71.3	73.3	75.9	78.9	82.1	86.2	95.6	
19		128	80.6	5.58	71.7	74.5	77.1	80.1	83.1	86.5	96.7	
20		98	80.2	5.08	72.5	75.0	76.6	79.7	82.4	86.3	95.2	
21		100	80.0	4.61	73.2	75.0	76.7	79.5	82.5	86.8	91.4	
22		93	79.8	5.24	73.1	74.0	76.2	78.8	82.4	87.3	94.8	

表3-2-3-8

## 腰圍（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	54.3	7.13	47.3	48.2	49.7	51.5	56.6	67.3	73.8	
	7	201	56.1	6.71	47.5	49.3	51.7	54.4	58.8	65.7	73.0	
	8	172	60.7	10.38	48.2	50.9	52.9	57.5	67.2	73.2	90.2	
	9	202	61.8	9.47	50.1	52.4	55.0	59.5	66.4	75.9	84.5	
	10	173	64.4	10.19	50.8	53.4	57.0	61.5	72.0	78.8	88.3	
	11	149	66.8	10.85	51.3	55.2	58.0	64.2	73.4	83.0	91.0	
	12	196	69.4	11.53	55.6	58.1	60.1	66.5	76.2	86.9	98.3	
	13	185	70.0	10.64	56.3	59.0	63.0	66.9	76.0	86.0	95.0	
	14	162	71.9	11.42	57.7	61.0	63.7	67.7	79.0	89.6	100.4	
	15	188	71.1	9.20	59.9	61.5	64.6	68.9	75.5	84.8	93.5	
	16	162	72.9	9.71	59.9	62.7	66.5	70.7	76.2	84.2	101.7	
	17	186	73.8	8.68	62.0	64.1	67.3	71.8	78.9	84.7	95.9	
	18	143	75.1	9.58	63.1	65.5	69.1	73.1	78.8	89.5	98.8	
	19	102	74.1	8.57	61.2	65.4	68.0	72.3	78.4	83.9	98.3	
	20	96	76.3	8.73	65.5	67.9	70.2	73.8	80.2	87.5	97.7	
	21	95	77.0	7.66	65.2	68.5	72.1	75.0	82.5	89.2	92.0	
	22	87	80.0	7.69	64.4	68.7	74.3	81.3	86.2	89.2	93.1	
	女	6	94	52.4	5.22	45.5	46.5	48.6	51.7	54.9	59.5	65.4
		7	159	54.3	6.49	46.4	48.0	49.5	52.8	56.5	62.8	71.5
		8	146	56.5	7.91	45.9	48.8	51.0	54.4	59.8	67.2	80.3
		9	155	59.7	8.22	49.1	51.2	53.5	57.2	65.5	70.9	81.3
		10	147	62.3	9.23	49.2	52.0	55.6	59.5	67.5	76.4	82.5
11		151	63.2	7.85	51.2	54.5	57.6	62.0	67.4	73.4	82.8	
12		175	66.3	8.78	54.9	58.1	60.6	63.8	70.0	78.8	87.7	
13		158	66.8	7.89	56.6	58.9	61.9	65.3	69.6	78.5	87.3	
14		176	68.7	8.21	57.7	60.8	63.2	67.8	71.5	79.2	85.7	
15		169	69.6	7.80	59.4	61.7	64.0	67.6	73.7	79.4	90.7	
16		187	70.1	7.39	60.8	62.1	65.0	68.5	73.4	81.0	87.8	
17		203	70.1	8.17	59.8	61.7	64.9	68.5	73.5	79.9	89.5	
18		186	69.7	7.74	58.5	61.6	64.5	68.7	73.0	78.7	91.1	
19		128	69.6	7.12	59.3	62.7	65.3	68.5	72.5	76.6	92.8	
20		98	70.2	7.38	57.9	62.2	65.0	69.3	74.0	80.2	86.8	
21		100	69.9	6.63	60.8	62.4	64.9	68.4	73.5	78.5	84.7	
22		93	69.9	7.26	60.2	61.9	64.7	68.1	74.6	82.3	86.6	

表3-2-3-9

## 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	61.2	6.38	51.6	54.2	56.5	59.9	65.1	71.6	75.8	
	7	201	64.1	5.82	54.5	57.3	60.1	63.0	67.6	72.0	75.8	
	8	172	69.7	8.17	58.4	60.5	63.3	68.6	74.7	79.5	91.1	
	9	202	71.2	8.09	60.3	62.0	65.0	69.9	75.5	83.0	89.4	
	10	173	74.0	7.80	62.3	65.0	68.1	73.0	78.0	85.7	89.3	
	11	149	77.6	8.71	64.0	67.3	70.9	76.4	83.0	90.1	96.0	
	12	196	81.8	9.68	66.5	71.0	74.6	80.0	88.0	95.3	104.5	
	13	183	84.0	8.39	68.8	74.1	78.2	83.4	88.7	95.9	101.5	
	14	162	87.1	8.25	71.1	77.5	81.2	85.5	92.0	98.4	105.0	
	15	188	87.7	7.04	77.4	80.3	82.5	86.6	91.7	97.3	105.0	
	16	162	89.3	7.71	78.0	80.4	84.5	87.9	93.1	99.2	109.1	
	17	186	91.1	9.96	80.2	82.8	85.4	89.4	95.5	100.2	106.2	
	18	142	91.2	10.79	81.0	82.4	85.3	90.0	94.1	100.6	105.5	
	19	102	90.0	6.09	80.8	82.2	85.5	89.3	93.6	98.5	104.4	
	20	96	90.4	7.27	78.9	83.4	86.5	89.4	94.1	100.1	106.8	
	21	95	91.3	5.71	79.0	83.5	88.0	90.8	94.8	98.8	102.6	
	22	87	92.8	5.50	83.5	86.2	88.7	92.0	97.3	101.0	103.1	
	女	6	94	61.5	5.00	53.5	55.0	58.0	60.8	65.2	67.6	73.6
		7	159	63.9	5.67	55.4	57.5	60.0	62.8	67.0	71.6	77.2
		8	146	66.8	7.07	56.8	59.3	61.8	65.4	70.9	77.1	84.4
		9	155	70.8	6.88	60.2	62.7	65.5	69.9	75.4	80.8	85.8
		10	147	75.0	8.09	61.8	64.5	69.0	73.6	81.7	87.0	89.5
11		151	78.4	7.90	63.0	68.3	72.7	78.4	83.5	88.4	95.9	
12		175	83.2	7.60	68.9	74.3	78.5	82.3	87.7	92.7	99.9	
13		159	85.4	6.81	72.9	78.5	81.0	84.4	88.4	96.0	100.6	
14		176	87.3	6.15	78.0	80.5	83.5	86.7	90.7	95.1	100.2	
15		169	89.2	6.67	79.4	81.2	84.6	88.6	92.2	97.5	104.6	
16		187	89.3	5.71	81.2	82.6	85.1	88.6	92.4	96.1	102.1	
17		203	90.0	6.50	81.2	83.0	86.0	89.1	92.9	97.7	106.1	
18		186	89.1	6.42	80.4	82.0	85.6	88.3	92.3	95.8	104.4	
19		128	89.0	5.72	79.8	82.0	85.6	88.7	91.5	95.9	103.6	
20		98	89.8	6.42	78.5	82.5	86.3	89.4	93.5	96.0	107.4	
21		100	89.7	5.63	81.4	83.9	85.9	88.8	92.5	97.5	101.0	
22		93	88.5	5.12	80.6	82.8	84.7	88.2	91.2	95.3	99.7	

表3-2-3-10

## 腰臀比

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	0.888	0.573	0.805	0.828	0.850	0.880	0.914	0.959	1.040	
	7	201	0.874	0.585	0.786	0.810	0.838	0.865	0.904	0.939	1.016	
	8	172	0.868	0.620	0.780	0.798	0.820	0.856	0.907	0.959	1.005	
	9	202	0.866	0.559	0.774	0.798	0.824	0.861	0.902	0.947	0.975	
	10	173	0.868	0.663	0.760	0.796	0.819	0.859	0.911	0.965	0.996	
	11	149	0.858	0.655	0.750	0.779	0.807	0.848	0.897	0.951	0.995	
	12	196	0.845	0.614	0.744	0.770	0.801	0.838	0.886	0.932	0.981	
	13	183	0.832	0.642	0.732	0.755	0.788	0.818	0.878	0.931	0.964	
	14	162	0.822	0.688	0.730	0.753	0.775	0.809	0.853	0.931	1.000	
	15	188	0.809	0.562	0.722	0.747	0.769	0.799	0.839	0.885	0.949	
	16	162	0.814	0.579	0.733	0.755	0.775	0.803	0.843	0.906	0.939	
	17	186	0.811	0.608	0.727	0.754	0.772	0.808	0.840	0.887	0.912	
	18	142	0.825	0.698	0.738	0.769	0.789	0.814	0.855	0.924	0.960	
	19	102	0.821	0.549	0.734	0.757	0.781	0.816	0.856	0.888	0.941	
	20	96	0.843	0.580	0.758	0.777	0.805	0.831	0.867	0.934	0.983	
	21	95	0.843	0.528	0.772	0.785	0.803	0.833	0.881	0.918	0.946	
	22	87	0.862	0.581	0.741	0.767	0.822	0.865	0.903	0.939	0.964	
	女	6	94	0.853	0.383	0.769	0.803	0.829	0.851	0.879	0.906	0.924
		7	159	0.848	0.512	0.773	0.792	0.822	0.846	0.874	0.899	0.942
		8	146	0.844	0.456	0.770	0.791	0.817	0.833	0.869	0.908	0.944
		9	155	0.841	0.529	0.764	0.785	0.805	0.828	0.870	0.905	0.973
		10	147	0.828	0.553	0.738	0.766	0.796	0.823	0.861	0.909	0.947
11		151	0.805	0.477	0.727	0.746	0.768	0.805	0.837	0.865	0.903	
12		175	0.795	0.540	0.704	0.735	0.760	0.785	0.825	0.877	0.915	
13		158	0.780	0.442	0.711	0.728	0.753	0.775	0.807	0.841	0.895	
14		176	0.786	0.478	0.697	0.735	0.756	0.781	0.808	0.849	0.892	
15		169	0.779	0.462	0.716	0.727	0.746	0.772	0.803	0.842	0.898	
16		187	0.784	0.467	0.708	0.725	0.750	0.778	0.815	0.850	0.889	
17		203	0.777	0.515	0.692	0.716	0.745	0.768	0.800	0.844	0.908	
18		186	0.781	0.545	0.694	0.717	0.746	0.777	0.808	0.840	0.928	
19		128	0.782	0.498	0.694	0.733	0.749	0.779	0.808	0.850	0.904	
20		98	0.781	0.473	0.702	0.715	0.754	0.779	0.807	0.834	0.912	
21		100	0.780	0.488	0.692	0.728	0.747	0.777	0.807	0.841	0.880	
22		93	0.789	0.506	0.703	0.727	0.751	0.788	0.812	0.859	0.928	

表3-2-3-11

## 肩寬(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	25.7	1.35	23.3	24.0	24.8	25.6	26.5	27.6	28.6	
	7	201	26.4	1.54	23.6	24.4	25.3	26.5	27.4	28.3	29.5	
	8	172	27.6	1.76	24.7	25.4	26.4	27.4	28.7	30.1	31.0	
	9	202	28.4	1.91	24.9	26.2	27.2	28.5	29.5	30.9	32.3	
	10	173	29.6	1.77	26.2	27.5	28.4	29.5	30.9	31.8	33.0	
	11	149	31.1	2.10	27.1	28.3	29.5	31.1	32.5	33.9	35.3	
	12	196	33.0	2.29	28.7	29.8	31.5	33.0	34.5	35.7	37.6	
	13	185	34.5	2.49	28.9	31.0	33.2	34.9	36.2	37.5	38.5	
	14	162	35.7	2.01	31.5	33.0	34.6	36.0	37.1	38.2	38.9	
	15	188	36.6	2.45	31.7	34.0	35.3	36.6	38.2	39.6	40.3	
	16	162	37.1	2.56	31.0	33.9	36.0	37.4	38.8	40.0	41.0	
	17	186	37.5	2.09	33.0	34.8	36.2	37.7	38.9	40.3	41.5	
	18	143	38.2	1.85	34.3	36.1	37.1	38.1	39.5	40.8	41.4	
	19	102	37.9	1.83	33.4	35.7	37.0	37.9	39.0	40.0	41.8	
	20	96	38.8	1.74	35.3	36.4	37.5	39.1	40.1	40.7	41.6	
	21	95	37.9	1.69	34.6	35.7	36.7	37.9	38.9	40.1	41.7	
	22	87	38.8	2.00	35.5	36.2	37.2	38.9	40.1	41.6	42.7	
	女	6	94	25.7	1.29	23.3	24.1	24.8	25.9	26.6	27.2	28.7
		7	159	26.7	1.65	24.1	24.8	25.4	26.7	27.8	28.8	29.8
		8	146	28.2	1.73	25.2	26.0	27.0	28.1	29.5	30.4	31.8
		9	155	29.5	2.12	26.0	27.5	28.3	29.5	30.6	31.8	33.2
		10	147	30.5	2.07	27.0	27.9	29.0	30.6	32.2	33.2	34.0
11		151	31.7	1.90	27.9	29.1	30.4	32.0	33.0	33.9	35.4	
12		175	33.2	1.85	29.5	31.0	31.8	33.2	34.6	35.6	36.5	
13		159	33.8	1.59	31.0	31.9	32.8	33.8	35.0	35.9	36.9	
14		176	34.3	1.58	31.2	32.2	33.3	34.3	35.2	36.3	37.4	
15		169	34.5	1.70	31.1	32.2	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	
16		187	34.7	1.69	31.4	32.5	33.5	34.8	35.7	36.9	37.9	
17		202	34.8	1.40	32.1	33.0	33.9	34.7	35.6	36.5	37.7	
18		186	34.5	1.89	31.4	32.3	33.5	34.5	35.6	37.0	37.9	
19		127	34.5	1.68	31.6	32.5	33.4	34.4	35.6	36.6	37.4	
20		99	34.4	1.21	31.9	32.7	33.8	34.4	35.3	36.0	36.8	
21		100	34.8	1.46	31.5	32.5	34.0	35.0	35.9	36.5	37.4	
22		93	34.4	1.78	31.5	32.4	33.1	34.5	35.7	36.2	37.1	

表3-2-3-12

## 骨盆寬(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	18.5	1.63	16.3	16.7	17.3	18.3	19.3	20.8	21.6	
	7	201	19.0	1.55	16.5	17.3	18.0	18.8	19.7	21.0	22.4	
	8	172	20.2	2.02	17.1	18.0	18.9	20.0	21.3	22.9	25.3	
	9	202	20.6	1.80	17.8	18.4	19.3	20.4	21.5	23.1	24.2	
	10	173	21.4	1.86	18.5	19.4	20.2	21.2	22.4	23.9	26.2	
	11	149	22.6	2.07	19.4	20.0	21.1	22.4	24.0	25.4	27.1	
	12	196	23.9	2.29	20.0	21.5	22.4	23.6	25.1	26.9	29.3	
	13	185	24.7	2.08	20.6	22.1	23.5	24.6	25.8	27.3	29.2	
	14	162	25.5	1.77	22.3	23.0	24.3	25.4	26.7	27.8	29.6	
	15	188	25.8	1.91	22.2	23.7	24.5	25.6	27.0	28.2	30.1	
	16	162	26.2	1.89	23.0	23.9	25.0	26.1	27.4	28.4	29.8	
	17	186	26.3	1.82	23.2	24.1	25.0	26.2	27.3	28.7	30.5	
	18	143	26.5	1.94	23.1	24.0	25.3	26.4	27.6	28.9	31.5	
	19	102	26.4	1.90	23.8	24.3	25.4	26.1	27.1	28.8	31.4	
	20	96	26.3	1.73	23.6	24.2	25.3	26.1	27.3	28.8	30.0	
	21	95	26.2	1.66	23.5	24.1	25.1	26.1	27.2	28.9	29.3	
	22	87	26.7	1.40	24.1	25.2	25.8	26.4	27.5	28.9	29.6	
	女	6	94	18.7	1.28	16.6	17.0	17.8	18.5	19.4	20.5	21.5
		7	159	19.3	1.47	16.4	17.5	18.3	19.1	20.0	21.3	22.5
		8	146	20.3	1.53	17.6	18.4	19.1	20.1	21.3	22.3	23.5
		9	155	21.5	1.78	18.7	19.4	20.2	21.2	22.4	24.0	25.8
		10	147	22.2	2.03	18.7	19.6	20.4	22.3	23.5	25.1	26.0
11		151	23.0	2.29	18.5	20.2	21.8	23.0	24.3	25.6	27.3	
12		175	24.6	2.31	20.5	22.2	23.2	24.6	25.8	27.2	29.3	
13		159	25.4	1.83	22.5	23.3	24.2	25.3	26.5	27.5	29.3	
14		176	25.7	1.77	22.3	23.6	24.8	25.6	26.6	27.7	29.5	
15		169	26.1	1.82	22.7	24.0	25.1	26.0	27.1	28.1	30.0	
16		187	26.3	1.69	23.0	24.1	25.3	26.3	27.4	28.4	29.2	
17		203	26.5	1.68	23.5	24.5	25.5	26.4	27.4	28.4	29.7	
18		186	26.0	1.66	23.0	24.0	25.0	25.9	27.1	28.0	28.9	
19		128	26.2	1.49	23.4	24.5	25.1	26.2	27.0	28.0	29.2	
20		99	26.2	1.71	23.0	24.4	25.2	26.0	27.3	28.3	30.3	
21		100	26.5	1.70	23.9	24.7	25.3	26.5	27.5	28.5	29.0	
22		93	26.3	1.64	22.8	24.1	25.2	26.3	27.2	28.2	30.0	

表3-2-3-13

## 上臂部皮褶厚度（毫米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	8.1	6.43	1.0	1.8	3.6	5.5	10.9	20.5	22.9	
	7	200	8.3	5.40	2.0	3.0	4.1	7.0	10.5	16.0	21.5	
	8	172	11.1	6.58	2.0	3.2	5.5	10.0	16.0	20.7	25.4	
	9	201	10.7	7.14	1.0	2.6	5.0	10.0	15.0	21.0	28.0	
	10	172	12.2	7.14	2.6	4.0	6.0	10.3	17.0	22.9	29.4	
	11	149	13.2	7.34	2.8	4.5	7.3	12.0	17.8	24.0	31.0	
	12	196	13.1	7.66	3.5	5.0	7.0	11.0	17.5	25.2	32.0	
	13	185	10.2	6.65	1.3	3.0	5.3	8.0	14.0	20.5	26.4	
	14	162	9.2	6.53	1.0	2.5	4.5	7.5	12.1	19.9	25.1	
	15	188	8.2	5.71	1.3	3.0	4.0	7.0	10.8	16.0	23.0	
	16	162	8.3	6.36	1.5	2.5	4.0	6.5	10.6	16.9	24.6	
	17	186	9.7	5.98	1.5	3.0	5.0	9.0	13.5	18.7	22.4	
	18	143	8.9	5.83	2.0	3.0	4.5	8.0	11.5	16.3	23.7	
	19	102	8.8	5.49	1.0	2.7	4.5	8.3	12.0	16.9	22.8	
	20	96	9.7	6.44	3.0	4.0	5.0	7.5	12.0	20.3	25.3	
	21	95	8.5	4.77	1.9	3.0	5.0	7.5	11.5	15.9	20.1	
	22	87	10.5	5.01	2.3	4.0	6.0	10.0	15.0	16.5	20.0	
	女	6	94	10.1	4.91	2.0	3.5	6.5	10.0	13.6	16.0	22.7
		7	159	11.0	5.38	3.0	4.5	6.5	10.0	14.5	18.5	23.1
		8	146	12.4	6.73	3.0	5.0	7.5	11.0	15.6	23.0	28.0
		9	155	13.9	6.76	3.7	5.5	8.0	13.5	18.0	24.0	28.3
		10	147	14.5	6.86	4.2	6.5	9.5	13.0	18.5	25.1	29.3
11		151	14.0	6.28	4.6	7.0	9.5	12.5	17.5	23.0	29.4	
12		175	16.0	6.78	5.3	8.0	10.0	15.0	20.5	25.2	30.9	
13		159	17.9	6.53	7.5	9.5	13.5	17.5	21.0	26.0	36.1	
14		176	17.8	6.47	5.7	11.0	13.5	16.8	22.0	26.0	30.5	
15		169	20.8	6.18	10.0	12.5	16.0	21.0	24.5	29.0	34.9	
16		187	20.6	6.43	10.5	12.5	16.0	20.0	25.0	29.0	34.2	
17		203	20.2	6.43	10.1	12.0	15.0	20.0	23.5	28.8	34.9	
18		186	19.3	5.91	10.3	11.9	15.5	18.5	23.1	26.3	30.4	
19		128	18.4	5.08	8.4	11.5	15.5	18.3	21.5	25.0	27.3	
20		99	19.0	6.14	9.0	12.0	15.0	18.0	22.5	27.0	32.0	
21		100	18.8	5.17	9.0	12.5	15.5	18.5	22.0	25.5	29.9	
22		93	18.5	6.24	9.0	10.4	12.5	18.5	24.0	26.0	30.2	



表3-2-3-14

## 肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	5.1	5.87	0.5	0.5	1.0	3.0	6.5	15.0	21.6	
	7	201	4.7	4.78	0.5	0.5	2.0	3.0	5.5	11.0	18.0	
	8	172	8.0	7.45	0.5	1.0	2.5	5.0	12.0	21.0	27.4	
	9	202	7.7	7.79	0.5	1.0	2.0	5.0	11.1	19.9	29.7	
	10	173	9.0	7.76	0.5	1.5	3.3	6.0	14.0	20.6	27.4	
	11	149	10.3	8.20	1.8	2.5	4.0	7.5	15.5	22.0	30.3	
	12	196	11.8	9.56	2.0	3.0	4.5	8.3	17.0	26.5	35.2	
	13	185	9.9	8.58	1.3	2.5	4.5	6.5	12.5	23.9	33.1	
	14	162	9.7	7.25	2.4	3.0	4.5	6.8	13.0	20.9	28.0	
	15	188	8.5	6.06	3.0	3.5	4.5	6.5	10.4	15.6	26.3	
	16	162	9.3	6.51	2.5	3.5	5.0	7.5	11.1	17.5	27.6	
	17	186	10.8	6.13	3.0	4.5	6.4	9.0	13.1	20.0	28.4	
	18	143	10.7	5.69	4.0	5.2	6.5	9.0	13.0	20.0	25.7	
	19	102	11.3	6.12	3.0	5.2	7.0	9.5	15.1	20.0	28.3	
	20	96	12.1	6.79	4.0	6.0	8.0	10.0	15.0	21.2	32.2	
	21	95	11.7	5.87	3.9	5.5	7.5	11.0	15.0	20.0	24.4	
	22	87	14.5	6.78	5.3	6.9	8.5	12.5	21.5	25.0	27.2	
	女	6	94	5.9	4.34	0.5	1.0	2.9	5.0	8.0	11.3	18.3
		7	159	5.9	4.87	0.5	1.0	3.0	4.5	7.5	11.5	20.3
		8	146	7.2	6.73	0.5	2.0	3.0	5.0	8.5	16.8	27.3
		9	155	9.6	8.16	1.3	2.3	3.5	7.0	12.5	23.0	29.6
		10	147	9.9	7.51	1.0	2.5	4.0	7.5	13.5	21.3	28.1
11		151	10.4	6.08	2.3	4.0	6.0	9.0	13.5	19.9	25.4	
12		175	11.8	6.85	3.0	5.0	7.0	10.0	15.0	20.5	27.1	
13		159	12.5	6.56	4.5	6.0	7.0	11.0	16.5	20.5	29.6	
14		176	13.1	6.36	4.7	6.0	8.5	12.0	16.4	22.0	29.7	
15		169	15.5	6.30	5.1	7.5	10.5	15.0	19.5	24.0	29.9	
16		187	15.5	7.14	5.0	7.8	10.5	14.0	18.0	26.7	32.7	
17		203	14.7	6.82	5.6	7.5	10.0	13.0	18.0	25.0	29.9	
18		186	14.1	5.96	6.0	8.0	10.0	13.0	17.1	21.7	27.7	
19		128	13.8	4.84	6.4	8.0	10.5	13.0	16.9	20.0	24.5	
20		98	13.1	5.63	5.0	7.0	9.0	12.8	15.6	20.6	31.0	
21		100	13.8	5.45	5.0	7.6	9.6	13.0	16.5	21.0	27.9	
22		93	13.6	5.76	4.9	7.4	9.8	12.0	16.5	23.3	26.4	

表3-2-3-15

## 腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	6.7	8.47	0.5	0.5	1.0	3.0	8.4	21.0	30.6	
	7	201	6.5	6.37	0.5	0.5	2.0	4.0	10.0	17.0	23.0	
	8	172	11.1	9.39	0.5	1.2	3.0	8.0	17.9	25.4	32.7	
	9	202	11.3	10.41	0.5	1.0	2.5	7.8	18.1	26.0	36.9	
	10	173	12.9	10.07	1.0	2.0	4.5	10.0	20.0	28.6	34.0	
	11	149	15.7	11.23	1.3	3.0	5.0	14.0	24.3	32.0	38.0	
	12	196	17.4	11.96	2.4	4.5	7.5	14.8	26.0	35.2	42.7	
	13	185	13.6	10.82	1.0	3.0	5.5	10.0	20.0	30.2	39.4	
	14	162	12.8	9.74	1.5	3.0	5.0	10.5	18.0	27.4	38.1	
	15	188	11.1	8.81	1.5	2.5	4.6	8.8	14.5	25.1	33.3	
	16	162	11.9	9.20	1.5	3.0	5.0	8.5	17.3	25.5	36.2	
	17	186	13.8	9.09	2.5	3.9	6.5	11.3	21.0	27.5	31.4	
	18	143	13.7	9.12	2.7	4.5	6.5	11.5	19.0	27.6	35.0	
	19	102	15.0	9.18	3.0	4.5	8.0	12.8	21.0	28.0	34.7	
	20	96	16.4	10.03	3.0	4.9	8.0	13.8	23.8	32.2	38.2	
	21	95	15.8	9.12	1.9	5.0	9.5	14.5	22.0	29.2	33.0	
	22	87	18.3	9.34	3.0	5.9	10.0	20.0	25.0	30.5	35.5	
	女	6	94	8.6	5.96	0.5	2.0	4.0	7.5	12.0	17.5	22.6
		7	159	9.1	6.64	0.9	2.0	4.5	7.5	13.0	18.5	26.4
		8	146	10.9	8.88	1.0	2.0	4.4	8.5	15.6	24.0	33.8
		9	155	13.5	9.12	1.8	3.0	5.0	12.5	20.0	27.0	34.0
		10	147	15.6	10.23	1.2	3.4	7.0	15.0	22.0	31.0	37.6
11		151	15.9	8.04	3.8	6.0	10.0	15.0	21.0	25.9	34.7	
12		175	18.5	8.62	5.6	8.3	12.5	16.5	23.5	30.7	38.2	
13		159	19.7	8.23	7.4	11.0	14.0	18.0	24.0	29.5	41.0	
14		176	20.0	7.74	6.2	10.4	14.5	19.5	25.0	30.0	35.2	
15		169	22.5	6.73	9.6	14.0	18.0	23.0	26.5	32.0	35.5	
16		186	22.1	7.04	10.0	13.0	17.0	21.8	27.5	31.3	36.0	
17		203	21.7	6.68	10.6	13.5	16.0	21.0	26.0	30.5	35.9	
18		186	20.6	5.95	9.8	13.4	16.0	21.0	24.1	28.0	33.8	
19		128	20.3	5.49	9.4	12.5	17.0	20.8	24.0	26.0	30.8	
20		98	21.7	6.66	9.0	13.4	18.0	21.5	25.5	28.1	38.0	
21		100	21.2	6.87	6.2	13.5	16.5	20.5	26.0	30.5	34.5	
22		93	20.9	6.67	10.6	13.0	16.0	20.0	25.3	28.3	38.5	

表3-2-3-16

## 體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	9	188	17.8	9.05	7.6	8.2	10.6	15.3	22.2	31.2	40.6
	10	165	19.3	9.09	9.1	10.2	11.9	16.3	24.9	33.7	42.3
	11	148	20.3	9.58	9.1	10.6	13.3	17.6	26.3	33.9	45.8
	12	196	19.5	9.23	9.3	10.4	12.2	16.8	24.8	33.3	41.0
	13	183	17.0	7.90	7.8	9.5	11.4	14.0	19.9	30.0	35.4
	14	161	16.3	7.14	8.3	9.4	10.9	14.0	19.8	28.0	34.0
	15	187	11.8	6.75	4.9	6.0	7.2	10.0	13.5	20.4	30.3
	16	162	12.2	7.49	4.6	5.5	7.5	9.7	14.7	21.4	32.4
	17	184	14.0	6.83	5.9	6.9	8.9	12.3	17.6	23.2	32.4
	18	143	13.4	6.64	5.5	7.2	8.6	11.8	15.9	22.8	29.9
	19	100	13.9	5.12	6.8	8.6	10.2	12.9	16.5	20.7	26.8
	20	96	14.6	5.99	7.5	9.2	10.5	12.9	16.7	23.8	31.1
	21	95	13.8	4.75	7.6	8.7	10.2	12.3	16.7	20.7	24.6
	22	87	16.0	5.20	8.1	9.7	10.7	16.0	21.2	23.0	25.0
女	9	154	22.9	8.59	12.3	13.7	16.2	21.5	27.3	37.1	43.3
	10	145	23.6	8.31	12.7	14.7	17.4	21.5	27.5	36.3	43.7
	11	151	23.3	7.17	13.4	15.5	18.3	22.1	26.9	34.8	40.7
	12	175	22.7	8.49	11.2	13.0	16.4	21.4	27.6	33.0	41.3
	13	159	24.4	8.08	13.2	15.2	18.9	22.7	28.2	33.9	47.4
	14	176	24.7	7.94	11.9	16.5	19.2	23.4	29.5	34.5	40.7
	15	169	27.5	8.08	14.9	17.1	21.6	26.8	32.0	37.6	46.3
	16	187	27.4	8.79	14.8	17.7	21.1	26.5	32.0	39.8	48.9
	17	203	26.6	8.52	14.0	16.9	20.4	25.8	29.9	38.5	46.3
	18	186	25.5	7.77	14.5	17.5	20.4	23.7	29.5	35.6	43.8
	19	128	22.4	5.05	13.2	17.0	19.0	21.5	25.9	27.9	32.5
	20	98	22.4	6.29	13.3	15.1	18.6	21.5	25.3	30.2	39.1
	21	100	22.6	5.38	14.1	16.2	19.2	22.2	25.6	28.7	33.9
	22	93	22.3	6.28	13.6	15.1	16.9	21.7	27.0	31.5	35.5

表3-2-3-17

## 瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	9	188	26.1	4.06	19.3	21.5	23.1	25.6	28.4	31.3	34.6
	10	165	28.1	4.05	21.1	23.4	25.3	27.8	30.6	33.2	38.0
	11	148	31.6	5.61	23.2	24.9	27.5	30.8	34.8	39.8	44.4
	12	196	36.5	6.27	25.7	29.0	32.2	36.1	40.5	45.2	49.7
	13	183	41.9	7.00	29.0	32.9	37.3	41.9	46.2	51.2	56.9
	14	161	45.8	7.36	33.1	36.8	41.0	44.5	49.7	56.7	62.4
	15	187	49.6	6.83	37.7	41.9	44.9	48.9	54.0	58.8	64.0
	16	162	51.3	6.97	39.4	43.5	46.2	51.0	55.0	60.0	67.2
	17	184	51.8	5.89	41.3	44.3	47.6	51.7	55.3	59.7	64.4
	18	143	53.2	6.87	41.5	44.6	47.9	53.0	56.6	61.5	67.6
	19	100	52.2	6.02	43.7	45.1	48.3	51.6	56.1	59.7	65.2
	20	96	53.5	5.83	44.9	46.9	49.9	52.2	57.1	63.1	66.2
	21	95	55.5	6.44	44.1	46.2	52.0	55.0	61.3	64.6	66.9
	22	87	55.4	6.95	45.5	47.7	49.8	54.1	59.4	66.0	73.9
女	9	154	24.2	3.24	18.6	20.2	21.6	24.3	26.2	27.9	30.8
	10	145	27.5	4.57	20.3	22.3	23.8	26.7	31.3	34.3	35.4
	11	151	30.3	4.42	20.6	24.6	27.7	30.7	33.0	35.4	39.8
	12	175	34.6	4.44	25.8	28.6	31.4	35.1	37.4	39.6	42.7
	13	159	35.6	4.08	28.7	31.3	33.1	35.3	37.9	40.2	44.1
	14	176	37.2	3.92	30.7	32.4	34.5	37.1	39.4	42.4	45.5
	15	168	37.2	4.28	31.0	32.1	34.2	36.8	40.0	42.5	45.4
	16	187	37.1	4.09	30.2	31.7	34.3	37.0	40.1	42.5	45.1
	17	202	38.0	3.98	30.8	33.8	35.3	37.5	40.3	43.3	46.9
	18	186	37.9	3.90	31.3	33.4	35.2	37.7	40.4	42.9	46.2
	19	128	39.7	4.42	32.0	34.6	36.9	39.1	42.2	45.2	48.2
	20	98	39.8	3.82	32.3	35.5	37.1	39.7	42.6	44.8	47.0
	21	100	39.1	3.68	33.3	34.3	36.5	38.8	41.2	43.7	47.1
	22	93	38.6	3.26	32.9	34.3	36.0	38.3	40.8	42.5	45.6

## 4、身體機能的基本狀況

表3-2-4-1		脈搏 (次/分)										
性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	88.3	8.38	72.3	78.0	82.0	88.0	94.0	100.0	102.0	
	7	201	85.9	8.23	72.0	76.0	80.0	84.0	90.0	98.0	102.0	
	8	172	86.5	9.30	70.4	76.0	80.0	84.0	93.5	99.7	109.6	
	9	202	85.0	9.17	72.0	74.0	78.0	84.0	90.0	96.0	105.8	
	10	173	83.0	8.63	68.4	72.0	78.0	82.0	88.0	94.0	102.0	
	11	149	82.7	9.26	66.0	72.0	77.0	82.0	89.0	96.0	100.0	
	12	196	83.6	10.49	67.8	72.0	76.0	84.0	90.0	96.0	108.2	
	13	185	82.0	8.62	66.0	72.0	77.0	82.0	88.0	94.0	100.0	
	14	162	82.9	9.23	66.0	72.0	76.0	82.0	88.0	96.0	104.0	
	15	188	81.3	9.90	66.0	68.0	74.0	82.0	88.0	94.0	100.7	
	16	161	78.4	9.03	60.0	66.4	72.0	78.0	84.0	90.0	96.1	
	17	186	79.1	10.51	60.0	66.0	72.0	78.0	86.0	92.0	100.8	
	18	143	79.4	10.44	64.0	68.0	72.0	78.0	86.0	93.2	104.0	
	19	102	77.7	9.00	58.2	66.6	72.0	78.0	84.0	88.0	97.8	
	20	96	75.2	8.85	58.9	66.0	68.3	74.0	80.0	88.0	94.4	
	21	95	74.8	9.41	60.0	63.6	68.0	74.0	80.0	90.8	96.2	
	22	87	77.2	7.00	65.3	68.0	70.0	78.0	82.0	86.4	90.0	
	女	6	94	87.9	8.81	72.0	76.0	81.8	88.0	94.0	100.0	104.0
		7	159	86.9	8.85	71.6	76.0	82.0	86.0	92.0	100.0	104.4
		8	146	86.4	10.18	72.0	74.0	78.0	84.5	92.0	102.0	111.2
		9	155	85.0	9.52	70.0	74.0	78.0	84.0	90.0	96.8	106.6
		10	147	84.9	9.62	68.9	72.0	78.0	84.0	90.0	98.0	107.1
11		151	84.2	9.59	69.1	74.0	78.0	82.0	90.0	97.6	105.8	
12		175	83.8	9.94	68.0	74.0	78.0	82.0	88.0	96.8	106.0	
13		159	81.8	9.58	66.0	70.0	76.0	80.0	88.0	94.0	104.0	
14		176	81.7	8.75	66.0	71.4	76.0	80.0	88.0	92.0	100.7	
15		169	83.6	9.29	68.0	72.0	78.0	82.0	90.0	96.0	102.0	
16		186	81.4	9.11	66.0	70.0	75.0	80.0	86.0	92.0	100.8	
17		202	79.4	9.62	66.0	68.0	72.0	78.0	84.0	92.0	96.0	
18		186	78.8	8.96	62.0	66.0	72.0	78.0	84.0	90.0	96.0	
19		128	77.1	8.61	63.7	66.0	72.0	76.0	84.0	90.0	96.0	
20		99	77.7	8.15	61.0	69.0	72.0	77.0	82.0	88.0	96.0	
21		100	76.4	8.17	60.0	66.2	72.0	76.0	80.0	87.8	96.0	
22		93	76.1	7.04	64.0	68.0	70.0	76.0	80.0	88.0	88.4	

表3-2-4-2

## 收縮壓（毫米汞柱）

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	92.2	9.41	74.0	80.0	86.0	92.0	98.0	104.0	109.7	
	7	201	94.8	8.95	80.0	82.4	88.0	94.0	100.0	108.0	112.0	
	8	172	100.7	9.19	85.2	88.0	94.0	100.5	108.0	111.4	118.0	
	9	202	103.0	8.92	86.0	90.0	96.8	102.0	110.0	114.7	118.0	
	10	173	104.8	9.13	88.4	94.0	98.0	106.0	110.0	118.0	123.6	
	11	149	105.9	9.83	89.0	94.0	98.0	106.0	112.0	118.0	125.5	
	12	196	109.5	9.68	93.8	97.4	102.0	110.0	116.0	122.6	128.0	
	13	185	113.5	9.11	96.0	102.0	108.0	114.0	120.0	126.0	130.0	
	14	162	115.4	9.46	97.3	105.3	108.0	116.0	122.0	128.0	132.4	
	15	188	116.0	9.38	98.0	102.0	110.0	116.0	122.0	130.0	134.0	
	16	162	118.1	10.30	95.8	106.0	110.0	118.0	126.0	130.0	136.0	
	17	186	119.7	10.46	100.0	108.0	114.0	120.0	126.0	130.6	140.0	
	18	143	118.2	9.50	98.0	108.0	112.0	118.0	124.0	130.0	136.0	
	19	102	117.7	9.63	98.2	105.3	111.5	118.0	124.0	130.0	137.8	
	20	96	118.3	8.61	103.8	108.0	112.0	118.0	125.8	128.6	135.3	
	21	95	118.9	7.37	104.0	108.0	114.0	118.0	124.0	130.0	132.0	
	22	87	124.6	9.29	109.3	110.0	116.0	126.0	132.0	138.0	140.7	
	女	6	94	89.9	8.73	75.4	80.0	83.5	88.0	96.0	102.0	108.3
		7	159	94.2	9.26	77.6	82.0	88.0	94.0	100.0	106.0	110.4
		8	146	96.3	8.45	82.0	86.0	90.0	95.5	102.0	108.0	114.0
		9	155	102.3	8.31	88.0	90.0	96.0	102.0	108.0	112.0	118.6
		10	147	104.4	8.70	90.0	94.0	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0
11		151	104.9	8.75	90.0	94.0	100.0	104.0	112.0	116.0	122.0	
12		175	107.9	9.47	87.1	97.2	100.0	108.0	114.0	120.0	125.4	
13		158	110.0	8.66	94.3	98.0	104.0	110.0	116.0	122.0	128.0	
14		176	111.0	9.36	91.0	99.4	106.0	110.0	117.8	122.0	130.0	
15		169	110.6	10.50	88.0	98.0	104.0	110.0	116.0	124.0	130.0	
16		187	110.8	9.57	93.6	98.0	105.0	110.0	116.0	126.0	130.0	
17		202	111.4	10.36	90.2	98.6	104.0	110.0	118.0	126.0	131.8	
18		186	110.5	9.34	91.2	100.0	104.0	110.0	116.0	122.0	128.8	
19		128	110.1	9.96	89.5	96.0	104.0	110.0	118.0	122.0	128.3	
20		99	111.1	9.41	94.0	98.0	105.0	110.0	118.0	124.0	130.0	
21		100	109.5	8.09	96.0	100.0	104.0	108.0	116.0	120.0	125.0	
22		93	108.8	8.15	94.0	98.0	104.0	110.0	114.0	121.2	126.0	

表3-2-4-3

## 舒張壓（毫米汞柱）

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	101	57.4	7.62	42.1	50.0	52.0	56.0	60.0	69.6	75.8	
	7	200	58.9	7.63	48.0	50.0	54.0	58.0	62.8	70.0	73.9	
	8	172	60.5	6.67	50.0	50.0	56.0	60.0	65.0	70.0	73.6	
	9	202	63.4	7.31	50.0	54.0	60.0	61.0	70.0	72.0	77.8	
	10	173	64.8	6.78	52.0	56.0	60.0	64.0	70.0	74.0	78.0	
	11	149	64.9	7.72	52.0	54.0	60.0	64.0	70.0	76.0	80.0	
	12	196	67.3	7.57	53.8	58.0	60.0	68.0	72.0	78.0	80.2	
	13	185	68.8	7.53	56.0	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	80.8	
	14	162	71.2	7.92	57.8	60.0	66.0	70.0	78.0	80.0	86.0	
	15	188	70.7	6.88	58.0	60.0	68.0	70.0	75.0	80.0	85.3	
	16	162	72.0	6.71	60.0	62.0	70.0	70.0	76.0	80.0	84.1	
	17	186	73.9	7.32	60.0	64.0	70.0	72.0	80.0	82.0	89.0	
	18	142	73.2	6.99	60.0	62.0	70.0	73.0	80.0	80.7	86.0	
	19	102	72.5	6.42	60.2	65.3	68.8	70.0	78.0	80.0	84.0	
	20	96	75.0	7.56	60.0	65.7	68.5	76.0	80.0	84.0	90.5	
	21	95	74.9	7.06	62.0	68.0	70.0	74.0	80.0	86.0	90.0	
	22	87	78.4	6.58	61.3	70.0	76.0	80.0	84.0	86.0	88.7	
	女	6	92	57.3	7.10	46.7	50.0	52.0	58.0	60.0	70.0	72.0
		7	158	58.8	7.04	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	70.0	72.2
		8	146	58.6	6.30	48.0	50.0	54.0	60.0	62.0	68.6	71.2
		9	155	62.9	6.60	50.0	55.2	60.0	60.0	68.0	70.8	76.6
		10	147	64.0	5.72	53.4	58.0	60.0	62.0	70.0	70.0	74.0
11		151	65.5	7.08	55.6	58.0	60.0	64.0	70.0	74.0	80.0	
12		175	67.5	6.87	54.0	58.0	62.0	70.0	70.0	76.0	80.0	
13		159	68.7	6.64	56.8	60.0	64.0	70.0	72.0	78.0	80.0	
14		176	69.5	7.67	56.6	60.0	62.0	70.0	76.0	80.0	81.4	
15		169	69.9	7.46	56.0	60.0	64.0	70.0	74.5	80.0	82.0	
16		187	69.8	7.01	58.0	60.0	64.0	70.0	75.0	80.0	83.0	
17		202	70.9	6.85	58.0	62.0	68.0	70.0	76.0	80.0	82.9	
18		186	70.2	7.14	60.0	60.0	64.0	70.0	74.3	80.0	84.4	
19		128	69.1	7.63	55.7	60.0	62.3	70.0	75.5	80.0	82.0	
20		99	70.1	7.42	58.0	60.0	65.0	70.0	78.0	80.0	85.0	
21		100	69.1	6.39	60.0	60.0	64.0	70.0	72.0	78.0	81.9	
22		93	68.2	5.80	60.0	60.0	64.0	68.0	70.0	78.0	80.0	

表3-2-4-4

## 脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	101	34.8	6.91	20.1	26.0	31.0	36.0	39.0	44.0	48.0	
	7	200	35.9	6.60	24.0	28.0	32.0	36.0	40.0	44.0	48.0	
	8	172	40.1	6.98	28.0	30.6	35.0	40.0	44.0	50.0	54.0	
	9	202	39.6	7.86	26.0	30.0	35.0	40.0	44.0	51.4	55.8	
	10	173	40.0	7.92	26.4	31.0	34.0	40.0	44.5	48.0	57.6	
	11	149	41.0	8.69	25.0	30.0	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0	
	12	196	42.2	8.06	28.0	32.0	36.0	42.0	48.0	52.3	60.0	
	13	185	44.7	8.70	30.0	32.0	38.0	44.0	50.0	56.0	62.0	
	14	162	44.1	8.17	29.9	34.0	38.0	44.0	50.0	54.0	60.0	
	15	188	45.3	9.75	28.0	34.0	38.0	44.5	51.5	58.2	68.0	
	16	162	46.1	9.43	30.0	34.0	40.0	46.0	52.0	58.0	66.0	
	17	186	45.8	9.91	30.0	34.0	40.0	44.0	50.0	58.0	71.6	
	18	142	45.0	9.06	30.6	34.0	38.0	44.0	50.5	58.0	63.7	
	19	102	45.2	8.38	30.2	34.0	40.0	46.0	50.0	55.4	63.8	
	20	96	43.3	8.04	27.8	33.4	38.0	44.0	48.0	54.0	62.0	
	21	95	44.1	7.60	33.5	36.0	38.0	42.0	50.0	56.0	62.0	
	22	87	46.2	9.90	30.0	32.0	38.0	48.0	54.0	56.8	66.0	
	女	6	92	32.6	5.71	20.0	26.0	30.0	32.0	36.0	40.0	44.8
		7	158	35.4	6.50	23.8	26.9	30.8	35.0	40.0	44.0	46.0
		8	146	37.7	6.67	23.2	30.0	34.0	38.0	42.0	46.6	53.2
		9	155	39.4	7.32	28.0	30.0	34.0	38.0	44.0	50.0	56.6
		10	147	40.5	7.90	28.0	31.8	34.0	40.0	46.0	50.0	59.1
11		151	39.5	7.79	28.0	30.0	34.0	39.0	44.0	50.0	54.9	
12		175	40.4	8.18	26.0	30.0	34.0	40.0	46.0	54.0	56.0	
13		158	41.3	7.57	27.5	32.0	37.8	40.0	46.0	50.2	60.0	
14		176	41.4	8.67	26.6	30.0	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0	
15		169	40.7	8.58	27.1	31.0	34.0	40.0	46.0	54.0	59.8	
16		187	40.9	8.50	27.3	32.0	36.0	40.0	44.0	52.0	60.7	
17		202	40.4	8.27	24.0	30.0	36.0	40.0	45.0	52.0	54.0	
18		186	40.3	7.39	28.0	32.0	35.8	40.0	44.3	50.0	55.4	
19		128	41.0	8.98	22.0	30.0	36.0	42.0	47.5	50.2	58.0	
20		99	41.0	7.85	28.0	30.0	34.0	42.0	48.0	52.0	56.0	
21		100	40.5	7.34	28.1	32.0	36.0	40.0	46.0	48.0	55.9	
22		93	40.6	7.84	29.6	32.0	34.0	40.0	46.0	52.0	56.0	



表3-2-4-5

## 肺活量 (毫升)

性	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	1068.7	262.08	553.0	717.5	864.0	1075.0	1275.8	1407.0	1519.9	
	7	200	1255.3	271.67	745.5	888.9	1090.5	1234.5	1463.8	1614.7	1764.6	
	8	172	1517.4	373.57	890.4	1055.0	1250.5	1500.0	1755.0	2042.0	2246.6	
	9	202	1741.0	408.37	1055.2	1193.3	1467.5	1739.0	1955.0	2300.5	2533.8	
	10	173	1924.8	480.10	1109.1	1314.2	1626.0	1905.0	2175.0	2471.0	3141.9	
	11	149	2162.8	515.21	1077.0	1465.0	1847.5	2145.0	2497.5	2809.0	3130.0	
	12	196	2586.6	576.60	1647.8	1888.5	2198.0	2542.0	2984.3	3233.0	3838.5	
	13	185	2969.9	653.34	1701.1	2160.2	2455.5	3025.0	3414.0	3833.4	4199.9	
	14	162	3432.2	680.00	2159.1	2689.4	3021.8	3385.0	3795.0	4237.0	4713.1	
	15	188	3660.0	743.43	2274.9	2826.8	3199.8	3595.0	4065.0	4554.9	5384.7	
	16	162	3793.1	674.61	2519.7	3011.8	3323.5	3772.0	4257.5	4681.0	5108.3	
	17	186	4036.0	828.50	2675.5	3116.6	3512.0	3982.5	4512.5	5029.0	5877.1	
	18	143	3915.8	633.33	2688.7	3061.0	3500.0	3925.0	4305.0	4678.6	5100.8	
	19	102	3997.0	642.41	3100.7	3279.8	3495.0	3913.5	4301.3	5122.0	5440.5	
	20	95	4147.4	670.71	2968.2	3385.2	3760.0	4108.0	4458.0	4970.0	5547.2	
	21	95	4170.9	696.76	2976.9	3222.0	3615.0	4090.0	4795.0	5105.2	5398.9	
	22	87	4131.6	510.05	3222.6	3579.4	3782.0	4115.0	4450.0	4737.8	5251.1	
	女	6	94	987.5	235.74	543.0	671.5	811.0	993.5	1151.3	1267.0	1538.8
		7	158	1179.0	276.53	628.9	837.4	992.5	1168.5	1364.0	1570.5	1716.9
		8	146	1351.0	311.94	764.4	1000.6	1129.5	1307.5	1572.0	1755.4	2015.4
		9	155	1623.5	336.48	982.1	1251.0	1425.0	1610.0	1813.0	2016.8	2384.0
		10	147	1830.2	449.77	1091.6	1286.0	1496.0	1781.0	2120.0	2426.6	2813.5
11		151	2080.8	510.21	1064.2	1423.0	1745.0	2092.0	2430.0	2722.0	3033.9	
12		175	2311.4	527.67	1175.6	1588.2	2065.0	2305.0	2555.0	3014.8	3366.0	
13		159	2448.4	501.51	1569.8	1840.0	2106.0	2410.0	2756.0	3145.0	3523.0	
14		176	2624.7	568.33	1559.5	1973.1	2316.0	2615.0	3043.8	3290.0	3465.0	
15		169	2669.6	583.42	1549.0	2065.0	2273.0	2593.0	3007.0	3345.0	3970.6	
16		187	2635.5	509.36	1622.0	2016.4	2322.0	2616.0	2940.0	3278.0	3589.2	
17		203	2843.6	619.79	1708.8	2112.0	2490.0	2775.0	3155.0	3619.0	4319.8	
18		186	2706.1	487.32	1714.3	2100.0	2375.8	2671.0	3046.3	3386.8	3604.9	
19		128	2713.2	507.45	1824.2	2160.7	2352.5	2712.0	3073.5	3324.5	3795.5	
20		99	2751.7	532.13	1878.0	2103.0	2303.0	2735.0	3137.0	3459.0	3930.0	
21		100	2688.4	474.80	1795.0	2137.8	2357.8	2715.0	3045.8	3277.0	3473.7	
22		93	2636.5	547.77	1564.3	1891.6	2243.5	2688.0	3060.0	3277.4	3605.1	

表3-2-4-6

肺活量/體重 (毫升/千克)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	48.3	13.81	21.2	29.8	37.8	49.4	58.4	66.1	74.9	
	7	200	51.1	11.95	24.6	34.5	43.9	51.1	58.8	66.5	72.1	
	8	172	52.0	12.39	28.0	37.2	41.8	52.2	60.6	68.8	74.2	
	9	202	56.1	13.99	33.7	39.8	47.2	55.0	63.9	73.7	87.7	
	10	173	56.6	14.93	27.5	36.7	47.1	56.7	65.7	75.8	86.4	
	11	149	55.4	14.04	27.8	36.8	46.0	56.0	64.4	74.5	81.9	
	12	196	57.7	13.53	33.1	40.1	48.7	58.2	67.5	74.2	83.6	
	13	185	59.2	11.29	36.8	43.5	52.3	60.3	67.3	72.9	80.2	
	14	162	63.7	13.18	38.1	46.7	54.5	64.6	72.4	79.3	88.2	
	15	188	65.4	12.57	43.1	49.9	57.1	65.5	73.0	79.9	87.8	
	16	162	65.5	12.63	39.8	48.6	57.9	65.4	73.6	82.8	87.2	
	17	186	67.4	14.90	45.4	50.5	57.6	65.9	74.6	86.5	101.8	
	18	143	64.3	11.12	43.5	49.5	56.3	64.4	73.5	78.2	82.4	
	19	102	66.3	10.56	45.4	54.2	59.3	65.2	72.4	81.0	92.0	
	20	95	66.9	12.65	40.2	51.0	59.8	67.2	74.9	80.5	87.8	
	21	95	65.4	12.70	40.9	49.8	56.8	65.5	72.6	82.9	93.9	
	22	87	63.1	9.24	49.3	52.4	56.0	62.1	67.5	76.5	85.9	
	女	6	94	46.2	13.34	22.4	29.7	36.7	45.6	54.5	62.7	70.5
		7	158	48.9	10.33	27.6	33.8	42.5	50.1	55.5	61.3	68.0
		8	146	49.9	11.46	26.3	36.4	41.8	50.4	57.8	63.8	69.6
		9	155	52.4	12.56	29.4	36.7	43.4	52.1	61.4	68.7	79.5
		10	147	51.6	13.22	28.3	35.8	42.4	50.8	60.3	66.8	78.3
11		151	52.7	12.63	31.6	36.2	44.8	51.7	60.7	69.5	82.3	
12		175	51.7	11.60	28.2	37.0	43.4	52.3	59.3	64.9	75.3	
13		159	51.9	10.41	31.9	38.5	43.6	52.7	58.7	66.0	70.6	
14		176	53.0	11.42	30.5	39.6	47.1	53.2	59.6	67.1	72.4	
15		168	51.9	11.49	32.3	38.0	44.2	51.4	58.8	65.1	76.2	
16		187	51.5	10.24	30.3	38.7	44.4	51.7	58.7	63.7	72.3	
17		202	54.8	12.01	34.0	39.7	47.4	54.6	62.1	70.5	76.9	
18		186	53.1	9.59	33.2	39.8	47.6	52.8	59.2	67.0	71.4	
19		128	53.4	10.33	34.2	40.1	46.2	52.2	61.3	68.3	72.9	
20		99	53.9	11.34	32.6	38.0	47.1	54.2	61.0	67.7	74.9	
21		100	53.4	9.91	36.4	39.2	47.9	53.3	59.2	67.0	72.3	
22		93	53.2	11.50	28.9	38.4	46.0	53.5	62.7	67.6	73.0	

## 5、身體素質的基本狀況

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	101	12.6	1.45	10.5	10.9	11.7	12.4	13.4	14.2	17.0	
	7	192	11.8	1.17	9.8	10.4	10.9	11.8	12.5	13.4	14.3	
	8	164	11.2	1.38	9.2	9.8	10.5	10.9	11.7	12.7	15.4	
	9	195	10.7	1.21	9.1	9.4	9.9	10.5	11.3	12.4	13.5	
	10	163	10.2	1.00	8.6	9.0	9.5	10.1	10.7	11.6	12.3	
	11	139	9.9	1.02	8.3	8.8	9.2	9.8	10.5	11.1	12.4	
	12	190	9.5	1.12	7.9	8.3	8.7	9.1	10.2	11.1	12.0	
	13	176	8.8	1.13	7.3	7.6	8.1	8.7	9.4	10.3	11.4	
	14	148	8.6	1.22	7.2	7.5	7.8	8.5	9.1	10.0	11.2	
	15	183	8.2	0.97	6.9	7.2	7.5	8.0	8.5	9.3	10.8	
	16	156	8.1	0.99	6.9	7.1	7.5	8.0	8.5	9.2	11.2	
	17	179	8.0	0.94	6.8	7.0	7.4	7.8	8.3	9.0	10.5	
	18	141	7.8	0.70	6.7	7.0	7.4	7.8	8.3	8.7	9.6	
	19	98	8.1	0.95	6.4	7.1	7.5	8.0	8.5	9.0	10.4	
	20	95	8.3	1.55	6.7	7.1	7.4	7.9	8.9	9.6	12.8	
	21	92	8.3	1.07	7.0	7.2	7.6	8.1	9.1	9.7	10.3	
	22	83	8.4	0.62	7.4	7.7	7.9	8.2	9.1	9.2	9.5	
	女	6	93	13.5	1.46	11.2	11.9	12.5	13.4	14.2	15.0	16.9
		7	155	12.5	1.37	10.5	11.0	11.6	12.2	13.2	13.8	15.6
		8	145	11.6	1.29	9.6	9.9	10.8	11.5	12.3	13.2	14.3
		9	151	11.2	1.17	9.4	9.8	10.2	11.1	12.0	12.6	13.9
		10	133	10.7	0.99	9.0	9.7	10.1	10.6	11.3	11.9	12.8
11		141	10.3	1.18	8.3	9.1	9.7	10.3	11.0	11.7	12.6	
12		171	10.2	1.40	8.5	8.9	9.3	9.9	10.7	12.0	13.1	
13		140	10.1	1.36	8.2	8.5	9.2	9.9	10.8	11.7	13.7	
14		160	10.0	1.23	8.3	8.6	9.2	9.7	10.5	11.6	13.1	
15		151	10.0	1.40	8.1	8.6	9.1	9.7	10.5	11.9	13.4	
16		180	9.7	0.90	8.0	8.7	9.2	9.7	10.2	10.9	11.8	
17		193	10.1	1.01	8.4	8.8	9.3	10.0	10.8	11.5	12.1	
18		172	10.1	1.29	8.4	8.7	9.3	9.9	10.4	11.2	13.6	
19		122	10.3	1.20	8.2	8.7	9.4	10.1	10.8	11.8	13.2	
20		91	10.2	1.04	8.5	9.0	9.5	10.1	10.8	11.4	12.7	
21		99	10.2	0.93	8.6	9.0	9.6	10.0	10.7	11.5	12.3	
22		93	10.2	1.43	8.1	8.8	9.5	10.1	10.7	11.9	13.8	

表3-2-5-2

## 立定跳遠（厘米）

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	105.5	16.03	75.5	86.0	95.0	107.0	115.8	125.0	133.9	
	7	200	112.0	17.82	77.1	90.0	101.0	111.0	123.0	137.7	149.0	
	8	171	121.9	19.76	86.2	98.0	111.0	123.0	135.0	145.8	160.5	
	9	202	129.5	20.52	92.0	100.0	117.0	130.0	144.3	155.0	165.9	
	10	173	137.2	19.87	99.4	111.0	123.0	139.0	152.5	163.0	173.3	
	11	148	147.0	21.25	105.9	119.0	135.0	147.0	160.0	173.1	186.5	
	12	195	152.4	24.01	109.8	120.0	134.0	152.0	170.0	183.0	194.0	
	13	184	166.6	28.02	118.1	128.0	144.0	168.0	187.0	205.0	215.9	
	14	161	178.1	29.21	122.9	140.2	155.5	176.0	200.0	217.8	229.1	
	15	188	184.9	30.20	121.7	142.9	166.0	189.0	207.8	224.1	235.0	
	16	161	193.2	31.26	129.0	147.4	173.0	193.0	214.0	233.4	248.6	
	17	186	198.0	30.79	135.8	155.0	177.8	201.0	220.3	236.0	248.4	
	18	143	201.3	29.69	133.6	156.4	186.0	200.0	219.0	237.6	251.0	
	19	102	203.7	26.31	145.5	167.3	189.8	205.0	225.0	234.0	247.0	
	20	96	207.6	28.90	151.6	171.7	184.5	212.0	230.0	240.3	258.4	
	21	95	202.0	24.37	143.8	166.6	190.0	208.0	219.0	227.4	235.1	
	22	87	197.5	23.78	157.9	169.0	182.0	194.0	214.0	231.0	255.2	
	女	6	94	92.0	12.92	73.0	76.0	84.5	91.0	99.3	107.0	119.3
		7	159	102.2	16.37	72.4	81.0	93.0	103.0	112.0	120.0	133.4
		8	146	112.9	15.97	86.4	91.7	101.8	112.0	124.3	132.2	145.2
		9	155	121.3	17.53	92.7	100.6	107.0	121.0	135.0	144.0	152.0
		10	146	127.7	17.92	96.2	105.4	113.0	128.5	140.0	150.3	163.5
11		151	130.5	18.87	97.6	107.0	116.0	129.0	144.0	154.8	170.0	
12		174	130.4	19.73	97.8	105.5	115.8	128.5	146.0	157.0	170.0	
13		159	131.9	22.45	88.8	102.0	118.0	132.0	145.0	160.0	183.2	
14		175	136.5	22.78	92.6	106.0	121.0	138.0	152.0	164.0	178.2	
15		166	136.0	21.61	100.0	107.7	118.0	136.0	151.3	167.0	176.0	
16		185	137.4	22.23	98.2	110.6	122.0	138.0	154.0	164.8	180.0	
17		202	135.5	22.40	96.0	109.6	121.0	132.0	149.0	166.0	182.9	
18		183	137.1	20.62	98.0	111.4	123.0	136.0	149.0	165.6	176.0	
19		127	139.4	21.35	99.8	108.8	125.0	139.0	153.0	166.0	180.0	
20		99	139.4	17.72	109.0	116.0	128.0	136.0	149.0	167.0	177.0	
21		100	145.1	18.12	117.0	123.0	128.5	146.0	157.0	168.0	179.8	
22		93	141.3	19.58	106.0	112.8	128.5	144.0	150.5	167.2	180.9	

表3-2-5-3

縱跳（厘米）

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	19.3	3.91	12.5	14.5	16.5	19.0	22.1	24.3	28.4	
	7	201	21.1	4.17	14.7	16.3	18.0	20.8	23.4	25.8	30.1	
	8	171	22.7	5.13	12.0	16.0	19.3	22.6	26.1	29.8	32.6	
	9	202	24.3	5.40	15.3	17.7	20.7	24.1	27.8	31.0	36.3	
	10	173	25.9	5.77	15.6	18.7	22.2	25.7	29.2	33.4	38.9	
	11	149	27.4	5.84	16.6	20.1	23.6	27.6	31.1	34.9	39.0	
	12	196	29.0	6.25	18.4	21.3	24.6	28.8	33.2	36.6	40.6	
	13	185	33.6	8.28	19.5	23.0	27.2	33.0	39.7	45.6	49.3	
	14	161	35.9	8.02	20.8	23.9	30.9	35.8	42.3	45.4	50.8	
	15	188	37.9	7.77	23.4	27.7	32.8	38.4	43.2	47.2	51.1	
	16	161	39.6	9.12	22.7	28.5	33.2	39.6	44.8	50.7	56.5	
	17	186	41.7	8.22	26.8	30.1	36.6	41.5	46.9	52.1	58.9	
	18	142	42.5	8.16	28.0	32.7	37.1	42.1	48.1	51.6	60.8	
	19	102	42.1	7.87	28.4	32.1	36.4	41.8	47.4	53.4	57.0	
	20	96	42.2	8.49	26.8	32.0	36.4	41.6	46.5	54.7	59.3	
	21	95	40.3	6.05	28.3	31.9	35.8	40.3	44.9	48.1	49.9	
	22	87	40.9	6.15	29.2	31.4	36.8	40.5	43.9	49.5	53.7	
	女	6	94	16.9	2.93	10.6	12.5	15.2	17.2	18.5	20.8	22.3
		7	159	19.5	3.88	12.5	14.7	17.0	18.9	21.6	24.9	27.9
		8	146	21.7	4.58	12.3	15.7	18.6	21.9	25.1	27.3	30.0
		9	155	22.7	5.04	13.4	16.6	18.9	23.2	26.6	28.2	32.6
		10	145	24.0	5.44	15.3	17.0	19.8	24.1	28.2	31.7	35.5
11		150	24.4	5.42	15.1	18.0	20.6	24.4	28.0	31.8	36.4	
12		174	24.1	5.48	14.6	17.8	20.2	23.6	27.4	31.9	36.6	
13		159	25.0	5.12	14.9	18.2	22.3	24.9	28.1	31.1	34.7	
14		176	26.1	5.63	15.1	19.4	22.0	25.8	29.9	33.9	37.2	
15		168	25.8	5.84	15.3	18.0	22.4	25.6	29.9	33.0	36.8	
16		185	26.0	5.86	15.2	19.1	22.2	25.7	29.3	33.1	38.9	
17		203	25.4	5.73	15.0	18.4	21.4	24.8	28.9	32.5	38.3	
18		185	25.5	5.88	15.9	19.0	21.1	24.6	29.4	34.3	37.4	
19		128	25.8	5.30	17.6	18.7	21.9	25.4	28.7	33.4	38.3	
20		99	25.0	4.32	17.2	19.6	21.7	24.9	28.1	30.9	33.4	
21		100	25.5	4.48	17.5	20.6	22.2	25.4	27.6	30.8	35.3	
22		93	24.3	5.30	14.1	17.0	20.5	23.8	27.8	31.0	34.9	

表3-2-5-4 斜身引體/ 引體向上/ 一分鐘仰臥起坐(次)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	101	16.8	11.30	2.1	4.0	8.0	14.0	24.0	31.8	42.9	
	7	198	16.7	10.12	3.0	6.0	9.8	15.0	22.0	31.1	40.0	
	8	172	16.2	11.83	1.2	4.3	7.3	13.5	20.8	32.7	49.6	
	9	199	14.3	11.54	0.0	2.0	6.0	11.0	20.0	31.0	43.0	
	10	172	17.7	12.29	1.0	4.0	9.3	15.0	25.0	35.4	48.9	
	11	145	21.3	13.93	2.4	5.6	10.0	20.0	30.0	41.8	51.0	
	12	193	19.5	13.83	1.8	5.0	9.0	16.0	27.5	38.8	54.3	
	13	184	0.8	2.92	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	5.4	
	14	160	1.1	1.61	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	3.0	5.2	
	15	184	1.6	1.97	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0	7.0	
	16	160	2.0	2.49	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	5.0	8.3	
	17	179	2.2	2.88	0.0	0.0	0.0	1.0	3.0	6.0	9.6	
	18	141	2.9	3.48	0.0	0.0	0.0	2.0	4.5	6.0	12.0	
	19	102	2.7	2.76	0.0	0.0	0.0	2.0	5.0	7.0	9.0	
	20	95	2.8	2.90	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.1	
	21	94	3.0	2.70	0.0	0.0	1.0	3.0	4.0	7.0	10.0	
	22	87	2.5	3.06	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	6.0	8.0	
	女	6	94	9.3	7.16	0.0	0.0	3.0	8.0	14.0	19.5	26.0
		7	159	13.7	7.97	0.0	3.0	7.0	13.0	20.0	24.0	27.2
		8	146	16.9	8.63	0.0	3.7	11.0	17.5	23.3	27.3	30.6
		9	155	18.6	9.02	1.0	4.0	13.0	20.0	25.0	30.0	34.0
		10	145	20.3	8.99	2.0	7.6	14.0	21.0	25.5	30.0	39.2
11		151	22.6	8.90	3.0	10.0	17.0	23.0	29.0	33.0	38.3	
12		174	23.9	7.20	8.5	16.0	20.0	23.0	29.0	33.0	38.8	
13		159	24.3	8.38	7.4	13.0	19.0	25.0	31.0	34.0	38.2	
14		175	25.1	7.97	11.0	14.0	20.0	25.0	31.0	35.0	39.7	
15		168	25.2	9.18	5.0	13.0	20.0	25.0	31.0	37.1	43.0	
16		186	25.6	8.78	6.6	15.0	19.0	26.5	32.0	35.3	42.0	
17		202	23.4	8.12	6.1	13.0	18.0	23.0	29.0	35.0	38.0	
18		185	23.7	8.23	5.0	13.0	19.0	24.0	30.0	33.0	38.4	
19		127	24.7	8.65	3.8	15.0	19.0	25.0	31.0	36.0	39.2	
20		98	25.4	7.82	12.0	14.9	20.0	27.0	31.0	35.1	40.0	
21		99	23.8	8.14	8.0	13.0	19.0	24.0	29.0	35.0	39.0	
22		92	21.9	9.78	4.0	8.0	16.0	21.0	29.0	36.0	40.1	

註：斜身引體：6~12歲(男)，引體向上：13~22歲(男)；仰臥起坐：6~22歲(女)

表3-2-5-5

握力（千克）

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	7.7	1.83	3.8	5.2	6.5	7.7	8.9	10.1	11.8	
	7	201	9.3	2.15	5.6	6.4	7.8	9.1	10.7	12.6	13.7	
	8	172	10.4	3.16	5.7	6.7	8.4	10.3	11.8	13.6	17.8	
	9	202	11.9	2.81	7.1	7.8	10.0	11.8	13.7	15.7	17.5	
	10	173	13.5	3.01	7.5	9.5	11.5	13.4	15.8	17.4	19.4	
	11	149	16.4	4.11	9.6	11.3	13.2	16.4	19.5	21.7	24.3	
	12	196	19.7	5.25	11.9	13.2	15.3	19.3	23.0	26.6	31.3	
	13	185	24.1	5.69	13.5	16.7	19.7	24.7	28.7	31.2	34.2	
	14	162	27.7	6.07	15.0	20.4	24.0	27.9	31.6	35.6	40.3	
	15	187	30.4	6.37	17.8	22.0	26.2	30.4	34.1	37.7	43.6	
	16	162	32.9	6.44	20.2	24.7	28.3	33.0	37.1	41.0	45.8	
	17	185	34.7	6.56	22.3	26.4	30.6	34.0	39.2	43.3	47.8	
	18	143	36.2	6.67	23.8	28.1	31.6	35.5	40.2	45.5	50.3	
	19	102	37.9	6.64	24.6	28.6	33.2	38.9	42.5	46.3	50.5	
	20	96	38.9	5.53	27.2	32.3	35.8	39.1	42.1	46.6	51.1	
	21	95	42.5	6.43	29.9	33.8	38.4	42.5	46.7	51.5	53.3	
	22	87	40.9	5.57	30.1	33.6	36.8	41.2	45.5	47.9	49.3	
	女	6	94	7.0	1.80	3.3	4.6	5.8	6.7	8.4	9.1	11.3
		7	159	8.1	2.07	4.6	5.6	6.8	8.0	9.2	11.2	12.8
		8	145	9.7	2.39	5.8	7.1	7.9	9.6	11.1	12.4	14.6
		9	155	11.1	2.75	6.4	8.2	9.0	10.9	13.0	14.6	17.1
		10	147	13.4	3.19	7.7	9.6	11.2	13.3	15.3	17.5	19.3
11		150	15.7	3.53	9.9	11.1	13.0	15.1	18.2	20.8	22.5	
12		175	17.5	4.18	9.4	12.7	14.8	17.1	20.3	23.1	26.6	
13		159	18.7	4.44	10.2	13.1	16.0	18.7	21.2	24.7	27.9	
14		176	20.0	4.74	11.3	14.4	16.8	19.5	22.8	25.4	31.2	
15		168	20.6	4.36	12.9	15.0	17.6	20.4	23.9	26.3	29.7	
16		187	20.6	4.30	12.0	14.9	17.7	20.7	23.7	26.1	28.7	
17		203	21.7	3.60	15.0	17.3	19.3	21.9	24.0	26.2	28.4	
18		186	21.8	3.95	15.4	17.1	19.0	21.4	24.2	27.5	29.6	
19		128	22.0	4.08	15.1	17.5	18.6	21.3	24.8	28.0	30.4	
20		99	22.1	4.72	13.9	16.2	19.0	21.6	25.4	28.5	31.4	
21		100	22.5	4.39	14.5	16.8	19.0	22.3	25.9	29.0	30.3	
22		93	22.7	4.71	14.3	16.0	20.0	22.4	25.8	28.4	31.2	

表3-2-5-6

背力 (千克)

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	103	24.0	7.75	10.1	15.0	19.0	24.0	28.0	34.0	44.0	
	7	201	27.4	7.97	14.1	17.0	21.5	27.0	32.0	38.0	45.0	
	8	172	30.7	8.31	18.0	21.0	24.0	30.0	35.8	41.0	46.8	
	9	202	34.3	9.56	17.1	22.0	28.0	33.5	41.0	47.0	52.8	
	10	173	38.6	9.23	23.2	28.4	32.0	37.0	45.5	52.0	58.0	
	11	149	44.9	13.51	25.0	28.0	34.5	44.0	52.5	59.0	73.0	
	12	196	52.6	14.76	27.0	35.0	42.0	51.0	61.8	72.0	85.2	
	13	185	64.5	17.36	33.0	42.0	52.0	65.0	75.0	84.0	101.7	
	14	162	74.5	19.74	40.6	50.3	61.0	72.5	86.0	100.0	115.4	
	15	187	79.9	20.31	41.0	56.0	66.0	80.0	91.0	109.0	120.1	
	16	161	86.7	19.67	54.0	63.0	73.5	85.0	99.5	112.8	128.4	
	17	186	91.9	19.93	52.6	68.4	80.0	91.0	104.0	116.3	133.2	
	18	143	95.5	22.24	53.3	70.4	79.0	94.0	110.0	124.2	135.7	
	19	102	98.5	19.70	63.4	77.0	84.8	97.0	108.0	128.0	147.6	
	20	96	100.3	17.66	61.6	78.5	88.3	101.0	111.8	123.6	133.0	
	21	95	108.9	22.06	63.0	76.4	96.0	110.0	126.0	139.4	150.1	
	22	87	104.8	16.93	71.6	79.0	95.0	106.0	118.0	127.2	133.9	
	女	6	94	19.7	6.11	10.9	13.0	15.8	19.0	23.0	28.0	38.0
		7	159	22.2	6.11	11.8	14.0	18.0	22.0	26.0	30.0	35.4
		8	146	25.9	7.68	14.4	16.0	20.0	25.0	31.0	36.3	44.6
		9	155	30.7	10.05	14.7	18.0	23.0	30.0	36.0	45.0	50.3
		10	147	33.1	10.37	16.4	21.0	26.0	31.0	39.0	46.2	55.0
11		151	38.5	10.02	21.6	25.0	31.0	38.0	46.0	51.8	57.0	
12		175	41.4	11.50	23.3	26.0	33.0	41.0	48.0	57.0	66.7	
13		158	44.9	14.33	20.3	25.9	36.0	43.5	53.0	63.0	76.5	
14		176	47.2	13.59	20.3	30.0	39.0	47.0	54.0	62.3	77.0	
15		169	47.9	11.91	24.2	33.0	41.0	47.0	55.0	61.0	72.9	
16		186	49.0	12.79	27.2	33.0	39.0	48.5	58.0	65.3	72.8	
17		203	50.7	12.55	28.2	35.4	42.0	49.0	60.0	65.6	76.0	
18		186	50.7	12.44	30.6	35.0	41.0	49.0	60.0	68.0	75.0	
19		128	53.6	13.21	30.4	38.0	44.0	52.5	62.0	71.1	77.5	
20		99	50.9	12.09	29.0	35.0	41.0	50.0	60.0	66.0	78.0	
21		100	53.9	14.16	27.0	35.0	43.3	53.5	65.8	72.0	75.0	
22		93	55.7	13.73	31.6	38.2	46.5	56.0	64.0	71.2	88.2	



表3-2-5-7

## 耐力跑（秒）

性	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	101	152.8	25.29	121.5	130.2	138.1	147.3	160.8	179.2	249.7	
	7	188	147.3	18.89	117.8	125.5	134.5	144.1	156.8	174.6	195.9	
	8	161	146.6	22.56	119.0	122.7	130.7	141.4	159.3	174.8	200.6	
	9	190	138.5	19.22	108.6	115.6	122.7	137.5	149.1	163.9	180.5	
	10	162	131.9	19.02	103.8	112.5	119.0	128.0	140.7	157.2	178.2	
	11	138	127.4	19.57	98.2	105.3	113.1	125.3	138.0	153.6	174.4	
	12	189	119.2	23.53	94.1	98.9	106.4	114.7	126.6	144.1	163.5	
	13	174	333.1	68.71	238.8	253.3	292.1	322.1	361.3	414.9	527.0	
	14	146	316.0	60.41	233.7	245.8	270.7	304.4	353.1	417.5	452.6	
	15	182	298.2	50.04	216.2	242.5	261.3	292.6	328.0	356.6	402.7	
	16	153	289.8	48.07	219.3	238.8	253.7	279.9	316.1	352.7	412.9	
	17	178	294.0	54.11	218.5	233.2	256.5	285.7	322.4	367.5	416.2	
	18	140	288.5	49.39	221.5	237.9	257.1	278.5	312.6	349.0	410.0	
	19	98	293.6	45.28	213.0	242.1	264.3	289.4	319.3	349.4	378.9	
	20	95	286.6	38.80	210.5	241.2	262.4	290.2	304.5	321.8	368.6	
	21	91	296.0	39.93	234.8	243.3	272.5	291.5	318.2	356.3	384.1	
	22	81	311.2	39.69	232.7	259.7	287.6	311.7	331.4	360.8	407.5	
	女	6	89	159.2	14.24	129.9	143.2	150.2	158.6	166.6	177.1	193.7
		7	152	152.1	18.62	126.6	133.3	139.3	150.0	162.8	172.9	188.0
		8	145	147.3	22.70	119.3	127.3	133.3	141.9	156.2	171.7	187.2
		9	151	142.9	24.87	116.6	121.9	128.8	139.5	151.2	165.8	181.2
		10	133	136.1	19.85	104.8	115.2	123.0	131.9	146.7	160.1	182.6
11		140	128.3	15.32	105.5	110.3	118.6	126.5	135.8	149.2	164.3	
12		170	129.1	16.73	106.2	110.8	117.3	125.8	136.9	153.3	168.6	
13		139	295.0	40.76	227.3	241.2	266.4	293.4	322.4	348.0	373.7	
14		160	281.3	43.98	208.0	233.0	252.2	278.4	300.8	335.2	396.6	
15		150	283.7	34.91	223.0	241.2	258.4	281.6	308.9	333.1	357.6	
16		179	280.6	33.29	218.6	239.8	259.0	280.3	301.0	319.6	348.0	
17		190	285.3	36.02	221.5	241.2	259.7	281.1	306.2	333.0	362.9	
18		172	288.2	38.42	232.3	242.0	261.4	284.4	307.6	340.7	383.5	
19		120	286.7	36.64	228.4	244.6	262.2	285.0	301.1	338.2	361.6	
20		91	288.7	36.79	230.2	251.7	261.5	284.9	308.4	340.6	388.8	
21		99	287.4	29.65	235.8	250.5	265.6	289.6	303.7	328.1	361.1	
22		93	284.9	34.09	227.0	241.2	260.1	280.0	310.3	332.1	361.4	

註：50米 × 8往返跑：6~12歲， 800米：13~22歲（女）， 1000米：13~22歲（男）

表3-2-5-8

## 坐位體前屈（厘米）

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	103	4.8	5.75	-5.2	-2.6	0.7	4.3	8.8	13.4	15.0	
	7	200	4.5	6.09	-7.5	-4.0	0.2	5.1	9.3	12.5	15.2	
	8	172	3.5	6.20	-10.4	-3.8	-0.4	3.4	7.6	11.1	15.7	
	9	201	2.0	6.94	-11.6	-7.6	-2.4	2.4	6.6	11.6	15.7	
	10	173	0.5	6.78	-13.8	-8.4	-4.7	0.9	5.1	8.7	13.0	
	11	149	0.4	7.24	-14.3	-8.5	-4.7	0.2	6.2	9.8	13.9	
	12	196	0.1	6.88	-13.4	-8.8	-4.9	0.3	5.3	8.4	11.2	
	13	185	2.0	8.43	-13.5	-8.9	-4.6	2.3	8.7	12.6	17.9	
	14	162	2.9	8.14	-11.9	-7.0	-3.5	3.4	8.3	12.6	19.6	
	15	188	3.7	8.59	-11.7	-7.6	-3.1	3.6	9.5	15.9	20.0	
	16	162	5.1	8.67	-13.1	-8.0	0.1	5.7	10.9	15.8	21.5	
	17	183	4.9	9.20	-13.0	-8.5	-0.6	4.7	12.5	16.9	21.9	
	18	143	6.3	8.80	-13.7	-5.3	0.6	6.8	12.2	17.0	20.5	
	19	102	4.5	9.10	-16.7	-8.0	-1.2	4.7	11.0	16.7	20.1	
	20	95	4.1	7.89	-9.8	-6.6	-2.4	4.2	9.8	14.8	20.2	
	21	95	2.7	8.33	-12.1	-8.7	-4.2	3.9	7.8	10.7	23.8	
	22	87	5.8	7.74	-10.8	-6.4	2.5	7.4	11.6	13.4	18.4	
	女	6	94	6.8	5.13	-2.9	1.2	3.1	6.4	11.1	14.3	16.2
		7	159	7.3	5.06	-2.6	0.7	3.7	7.7	11.0	13.6	16.0
		8	146	6.8	6.08	-8.3	-0.6	3.2	7.5	11.0	13.8	17.9
		9	155	5.4	7.03	-8.9	-3.3	0.2	5.4	10.6	14.2	18.0
		10	147	4.4	7.04	-9.8	-6.3	0.4	4.6	9.4	13.0	18.1
11		151	4.1	7.16	-11.2	-4.7	-0.7	4.1	9.1	13.1	15.6	
12		175	5.6	8.06	-10.4	-5.7	0.2	5.5	10.7	16.1	21.4	
13		159	6.9	8.08	-11.4	-2.2	2.2	6.9	12.6	18.1	21.6	
14		176	6.8	7.95	-9.5	-5.3	1.8	7.7	12.8	15.9	21.1	
15		168	8.7	8.84	-9.8	-3.3	2.6	8.6	15.8	18.9	24.4	
16		186	6.6	9.96	-11.6	-7.6	-1.9	7.6	14.0	18.7	22.9	
17		203	7.2	8.64	-9.1	-4.0	0.3	7.3	13.3	19.0	23.9	
18		185	8.1	8.66	-11.8	-3.7	2.8	9.0	14.3	18.2	24.1	
19		128	6.8	9.25	-13.6	-7.3	0.9	7.8	12.8	18.7	23.0	
20		97	7.8	8.50	-10.4	-3.8	2.3	8.9	14.6	18.4	21.9	
21		100	6.6	9.36	-16.3	-5.6	0.5	7.4	12.9	18.1	23.1	
22		93	5.1	8.49	-14.0	-6.9	-0.1	6.8	11.8	15.5	18.4	

表3-2-5-9

## 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	0.57	0.070	0.45	0.48	0.53	0.56	0.60	0.67	0.72	
	7	201	0.54	0.071	0.42	0.45	0.48	0.53	0.58	0.63	0.69	
	8	172	0.49	0.092	0.39	0.42	0.45	0.48	0.52	0.59	0.63	
	9	202	0.45	0.055	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.53	0.57	
	10	173	0.44	0.053	0.35	0.38	0.40	0.43	0.46	0.50	0.52	
	11	149	0.42	0.055	0.33	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48	0.54	
	12	196	0.41	0.056	0.32	0.35	0.38	0.40	0.44	0.48	0.53	
	13	184	0.41	0.049	0.34	0.35	0.38	0.41	0.43	0.48	0.52	
	14	162	0.40	0.053	0.31	0.33	0.36	0.39	0.43	0.47	0.51	
	15	188	0.39	0.047	0.31	0.33	0.36	0.38	0.41	0.45	0.48	
	16	162	0.38	0.047	0.30	0.32	0.34	0.37	0.40	0.44	0.48	
	17	186	0.37	0.047	0.30	0.32	0.34	0.37	0.39	0.44	0.48	
	18	143	0.38	0.046	0.31	0.32	0.35	0.38	0.41	0.44	0.47	
	19	101	0.39	0.056	0.26	0.33	0.35	0.39	0.41	0.44	0.53	
	20	96	0.39	0.050	0.32	0.34	0.35	0.38	0.41	0.45	0.52	
	21	95	0.40	0.059	0.31	0.33	0.36	0.40	0.43	0.47	0.56	
	22	87	0.40	0.033	0.32	0.36	0.38	0.40	0.41	0.43	0.47	
	女	6	93	0.62	0.088	0.47	0.51	0.56	0.62	0.67	0.75	0.79
		7	159	0.56	0.072	0.44	0.47	0.51	0.56	0.59	0.65	0.72
		8	146	0.51	0.066	0.41	0.44	0.46	0.52	0.55	0.59	0.65
		9	155	0.48	0.052	0.38	0.41	0.44	0.47	0.52	0.55	0.58
		10	147	0.47	0.054	0.38	0.41	0.43	0.46	0.50	0.54	0.59
11		151	0.45	0.054	0.36	0.39	0.41	0.45	0.48	0.53	0.57	
12		175	0.45	0.055	0.36	0.38	0.41	0.45	0.47	0.52	0.57	
13		158	0.44	0.052	0.35	0.38	0.41	0.44	0.48	0.51	0.56	
14		176	0.43	0.054	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	0.55	
15		169	0.42	0.050	0.34	0.36	0.38	0.41	0.45	0.49	0.52	
16		187	0.43	0.059	0.33	0.37	0.39	0.43	0.46	0.49	0.53	
17		203	0.42	0.048	0.33	0.36	0.39	0.42	0.45	0.49	0.53	
18		186	0.44	0.056	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.52	0.55	
19		128	0.44	0.062	0.33	0.36	0.40	0.44	0.47	0.51	0.55	
20		99	0.43	0.063	0.33	0.35	0.38	0.43	0.48	0.51	0.56	
21		100	0.43	0.056	0.34	0.36	0.39	0.41	0.46	0.50	0.56	
22		93	0.43	0.056	0.31	0.36	0.39	0.43	0.45	0.51	0.54	

表3-2-5-10

## 閉眼單腳站立 (秒)

性別	年齡組	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>	
男	6	104	14.5	14.51	2.2	5.0	6.0	10.0	17.8	31.0	57.9	
	7	201	14.5	10.61	3.0	5.0	8.0	12.0	18.0	26.0	41.9	
	8	172	16.4	17.45	3.0	4.0	7.0	12.0	18.8	30.0	67.4	
	9	202	19.2	19.41	4.0	5.0	8.0	15.0	22.0	41.4	62.8	
	10	173	21.6	24.27	4.0	6.0	9.5	14.0	26.0	46.6	92.2	
	11	148	31.9	31.18	4.5	9.0	14.0	23.5	39.8	63.1	125.6	
	12	196	30.2	30.65	4.9	7.0	12.0	19.0	35.0	66.9	119.5	
	13	185	36.5	37.20	4.0	7.0	14.0	22.0	45.5	86.6	149.9	
	14	162	42.2	50.42	4.9	8.0	13.0	23.0	47.0	101.9	184.3	
	15	188	51.0	60.98	3.0	7.0	13.0	31.5	62.5	114.4	228.0	
	16	161	45.9	48.23	4.9	7.2	14.0	28.0	60.5	110.6	180.0	
	17	186	48.9	49.07	4.0	7.0	16.0	32.5	57.5	122.4	188.2	
	18	143	60.5	67.25	5.3	8.4	17.0	36.0	74.0	159.0	240.6	
	19	102	56.5	45.97	5.2	14.0	25.8	45.0	67.5	125.5	180.9	
	20	96	54.6	50.13	4.9	9.0	18.3	39.0	72.8	131.8	186.7	
	21	95	62.7	58.29	6.6	13.6	26.0	46.0	85.0	129.6	280.6	
	22	87	52.1	53.15	5.6	7.8	18.0	34.0	68.0	121.0	235.8	
	女	6	94	14.7	15.86	2.9	4.0	6.0	10.0	16.0	32.0	45.2
		7	159	16.4	14.28	3.0	4.0	7.0	12.0	22.0	34.0	49.4
		8	146	22.5	22.46	3.4	5.7	8.0	15.5	28.0	46.5	80.4
		9	155	22.7	21.50	3.7	6.0	10.0	16.0	29.0	44.4	69.9
		10	146	29.3	41.21	3.4	6.7	10.0	18.0	31.3	63.9	105.0
11		150	27.7	30.45	3.5	6.1	9.8	18.0	34.0	60.9	102.0	
12		174	31.7	35.77	3.0	7.0	11.0	18.0	39.0	75.5	135.3	
13		159	36.7	36.83	5.0	8.0	13.0	22.0	50.0	85.0	165.0	
14		176	41.0	44.20	4.3	7.0	14.0	26.0	51.8	87.6	192.4	
15		169	44.6	51.10	6.0	9.0	16.0	26.0	51.5	98.0	197.0	
16		187	42.5	46.15	3.0	6.8	13.0	23.0	56.0	108.0	179.4	
17		203	42.2	50.68	5.1	9.0	15.0	27.0	51.0	77.0	204.0	
18		186	54.7	56.83	2.6	7.0	13.8	32.0	77.0	140.6	200.4	
19		128	60.5	60.71	5.0	10.0	19.3	38.0	77.0	166.3	227.0	
20		99	53.7	62.23	4.0	7.0	15.0	29.0	73.0	121.0	217.0	
21		100	58.3	56.77	5.1	12.0	18.0	36.0	82.0	147.8	235.7	
22		93	55.8	51.57	7.0	11.4	21.0	38.0	64.5	154.4	180.7	

## 6、健康的基本情況

表3-2-6-1

乳牙齲患發生率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	乳齲患率	乳齲補率	乳齲失率	乳齲失補率	
男	6	104	52.9	15.4	2.9	58.7	
	7	201	63.2	27.9	4.0	70.6	
	8	172	61.0	21.5	4.1	66.3	
	9	202	65.3	28.7	4.0	74.3	
	10	173	54.3	23.7	0.6	61.3	
	11	149	28.9	7.4	1.3	30.9	
	12	196	13.8	5.1	0.5	16.8	
	13	185	9.7	1.6	0.0	10.3	
	14	162	4.3	1.9	0.0	6.2	
	15	188	0.0	0.0	0.0	0.0	
	16	162	0.0	0.0	0.0	0.0	
	17	186	0.0	0.0	0.0	0.0	
	18	143	0.0	0.0	0.0	0.0	
	女	6	94	54.3	18.1	4.3	57.4
		7	159	64.8	17.0	5.0	69.2
		8	146	71.9	34.9	5.5	81.5
		9	155	60.6	24.5	3.9	69.0
		10	147	38.1	15.6	0.0	43.5
11		151	21.9	10.6	0.0	28.5	
12		175	8.0	2.3	0.6	9.7	
13		159	5.0	0.0	0.0	5.0	
14		176	4.0	0.6	0.0	4.6	
15		169	0.0	0.0	0.0	0.0	
16		187	0.0	0.0	0.0	0.0	
17		203	0.0	0.0	0.0	0.0	
18		186	0.0	0.0	0.0	0.0	

表3-2-6-2 恒牙齲患發生率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	恒齲患率	恒齲補率	恒齲失率	恒齲失補率	
男	6	104	2.9	0.0	0.0	2.9	
	7	201	9.5	4.0	0.0	11.4	
	8	172	23.8	6.4	0.0	28.5	
	9	202	18.3	10.4	0.0	25.2	
	10	173	22.0	16.2	0.0	32.9	
	11	149	25.5	18.8	1.3	40.3	
	12	196	27.6	22.4	0.5	45.9	
	13	185	40.5	26.5	1.1	54.6	
	14	162	46.3	23.5	1.9	55.6	
	15	188	47.9	26.6	1.1	60.6	
	16	162	38.9	34.0	1.2	59.9	
	17	186	43.5	39.8	1.6	64.5	
	18	143	37.8	35.7	2.8	58.7	
	女	6	94	1.1	0.0	0.0	1.1
		7	159	14.5	6.9	0.0	20.1
		8	146	21.2	6.8	0.7	26.0
		9	155	25.2	14.8	0.0	34.2
		10	147	29.9	12.9	0.0	36.7
11		151	30.5	23.2	0.0	47.0	
12		175	36.6	25.7	3.4	53.1	
13		159	45.3	27.0	1.3	59.7	
14		176	51.7	34.1	2.8	68.8	
15		169	50.3	43.2	2.4	70.4	
16		187	41.7	49.2	1.1	73.8	
17		203	48.3	42.9	2.5	71.9	
18		186	46.2	48.4	4.3	76.9	

表3-2-6-3

## 各種視力不良檢出率(%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	視力不良 檢出率	輕度 視力不良	中度 視力不良	重度 視力不良	近視檢出率	
男	6	104	46.2	22.1	12.5	11.5	25.0	
	7	201	50.7	13.9	16.9	19.9	31.3	
	8	172	58.7	15.1	19.8	23.8	41.9	
	9	202	61.9	13.9	20.3	27.7	45.5	
	10	173	71.5	11.0	23.8	36.6	50.3	
	11	149	70.5	8.7	19.5	42.3	49.0	
	12	196	75.0	6.1	20.4	48.5	62.8	
	13	184	74.5	9.2	15.2	50.0	59.8	
	14	161	73.3	7.5	13.7	52.2	62.1	
	15	188	79.3	4.3	17.0	58.0	64.9	
	16	162	74.7	4.9	16.0	53.7	59.3	
	17	185	76.8	4.3	9.7	62.7	62.7	
	18	143	69.9	4.2	9.1	56.6	53.8	
	19	102	80.4	3.9	10.8	65.7	65.7	
	20	96	86.5	5.2	14.6	66.7	74.0	
	21	95	72.6	2.1	29.5	41.1	62.1	
	22	87	72.4	3.4	25.3	43.7	66.7	
	女	6	94	38.3	18.1	13.8	6.4	20.2
		7	159	54.7	15.7	22.0	17.0	38.4
		8	146	60.3	11.6	26.0	22.6	44.5
		9	155	68.4	13.5	21.3	33.5	49.7
		10	147	65.3	12.9	15.6	36.7	52.4
11		151	72.8	9.9	12.6	50.3	53.6	
12		175	77.7	5.7	17.1	54.9	59.4	
13		159	75.5	4.4	20.8	50.3	63.5	
14		176	82.4	6.3	16.5	59.7	67.0	
15		168	86.3	7.7	16.1	62.5	67.3	
16		187	82.9	3.7	16.0	63.1	61.5	
17		203	83.7	6.4	13.3	64.0	66.0	
18		186	80.5	3.8	13.5	63.2	62.9	
19		128	82.0	3.1	11.7	67.2	71.9	
20		99	82.8	3.0	16.2	63.6	71.7	
21		96	84.4	4.2	8.3	71.9	77.1	
22		89	86.5	1.1	18.0	67.4	73.0	

表3-2-6-4

## 辨色力 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	不良檢出率	
男	6	104	11.5	
	7	198	15.7	
	8	171	28.7	
	9	202	15.8	
	10	173	8.1	
	11	149	6.0	
	12	196	9.2	
	13	184	7.6	
	14	161	8.1	
	15	187	5.9	
	16	161	6.2	
	17	186	5.9	
	18	142	4.2	
	19	102	2.9	
	20	96	6.3	
	21	94	17.0	
	22	87	4.6	
	女	6	93	7.5
		7	159	23.3
		8	146	18.5
		9	155	9.7
		10	147	6.1
11		151	4.0	
12		175	3.4	
13		159	3.8	
14		176	1.7	
15		168	3.0	
16		187	2.1	
17		203	2.0	
18		185	0.5	
19		128	0.0	
20		98	0.0	
21		96	1.0	
22		90	0.0	



## 三、成年人

## 1、監測對象的基本情況

表3-3-1-1 成年人抽樣機構和樣本量分佈

抽樣 機構	單位	男		女		合計	
		樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
政府 機構	衛生局	80	5.1	103	5.2	183	5.2
	教育暨青年局	75	4.8	197	10.0	272	7.7
	旅遊局	17	1.1	39	2.0	56	1.6
	統計暨普查局	44	2.8	38	1.9	82	2.3
	體育發展局	104	6.7	45	2.3	149	4.2
	民政總署	102	6.5	87	4.4	189	5.3
	港務局	130	8.3	12	0.6	142	4.0
	社會工作局	14	0.9	33	1.7	47	1.3
	土地工務運輸局	29	1.9	38	1.9	67	1.9
	勞工事務局	27	1.7	26	1.3	53	1.5
		<b>總計</b>	<b>622</b>	<b>39.8</b>	<b>618</b>	<b>31.3</b>	<b>1240</b>
私營 機構 或 團體	海星中學、東南學校	14	0.9	16	0.8	30	0.8
	大豐銀行有限公司	6	0.4	8	0.4	14	0.4
	佳景集團	17	1.1	17	0.9	34	1.0
	加德士石油(澳門)有限公司	5	0.3	3	0.2	8	0.2
	澳門電力股份有限公司	25	1.6	16	0.8	41	1.2
	新康恆集團有限公司	8	0.5	2	0.1	10	0.3
	澳門理工學院博彩教育暨 研究中心	23	1.5	25	1.3	48	1.4
	澳門婦女聯合會	3	0.2	75	3.8	78	2.2
	澳門中華新青年協會	40	2.6	1	0.1	41	1.2
	銀河娛樂場股份有限公司	73	4.7	114	5.8	187	5.3
	澳門鏡湖護理學院	1	0.1	3	0.2	4	0.1
	其他	277	17.7	551	27.8	828	23.4
	威尼斯人澳門股份有限公司	54	3.5	73	3.7	127	3.6
	志願者協會	28	1.8	23	1.2	51	1.4
	澳門宣道堂慈善會	92	5.9	139	7.0	231	6.5
	澳門街坊會聯合總會	52	3.3	61	3.1	113	3.2
	澳門工會聯合總會	70	4.5	82	4.1	152	4.3
	新濠博亞娛樂有限公司	46	2.9	57	2.9	103	2.9
	中國銀行澳門分行	68	4.4	50	2.5	118	3.3
	永亨銀行	10	0.6	6	0.3	16	0.5
	澳門特別行政區紅十字會	9	0.6	6	0.3	15	0.4
澳門大學	18	1.2	33	1.7	51	1.4	
	<b>總計</b>	<b>939</b>	<b>60.3</b>	<b>1361</b>	<b>69</b>	<b>2300</b>	<b>65</b>

表3-3-1-2 成年人職業分佈情況

職業	男				女			
	樣本量	百分率 (%)	非體力人數	體力人數	樣本量	百分率 (%)	非體力人數	體力人數
立法機關成員、公共 行政高級官員、社區 領導人員及經理 專業人員	47	3.0	46	1	32	1.6	32	0
技術員及輔助專業 人員	270	17.3	152	118	372	18.8	143	229
文員	236	15.1	235	1	460	23.2	460	0
<b>總計</b>	<b>745</b>	<b>47.7</b>	<b>625</b>	<b>120</b>	<b>1057</b>	<b>53.4</b>	<b>828</b>	<b>229</b>
服務、銷售及同類工 作人員	246	15.8	0	246	314	15.9	0	314
漁農業熟練工作者	13	0.8	0	13	5	0.3	0	5
工業工匠及手工業 工人	49	3.1	0	49	11	0.6	0	11
機台、機器操作員、 司機及裝配員 非技術工人	150	9.6	0	150	4	0.2	0	4
其他	93	6.0	0	93	117	5.9	0	117
待業	220	14.1	126	94	218	11.0	118	100
家務	39	2.5	27	12	47	2.4	35	12
<b>總計</b>	<b>816</b>	<b>52.3</b>	<b>153</b>	<b>663</b>	<b>921</b>	<b>46.7</b>	<b>153</b>	<b>768</b>

表3-3-1-3 體力和非體力勞動者居住地所屬堂區人數百分率 (%)

性別	所屬堂區	體力勞動者	非體力勞動者	合計
男	聖方濟各堂區	0.6	0.8	<b>0.7</b>
	聖嘉模堂區	10.6	24.2	<b>17.4</b>
	風順堂區	12.2	10.3	<b>11.2</b>
	大堂區	6.0	10.7	<b>8.3</b>
	花王堂區	22.7	21.9	<b>22.3</b>
	望德堂區	5.6	8.4	<b>7.0</b>
	花地瑪堂區	42.3	23.9	<b>33.1</b>
	女	聖方濟各堂區	0.2	0.5
聖嘉模堂區		14.7	21.5	<b>18.0</b>
風順堂區		9.1	8.8	<b>8.9</b>
大堂區		7.7	9.5	<b>8.6</b>
花王堂區		23.5	22.3	<b>22.9</b>
望德堂區		6.2	11.3	<b>8.7</b>
花地瑪堂區		38.6	26.2	<b>32.4</b>

表3-3-1-4 成年人各年齡組出生地人數百分率(%)

性別	出生地	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	中國大陸	20.3	14.4	32.8	43.1	25.8	35.7	37.6	48.2	<b>32.3</b>
	澳門	73.8	75.6	54.9	47.9	52.8	57.3	51.8	42.0	<b>57.0</b>
	香港	4.8	10.0	10.3	5.3	8.4	2.0	2.3	1.6	<b>5.5</b>
	葡萄牙	0.0	0.0	0.0	1.6	1.7	1.0	1.4	1.0	<b>0.8</b>
	其他	1.1	0.0	2.1	2.1	11.2	4.0	6.9	7.3	<b>4.3</b>
女	中國大陸	18.9	20.2	40.0	49.1	48.3	46.1	48.5	44.6	<b>41.0</b>
	澳門	80.1	73.1	51.5	43.5	43.3	46.4	42.9	42.0	<b>51.2</b>
	香港	1.0	6.7	5.0	2.6	2.3	2.2	2.1	5.4	<b>3.2</b>
	葡萄牙	0.0	0.0	2.0	0.9	1.5	0.3	0.3	0.9	<b>0.7</b>
	其他	0.0	0.0	1.5	3.9	4.6	5.0	6.2	7.1	<b>3.9</b>

表3-3-1-5 成年人各年齡組受教育程度人數百分率(%)

性別	學歷	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	小學以下	1.1	1.0	0.0	0.5	1.7	2.5	8.2	9.3	<b>3.1</b>
	小學	2.7	3.0	1.5	3.7	9.6	15.1	26.9	27.5	<b>11.5</b>
	中學	38.0	24.9	22.1	33.3	42.1	54.3	45.7	54.4	<b>39.4</b>
	專上教育	56.1	65.2	63.1	50.8	28.1	20.6	12.8	6.7	<b>37.6</b>
	碩士	2.1	6.0	12.8	10.6	17.4	7.0	6.4	2.1	<b>7.9</b>
	博士	0.0	0.0	0.5	1.1	1.1	0.5	0.0	0.0	<b>0.4</b>
女	小學以下	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	5.4	6.2	8.5	<b>3.3</b>
	小學	0.5	0.0	1.5	3.5	9.6	15.1	29.1	38.8	<b>13.7</b>
	中學	30.1	12.4	16.0	26.0	44.1	54.3	45.9	38.4	<b>35.7</b>
	專上教育	65.8	75.6	69.0	51.5	31.0	18.3	15.6	13.8	<b>38.8</b>
	碩士	3.6	12.0	13.0	17.7	11.5	6.9	3.2	0.4	<b>8.2</b>
	博士	0.0	0.0	0.5	1.3	0.8	0.0	0.0	0.0	<b>0.3</b>

表3-3-1-6 成年人各年齡組工作環境人數百分率(%)

性別	工作環境	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	戶外	10.7	10.4	10.8	11.6	18.0	25.1	34.2	29.5	<b>19.1</b>
	戶內自然通風	20.3	10.4	10.8	18.0	16.9	18.6	18.7	29.5	<b>17.9</b>
	戶內空氣調節	69.0	79.1	78.5	70.4	65.2	56.3	47.0	40.9	<b>63.0</b>
女	戶外	1.0	0.0	1.5	1.7	3.1	4.4	4.4	1.8	<b>2.5</b>
	戶內自然通風	11.7	7.7	7.0	15.2	20.3	29.7	35.9	49.6	<b>23.7</b>
	戶內空氣調節	87.2	92.3	91.5	83.1	76.6	65.9	59.7	48.7	<b>73.8</b>

表3-3-1-7 成年人各年齡組平均每週工作時間人數百分率(%)

性別	工作時間 (小時)	20~24歲	25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~45歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	合計
男	不工作	10.2	1.5	0.0	1.1	0.6	1.0	5.5	9.8	3.7
	20以下	12.3	3.0	0.0	2.1	0.6	1.5	2.3	4.7	3.3
	20~35	12.3	2.5	4.1	2.1	3.9	4.0	4.1	6.7	4.9
	35~40	23.0	29.9	41.5	43.4	43.3	53.3	48.9	43.0	40.9
	40~50	39.0	57.2	48.7	43.9	44.9	35.2	34.2	29.5	41.5
	50及以上	3.2	6.0	5.6	7.4	6.7	5.0	5.0	6.2	5.6
女	不工作	12.2	1.0	0.0	0.9	0.8	6.0	5.0	11.2	4.6
	20以下	9.2	2.9	2.5	6.9	5.4	11.4	12.9	17.0	8.9
	20~35	10.2	4.3	8.0	5.2	8.4	7.9	12.1	17.4	9.3
	35~40	24.0	45.0	47.0	38.5	33.3	27.8	22.9	23.7	31.9
	40~50	40.8	44.0	36.0	39.0	44.1	36.9	37.6	20.1	37.4
	50及以上	3.6	2.9	6.5	9.5	8.0	10.1	9.4	10.7	7.9

## 2、生活方式的基本情況

表3-3-2-1 平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	6小時以下	6~9小時	9小時及以上
男	20~24	185	17.3	80.0	2.7
	25~29	201	10.0	85.1	5.0
	30~34	195	15.9	82.6	1.5
	35~39	189	10.1	87.8	2.1
	40~44	177	12.4	85.9	1.7
	45~49	199	10.1	87.4	2.5
	50~54	216	15.3	82.4	2.3
	55~59	190	17.9	76.8	5.3
女	20~24	196	15.8	79.1	5.1
	25~29	209	11.0	88.0	1.0
	30~34	200	10.5	88.0	1.5
	35~39	231	8.2	88.7	3.0
	40~44	258	16.7	80.2	3.1
	45~49	315	18.1	78.4	3.5
	50~54	339	21.5	75.5	2.9
	55~59	224	25.0	70.1	4.9
男女合併		3524	15.2	81.8	3.0

表3-3-2-2 睡眠質量的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	睡眠質量差	睡眠質量一般	睡眠質量好
男	20~24	187	8.0	70.6	21.4
	25~29	201	9.0	69.7	21.4
	30~34	195	13.3	67.7	19.0
	35~39	189	9.5	70.4	20.1
	40~44	178	10.7	67.4	21.9
	45~49	199	8.0	71.9	20.1
	50~54	219	7.8	64.8	27.4
	55~59	193	11.9	71.0	17.1
女	20~24	196	6.6	72.4	20.9
	25~29	209	8.6	71.8	19.6
	30~34	200	12.5	69.5	18.0
	35~39	231	11.7	68.8	19.5
	40~44	261	14.6	71.3	14.2
	45~49	317	14.5	67.5	18.0
	50~54	340	17.9	63.2	18.8
	55~59	224	18.3	60.3	21.4
男女合併		<b>3539</b>	<b>11.9</b>	<b>68.4</b>	<b>19.8</b>

表3-3-2-3 日常生活中平均每天步行時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以下	30~60分鐘	1~2小時	2小時及以上
男	20~24	186	52.2	34.4	9.1	4.3
	25~29	201	52.2	30.3	4.5	12.9
	30~34	195	55.9	28.2	10.8	5.1
	35~39	189	52.9	29.1	9.0	9.0
	40~44	178	56.7	28.1	8.4	6.7
	45~49	199	38.7	37.7	11.6	12.1
	50~54	219	37.0	34.7	11.0	17.4
	55~59	193	33.2	35.2	18.7	13.0
女	20~24	196	60.7	29.6	6.1	3.6
	25~29	209	68.9	26.8	2.9	1.4
	30~34	200	61.0	29.5	6.0	3.5
	35~39	232	62.1	25.4	6.5	6.0
	40~44	261	50.2	29.1	7.3	13.4
	45~49	317	40.7	29.7	12.0	17.7
	50~54	339	28.0	36.3	15.9	19.8
	55~59	224	26.3	36.2	22.8	14.7
男女合併		<b>3538</b>	<b>47.4</b>	<b>31.4</b>	<b>10.4</b>	<b>10.8</b>

表3-3-2-4 平均每天坐姿活動累計時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	3小時以下	3~6小時	6~9小時	9~12小時	12小時及以上
男	20~24	187	10.2	39.6	25.7	17.1	7.5
	25~29	201	12.4	29.4	24.9	23.9	9.5
	30~34	195	8.2	33.3	31.8	21.0	5.6
	35~39	189	19.6	38.6	25.4	12.7	3.7
	40~44	178	22.5	38.8	24.7	12.4	1.7
	45~49	199	19.1	46.7	25.1	6.0	3.0
	50~54	219	23.3	45.2	21.0	9.6	0.9
	55~59	193	25.4	40.9	25.9	6.2	1.6
女	20~24	196	8.2	28.6	32.7	21.9	8.7
	25~29	209	4.8	20.6	36.4	28.7	9.6
	30~34	200	6.5	21.5	38.5	25.5	8.0
	35~39	232	9.5	31.9	31.5	21.1	6.0
	40~44	261	18.4	28.0	30.7	16.9	6.1
	45~49	317	20.8	42.9	17.7	15.8	2.8
	50~54	340	22.4	51.5	17.4	7.1	1.8
	55~59	224	21.4	52.7	20.1	4.0	1.8
男女合併		3540	16.2	37.5	26.2	15.3	4.7

表3-3-2-5 閒暇時間活動的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	體育鍛煉	玩棋牌	遊玩	聚會	視聽娛樂	做家务	補充睡眠	其他
男	20~24	187	52.4	11.8	43.9	39.6	70.1	6.4	34.8	12.3
	25~29	201	46.8	4.5	49.8	37.8	68.7	11.4	39.8	15.9
	30~34	195	48.7	5.6	31.3	44.6	76.9	24.1	34.4	16.4
	35~39	189	49.2	5.8	34.4	39.2	69.8	24.3	28.0	21.2
	40~44	178	48.9	6.2	19.7	36.0	65.2	38.2	36.0	15.7
	45~49	198	52.0	7.1	17.7	31.3	57.6	39.9	23.2	15.7
	50~54	219	50.2	9.1	14.6	18.3	58.9	35.2	23.3	17.4
	55~59	192	44.3	6.3	10.4	16.1	55.7	41.7	28.6	13.0
女	20~24	196	17.3	5.1	44.9	55.1	71.4	19.4	51.5	16.8
	25~29	207	16.4	1.9	33.8	58.0	77.3	24.2	56.5	14.0
	30~34	200	19.5	4.5	22.5	50.5	64.0	43.0	50.0	18.5
	35~39	232	24.6	1.7	20.3	47.8	59.9	53.0	40.1	22.0
	40~44	261	29.1	3.8	14.6	34.1	59.0	64.8	35.2	17.6
	45~49	317	36.3	2.8	6.6	30.3	62.1	73.2	25.6	14.8
	50~54	339	39.5	5.3	7.7	30.1	58.1	76.1	21.2	13.3
	55~59	223	47.5	4.9	8.5	23.3	61.0	70.9	18.4	13.9
男女合併		3534	38.5	5.2	22.2	36.4	64.2	43.7	33.3	16.1

表3-3-2-6 現在吸煙人群吸煙量的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	現在吸煙人數	每天10支以下	每天10~20支	每天20支以上
男	20~24	34	55.9	44.1	0.0
	25~29	33	60.6	39.4	0.0
	30~34	43	48.8	51.2	0.0
	35~39	34	44.1	47.1	8.8
	40~44	41	22.0	58.5	19.5
	45~49	40	32.5	57.5	10.0
	50~54	48	29.2	45.8	25.0
	55~59	52	28.8	44.2	26.9
女	20~24	8	100.0	0.0	0.0
	25~29	6	83.3	16.7	0.0
	30~34	11	72.7	18.2	9.1
	35~39	8	75.0	25.0	0.0
	40~44	9	77.8	22.2	0.0
	45~49	6	66.7	33.3	0.0
	50~54	6	50.0	50.0	0.0
	55~59	3	33.3	66.7	0.0
男女合併		<b>382</b>	<b>44.0</b>	<b>45.0</b>	<b>11.0</b>

表3-3-2-7 吸煙人群煙齡的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	吸煙總人數	5年以下	5~10年	10~15年	15年及以上
男	20~24	41	65.9	17.1	17.1	0.0
	25~29	43	37.2	32.6	23.3	7.0
	30~34	54	14.8	24.1	48.1	13.0
	35~39	45	13.3	31.1	22.2	33.3
	40~44	56	10.7	8.9	14.3	66.1
	45~49	59	13.6	16.9	6.8	62.7
	50~54	71	5.6	12.7	11.3	70.4
	55~59	73	1.4	6.8	21.9	69.9
女	20~24	9	66.7	33.3	0.0	0.0
	25~29	10	30.0	50.0	20.0	0.0
	30~34	16	25.0	37.5	18.8	18.8
	35~39	10	30.0	20.0	40.0	10.0
	40~44	13	23.1	30.8	7.7	38.5
	45~49	8	25.0	37.5	0.0	37.5
	50~54	6	0.0	16.7	16.7	66.7
	55~59	4	0.0	0.0	25.0	75.0
男女合併		<b>518</b>	<b>18.7</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>42.3</b>

表3-3-2-8 戒煙人群的百分率（%）

性別	戒煙時間	年齡組（歲）							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	戒煙總人數	7	10	11	11	15	19	23	21
	戒煙2年以下	42.9	40.0	45.5	45.5	13.3	5.3	21.7	14.3
	戒煙2年以上	57.1	60.0	54.5	54.5	86.7	94.7	78.3	85.7
女	戒煙總人數	1	4	5	2	4	2	0	1
	戒煙2年以下	100.0	25.0	80.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	戒煙2年以上	0.0	75.0	20.0	100.0	75.0	100.0	0.0	100.0

表3-3-2-9 飲酒史的人數百分率（%）

性別	飲酒人數	年齡組（歲）							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	187	201	195	189	178	199	219	193
	飲酒比例	49.7	61.7	54.9	52.4	53.9	44.2	52.5	49.7
女	樣本量	196	209	200	231	261	317	340	224
	飲酒比例	28.1	29.7	21.5	24.1	18.4	14.8	15.0	12.9

表3-3-2-10 飲酒次數的人數百分率（%）

性別	年齡組（歲）	飲酒人數	1次/月	1~2次/周	3~4次/周	5~7次/周
男	20~24	93	60.2	35.5	3.2	1.1
	25~29	124	68.5	24.2	4.8	2.4
	30~34	107	60.7	31.8	4.7	2.8
	35~39	99	47.5	41.4	3.0	8.1
	40~44	96	46.9	33.3	11.5	8.3
	45~49	88	38.6	35.2	15.9	10.2
	50~54	114	31.6	30.7	19.3	18.4
	55~59	96	27.1	46.9	11.5	14.6
女	20~24	54	75.9	20.4	0.0	3.7
	25~29	62	75.8	21.0	1.6	1.6
	30~34	43	67.4	23.3	2.3	7.0
	35~39	56	75.0	19.6	1.8	3.6
	40~44	48	68.8	22.9	2.1	6.3
	45~49	47	53.2	21.3	14.9	10.6
	50~54	51	66.7	17.6	13.7	2.0
	55~59	29	48.3	27.6	13.8	10.3
男女合併		1207	54.6	30.2	8.0	7.2



表3-3-2-11 飲酒種類的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	飲酒人數	烈酒	啤酒	黃酒	米酒	葡萄酒或果酒	混合酒
男	20~24	93	14.0	38.7	0.0	0.0	15.1	32.3
	25~29	124	12.1	54.0	0.0	0.0	19.4	14.5
	30~34	107	6.5	58.9	0.0	0.9	19.6	14.0
	35~39	99	4.0	65.7	1.0	0.0	20.2	9.1
	40~44	96	3.1	64.6	0.0	0.0	28.1	4.2
	45~49	88	3.4	58.0	0.0	1.1	30.7	6.8
	50~54	114	0.9	61.4	0.9	4.4	30.7	1.8
	55~59	96	7.3	44.8	2.1	7.3	31.3	7.3
女	20~24	54	13.0	27.8	0.0	0.0	24.1	35.2
	25~29	62	8.1	22.6	0.0	0.0	29.0	40.3
	30~34	43	7.0	11.6	0.0	0.0	65.1	16.3
	35~39	56	3.6	26.8	0.0	0.0	64.3	5.4
	40~44	48	0.0	29.2	0.0	6.3	60.4	4.2
	45~49	47	0.0	25.5	0.0	4.3	57.4	12.8
	50~54	51	2.0	33.3	0.0	2.0	56.9	5.9
	55~59	29	0.0	27.6	3.4	0.0	62.1	6.9
男女合併		1207	5.9	46.1	0.4	1.7	32.8	13.1

表3-3-2-12 平均每週體育鍛煉次數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	參加鍛煉人數	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
男	20~24	187	146	30.1	45.2	13.7	11.0
	25~29	201	150	33.4	47.3	14.0	5.3
	30~34	195	152	38.2	38.8	13.8	9.2
	35~39	189	154	23.4	48.1	18.8	9.7
	40~44	178	135	24.4	37.8	29.6	8.1
	45~49	199	151	21.9	38.4	25.2	14.6
	50~54	219	163	19.0	27.0	27.6	26.4
	55~59	193	141	11.3	34.8	26.2	27.7
女	20~24	196	124	50.0	39.5	3.2	7.3
	25~29	209	125	61.6	25.6	7.2	5.6
	30~34	200	113	46.0	38.9	12.4	2.7
	35~39	232	150	46.7	38.0	9.3	6.0
	40~44	261	156	23.7	46.8	19.2	10.3
	45~49	317	210	22.9	34.3	23.8	19.0
	50~54	340	236	12.3	26.3	26.3	35.2
	55~59	224	156	9.6	21.2	26.9	42.3
男女合併		3540	2462	28.1	36.3	19.3	16.3

表3-3-2-13 平均每次體育鍛煉時間的人數百分率（%）

性別	年齡組（歲）	參加鍛煉人數	30分鐘以下	30~60分鐘	60分鐘及以上
男	20~24	145	25.5	37.9	36.6
	25~29	150	25.3	40.0	34.7
	30~34	153	34.6	30.7	34.6
	35~39	154	37.7	39.0	23.4
	40~44	135	37.0	48.9	14.1
	45~49	151	33.8	43.0	23.2
	50~54	163	33.7	46.0	20.2
	55~59	141	39.0	42.6	18.4
女	20~24	124	40.3	42.7	16.9
	25~29	125	39.2	48.0	12.8
	30~34	113	44.2	46.9	8.8
	35~39	150	38.7	48.0	13.3
	40~44	156	38.5	44.2	17.3
	45~49	211	35.1	48.8	16.1
	50~54	236	29.2	41.1	29.7
	55~59	156	26.3	39.7	34.0
男女合併		2463	34.4	42.9	22.7

表3-3-2-14 體育鍛煉時自我感覺的人數百分率（%）

性別	年齡組（歲）	參加鍛煉人數	呼吸、心跳 變化不大	呼吸、心跳 略有加快， 微微出汗	呼吸急促、 心跳明顯加快， 出汗較多
男	20~24	146	4.1	39.7	56.2
	25~29	150	6.7	40.0	53.3
	30~34	152	3.9	50.0	46.1
	35~39	154	8.4	44.2	47.4
	40~44	135	10.4	57.0	32.6
	45~49	151	22.5	45.0	32.5
	50~54	163	28.8	48.5	22.7
	55~59	141	26.2	49.6	24.1
女	20~24	124	5.6	69.4	25.0
	25~29	125	2.4	70.4	27.2
	30~34	113	10.6	62.8	26.5
	35~39	150	16.0	61.3	22.7
	40~44	156	15.4	64.7	19.9
	45~49	210	24.3	58.6	17.1
	50~54	236	26.3	59.3	14.4
	55~59	156	38.5	53.8	7.7
男女合併		2462	16.7	54.5	28.9

表3-3-2-15 堅持體育鍛煉時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉人數	6個月以下	6~12個月	1~3年	3~5年	5年及以上
男	20~24	146	45.9	17.1	10.3	4.1	22.6
	25~29	149	46.3	11.4	12.8	3.4	26.2
	30~34	151	42.4	12.6	11.3	3.3	30.5
	35~39	153	35.9	10.5	14.4	12.4	26.8
	40~44	135	32.6	19.3	11.9	5.9	30.4
	45~49	151	33.1	9.9	15.2	6.0	35.8
	50~54	163	21.5	8.0	11.0	7.4	52.1
	55~59	141	18.4	8.5	13.5	6.4	53.2
女	20~24	124	67.7	16.1	4.8	5.6	5.6
	25~29	125	71.2	12.8	8.0	4.8	3.2
	30~34	113	49.6	19.5	15.0	7.1	8.8
	35~39	149	53.0	13.4	12.1	4.0	17.4
	40~44	156	46.2	13.5	15.4	5.1	19.9
	45~49	210	32.9	9.5	23.3	7.1	27.1
	50~54	236	25.8	13.1	21.2	11.9	28.0
	55~59	156	16.0	10.3	21.8	12.2	39.7
男女合併		2458	38.4	12.6	14.5	6.9	27.5

表3-3-2-16 體育鍛煉目的的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉人數	防病治病	提高運動能力	減肥、健美	減輕壓力、 調節情緒	社交	其他
男	20~24	146	37.7	73.3	43.2	56.2	24.7	10.3
	25~29	150	48.7	69.3	42.7	62.0	28.0	11.3
	30~34	152	48.7	77.6	40.1	66.4	17.1	13.8
	35~39	154	58.4	64.9	33.8	62.3	19.5	16.2
	40~44	135	60.0	58.5	31.1	63.0	16.3	11.9
	45~49	151	56.3	46.4	27.8	49.0	16.6	13.9
	50~54	163	65.6	54.6	27.0	47.9	14.1	6.1
	55~59	141	73.8	51.1	14.2	36.9	8.5	9.9
女	20~24	124	45.2	59.7	64.5	66.1	11.3	8.1
	25~29	125	48.0	50.4	60.8	72.8	12.8	6.4
	30~34	113	59.3	49.6	61.9	68.1	10.6	5.3
	35~39	150	66.7	42.7	58.7	67.3	13.3	11.3
	40~44	156	67.3	41.0	55.8	57.1	9.6	9.6
	45~49	210	74.3	34.8	42.4	54.8	11.4	11.0
	50~54	236	78.4	44.5	32.2	41.5	15.3	8.5
	55~59	156	76.9	38.5	26.3	42.9	11.5	11.5
男女合併		2462	61.7	52.7	40.4	56.1	15.1	10.4

表3-3-2-17 體育鍛煉主要場所的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉 人數	體育場館	公園	辦公室或 居室	空地	公路或 街道	俱樂部	其他
男	20~24	146	78.1	40.4	8.9	26.7	21.2	12.3	8.2
	25~29	150	70.7	42.0	12.0	22.0	17.3	22.7	12.7
	30~34	152	69.7	42.1	12.5	22.4	21.1	14.5	11.2
	35~39	154	57.1	55.2	13.0	29.2	17.5	13.6	10.4
	40~44	135	57.0	54.8	13.3	33.3	24.4	12.6	10.4
	45~49	151	41.7	49.7	6.0	23.2	32.5	6.6	7.9
	50~54	163	36.2	50.3	17.8	18.4	25.2	12.9	6.7
	55~59	141	30.5	58.9	10.6	29.8	28.4	9.9	4.3
女	20~24	124	57.3	47.6	16.9	36.3	15.3	11.3	11.3
	25~29	125	61.6	52.0	13.6	23.2	12.0	8.8	9.6
	30~34	113	53.1	46.9	21.2	23.0	20.4	14.2	11.5
	35~39	150	44.0	56.7	13.3	20.7	14.7	13.3	14.7
	40~44	156	37.8	54.5	20.5	12.2	12.8	15.4	15.4
	45~49	210	38.6	56.7	24.8	16.7	10.0	10.0	8.6
	50~54	236	33.1	57.6	22.0	13.6	12.7	7.6	7.6
	55~59	156	40.4	60.9	16.0	14.7	5.8	7.7	6.4
男女合併		<b>2462</b>	<b>49.2</b>	<b>52.1</b>	<b>15.6</b>	<b>22.1</b>	<b>17.8</b>	<b>11.9</b>	<b>9.7</b>

表3-3-2-18 體育鍛煉主要項目的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加人數	跑步	游泳	步行	球類	登山	自行車	器械健身、力量練習	健身(舞)、秧歌	武術、健身氣功	拳擊	劍擊	瑜珈	柔道	跆拳道	空手道	其他
男	20~24	143	64.4	27.4	31.5	67.8	2.1	10.3	20.5	2.7	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	8.9
	25~29	150	69.3	24.0	24.7	69.3	4.0	4.7	26.7	1.3	0.7	1.3	2.0	1.3	0.7	0.7	0.7	6.0
	30~34	148	69.1	23.0	33.6	63.2	5.9	13.8	16.4	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	1.3	0.0	11.8
	35~39	152	61.0	27.3	44.2	50.0	5.8	12.3	14.9	1.3	5.2	1.9	0.0	1.9	0.0	0.0	1.3	10.4
	40~44	133	51.1	46.7	51.9	37.0	7.4	11.9	14.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7	0.0	14.8
	45~49	145	51.7	23.2	47.0	31.8	13.9	17.2	5.3	1.3	8.6	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	10.6
	50~54	159	50.9	26.4	57.7	23.3	14.7	14.7	9.8	2.5	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.8
	55~59	139	46.8	31.9	57.4	7.1	10.6	8.5	7.8	5.7	10.6	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	2.1	7.1
女	20~24	124	58.1	22.6	51.6	41.9	6.5	10.5	10.5	12.9	0.8	0.8	1.6	13.7	0.0	0.0	0.0	11.3
	25~29	123	63.2	17.6	54.4	42.4	7.2	10.4	7.2	13.6	0.8	0.8	0.0	21.6	0.8	0.0	0.8	8.0
	30~34	113	46.9	24.8	64.6	31.0	8.0	4.4	5.3	15.0	1.8	0.0	0.0	19.5	0.0	0.0	0.0	8.8
	35~39	149	45.3	25.3	62.0	30.7	12.7	5.3	8.0	14.0	2.7	0.0	0.0	21.3	0.7	0.0	0.0	12.0
	40~44	153	34.6	17.9	69.9	16.0	7.7	5.8	8.3	19.2	6.4	1.3	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	20.5
	45~49	204	29.5	15.7	62.9	12.9	10.0	6.2	10.5	20.5	11.0	0.0	0.5	15.2	0.0	0.0	0.0	12.9
	50~54	227	15.3	22.9	61.0	10.2	8.9	6.4	7.6	25.4	17.4	0.0	0.0	12.3	0.0	0.0	0.0	13.1
	55~59	146	11.5	24.4	51.3	9.6	8.3	3.2	7.7	29.5	26.3	1.3	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	13.5
男女合併		2408	46.1	24.7	52.0	32.5	8.5	9.0	11.3	11.2	7.4	0.5	0.2	8.8	0.1	0.2	0.4	11.4

表3-3-19 球類運動首選項目的人數百分率(%)

性別	年齡組 (歲)	參加人 數	籃球	排球	足球	乒乓球	羽毛球	網球	高爾夫	檯球	其他
男	20~24	100	28.4	1.9	26.0	12.6	14.4	1.9	0.0	7.4	7.4
	25~29	106	25.0	0.4	25.9	9.1	17.7	3.0	0.0	10.8	8.2
	30~34	96	22.7	1.0	23.2	18.2	17.2	5.9	0.0	4.9	6.9
	35~39	76	10.7	0.7	25.5	22.1	21.5	8.7	0.0	4.7	6.0
	40~44	54	11.3	0.0	21.6	18.6	25.8	8.2	1.0	4.1	9.3
	45~49	54	9.9	0.0	24.7	18.5	27.2	4.9	1.2	3.7	9.9
	50~54	39	7.9	3.2	25.4	27.0	19.0	7.9	1.6	1.6	6.3
	55~59	11	14.3	0.0	38.1	9.5	19.0	0.0	0.0	4.8	14.3
女	20~24	56	24.5	7.5	0.0	14.2	42.5	2.8	0.0	2.8	5.7
	25~29	55	17.0	5.3	0.0	20.2	43.6	1.1	1.1	1.1	10.6
	30~34	38	5.1	1.7	1.7	13.6	45.8	10.2	1.7	3.4	16.9
	35~39	50	4.9	2.4	1.2	22.0	51.2	9.8	2.4	0.0	6.1
	40~44	30	8.5	2.1	0.0	21.3	40.4	8.5	0.0	0.0	19.1
	45~49	33	3.5	3.5	0.0	29.8	35.1	7.0	1.8	0.0	19.3
	50~54	29	2.7	0.0	0.0	21.6	54.1	5.4	0.0	0.0	16.2
	55~59	17	4.8	0.0	0.0	19.0	28.6	4.8	4.8	0.0	38.1
男女合併		844	15.8	1.9	16.0	17.7	28.3	5.4	0.7	4.3	9.9

表3-3-2-20 體育鍛煉主要障礙的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	沒興趣	惰性	身體很好不用參加	身體弱不宜參加	體力工作多不必參加	缺乏時間	缺乏場地設施	缺乏指導	缺乏組織	經濟條件限制	怕受嘲笑	其他
男	20~24	186	14.5	67.2	2.2	2.7	4.3	59.7	27.4	10.2	21.5	3.8	2.7	5.9
	25~29	195	8.2	68.7	3.6	4.1	7.2	67.7	30.3	11.8	18.5	2.1	2.1	6.7
	30~34	191	12.0	59.2	2.1	2.1	6.3	72.3	37.7	8.4	18.8	3.1	0.0	9.9
	35~39	183	14.2	54.6	1.6	2.7	7.1	71.0	33.3	8.7	12.0	3.3	1.1	9.3
	40~44	173	8.1	59.5	1.2	1.7	4.6	65.9	23.1	5.8	13.9	1.7	0.0	8.7
	45~49	180	14.4	49.4	5.0	4.4	11.7	47.2	18.9	8.9	8.9	1.7	0.6	11.1
	50~54	182	17.0	38.5	3.3	6.0	10.4	47.3	17.0	7.1	5.5	2.2	0.0	9.9
	55~59	154	15.6	28.6	1.3	3.2	13.6	49.4	11.0	8.4	6.5	1.9	0.6	9.7
女	20~24	194	20.1	74.2	1.0	3.1	2.1	68.0	23.7	14.9	15.5	1.5	0.0	6.7
	25~29	208	17.8	80.3	0.5	3.8	2.9	67.8	30.8	12.5	16.3	2.4	0.5	4.8
	30~34	198	19.7	66.2	0.5	7.6	4.0	65.2	25.3	13.1	17.2	1.5	1.5	4.5
	35~39	225	14.2	69.8	0.9	4.0	4.9	72.0	23.6	13.3	8.0	2.2	0.0	5.8
	40~44	243	14.8	51.0	1.6	4.5	9.5	69.5	10.7	13.6	8.2	1.6	0.0	8.6
	45~49	286	12.6	46.9	1.4	8.7	13.3	62.6	10.5	9.1	5.9	1.7	0.3	13.3
	50~54	294	12.2	39.8	0.7	9.5	11.2	57.1	11.2	11.2	5.4	3.4	0.0	12.2
	55~59	187	11.2	38.0	1.1	10.2	6.4	52.9	7.0	10.2	2.7	1.6	1.6	11.8
男女合併	3279	14.1	55.6	1.7	5.2	7.7	62.5	20.7	10.6	11.2	2.3	0.6	8.8	

表3-3-2-21 經常觀賞的體育項目的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	籃球	排球	足球	體操	游泳	武術	拳擊	乒乓球	檯球	高爾夫	羽毛球	水球	棒球	壘球	舉重	擊劍	摔跤	
																			與柔道	其他
男	20~24	177	61.6	7.9	66.7	2.3	11.3	9.0	4.5	11.3	10.7	0.0	16.9	0.6	1.7	2.3	0.6	0.0	3.4	21.5
	25~29	191	64.9	9.9	70.7	8.9	12.0	3.7	7.3	12.0	12.6	0.0	13.1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.6	4.2	21.5
	30~34	182	51.1	10.4	64.3	7.7	12.6	4.9	7.7	15.4	15.4	1.1	18.7	0.5	2.7	0.0	2.2	0.0	6.6	29.1
	35~39	174	35.6	14.9	62.1	6.9	14.9	9.8	10.9	17.8	8.6	1.7	16.7	0.6	1.1	0.6	1.1	0.6	2.9	27.6
	40~44	167	35.9	10.2	58.1	12.0	24.6	9.0	4.8	17.4	11.4	0.6	16.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	3.0	31.1
	45~49	180	32.2	6.7	56.7	11.1	23.9	12.2	8.9	19.4	5.6	1.7	11.7	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	1.1	24.4
	50~54	186	28.0	11.8	54.8	14.5	24.2	12.9	10.2	19.4	5.9	1.1	10.8	0.5	0.5	0.0	2.2	0.0	0.5	22.0
	55~59	160	27.5	4.4	59.4	11.9	19.4	18.1	15.0	15.0	3.1	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	2.5	1.3	1.9	19.4
女	20~24	163	33.1	30.1	22.7	31.3	37.4	1.2	0.6	12.3	3.1	0.6	27.6	1.2	0.0	0.0	0.6	1.8	1.8	23.9
	25~29	161	32.3	33.5	19.9	35.4	36.6	3.1	0.6	11.2	1.9	0.0	19.9	0.0	0.6	0.0	1.9	0.6	3.1	22.4
	30~34	149	20.1	25.5	16.1	32.9	40.9	4.0	1.3	13.4	1.3	1.3	25.5	0.0	0.7	0.0	0.7	0.7	1.3	27.5
	35~39	179	14.5	34.1	15.1	31.3	47.5	6.7	0.0	17.3	0.0	1.7	21.2	1.1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	26.8
	40~44	171	15.8	29.8	17.5	29.8	40.9	7.6	0.6	11.1	0.6	3.5	19.9	0.6	0.0	0.0	0.6	1.2	0.0	27.5
	45~49	204	16.2	25.0	16.7	33.3	39.2	6.4	0.5	19.6	1.0	2.0	15.7	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.0	28.4
	50~54	205	15.1	24.4	18.0	33.2	43.4	11.2	2.0	14.6	1.0	1.5	16.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	28.3
	55~59	130	16.9	16.9	18.5	34.6	39.2	16.2	0.8	7.7	1.5	0.8	6.2	0.8	0.0	0.0	1.5	0.0	1.5	33.1
男女合併		2779	31.6	18.4	40.3	20.8	29.1	8.4	4.8	14.9	5.3	1.1	16.4	0.4	0.6	0.2	1.0	0.6	2.0	25.8



表3-3-2-22 近五年患過病的人數百分率(%)

性別	患病人數	年齡組(歲)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	187	201	195	189	178	199	219	193
	患病比例	16.6	14.9	16.9	24.9	21.9	30.2	38.8	48.7
女	樣本量	196	209	200	232	261	317	340	224
	患病比例	12.2	17.2	19.5	27.2	26.4	32.5	42.4	55.4

表3-3-2-23 近五年患病情況的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	患病人數	腫瘤	心腦血管疾病	呼吸系統疾病	意外傷害	消化系統疾病	高血壓	內分泌系統疾病	泌尿、生殖系統疾病	糖尿病	其他
	25~29	30	0.0	0.0	40.0	6.7	43.3	6.7	3.3	3.3	0.0	26.7
	30~34	33	3.0	3.0	39.4	18.2	24.2	12.1	0.0	9.1	0.0	36.4
	35~39	47	2.1	6.4	34.0	23.4	29.8	21.3	0.0	4.3	8.5	19.1
	40~44	39	2.6	2.6	23.1	15.4	28.2	35.9	0.0	5.1	7.7	20.5
	45~49	60	3.3	8.3	10.0	13.3	18.3	40.0	0.0	5.0	10.0	21.7
	50~54	86	4.7	11.6	10.5	5.8	15.1	39.5	1.2	12.8	10.5	19.8
	55~59	94	3.2	11.7	9.6	1.1	16.0	47.9	0.0	13.8	11.7	20.2
女	20~24	24	0.0	0.0	12.5	16.7	20.8	0.0	8.3	4.2	4.2	41.7
	25~29	36	5.6	0.0	36.1	19.4	36.1	0.0	13.9	5.6	0.0	22.2
	30~34	39	10.3	2.6	25.6	5.1	33.3	2.6	5.1	12.8	2.6	23.1
	35~39	63	20.6	3.2	28.6	7.9	20.6	4.8	15.9	9.5	3.2	20.6
	40~44	69	17.4	2.9	20.3	5.8	21.7	11.6	14.5	11.6	1.4	23.2
	45~49	104	22.1	7.7	9.6	3.8	16.3	27.9	7.7	7.7	4.8	29.8
	50~54	145	9.0	4.8	13.1	2.8	15.9	45.5	6.2	9.7	9.7	23.4
	55~59	124	14.5	4.0	6.5	4.0	21.0	38.7	0.8	4.0	12.1	29.0
男女合併		1024	9.5	5.5	17.0	7.9	21.2	28.5	5.0	8.5	7.0	24.7

表3-3-2-24 聽說過和參加過“體質測定”的人數百分率(%)

性別	參加和聽說過“體質測定”	年齡組(歲)							
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59
男	樣本量	187	201	195	189	178	199	219	193
	聽說過“體質測定”比例	65.8	58.7	72.8	75.1	75.3	72.4	65.8	60.6
	參加過“體質測定”比例	13.9	12.4	27.3	29.1	32.6	31.7	37.0	32.1
女	樣本量	196	209	200	232	261	317	340	224
	聽說過“體質測定”比例	66.8	73.2	74.5	72.8	70.9	65.9	63.8	71.4
	參加過“體質測定”比例	14.8	20.6	21.5	28.4	31.4	30.3	35.0	39.7

表3-3-2-25 對“體質測定”不同認識的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	無意義	瞭解自身體質狀況	認識體育鍛煉的重要性	增長科學健身知識
男	20~24	187	1.1	98.9	59.9	48.7
	25~29	201	3.0	95.5	69.7	57.2
	30~34	195	3.6	96.4	64.6	56.9
	35~39	188	3.7	97.9	64.4	54.8
	40~44	178	1.7	97.8	58.4	52.8
	45~49	199	2.5	93.0	52.3	47.2
	50~54	219	6.8	90.0	49.8	39.7
	55~59	192	4.2	91.7	46.4	40.1
女	20~24	196	2.0	96.4	61.7	49.0
	25~29	209	1.9	98.6	69.4	50.2
	30~34	200	5.0	95.0	60.0	49.5
	35~39	231	3.0	97.0	65.4	54.5
	40~44	260	2.3	96.9	58.8	48.1
	45~49	317	2.2	98.1	54.9	51.7
	50~54	339	2.9	93.8	60.8	53.7
	55~59	224	2.7	94.2	53.1	43.3
男女合併		3535	3.0	95.7	59.2	50.0

## 3、身體形態的基本狀況

表3-3-3-1 身高（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	171.3	5.43	161.2	162.5	167.7	170.6	174.7	179.2	182.2
	25~29	201	171.5	6.08	159.8	161.3	167.2	171.5	174.5	179.7	184.2
	30~34	195	171.1	5.97	160.7	162.0	166.5	170.9	175.9	179.3	182.5
	35~39	189	170.7	5.80	159.8	161.3	166.7	170.8	174.8	178.2	182.1
	40~44	178	169.3	5.44	158.6	160.6	165.9	169.2	172.9	176.5	180.5
	45~49	199	168.3	5.75	157.3	158.5	164.7	168.2	172.2	176.3	178.8
	50~54	219	167.0	6.11	156.4	157.8	162.7	166.6	171.3	175.1	179.0
	55~59	193	166.5	5.32	157.2	158.3	163.0	166.1	170.0	173.1	178.8
女	20~24	196	159.0	5.08	149.4	150.6	155.5	159.0	162.2	165.2	169.5
	25~29	209	158.3	5.64	147.2	148.9	154.6	158.5	162.1	165.9	169.1
	30~34	200	158.4	6.12	147.5	149.1	154.5	158.4	162.7	165.2	169.2
	35~39	232	157.9	5.42	147.5	148.9	154.3	157.5	161.6	164.3	169.4
	40~44	261	157.4	5.10	148.4	149.6	153.9	157.2	160.9	164.2	167.1
	45~49	317	156.6	5.41	147.0	148.0	152.8	156.5	160.5	163.5	167.0
	50~54	340	155.6	5.12	145.9	147.6	152.4	155.3	159.0	162.0	165.5
	55~59	224	155.5	5.31	146.0	146.6	151.7	155.3	158.8	162.5	165.6

表3-3-3-2 坐高（厘米）

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	91.8	3.00	86.7	87.0	89.5	92.0	93.6	95.9	97.9
	25~29	200	92.2	3.06	87.1	87.7	90.2	91.8	94.0	96.4	98.8
	30~34	195	91.8	3.25	86.2	86.9	89.3	92.0	93.9	96.4	98.5
	35~39	189	92.3	3.28	86.7	87.5	89.9	91.7	94.7	96.7	98.8
	40~44	178	91.5	2.86	86.4	87.0	89.8	91.2	93.2	95.0	97.6
	45~49	199	91.2	2.98	85.5	86.2	89.2	91.2	93.2	95.1	97.0
	50~54	219	90.2	3.13	84.3	84.6	87.8	90.2	92.5	94.1	96.0
	55~59	193	89.7	2.93	84.3	84.6	87.6	89.7	91.9	93.4	95.4
女	20~24	196	86.0	2.77	81.0	81.6	84.1	86.0	88.0	89.3	91.1
	25~29	208	85.8	2.82	80.5	81.3	83.8	85.7	87.6	89.8	91.8
	30~34	200	85.7	3.25	80.5	80.9	83.7	85.8	87.9	89.3	91.7
	35~39	232	86.0	2.79	80.7	81.3	84.3	85.8	87.8	89.6	91.6
	40~44	261	85.6	3.37	80.6	81.2	83.8	85.6	87.7	89.7	91.5
	45~49	316	85.2	2.97	79.6	80.3	83.2	85.2	87.4	89.3	90.4
	50~54	340	84.3	2.98	79.2	79.7	82.2	84.3	86.2	88.2	89.9
	55~59	224	84.3	2.93	78.9	79.7	82.4	84.2	86.3	88.0	89.4

表3-3-3 足長（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	25.3	1.01	23.3	23.5	24.5	25.3	25.8	26.6	27.2
	25~29	201	25.3	1.18	23.1	23.5	24.5	25.3	26.0	26.8	28.0
	30~34	195	25.3	1.05	23.3	23.5	24.6	25.3	26.0	26.7	27.1
	35~39	189	25.2	1.04	23.2	23.4	24.5	25.2	25.8	26.6	27.3
	40~44	178	25.1	1.18	22.8	23.2	24.3	25.0	26.0	26.7	27.2
	45~49	199	24.9	1.14	22.7	23.0	24.1	25.0	25.6	26.3	27.1
	50~54	218	24.8	1.13	22.9	23.0	24.0	24.8	25.6	26.2	27.1
	55~59	193	24.8	1.10	22.8	23.0	24.0	24.8	25.6	26.2	26.9
女	20~24	196	22.6	0.89	21.0	21.1	22.1	22.6	23.1	23.5	24.4
	25~29	209	22.5	1.05	20.3	20.6	21.8	22.4	23.1	24.0	24.5
	30~34	200	22.6	1.05	20.8	20.9	21.9	22.5	23.3	23.9	24.8
	35~39	232	22.5	0.96	20.7	21.0	21.8	22.4	23.0	23.7	24.3
	40~44	261	22.6	0.90	21.0	21.2	22.0	22.7	23.3	23.7	24.3
	45~49	317	22.5	1.08	20.6	21.0	21.9	22.4	23.1	23.8	24.5
	50~54	340	22.5	0.95	20.7	20.9	21.8	22.4	23.1	23.6	24.3
	55~59	224	22.5	1.06	20.7	20.9	21.8	22.5	23.2	23.8	24.8

表3-3-4 體重（千克）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	64.3	9.92	49.8	50.7	56.6	63.6	69.7	78.2	88.3
	25~29	201	66.6	11.92	50.7	51.8	58.5	64.2	73.2	81.9	93.0
	30~34	195	67.4	10.74	50.5	51.8	60.4	66.1	73.6	80.5	93.2
	35~39	189	69.6	10.40	53.5	55.2	61.4	69.8	75.1	82.5	97.7
	40~44	178	69.2	10.39	51.6	53.7	61.3	68.9	75.3	83.6	90.8
	45~49	199	68.6	9.82	51.8	53.1	62.1	68.2	75.1	80.9	86.1
	50~54	219	66.2	9.55	49.6	51.8	59.7	64.9	73.5	78.6	82.7
	55~59	193	65.3	9.37	49.0	50.7	59.0	64.6	70.6	77.5	86.7
女	20~24	196	51.6	7.76	40.0	41.4	46.8	50.0	55.3	62.5	69.8
	25~29	209	50.3	7.01	40.3	41.3	45.5	49.6	53.6	58.9	68.2
	30~34	200	53.3	9.16	40.8	41.4	47.1	52.6	57.7	62.9	75.1
	35~39	232	55.7	8.95	41.5	43.0	49.5	54.0	60.3	67.1	74.3
	40~44	261	57.0	8.18	45.1	45.7	51.2	56.5	62.0	67.0	73.8
	45~49	317	56.5	8.44	44.9	45.9	50.5	55.3	61.3	66.2	76.3
	50~54	340	55.9	7.85	43.2	44.2	50.9	55.1	60.7	66.8	72.4
	55~59	224	56.5	9.50	41.0	43.1	50.2	55.6	62.5	69.1	77.9

表3-3-3-5

## BMI

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	21.9	3.08	17.2	17.7	19.5	21.6	23.5	25.9	29.9
	25~29	201	22.6	3.50	17.3	17.8	20.1	22.1	24.6	27.2	28.6
	30~34	195	23.0	3.37	17.8	18.3	20.8	22.4	24.7	27.3	31.4
	35~39	189	23.9	3.20	18.3	18.7	21.7	23.6	25.4	28.2	31.2
	40~44	178	24.1	3.12	18.6	19.4	22.2	23.7	25.8	28.7	31.0
	45~49	199	24.2	3.15	18.5	18.9	22.3	24.1	26.1	28.2	29.9
	50~54	219	23.7	2.92	18.5	19.0	21.7	23.5	25.3	27.6	29.5
	55~59	193	23.5	3.03	17.9	18.7	21.5	23.2	25.4	27.8	30.0
女	20~24	196	20.4	2.87	16.4	16.6	18.5	19.8	21.8	23.9	27.4
	25~29	209	20.1	2.43	16.6	16.9	18.4	19.8	21.3	22.8	26.4
	30~34	200	21.2	3.04	17.0	17.4	19.1	20.8	22.7	24.8	28.2
	35~39	232	22.3	3.47	17.2	17.6	19.7	21.8	24.3	26.8	30.2
	40~44	261	23.0	3.20	18.0	18.8	20.8	22.5	24.7	26.8	30.4
	45~49	317	23.0	3.08	18.7	19.0	20.9	22.4	24.7	26.9	30.0
	50~54	340	23.1	3.14	17.7	18.2	21.0	22.7	25.1	27.3	30.0
	55~59	224	23.3	3.45	17.6	18.8	20.8	23.0	25.2	28.0	30.5

表3-3-3-6

## BMI 標準分級百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	體重過輕	體重正常	超重	肥胖
男	20~24	187	14.4	66.3	13.9	5.3
	25~29	201	7.5	62.2	25.9	4.5
	30~34	195	6.2	61.5	24.1	8.2
	35~39	189	3.2	52.4	33.9	10.6
	40~44	178	2.8	52.8	30.9	13.5
	45~49	199	2.5	45.2	40.2	12.1
	50~54	219	2.3	55.3	35.6	6.8
	55~59	193	4.1	54.9	33.7	7.3
	合計	1561	5.3	56.3	29.9	8.5
女	20~24	196	24.5	66.8	6.6	2.0
	25~29	209	28.2	66.0	4.3	1.4
	30~34	200	17.0	68.0	12.0	3.0
	35~39	232	8.2	65.5	19.4	6.9
	40~44	261	3.4	63.6	26.8	6.1
	45~49	317	1.9	65.9	25.6	6.6
	50~54	340	6.5	59.7	27.4	6.5
	55~59	224	4.0	57.6	28.6	9.8
	合計	1979	10.4	63.9	20.2	5.5

表3-3-3-7 胸圍 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	88.5	6.64	78.7	79.4	83.4	87.4	92.6	96.7	104.2
	25~29	201	90.5	7.60	80.0	80.9	84.8	89.4	95.1	100.4	108.6
	30~34	195	92.0	7.23	80.4	82.2	86.4	91.8	96.2	102.0	107.1
	35~39	189	92.9	7.25	81.6	82.3	87.9	91.8	97.5	103.7	107.6
	40~44	178	93.5	7.13	80.0	82.2	88.7	93.9	97.9	102.9	108.6
	45~49	199	93.8	6.84	81.1	82.2	89.6	94.0	97.5	101.0	107.0
	50~54	219	92.2	6.39	81.3	82.8	87.8	91.7	96.0	100.6	106.8
	55~59	193	91.9	6.40	80.1	80.9	87.9	91.5	96.1	100.7	106.1
女	20~24	196	80.4	5.74	71.4	72.5	76.2	80.0	83.0	87.5	94.6
	25~29	209	79.9	5.33	71.6	73.0	76.6	79.2	82.1	86.5	94.5
	30~34	200	82.7	6.45	74.0	75.3	78.0	81.6	85.7	90.2	99.9
	35~39	232	84.4	6.63	73.8	74.7	80.0	83.4	88.5	93.0	99.6
	40~44	260	85.9	6.25	74.7	76.2	81.4	85.2	90.1	94.0	100.0
	45~49	317	85.9	6.21	76.2	77.0	81.2	85.7	89.9	94.1	100.1
	50~54	340	86.2	6.41	74.3	76.5	81.7	85.8	89.9	95.3	100.1
	55~59	224	86.7	6.94	74.6	75.8	81.5	86.7	90.8	95.9	101.3

表3-3-3-8 腰圍 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	78.7	9.07	65.6	66.6	70.9	77.4	85.5	90.3	100.4
	25~29	201	80.6	9.65	65.6	67.1	73.0	79.8	86.2	93.7	102.9
	30~34	195	82.0	8.62	68.4	69.3	75.6	81.9	87.9	92.8	102.0
	35~39	189	85.0	8.26	71.2	72.8	79.0	85.4	88.9	96.1	104.2
	40~44	178	85.2	8.54	67.8	70.0	78.8	85.1	90.7	96.4	101.5
	45~49	199	86.6	9.08	68.2	70.4	80.5	86.5	92.7	97.5	102.1
	50~54	219	85.4	8.66	70.0	71.4	80.0	85.0	90.5	96.9	100.9
	55~59	193	85.7	8.38	69.4	71.7	79.4	86.4	91.0	96.0	101.6
女	20~24	196	70.4	7.31	59.2	61.1	65.5	68.8	73.7	78.9	90.5
	25~29	209	70.1	7.02	59.0	61.0	65.9	69.0	73.5	78.2	87.8
	30~34	200	74.0	7.96	61.8	62.5	68.4	73.7	78.0	83.7	92.5
	35~39	232	76.7	8.71	63.0	64.1	70.2	75.7	82.6	87.7	98.0
	40~44	260	78.4	8.30	65.4	66.2	72.5	77.2	83.0	89.5	96.5
	45~49	317	79.4	8.05	66.7	67.5	73.1	79.1	85.1	90.0	95.4
	50~54	340	79.9	8.71	64.3	66.5	74.1	80.0	85.0	91.0	97.7
	55~59	224	81.4	9.13	65.7	67.9	74.7	81.0	87.6	92.4	101.1

表3-3-3-9

## 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	91.8	6.17	81.3	83.1	86.5	92.3	95.8	99.3	105.6
	25~29	201	93.2	7.14	82.0	83.6	88.0	92.8	96.5	102.8	111.2
	30~34	195	93.5	6.32	83.1	84.1	89.0	93.0	97.1	101.6	108.1
	35~39	189	94.3	5.99	84.2	85.4	89.4	94.8	98.0	101.3	108.1
	40~44	178	93.9	5.51	83.0	85.6	89.5	94.1	97.8	100.7	104.6
	45~49	199	93.7	5.70	83.6	84.1	89.9	93.6	97.5	101.0	104.0
	50~54	219	93.0	5.91	82.2	83.9	88.5	92.5	97.0	101.0	104.2
	55~59	193	92.5	5.62	83.3	84.0	88.7	92.5	95.8	99.7	105.6
女	20~24	196	89.4	6.14	79.6	80.4	85.5	89.0	92.7	98.0	103.6
	25~29	209	88.7	5.23	79.9	80.6	85.3	88.3	91.5	95.0	101.5
	30~34	199	90.4	6.19	81.0	82.0	85.8	90.0	93.7	97.0	103.4
	35~39	232	92.0	6.38	82.5	83.1	87.9	91.1	95.4	99.7	107.5
	40~44	260	92.4	5.88	81.9	83.2	88.9	91.8	96.0	99.1	104.3
	45~49	317	91.9	5.74	83.4	84.0	87.9	91.2	95.4	99.1	104.1
	50~54	340	91.7	6.01	81.6	83.0	87.7	91.3	95.3	99.4	103.1
	55~59	224	92.1	6.96	81.9	83.4	87.7	90.6	95.9	100.8	107.6

表3-3-3-10

## 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	0.855	0.060	0.757	0.758	0.808	0.853	0.898	0.931	0.975
	25~29	201	0.863	0.056	0.766	0.771	0.825	0.858	0.902	0.938	0.965
	30~34	195	0.876	0.054	0.777	0.795	0.838	0.868	0.909	0.957	0.982
	35~39	189	0.900	0.049	0.807	0.820	0.869	0.898	0.929	0.968	0.998
	40~44	178	0.905	0.056	0.798	0.811	0.865	0.911	0.946	0.965	1.018
	45~49	199	0.923	0.062	0.798	0.822	0.883	0.921	0.966	1.004	1.037
	50~54	219	0.918	0.059	0.810	0.822	0.880	0.916	0.956	0.995	1.030
	55~59	193	0.925	0.058	0.801	0.825	0.886	0.930	0.964	0.997	1.028
女	20~24	196	0.786	0.054	0.703	0.711	0.751	0.781	0.812	0.852	0.903
	25~29	209	0.790	0.051	0.705	0.716	0.751	0.787	0.821	0.856	0.894
	30~34	199	0.818	0.057	0.735	0.739	0.776	0.813	0.856	0.889	0.943
	35~39	232	0.833	0.059	0.728	0.744	0.788	0.830	0.870	0.908	0.963
	40~44	260	0.848	0.058	0.754	0.762	0.806	0.845	0.882	0.922	0.970
	45~49	317	0.863	0.059	0.742	0.769	0.821	0.861	0.905	0.937	0.972
	50~54	340	0.871	0.063	0.757	0.766	0.827	0.869	0.915	0.949	0.987
	55~59	224	0.883	0.062	0.767	0.781	0.838	0.883	0.925	0.966	1.007

表3-3-3-11 肩寬（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	38.1	1.94	34.0	34.9	37.2	37.9	39.5	40.6	41.3
	25~29	201	38.9	2.07	34.5	36.0	37.5	38.8	40.2	41.4	43.2
	30~34	195	38.4	2.01	34.4	34.8	37.0	38.5	39.7	41.0	42.2
	35~39	189	38.4	1.86	34.9	35.3	37.1	38.3	39.8	40.5	42.0
	40~44	178	38.3	2.08	34.5	35.0	37.0	38.4	39.6	41.0	42.2
	45~49	199	38.1	1.93	34.2	34.8	36.9	38.0	39.5	40.5	41.4
	50~54	219	37.7	1.81	34.4	34.7	36.6	37.7	38.9	40.0	41.3
	55~59	193	36.9	1.84	33.7	34.2	35.7	37.0	38.1	39.3	40.0
女	20~24	196	34.4	1.67	31.2	31.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4
	25~29	209	34.5	1.67	31.5	31.7	33.5	34.5	35.5	36.5	38.0
	30~34	200	34.8	1.63	31.3	32.0	33.8	34.9	35.8	36.7	38.0
	35~39	232	35.0	1.59	32.1	32.5	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6
	40~44	260	35.1	1.82	32.0	32.2	34.1	35.1	36.1	37.0	38.0
	45~49	317	34.9	1.64	31.7	32.1	34.0	35.0	35.9	37.0	38.1
	50~54	340	34.6	1.74	31.5	32.0	33.6	34.8	35.7	36.6	37.3
	55~59	224	34.5	1.86	31.0	31.7	33.6	34.8	35.7	36.6	37.4

表3-3-3-12 骨盆寬（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	26.9	1.68	24.0	24.5	25.7	26.8	28.2	29.0	30.2
	25~29	201	27.2	1.86	24.2	24.4	25.9	27.0	28.2	29.6	31.7
	30~34	195	27.1	1.46	24.5	24.8	26.0	27.3	28.2	29.0	30.4
	35~39	189	27.2	1.66	24.5	25.0	26.1	27.1	28.3	29.1	30.2
	40~44	178	27.3	1.60	24.4	24.6	26.1	27.4	28.4	29.3	30.8
	45~49	199	27.5	1.88	24.3	24.7	26.4	27.4	28.5	29.8	30.9
	50~54	219	27.2	1.77	24.1	24.4	26.1	27.0	28.3	29.3	30.7
	55~59	192	27.4	1.59	24.4	25.1	26.4	27.3	28.3	29.0	30.1
女	20~24	196	26.6	1.72	23.5	23.9	25.5	26.6	27.6	28.8	30.0
	25~29	209	26.5	1.52	24.0	24.3	25.5	26.4	27.4	28.3	29.9
	30~34	200	27.1	1.84	24.1	24.3	26.0	27.0	28.1	29.0	31.5
	35~39	232	27.6	1.56	24.7	25.0	26.4	27.7	28.5	29.5	30.5
	40~44	260	27.8	1.65	24.9	25.3	26.8	27.7	28.8	30.0	30.9
	45~49	317	27.9	1.69	24.8	25.1	26.7	28.0	28.8	29.9	31.1
	50~54	340	28.0	1.75	24.9	25.3	26.8	28.0	29.0	30.2	31.5
	55~59	224	28.4	2.12	24.7	25.4	27.2	28.3	29.5	30.7	33.6



表3-3-3-13 上臂部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	10.5	5.75	2.0	2.5	6.0	10.0	14.0	18.1	24.4
	25~29	200	10.5	5.90	1.0	2.0	6.0	10.0	14.4	18.0	23.0
	30~34	195	11.2	5.69	2.5	2.9	7.0	11.0	15.0	19.0	22.1
	35~39	189	12.0	5.80	2.5	4.0	7.0	12.0	16.0	20.0	24.7
	40~44	175	11.5	5.74	3.0	3.0	7.0	11.0	16.0	19.0	22.0
	45~49	196	10.5	5.67	1.5	2.0	6.5	9.8	14.5	18.0	23.0
	50~54	211	9.4	5.34	2.0	2.3	5.0	8.5	12.0	16.9	22.0
	55~59	188	9.1	5.20	1.3	2.0	5.0	8.0	11.5	17.0	21.0
女	20~24	196	19.1	6.80	8.0	9.9	14.5	18.0	23.5	29.2	34.1
	25~29	209	18.7	6.36	7.7	8.5	14.3	18.0	22.3	26.5	32.7
	30~34	200	20.5	6.67	9.5	10.0	16.0	19.5	24.9	28.0	37.9
	35~39	231	21.9	7.11	10.0	12.0	17.0	22.0	27.0	30.4	36.0
	40~44	260	22.2	6.67	10.0	10.5	17.5	23.0	27.0	30.0	34.0
	45~49	317	22.0	6.72	9.8	11.5	17.5	21.5	26.0	31.5	36.2
	50~54	339	22.3	6.75	9.2	11.0	17.5	22.5	27.0	31.0	35.5
	55~59	224	22.4	7.11	9.8	10.6	18.0	23.0	27.0	31.0	36.0

表3-3-3-14 肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	14.2	7.13	4.5	5.5	9.0	12.0	18.0	23.6	30.4
	25~29	201	15.0	7.05	5.0	5.1	10.0	14.5	20.0	25.0	30.0
	30~34	195	16.1	6.88	4.8	6.0	11.5	15.5	20.5	26.0	31.0
	35~39	189	19.5	7.57	6.0	7.0	14.0	20.0	23.0	28.5	37.3
	40~44	178	18.5	7.57	6.0	7.0	12.4	18.0	24.1	28.6	32.6
	45~49	199	18.3	7.83	5.0	6.0	13.0	18.0	23.0	30.0	34.0
	50~54	219	17.0	7.45	4.5	5.5	12.0	16.0	22.0	27.0	30.0
	55~59	193	16.5	8.03	4.8	5.5	11.0	15.5	21.3	26.0	36.0
女	20~24	196	14.4	6.38	6.5	7.4	10.0	12.5	17.5	22.5	31.2
	25~29	207	14.2	6.15	5.5	5.7	9.0	13.5	17.5	22.6	28.0
	30~34	200	17.3	6.84	6.5	7.5	12.5	16.3	21.4	26.0	34.0
	35~39	232	19.0	8.04	7.0	8.0	13.0	18.0	24.5	29.0	35.0
	40~44	260	19.4	7.14	7.9	8.0	14.0	18.5	24.0	29.0	35.1
	45~49	317	19.9	7.43	7.5	8.5	15.0	19.0	24.5	30.6	35.5
	50~54	340	19.9	7.23	7.1	8.5	14.6	19.5	24.5	29.5	35.0
	55~59	224	20.0	7.59	5.8	7.5	14.1	20.0	25.5	30.0	34.0

表3-3-3-15 腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	19.2	9.24	4.0	4.7	12.0	19.0	26.0	31.5	35.0
	25~29	201	19.6	8.78	3.0	5.1	12.8	20.0	26.5	30.0	34.5
	30~34	194	21.0	9.05	4.9	5.9	14.4	21.8	26.1	33.5	39.0
	35~39	189	24.3	8.09	7.5	9.0	19.8	25.0	29.5	33.0	40.0
	40~44	178	23.6	8.58	6.2	8.0	17.0	23.5	30.0	35.0	38.0
	45~49	199	24.1	9.23	8.0	8.5	17.0	25.0	31.0	36.0	41.0
	50~54	219	22.2	8.19	6.0	8.5	16.5	22.0	28.0	32.0	39.8
	55~59	193	21.6	7.93	7.0	8.4	16.0	21.0	27.5	32.0	37.2
女	20~24	196	21.7	8.56	8.0	9.5	15.0	21.0	26.5	33.0	41.0
	25~29	209	20.8	7.04	6.0	7.0	15.8	21.0	25.0	29.0	34.0
	30~34	200	23.6	7.74	10.0	11.5	18.1	23.0	28.0	33.0	38.5
	35~39	232	24.3	8.03	9.0	12.0	19.1	24.5	29.8	34.9	40.5
	40~44	260	25.2	7.41	10.9	12.5	20.0	25.5	30.0	34.0	38.0
	45~49	317	26.2	7.10	13.5	15.5	21.5	26.0	30.0	35.1	41.0
	50~54	340	26.5	7.55	12.0	14.1	22.0	26.5	31.0	36.5	40.4
	55~59	224	26.8	7.62	9.4	12.1	22.6	27.0	31.9	36.5	41.3

表3-3-3-16 體脂率 (%)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	15.9	5.70	7.9	8.5	11.4	15.1	18.8	24.4	27.9
	25~29	200	16.3	5.71	7.7	7.9	12.0	15.8	20.3	24.1	28.1
	30~34	195	17.2	5.54	8.1	8.8	13.4	16.5	20.5	24.6	29.1
	35~39	189	19.2	5.94	8.5	9.9	15.1	19.1	22.7	26.1	33.8
	40~44	175	18.5	5.88	8.7	9.1	13.4	18.8	22.7	26.4	29.7
	45~49	196	17.9	6.01	7.0	8.5	13.4	17.5	21.5	25.8	30.1
	50~54	211	16.8	5.62	7.6	8.4	13.0	16.0	19.8	24.1	28.7
	55~59	188	16.4	5.97	7.7	7.9	12.0	15.5	20.0	23.2	30.3
女	20~24	196	23.2	7.01	13.5	14.3	18.1	21.7	26.6	32.9	41.3
	25~29	207	22.9	6.54	12.1	12.8	18.4	21.9	26.1	31.3	37.1
	30~34	200	25.5	7.13	14.3	15.2	20.6	24.7	29.6	33.6	44.7
	35~39	231	27.4	8.17	14.9	16.0	21.4	26.1	32.4	37.1	45.6
	40~44	260	27.7	7.28	14.8	16.2	22.6	27.1	32.7	37.1	42.5
	45~49	317	27.9	7.55	16.1	16.8	23.3	26.7	32.4	38.4	44.2
	50~54	339	28.1	7.23	15.5	16.8	23.3	27.6	32.4	38.0	42.8
	55~59	224	28.2	7.66	13.7	15.5	23.3	28.0	33.3	37.7	43.0

表3-3-3-17 瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	53.7	6.27	42.2	43.8	49.7	53.6	57.6	61.1	66.7
	25~29	200	55.3	7.85	44.0	45.0	50.0	53.6	59.8	65.2	71.5
	30~34	195	55.5	7.79	43.2	45.2	50.3	54.2	59.2	66.2	75.4
	35~39	189	55.9	6.83	44.5	45.4	50.7	55.4	60.3	64.3	69.3
	40~44	175	55.9	6.85	43.9	44.9	50.8	56.1	60.2	64.8	70.3
	45~49	196	56.0	6.50	44.4	45.8	51.4	55.4	59.8	64.5	68.9
	50~54	211	54.9	6.69	42.7	44.6	50.3	54.4	59.2	63.8	67.7
	55~59	188	54.4	6.17	44.1	45.5	50.1	53.9	58.2	62.4	68.2
女	20~24	196	39.3	4.42	31.6	32.7	36.3	38.5	41.9	45.8	49.5
	25~29	207	38.7	4.30	31.8	32.8	35.7	38.3	41.0	44.6	48.3
	30~34	200	39.2	4.55	31.9	32.3	36.0	39.2	42.0	44.9	48.9
	35~39	231	40.0	4.98	31.9	33.3	36.6	39.7	42.3	46.0	50.4
	40~44	260	40.8	4.75	32.8	34.3	37.6	40.5	43.9	46.8	50.2
	45~49	317	40.3	4.42	32.7	33.6	37.0	40.2	43.5	46.6	48.6
	50~54	339	39.9	4.57	32.5	33.1	36.4	39.6	42.6	45.5	49.0
	55~59	224	40.1	5.15	30.8	31.6	36.5	40.0	43.5	47.1	51.4

## 4、身體機能的基本狀況

表3-3-4-1 安靜脈搏 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	74.1	8.85	58.0	60.0	68.0	74.0	80.0	86.0	94.0
	25~29	201	75.9	8.85	60.0	63.1	70.0	74.0	82.0	90.0	93.9
	30~34	195	74.2	7.97	60.0	62.0	68.0	74.0	80.0	84.0	88.0
	35~39	189	73.6	8.53	60.0	60.0	68.0	74.0	78.0	84.0	96.6
	40~44	178	75.8	9.61	60.0	63.0	68.0	76.0	82.0	88.0	95.8
	45~49	199	74.1	9.00	60.0	60.0	68.0	74.0	78.0	87.0	92.0
	50~54	219	74.4	8.58	60.0	62.0	68.0	74.0	78.0	86.0	96.8
	55~59	193	74.4	9.12	56.0	60.0	68.0	74.0	80.0	84.0	94.4
女	20~24	196	76.0	8.54	59.8	63.7	70.0	76.0	82.0	88.0	92.0
	25~29	209	75.9	7.66	64.0	66.0	72.0	76.0	80.5	86.0	92.0
	30~34	200	76.0	8.13	62.0	64.0	70.5	75.0	80.0	86.0	90.0
	35~39	232	73.8	7.55	60.0	62.0	68.0	73.5	78.0	84.0	90.0
	40~44	260	74.7	7.26	62.0	64.0	70.0	74.0	78.0	84.0	90.0
	45~49	317	73.7	7.48	60.0	62.0	68.0	74.0	78.0	84.0	90.0
	50~54	340	73.3	7.74	60.0	62.0	68.0	72.0	78.0	84.0	90.0
	55~59	224	72.8	7.55	60.0	60.0	68.0	72.0	78.0	82.0	88.5

表3-3-4-2

## 收縮壓（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	120.1	9.55	100.6	103.2	114.0	120.0	126.0	132.0	140.0
	25~29	201	121.7	11.84	100.2	106.0	114.0	120.0	130.0	133.6	145.9
	30~34	195	121.6	9.97	104.0	106.0	116.0	122.0	128.0	134.0	142.2
	35~39	189	123.2	10.59	106.2	108.0	116.0	122.0	128.0	136.0	150.0
	40~44	178	127.3	12.15	108.0	110.0	119.5	126.0	136.0	144.0	152.0
	45~49	199	128.4	12.36	108.0	110.0	120.0	126.0	136.0	146.0	154.0
	50~54	219	128.9	12.55	107.2	110.0	120.0	128.0	138.0	142.0	154.8
	55~59	193	130.6	14.60	106.0	108.0	120.0	130.0	140.0	150.0	162.0
女	20~24	196	109.8	9.27	93.8	96.0	104.0	110.0	116.0	122.0	130.0
	25~29	209	109.4	9.10	91.2	95.0	102.5	110.0	116.0	120.0	129.4
	30~34	200	111.1	10.47	94.0	96.0	104.0	110.0	116.0	124.0	136.0
	35~39	232	113.0	10.77	92.0	94.7	108.0	112.0	119.5	126.0	132.0
	40~44	261	115.9	11.70	96.0	98.0	108.0	116.0	124.0	132.0	140.3
	45~49	317	119.0	12.92	97.1	100.0	110.0	118.0	128.0	134.2	148.9
	50~54	340	122.5	14.18	98.0	100.0	114.0	122.0	130.0	140.0	151.5
	55~59	224	124.9	14.29	101.5	104.0	116.0	123.0	132.0	146.0	156.5

表3-3-4-3

## 舒張壓（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	75.0	6.88	60.0	62.8	70.0	76.0	80.0	84.0	88.0
	25~29	201	75.7	6.99	62.0	64.0	70.0	76.0	80.0	85.8	90.0
	30~34	195	76.0	8.19	61.8	64.0	70.0	76.0	80.0	88.0	92.0
	35~39	189	78.5	7.29	68.0	70.0	72.0	80.0	82.0	90.0	95.3
	40~44	177	80.1	7.88	66.0	68.0	74.0	80.0	86.0	90.0	95.7
	45~49	199	81.8	8.55	64.0	68.0	76.0	80.0	88.0	92.0	98.0
	50~54	218	81.0	8.48	67.1	70.0	74.0	80.0	88.0	92.0	98.0
	55~59	193	81.7	8.55	66.0	70.0	76.0	82.0	88.0	91.2	96.4
女	20~24	196	68.4	6.93	58.0	60.0	62.0	68.0	73.5	78.0	84.1
	25~29	209	69.3	6.91	58.0	60.0	64.0	70.0	74.0	78.0	82.0
	30~34	200	70.6	7.58	58.1	60.0	65.0	70.0	76.0	80.0	89.9
	35~39	232	71.9	7.62	60.0	60.0	68.0	70.0	78.0	80.0	90.0
	40~44	261	72.8	7.58	60.0	60.0	70.0	70.0	78.0	80.0	90.0
	45~49	317	75.0	8.35	60.0	61.8	70.0	76.0	80.0	86.0	92.0
	50~54	340	75.7	9.20	60.0	60.0	70.0	74.0	80.0	89.8	95.8
	55~59	224	76.8	8.60	60.0	62.0	70.0	78.0	80.0	88.0	94.5

表3-3-4-4 脈壓差（毫米汞柱）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	45.1	9.58	28.0	30.8	38.0	42.0	52.0	58.0	64.7
	25~29	201	46.0	10.67	30.0	30.0	38.0	44.0	52.0	59.6	65.9
	30~34	195	45.6	9.10	30.0	31.6	38.0	44.0	52.0	58.0	64.0
	35~39	189	44.7	8.59	30.0	32.0	38.0	44.0	50.0	56.0	61.2
	40~44	177	47.1	9.72	32.0	32.0	40.0	46.0	53.5	60.0	63.3
	45~49	199	46.6	10.27	30.0	32.0	40.0	46.0	52.0	62.0	72.0
	50~54	218	47.9	9.84	30.0	32.0	42.0	46.0	56.0	62.0	66.0
	55~59	193	48.9	11.15	29.6	32.0	40.0	48.0	56.0	65.2	72.4
女	20~24	196	41.3	7.88	27.9	30.0	36.0	42.0	46.0	52.0	58.0
	25~29	209	40.1	7.69	24.0	28.0	34.0	40.0	44.0	50.0	54.0
	30~34	200	40.5	8.55	24.0	28.0	34.3	40.0	46.0	52.0	58.0
	35~39	232	41.1	8.11	28.0	29.3	36.0	40.0	46.0	52.0	58.0
	40~44	261	43.1	9.16	27.7	28.0	36.0	42.0	48.0	54.0	62.0
	45~49	317	43.9	9.17	28.0	30.0	38.0	44.0	50.0	54.0	64.0
	50~54	340	46.8	10.54	30.0	32.0	40.0	46.0	54.0	60.0	68.0
	55~59	224	48.1	11.83	31.5	32.0	40.0	46.0	54.0	64.0	73.0

表3-3-4-5 肺活量（毫升）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	3865.1	685.43	2816.0	2918.4	3385.0	3746.0	4261.0	4764.0	5319.6
	25~29	201	3981.7	798.02	2448.1	2622.0	3522.0	3965.0	4437.0	4976.6	5722.5
	30~34	195	4008.2	820.33	2325.0	2816.2	3460.0	4025.0	4525.0	5097.0	5544.9
	35~39	189	3793.4	817.58	2022.5	2227.0	3311.0	3865.0	4287.5	4755.0	5258.5
	40~44	177	3698.1	671.85	2248.8	2770.7	3298.5	3672.0	4157.5	4496.0	5008.3
	45~49	199	3431.9	763.78	2008.0	2215.0	2938.0	3354.0	3872.0	4475.0	5050.0
	50~54	219	3363.3	701.27	2043.2	2191.0	2911.0	3317.0	3773.0	4313.0	4859.8
	55~59	193	3215.9	695.18	1924.4	2131.9	2774.5	3220.0	3590.0	4101.2	4760.5
女	20~24	196	2666.9	542.35	1607.8	1831.8	2308.0	2615.0	3014.5	3398.6	3683.7
	25~29	209	2660.2	612.67	1473.0	1650.5	2290.0	2643.0	3045.0	3406.0	3743.7
	30~34	200	2626.2	585.77	1497.2	1722.7	2225.3	2647.5	3013.8	3329.0	3757.3
	35~39	231	2621.5	550.27	1672.6	1760.2	2287.0	2600.0	2919.0	3364.0	3759.3
	40~44	261	2516.8	573.64	1605.8	1699.1	2117.0	2480.0	2850.0	3218.0	3903.5
	45~49	314	2363.2	582.93	1228.2	1396.0	2034.5	2332.0	2711.3	3075.0	3326.5
	50~54	340	2224.2	578.65	1090.4	1176.9	1845.0	2222.5	2540.0	2904.5	3398.6
	55~59	223	2142.2	547.65	1175.7	1338.8	1770.0	2150.0	2427.0	2666.2	3402.5

表3-3-4-6 肺活量/體重 (毫升/千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	60.8	10.76	39.4	40.6	54.6	61.6	67.0	74.7	80.4
	25~29	201	60.8	12.79	35.3	41.5	53.0	61.6	68.4	74.7	86.7
	30~34	195	60.3	12.69	36.6	40.5	51.0	60.5	69.3	76.6	81.9
	35~39	189	55.2	12.32	31.2	34.8	48.3	55.1	62.9	71.0	78.0
	40~44	177	54.4	11.64	31.9	35.6	46.9	53.9	61.8	68.5	79.5
	45~49	199	50.8	12.64	30.6	32.5	41.7	49.5	58.4	69.2	75.5
	50~54	219	51.4	11.06	30.2	32.1	44.6	50.9	58.6	66.3	72.3
	55~59	193	50.0	12.05	28.5	32.4	43.2	49.4	57.1	63.7	74.5
女	20~24	196	52.3	10.56	31.9	34.7	45.1	52.5	59.1	64.4	72.3
	25~29	209	53.1	11.34	30.8	35.8	45.9	52.8	59.3	66.3	74.7
	30~34	200	49.8	10.68	29.5	33.3	42.9	49.7	55.9	64.5	69.7
	35~39	231	48.0	11.40	29.4	31.7	39.7	48.1	55.3	61.4	69.8
	40~44	261	44.9	11.19	25.1	27.1	36.9	44.6	52.1	57.6	71.2
	45~49	314	42.6	11.91	21.7	24.9	35.0	41.8	49.9	58.0	65.8
	50~54	340	40.5	11.66	19.0	21.5	32.5	40.7	47.4	54.8	65.9
	55~59	223	38.8	10.95	21.1	22.9	30.4	38.8	44.4	53.3	60.6

表3-3-4-7 臺階指數

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	53.4	7.33	41.0	45.0	48.4	52.6	57.7	62.6	70.8
	25~29	199	53.0	7.92	42.5	45.0	46.9	50.8	57.3	65.2	72.6
	30~34	191	53.9	8.22	42.7	45.5	48.4	52.0	57.3	64.2	75.3
	35~39	187	54.9	8.41	41.1	45.2	49.7	53.9	59.6	65.4	74.2
	40~44	176	55.8	9.17	42.3	45.3	48.7	54.8	62.5	67.7	75.1
	45~49	194	56.8	9.03	43.0	45.8	50.5	55.0	62.5	70.3	75.0
	50~54	208	58.3	11.64	38.4	46.6	50.8	56.8	64.2	72.2	84.7
	55~59	186	58.3	11.09	40.6	44.5	51.4	56.6	65.2	72.0	82.1
女	20~24	195	54.1	7.36	43.9	45.7	49.2	52.9	58.1	64.3	69.5
	25~29	207	55.6	9.13	43.5	47.3	50.6	54.5	59.2	66.2	72.6
	30~34	198	56.3	9.93	38.6	45.9	50.6	56.1	62.1	68.2	77.0
	35~39	230	57.5	8.60	45.0	48.2	52.3	56.3	62.2	68.7	75.8
	40~44	258	58.5	10.46	36.8	47.3	52.0	58.1	65.2	72.0	78.4
	45~49	303	60.4	11.51	36.4	48.9	54.2	59.2	66.8	74.8	83.9
	50~54	329	62.6	11.77	38.0	49.3	55.2	61.6	69.8	76.9	86.7
	55~59	210	61.8	11.97	39.3	50.3	55.5	60.4	68.2	78.1	85.4

## 5、身體素質的基本狀況

表3-3-5-1 縱跳（厘米）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	38.3	8.55	24.2	25.4	31.5	38.0	44.1	51.0	55.0
	25~29	201	38.8	8.17	19.1	24.7	34.0	39.6	43.8	48.4	54.5
	30~34	194	37.1	7.93	19.9	25.4	31.9	37.2	42.0	47.5	53.5
	35~39	188	35.8	7.47	18.6	20.6	31.5	35.7	40.7	45.2	50.1
女	20~24	196	23.9	5.42	15.4	16.3	20.1	23.5	26.5	30.0	38.9
	25~29	207	24.3	4.33	17.0	17.9	21.2	24.4	27.2	29.9	33.0
	30~34	198	23.2	4.91	13.2	15.8	19.7	23.0	26.4	30.1	33.5
	35~39	229	22.6	5.51	14.9	15.4	19.1	22.2	25.2	28.2	32.5

表3-3-5-2 俯臥撐（男）/ 一分鐘仰臥起坐（女）（次）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	24.6	11.18	4.6	8.4	16.0	22.0	33.0	39.2	45.7
	25~29	200	25.8	12.32	5.1	8.0	17.3	22.0	33.0	43.0	50.0
	30~34	192	25.0	15.47	5.0	5.7	15.0	21.5	30.0	48.5	60.2
	35~39	187	23.5	12.66	6.0	8.4	15.0	20.0	30.0	40.2	54.9
女	20~24	196	23.6	8.95	4.0	9.4	19.0	24.0	29.0	35.0	42.0
	25~29	207	22.7	8.51	1.0	8.0	18.0	23.0	28.0	32.0	38.0
	30~34	198	19.3	8.00	0.0	6.0	14.0	20.0	25.0	29.0	36.0
	35~39	230	17.0	8.94	0.0	0.0	11.0	19.0	22.0	27.0	34.1

表3-3-5-3 握力（千克）

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	38.9	7.26	25.8	26.2	33.4	38.9	43.0	49.5	52.7
	25~29	201	39.5	8.29	21.8	25.4	34.2	39.6	45.3	51.2	54.5
	30~34	195	41.9	8.83	27.2	29.3	36.3	41.4	47.4	51.2	56.4
	35~39	189	42.9	7.59	27.1	30.1	38.7	42.4	47.8	52.8	58.2
	40~44	178	41.5	7.85	27.3	30.0	36.0	41.1	47.0	52.6	55.6
	45~49	198	40.5	7.12	24.0	27.4	36.4	40.5	44.7	49.7	54.3
	50~54	219	39.1	7.68	23.9	26.5	34.3	39.1	44.3	49.7	53.8
	55~59	193	38.6	7.17	24.4	27.6	33.2	39.3	43.5	47.9	51.5
女	20~24	196	22.6	4.67	14.3	15.4	19.9	22.5	25.2	28.3	31.9
	25~29	209	22.7	4.72	13.3	14.8	19.6	22.8	25.5	29.3	31.3
	30~34	200	22.7	4.70	15.3	15.9	19.0	22.1	25.9	29.2	33.1
	35~39	232	23.6	4.72	16.6	17.4	20.1	23.4	26.2	29.7	32.8
	40~44	260	24.0	4.88	15.2	16.3	20.4	24.2	27.4	30.6	32.6
	45~49	316	23.0	5.01	14.8	15.6	19.3	22.7	26.2	29.7	32.8
	50~54	338	21.9	4.69	13.7	15.0	18.7	21.6	25.2	27.8	31.2
	55~59	221	21.5	4.41	13.4	14.2	18.3	21.0	24.3	27.2	30.6

表3-3-5-4 背力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	103.6	20.12	63.6	69.4	91.0	104.0	116.0	128.4	144.1
	25~29	201	104.1	21.24	61.0	71.1	90.0	103.0	117.5	131.0	142.9
	30~34	194	107.9	25.06	65.3	71.3	93.0	108.0	123.0	135.5	149.8
	35~39	189	109.0	22.60	61.1	70.5	97.0	110.0	124.5	135.0	152.0
女	20~24	196	55.2	15.01	31.8	33.9	43.3	54.5	64.8	75.0	89.0
	25~29	208	55.5	15.25	30.0	32.0	46.0	53.0	66.0	73.0	87.2
	30~34	196	55.9	13.34	30.9	35.9	47.0	55.0	63.8	73.6	86.0
	35~39	231	58.4	15.99	32.9	35.0	47.0	57.0	68.0	78.8	90.0

表3-3-5-5 坐位體前屈 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	3.2	8.66	-14.9	-13.4	-3.4	4.8	9.0	12.8	19.9
	25~29	201	2.8	8.73	-14.5	-11.8	-2.9	4.1	9.3	12.6	17.5
	30~34	194	1.5	8.94	-15.2	-14.3	-4.8	2.2	8.1	12.5	18.4
	35~39	189	2.3	8.45	-14.5	-12.2	-3.1	2.2	8.0	13.2	17.6
	40~44	176	2.2	7.83	-13.3	-12.6	-3.1	2.7	7.3	12.7	15.9
	45~49	199	1.9	8.18	-15.6	-12.6	-4.0	2.1	7.8	12.0	16.3
	50~54	216	2.7	9.28	-14.6	-12.7	-4.2	2.6	10.8	15.5	19.2
	55~59	192	1.0	9.15	-16.6	-15.0	-5.5	2.1	8.4	12.1	16.8
女	20~24	196	6.1	9.77	-16.1	-13.4	0.7	7.3	13.1	18.5	22.6
	25~29	207	6.4	9.01	-10.3	-8.7	0.3	6.7	12.9	18.1	22.9
	30~34	198	4.8	8.05	-9.9	-9.6	-0.8	5.4	10.9	14.6	18.9
	35~39	232	5.8	9.18	-11.4	-9.5	0.2	6.0	12.5	17.3	21.5
	40~44	258	5.5	8.88	-12.6	-9.4	-0.5	5.5	12.7	16.5	20.1
	45~49	312	5.3	8.91	-12.4	-11.2	-0.6	5.9	11.7	16.4	21.3
	50~54	336	5.4	8.89	-13.6	-11.1	-0.2	5.1	11.5	17.3	21.9
	55~59	219	6.3	9.29	-13.1	-11.4	0.2	6.5	13.6	17.8	22.9



表3-3-5-6 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	0.41	0.057	0.32	0.33	0.37	0.41	0.45	0.50	0.54
	25~29	201	0.41	0.055	0.31	0.33	0.37	0.41	0.44	0.49	0.53
	30~34	195	0.42	0.058	0.34	0.35	0.37	0.41	0.45	0.49	0.53
	35~39	189	0.41	0.059	0.33	0.34	0.38	0.41	0.45	0.48	0.51
	40~44	178	0.43	0.071	0.33	0.35	0.39	0.42	0.46	0.51	0.58
	45~49	198	0.43	0.060	0.34	0.35	0.39	0.43	0.47	0.51	0.57
	50~54	218	0.45	0.076	0.33	0.35	0.40	0.44	0.48	0.53	0.62
	55~59	191	0.47	0.074	0.36	0.37	0.42	0.45	0.50	0.56	0.64
女	20~24	196	0.43	0.072	0.33	0.33	0.38	0.42	0.47	0.54	0.58
	25~29	209	0.44	0.059	0.35	0.35	0.40	0.43	0.48	0.52	0.57
	30~34	200	0.45	0.064	0.36	0.37	0.40	0.44	0.48	0.52	0.58
	35~39	232	0.45	0.067	0.35	0.37	0.41	0.44	0.48	0.54	0.58
	40~44	259	0.47	0.072	0.36	0.37	0.41	0.45	0.50	0.56	0.62
	45~49	315	0.49	0.093	0.36	0.37	0.43	0.47	0.53	0.60	0.73
	50~54	338	0.49	0.096	0.37	0.38	0.43	0.48	0.53	0.61	0.72
	55~59	223	0.51	0.099	0.37	0.38	0.44	0.49	0.55	0.62	0.73

表3-3-5-7 閉眼單腳站立 (秒)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	20~24	187	43.2	38.51	5.0	6.0	14.0	30.0	61.0	98.2	157.2
	25~29	201	44.3	49.13	4.0	4.0	14.5	26.0	55.5	110.6	179.2
	30~34	195	38.7	41.14	4.0	5.0	12.0	24.0	47.0	84.6	160.4
	35~39	189	38.1	39.38	4.7	5.0	13.0	29.0	48.0	78.0	124.9
	40~44	177	31.3	40.43	3.0	4.0	9.0	18.0	38.0	73.2	125.3
	45~49	199	30.6	45.31	3.0	4.0	8.0	17.0	37.0	67.0	113.0
	50~54	218	22.9	26.44	3.0	3.0	7.0	13.0	27.0	59.0	106.4
	55~59	193	18.8	19.85	3.0	3.0	6.0	13.0	23.0	40.6	66.2
女	20~24	196	43.5	38.25	6.0	6.9	17.0	31.0	59.5	95.3	147.7
	25~29	209	47.8	41.58	5.0	6.5	16.5	34.0	68.0	107.0	149.8
	30~34	200	36.5	39.37	5.0	5.0	12.0	23.5	44.0	81.0	147.7
	35~39	232	37.6	37.45	3.0	4.0	13.0	26.0	48.0	78.0	145.1
	40~44	261	28.9	29.15	4.0	4.1	9.0	18.0	40.0	69.0	106.0
	45~49	315	20.5	22.44	3.0	3.0	8.0	14.0	24.0	44.4	80.6
	50~54	340	17.9	23.82	3.0	3.0	6.0	10.0	20.0	39.0	70.2
	55~59	223	13.0	15.84	2.0	3.0	5.0	9.0	14.0	26.0	42.1

## 四、老年人

## 1、監測對象的基本情況

表3-4-1-1

老年人分佈和抽樣機構

抽樣片	抽樣機構（長者服務機構）	男		女		合計	
		樣本量	百分率（%）	樣本量	百分率（%）	樣本量	百分率（%）
北片	青洲老人中心	0	0.0	1	0.3	1	0.2
	伯大尼安老院	3	1.5	0	0.0	3	0.5
	筷子基耆康中心、黑沙環天主教牧民中心耆康樂園	2	1.0	4	1.0	6	1.0
	澳門街坊會聯合總會頤駿中心、東北區坊會、祐漢社區中心、老人服務中心	8	3.9	21	5.4	29	4.9
	金黃歲月耆英社	1	0.5	6	1.5	7	1.2
	中片	澳門聖安多尼堂頤老之家	0	0.0	2	0.5	2
	新僑坊會頤康中心	0	0.0	4	1.0	4	0.7
南片及離島片	海傍老人中心	3	1.5	8	2.1	11	1.9
	基督教港澳信義會恩耆中心	0	0.0	5	1.3	5	0.8
	康暉長者日間護理中心	0	0.0	4	1.0	4	0.7
	澳門長者會	7	3.4	40	10.3	47	8.0
	工聯司打口職工服務中心	5	2.5	18	4.6	23	3.9
	澳門理工學院長者書院	25	12.3	38	9.8	63	10.7
	澳門婦聯頤康協會	1	0.5	30	7.7	31	5.2
	下環老人中心	0	0.0	2	0.5	2	0.3
其他	所有在成年人抽樣機構中工作但年齡大於 60 歲者	136	67.0	162	41.8	298	50.4
北片後補	工聯望廈老人中心	11	5.4	9	2.3	20	3.4
中片後補	工聯松柏之家	0	0.0	18	4.6	18	3.0
南片及離島片後補	街坊總會頤康中心	0	0.0	7	1.8	7	1.2
	海島市居民群益會頤康中心	1	0.5	9	2.3	10	1.7
	<b>合計</b>	<b>203</b>	<b>100</b>	<b>388</b>	<b>100</b>	<b>591</b>	<b>100</b>

表3-4-1-2 老年人居住地所屬堂區人數百分率(%)

所屬堂區	男	女	合計
聖方濟各堂	0.5	0.8	0.7
聖嘉模堂	16.3	13.4	14.4
風順堂	14.3	12.1	12.9
大堂	9.9	11.3	10.8
花王堂	25.1	25.0	25.0
望德堂	8.4	11.3	10.3
花地瑪堂	25.6	26.0	25.9

表3-4-1-3 老年人各年齡組出生地人數百分率(%)

性別	出生地	60~64歲	65~69歲	合計
男	中國大陸	46.8	63.8	54.7
	澳門	39.4	19.1	30.0
	香港	2.8	3.2	3.0
	葡萄牙	3.7	0.0	2.0
	其他	7.3	13.8	10.3
女	中國大陸	62.6	73.8	66.2
	澳門	30.5	17.5	26.3
	香港	1.1	1.6	1.3
	葡萄牙	0.4	0.0	0.3
	其他	5.3	7.1	5.9

表3-4-1-4 老年人各年齡組受教育程度人數百分率(%)

性別	學歷	60~64歲	65~69歲	合計
男	小學以下	5.5	10.6	7.9
	小學	28.4	24.5	26.6
	中學	51.4	42.6	47.3
	專上教育	10.1	22.3	15.8
	碩士	3.7	0.0	2.0
	博士	0.9	0.0	0.5
女	小學以下	15.6	17.5	16.2
	小學	39.7	34.1	37.9
	中學	37.4	38.1	37.6
	專上教育	7.3	10.3	8.2

表3-4-1-5 老年人各年齡組退休前/現在職業特徵人數百分率(%)

性別	職業勞動方式	退休前職業	60~64 歲	65~69 歲	合計
男	體力	專業人員	0.0	2.1	1.0
		技術人員及輔助專業人員	2.8	1.1	2.0
		服務、銷售及同類工作人員	10.1	12.7	11.3
		漁農業熟練工作人員	0.0	1.1	0.5
		工業工匠及手工藝人	14.7	24.5	19.2
		機器操作員、司機及裝配員	13.7	3.2	8.9
		非技術工人	3.7	8.5	5.9
		其他	9.1	6.4	7.9
		合計	54.1	59.6	56.7
	非體力	專業人員	11.9	5.3	8.9
		技術人員及輔助專業人員	3.7	3.2	3.4
		服務、銷售及同類工作人員	5.5	3.2	4.4
		工業工匠及手工藝人	4.6	4.2	4.4
		機器操作員、司機及裝配員	3.7	1.1	2.5
		非技術工人	1.8	2.1	2.0
其他		6.4	4.2	5.4	
立法機關成員、社團領導及經理		0.9	4.2	2.5	
合計		45.9	40.4	43.3	
女	體力	專業人員	1.1	1.6	1.3
		技術人員及輔助專業人員	1.9	1.6	1.8
		服務、銷售及同類工作人員	12.6	8.7	11.3
		工業工匠及手工藝人	13.7	15.9	14.4
		非技術工人	14.1	11.1	13.2
		其他	6.5	4.0	5.7
		文員	0.8	0.8	0.8
		家務	9.2	8.7	9.0
		合計	59.9	52.4	57.5
	非體力	專業人員	4.2	3.2	3.9
		技術人員及輔助專業人員	3.4	4.8	3.9
		服務、銷售及同類工作人員	3.8	1.6	3.1
		工業工匠及手工藝人	10.7	18.2	13.1
		非技術工人	0.8	0.0	0.5
		其他	2.7	4.8	3.4
立法機關成員、社團領導及經理		1.2	0.8	1.0	
文員		9.5	8.7	9.3	
合計		40.1	47.6	42.5	

表3-4-1-6 老年人各年齡組退休前/現在工作環境人數百分率(%)

性別	退休前工作環境	60~64歲	65~69歲	合計
男	戶外	31.5	24.5	28.2
	戶內自然通風	32.4	38.3	35.1
	戶內空氣調節	36.1	37.2	36.6
女	戶外	3.1	4.8	3.6
	戶內自然通風	48.7	54.8	50.6
	戶內空氣調節	48.3	40.5	45.7

表3-4-1-7 老年人各年齡組平均每週工作時間人數百分率(%)

性別	工作時間(小時)	60~64歲	65~69歲	合計
男	不工作	28.4	72.3	48.8
	20以內	10.1	5.3	7.9
	20~35	8.3	6.4	7.4
	35~40	22.9	2.1	13.3
	40~50	22.0	8.5	15.8
	50及以上	8.3	5.3	6.9
	不工作	48.1	65.9	53.9
女	20以內	13.7	13.5	13.7
	20~35	13.0	9.5	11.9
	35~40	8.8	4.0	7.2
	40~50	10.7	4.0	8.5
	50及以上	5.7	3.2	4.9

## 2、生活方式的基本情況

表3-4-2-1 平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	6小時以下	6~9小時	9小時及以上
男	60~64	108	19.4	75.9	4.6
	65~69	94	23.4	74.5	2.1
女	60~64	260	26.5	69.2	4.2
	65~69	125	37.6	59.2	3.2
男女合併		587	27.1	69.2	3.7

表3-4-2-2 睡眠質量的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	差	一般	好
男	60~64	109	12.8	58.7	28.4
	65~69	94	10.6	58.5	30.9
女	60~64	262	19.8	54.2	26.0
	65~69	126	19.8	55.6	24.6
男女合併		591	17.1	56.0	26.9

表3-4-2-3 日常生活中平均每天步行時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	30分鐘以下	30~60分鐘	1~2小時	2小時及以上
男	60~64	109	29.4	36.7	25.7	8.3
	65~69	94	26.6	40.4	16.0	17.0
女	60~64	262	18.7	36.3	26.3	18.7
	65~69	126	19.0	31.0	26.2	23.8
男女合併		<b>591</b>	<b>22.0</b>	<b>35.9</b>	<b>24.5</b>	<b>17.6</b>

表3-4-2-4 平均每天坐姿活動累計時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	3小時以下	3~6小時	6~9小時	9~12小時	12小時及以上
男	60~64	109	27.5	43.1	23.9	4.6	0.9
	65~69	94	26.6	53.2	12.8	7.4	0.0
女	60~64	262	31.3	53.8	10.7	3.1	1.1
	65~69	126	38.1	47.6	11.1	3.2	0.0
男女合併		<b>591</b>	<b>31.3</b>	<b>50.4</b>	<b>13.5</b>	<b>4.1</b>	<b>0.7</b>

表3-4-2-5 吸煙情況的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	吸煙總人數	每天 10支以下	每天 10~20支	每天 20支及以上	戒煙2年 以下	戒煙2年 及以上
男	60~64	109	29	13.8	31.1	20.7	0.0	34.5
	65~69	94	32	21.9	15.6	9.4	9.4	43.8
女	60~64	262	2	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
	65~69	126	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男女合併		<b>591</b>	<b>64</b>	<b>18.8</b>	<b>21.9</b>	<b>14.1</b>	<b>6.3</b>	<b>39.1</b>

表3-4-2-6 吸煙人群煙齡的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	吸煙總人數	5年以下	5~10年	10~15年	15年及以上
男	60~64	29	3.4	10.3	3.4	82.8
	65~69	32	6.3	3.1	18.8	71.9
女	60~64	2	0.0	0.0	0.0	100.0
	65~69	1	0.0	0.0	0.0	100.0
男女合併		<b>64</b>	<b>4.7</b>	<b>6.3</b>	<b>10.9</b>	<b>78.1</b>

表3-4-2-7 飲酒情況的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	不飲	飲
男	60~64	109	63.3	36.7
	65~69	94	63.8	36.2
女	60~64	262	90.5	9.5
	65~69	126	90.5	9.5
男女合併		<b>591</b>	<b>81.2</b>	<b>18.8</b>

表3-4-2-8 飲酒次數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	飲酒人數	1次/月	1~2次/周	3~4次/周	5~7次/周
男	60~64	40	50.0	15.0	10.0	25.0
	65~69	34	38.2	41.2	2.9	17.6
女	60~64	25	56.0	8.0	12.0	24.0
	65~69	12	91.7	8.3	0.0	0.0
男女合併		111	52.3	20.7	7.2	19.8

表3-4-2-9 飲酒種類的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	飲酒人數	烈酒	啤酒	米酒	葡萄酒 果酒	混合酒
男	60~64	39	2.6	61.5	2.6	20.5	12.8
	65~69	34	5.9	52.9	2.9	32.4	5.9
女	60~64	25	0.0	12.0	8.0	80.0	0.0
	65~69	12	0.0	0.0	25.0	75.0	0.0
男女合併		110	2.7	40.9	6.4	43.6	6.4

表3-4-2-10 閒暇時間安排方式的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	體育鍛煉	玩棋牌	遊玩	聚會	視聽娛樂	做家務	補充睡眠	其他
男	60~64	109	55.0	9.2	16.5	29.4	61.5	39.4	16.5	15.6
	65~69	94	41.5	11.7	5.3	19.1	57.4	30.9	14.9	18.1
女	60~64	262	53.1	4.6	8.8	20.2	57.6	75.2	10.3	14.5
	65~69	126	46.0	9.5	9.5	28.6	52.4	73.8	7.9	15.1
男女合併		591	50.1	7.6	9.8	23.5	57.2	61.3	11.7	15.4

表3-4-2-11 平均每週體育鍛煉次數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	參加鍛煉人數	1次以下	1~2次	3~4次	5次及以上
男	60~64	109	94	14.8	27.7	27.7	29.8
	65~69	94	80	7.5	25.0	20.0	47.5
女	60~64	262	211	8.1	12.8	24.6	54.5
	65~69	126	116	4.3	11.2	15.5	69.0
男女合併		591	501	8.4	17.2	22.3	52.1

表3-4-2-12 平均每次體育鍛煉時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉人數	30分鐘以下	30~60分鐘	60分鐘及以上
男	60~64	94	33.0	44.7	22.3
	65~69	80	21.3	50.0	28.8
女	60~64	211	23.2	37.0	39.8
	65~69	116	16.4	31.0	52.6
男女合併		501	23.2	39.1	37.7

表3-4-2-13 體育鍛煉時自我感覺的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉 人數	呼吸、心跳 變化不大	呼吸、心跳 略有加快， 微微出汗	呼吸急促、 心跳明顯加快， 出汗較多
男	60~64	94	38.3	48.9	12.8
	65~69	80	41.3	55.0	3.8
女	60~64	211	37.4	55.9	6.6
	65~69	116	44.8	51.7	3.4
男女合併		<b>501</b>	<b>39.9</b>	<b>53.5</b>	<b>6.6</b>

表3-4-2-14 堅持體育鍛煉時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉 人數	6個月以 下	6~12個月	1~3年	3~5年	5年及以上
男	60~64	94	22.3	5.3	17.0	4.3	51.1
	65~69	80	11.3	6.3	23.8	11.3	47.5
女	60~64	211	12.3	7.6	22.3	11.8	46.0
	65~69	115	4.3	5.2	13.9	9.6	67.0
男女合併		<b>500</b>	<b>12.2</b>	<b>6.4</b>	<b>19.6</b>	<b>9.8</b>	<b>52</b>

表3-4-2-15 體育鍛煉目的的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	參加鍛煉 人數	防病 治病	改善運動 能力	減肥 健美	減輕壓力 調節情緒	社交	其他
男	60~64	94	73.4	45.7	18.1	42.6	12.8	12.8
	65~69	80	71.3	48.8	10.0	23.8	7.5	10.0
女	60~64	211	76.8	34.6	17.1	25.1	22.7	8.1
	65~69	116	87.1	39.7	11.2	22.4	26.7	9.5
男女合併		<b>501</b>	<b>77.6</b>	<b>40.1</b>	<b>14.8</b>	<b>27.5</b>	<b>19.4</b>	<b>9.6</b>

表3-4-2-16 體育鍛煉場所的人數百分率(%)

體育鍛煉場所	男		女		男女合併
	60~64(歲)	65~69(歲)	60~64(歲)	65~69(歲)	
參加鍛煉人數	94	80	211	116	<b>501</b>
體育場館	29.8	18.8	36.0	27.6	<b>30.1</b>
公園	59.6	81.3	66.8	69.8	<b>68.5</b>
辦公室或居室	14.9	3.8	14.7	15.5	<b>13.2</b>
空地	34.0	23.8	13.3	22.4	<b>21.0</b>
公路或街道	27.7	28.8	7.6	8.6	<b>15.0</b>
俱樂部	7.4	2.5	5.7	6.0	<b>5.6</b>
其他	5.3	10.0	4.7	4.3	<b>5.6</b>



表3-4-2-17 參加體育鍛煉項目的人數百分率(%)

鍛煉項目	男		女		男女合併
	60~64 (歲)	65~69 (歲)	60~64 (歲)	65~69 (歲)	
參加鍛煉人數	94	80	211	116	<b>501</b>
跑步	22.3	15.0	8.6	1.7	<b>10.6</b>
游泳	19.1	15.0	20.0	13.8	<b>17.6</b>
步行	70.2	76.3	49.5	52.6	<b>58.4</b>
球類	11.7	7.5	4.8	7.8	<b>7.2</b>
登山	14.9	10.0	5.7	2.6	<b>7.4</b>
自行車	8.5	0.0	2.4	0.9	<b>2.8</b>
器械健身、力量練習	12.8	16.3	8.6	4.3	<b>9.6</b>
健身操、秧歌	7.4	12.5	32.9	39.7	<b>26.4</b>
武術、健身氣功	16.0	11.3	40.0	46.6	<b>32.4</b>
其他	8.5	7.5	9.0	14.7	<b>10.0</b>

表3-4-2-18 體育鍛煉主要障礙的人數百分率(%)

鍛煉主要障礙	男		女		男女合併
	60~64 (歲)	65~69 (歲)	60~64 (歲)	65~69 (歲)	
樣本量	89	81	200	92	<b>462</b>
沒興趣	13.5	18.5	10.0	12.0	<b>12.6</b>
惰性	40.4	33.3	34.0	23.9	<b>33.1</b>
身體很好，不用參加	6.7	0.0	1.0	1.1	<b>1.9</b>
身體弱，不宜參加	7.9	11.1	14.0	21.7	<b>13.9</b>
體力工作多，不用參加	4.5	3.7	4.0	1.1	<b>3.5</b>
缺乏時間	39.3	14.8	42.0	31.5	<b>34.6</b>
缺乏場地設施	10.1	8.6	6.5	2.2	<b>6.7</b>
缺乏指導	7.9	6.2	8.0	4.3	<b>6.9</b>
缺乏組織	7.9	4.9	6.5	4.3	<b>6.1</b>
經濟條件限制	6.7	0.0	0.0	0.0	<b>1.3</b>
怕受嘲笑	0.0	0.0	0.5	0.0	<b>0.2</b>
其他	15.7	27.2	20.5	25.0	<b>21.6</b>

表3-4-2-19 經常觀賞體育項目的人數百分率(%)

觀賞項目	男		女		男女合併
	60~64 (歲)	65~69 (歲)	60~64 (歲)	65~69 (歲)	
樣本量	87	81	145	66	379
籃球	32.2	40.7	17.9	19.7	26.4
排球	12.6	11.1	19.3	22.7	16.6
足球	59.8	54.3	15.2	25.8	35.6
體操	13.8	8.6	37.2	42.4	26.6
游泳	17.2	23.5	38.6	40.9	30.9
武術	14.9	4.9	19.3	15.2	14.5
拳擊	2.3	3.7	0.0	0.0	1.3
乒乓球	21.8	18.5	15.9	12.1	17.2
檯球	10.3	0.0	0.0	0.0	2.4
高爾夫	0.0	1.2	0.0	0.0	0.3
羽毛球	4.6	6.2	9.7	3.0	6.6
棒球	0.0	1.2	0.0	0.0	0.3
舉重	3.4	0.0	0.0	0.0	0.8
擊劍	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3
摔跤與柔道	2.3	4.9	0.0	0.0	1.6
其他	19.5	21.0	30.3	15.2	23.2

表3-4-2-20 近五年患過病的人數百分率(%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	患病	沒患病
男	60~64	109	58.7	41.3
	65~69	94	76.6	23.4
女	60~64	262	63.0	37.0
	65~69	126	72.2	27.8
男女合併		591	66.3	33.7

表3-4-2-21 近五年患病情況的人數百分率(%)

患病種類	男		女		男女合併
	60~64 (歲)	65~69 (歲)	60~64 (歲)	65~69 (歲)	
患病人數	64	72	165	91	392
腫瘤	4.7	4.2	7.2	4.4	5.6
心腦血管疾病	9.4	25.0	13.3	13.2	14.8
呼吸系統疾病	10.9	4.2	7.2	5.5	6.9
意外傷害	1.6	5.6	3.0	4.4	3.6
消化系統疾病	14.1	9.7	13.3	14.3	13.0
高血壓	54.7	51.4	58.4	69.2	59.0
內分泌系統疾病	0.0	0.0	1.8	1.1	1.0
泌尿、生殖系統疾病	10.9	11.1	1.8	1.1	4.8
糖尿病	21.9	20.8	17.5	22.0	19.8
其他	17.2	22.2	28.3	30.8	26.0

表3-4-2-22 聽說過和參加過“體質測定”的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	聽說過“體質測定”比例	參加過“體質測定”比例
男	60~64	108	65.7	33.0
	65~69	94	45.7	23.4
女	60~64	262	64.5	39.3
	65~69	126	59.5	40.5
男女合併		<b>590</b>	<b>60.6</b>	<b>35.9</b>

表3-4-2-23 對“體質測定”不同認識的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	無意義	瞭解自己的體質狀況	認識體育鍛煉的重要性	增長科學健身知識
男	60~64	109	4.6	93.6	57.8	43.1
	65~69	94	4.3	91.5	53.2	40.4
女	60~64	262	2.3	96.2	51.9	43.1
	65~69	126	3.2	92.9	50.0	43.7
男女合併		<b>591</b>	<b>3.2</b>	<b>94.2</b>	<b>52.8</b>	<b>42.8</b>

## 3、身體形態的基本狀況

表3-4-3-1 身高(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	108	166.0	5.81	154.6	156.4	162.6	165.9	170.0	174.1	177.4
	65~69	94	164.7	5.51	155.8	157.0	160.3	164.8	167.7	172.4	176.3
女	60~64	261	153.8	5.53	143.5	145.1	150.6	153.9	157.3	160.5	165.5
	65~69	126	153.3	5.89	142.0	143.2	149.8	154.1	157.0	159.7	163.1

表3-4-3-2 坐高(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	89.0	2.94	83.2	84.3	87.1	89.0	91.2	93.1	94.5
	65~69	94	88.4	2.94	83.2	84.6	86.1	88.5	90.4	92.1	94.2
女	60~64	260	83.0	3.14	77.1	78.2	81.0	83.3	85.0	87.0	88.4
	65~69	126	82.5	3.19	75.9	77.2	80.5	82.8	84.9	85.9	88.1

表3-4-3-3 足長(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	24.8	1.12	22.4	23.2	24.1	24.6	25.6	26.2	27.2
	65~69	94	24.7	0.89	22.7	23.1	24.1	24.8	25.2	25.6	26.5
女	60~64	261	22.3	1.01	20.5	20.6	21.6	22.3	22.8	23.5	24.4
	65~69	126	22.4	1.07	20.0	20.6	21.6	22.3	23.1	23.6	24.3

表3-4-3-4 體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	107	65.1	8.19	49.6	51.7	59.0	65.4	71.5	75.7	80.9
	65~69	94	66.1	9.07	48.2	49.7	58.9	66.4	72.6	78.7	81.7
女	60~64	262	55.2	9.16	41.8	43.2	48.6	53.6	61.0	67.3	75.2
	65~69	126	56.9	10.35	37.0	42.1	49.2	56.6	63.1	68.5	82.2

表3-4-3-5 BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	106	23.6	2.57	19.1	19.8	21.9	23.5	25.6	26.9	28.2
	65~69	94	24.3	2.89	18.2	20.2	22.6	24.4	26.5	28.1	29.5
女	60~64	261	23.4	3.65	17.8	18.8	20.8	23.0	25.7	28.2	32.0
	65~69	126	24.2	3.94	16.6	19.2	21.4	23.9	26.8	28.5	32.6

表3-4-3-6 BMI人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	偏輕	正常	超重	肥胖
男	60~64	106	0.9	53.8	42.5	2.8
	65~69	94	4.3	38.3	47.9	9.6
	合計	200	2.5	46.5	45.0	6.0
女	60~64	261	7.7	52.1	29.5	10.7
	65~69	126	7.1	43.7	35.7	13.5
	合計	387	7.5	49.4	31.5	11.6

表3-4-3-7 胸圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	108	91.6	6.19	80.2	80.4	88.3	91.9	95.3	99.0	104.2
	65~69	94	92.3	6.89	80.1	82.2	87.2	93.0	96.5	100.9	107.3
女	60~64	262	85.8	7.09	73.6	74.5	80.5	85.3	90.4	94.9	100.0
	65~69	126	86.8	7.17	73.5	75.5	81.3	88.1	91.9	95.6	99.4

表3-4-3-8 腰圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	86.4	8.41	70.9	72.4	80.8	86.5	92.4	97.2	102.1
	65~69	94	89.3	9.35	70.9	72.5	84.3	89.3	96.9	102.1	103.8
女	60~64	261	81.3	9.91	65.0	66.2	73.8	80.8	87.6	93.9	102.0
	65~69	126	84.3	9.82	63.2	66.3	77.9	84.7	89.4	97.9	103.3

表3-4-3-9 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	93.0	4.48	85.3	86.4	89.3	92.7	96.5	98.7	101.9
	65~69	94	94.6	5.98	82.9	83.4	90.2	94.5	99.6	102.3	103.7
女	60~64	262	90.9	6.76	81.0	81.6	86.0	89.8	95.0	100.2	106.8
	65~69	126	91.8	7.71	78.0	80.8	86.9	91.4	95.2	101.5	111.8

表3-4-3-10 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	0.929	0.0670	0.810	0.833	0.884	0.929	0.969	1.013	1.061
	65~69	94	0.943	0.0597	0.827	0.860	0.897	0.947	0.980	1.016	1.060
女	60~64	261	0.893	0.0696	0.769	0.800	0.841	0.896	0.939	0.986	1.026
	65~69	126	0.918	0.0683	0.785	0.825	0.877	0.916	0.958	1.002	1.069

表3-4-3-11 肩寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	36.7	1.89	32.9	33.5	35.6	36.8	37.9	39.2	40.0
	65~69	94	36.8	1.88	33.0	33.4	35.8	36.6	38.1	39.4	39.8
女	60~64	262	34.5	1.59	31.4	31.9	33.5	34.6	35.5	36.4	37.4
	65~69	126	34.7	1.77	31.0	31.4	33.8	34.5	35.8	36.7	37.8

表3-4-3-12 骨盆寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	27.2	1.67	24.6	24.8	26.0	27.0	28.5	29.6	30.5
	65~69	94	27.6	1.65	25.1	25.3	26.6	27.5	28.7	29.2	30.2
女	60~64	262	28.5	1.88	25.5	25.9	27.3	28.4	29.6	30.8	31.9
	65~69	126	28.9	2.28	24.8	25.1	27.4	29.1	30.0	31.8	33.1

表3-4-3-13 上臂部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	106	9.4	4.78	2.0	2.7	6.0	8.5	13.0	16.0	19.8
	65~69	94	11.1	5.21	2.9	3.0	6.9	11.0	14.0	17.3	23.5
女	60~64	261	21.0	6.62	9.0	10.0	16.3	21.0	25.5	29.0	34.6
	65~69	125	22.1	7.39	10.0	10.2	17.0	21.0	26.8	31.0	37.2

表3-4-3-14 肩胛部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	17.1	6.86	5.0	6.0	12.0	17.0	22.0	26.0	29.7
	65~69	94	18.5	6.96	5.9	7.4	13.5	19.0	22.1	28.5	31.6
女	60~64	262	19.2	7.40	6.0	8.0	14.0	18.8	24.0	29.0	33.1
	65~69	126	20.7	7.62	4.0	7.2	16.4	21.0	26.0	29.8	35.4

表3-4-3-15 腹部皮褶厚度 (毫米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	22.2	8.49	7.0	7.8	15.3	23.0	28.0	34.0	35.9
	65~69	93	22.4	8.65	7.8	8.7	14.3	24.5	29.0	32.3	36.5
女	60~64	261	25.8	7.80	6.8	14.6	21.0	26.0	30.3	35.5	40.1
	65~69	126	28.1	8.02	11.7	15.5	23.9	28.0	33.1	37.5	45.2

表3-4-3-16 體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	106	16.9	5.02	8.3	10.6	12.9	16.6	20.4	23.8	26.1
	65~69	94	18.2	5.25	9.1	10.8	14.4	18.4	21.5	25.4	27.7
女	60~64	260	27.0	7.10	14.7	18.4	21.7	26.7	31.6	35.9	41.3
	65~69	125	28.5	7.70	14.8	18.3	23.3	27.8	34.0	37.4	45.4

表3-4-3-17 瘦體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	104	54.1	5.74	42.8	46.7	50.0	53.2	58.6	61.9	64.4
	65~69	94	53.8	6.10	39.5	46.6	49.4	53.7	58.6	61.7	64.2
女	60~64	260	39.9	4.58	32.5	33.8	37.1	40.0	42.8	45.2	49.3
	65~69	125	40.2	4.59	30.8	34.8	37.4	40.1	42.8	46.5	50.5

## 4、身體機能的基本狀況

表3-4-4-1 安靜脈搏 (次/分)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	74.7	9.42	58.0	59.0	69.0	74.0	81.0	86.0	96.8
	65~69	94	74.4	5.81	59.7	63.5	72.0	74.0	78.0	80.0	86.0
女	60~64	262	73.2	7.07	60.0	62.0	68.0	72.5	78.0	80.0	86.0
	65~69	126	73.9	8.27	58.0	60.0	68.0	74.0	78.0	84.0	92.4

表3-4-4-2 收縮壓（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	131.8	13.05	110.0	110.0	122.0	132.0	140.0	146.0	166.4
	65~69	94	133.4	15.99	108.5	110.0	124.0	132.0	140.5	152.0	172.3
女	60~64	261	127.8	13.36	103.4	106.0	118.0	128.0	136.0	146.0	154.0
	65~69	126	132.8	16.33	103.2	108.0	122.0	131.0	140.0	150.6	164.8

表3-4-4-3 舒張壓（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	80.1	8.71	62.6	66.5	74.0	80.0	88.0	90.0	96.0
	65~69	94	77.6	9.34	60.0	60.0	70.0	80.0	86.0	90.0	92.6
女	60~64	261	76.9	8.54	60.0	62.2	70.0	76.0	81.0	90.0	92.3
	65~69	126	77.9	9.68	60.0	64.0	70.0	80.0	82.0	90.0	96.8

表3-4-4-4 脈壓差（毫米汞柱）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	109	51.6	11.70	32.9	38.0	42.0	52.0	60.0	68.0	75.4
	65~69	94	55.9	12.99	31.7	40.0	46.0	54.0	64.0	72.0	88.3
女	60~64	261	50.9	10.96	32.0	38.0	43.0	50.0	58.0	66.0	74.0
	65~69	126	54.8	12.55	35.6	41.4	46.0	52.5	60.0	72.0	83.1

表3-4-4-5 肺活量（毫升）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	108	2998.2	835.33	1451.2	1629.2	2426.8	2971.5	3501.3	4001.5	4622.7
	65~69	94	2671.4	648.39	1424.3	1564.0	2228.0	2716.5	3064.5	3500.0	4020.5
女	60~64	259	1896.2	574.89	1021.4	1088.0	1440.0	1851.0	2276.0	2577.0	3151.0
	65~69	124	1817.4	542.60	773.5	934.8	1409.3	1820.0	2180.5	2477.0	2865.3

表3-4-4-6 肺活量/體重（毫升/千克）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	107	46.5	12.01	22.7	30.5	38.9	45.9	54.4	60.4	67.8
	65~69	94	41.1	10.94	22.8	27.3	32.8	40.3	48.1	56.9	63.1
女	60~64	259	35.1	10.96	15.9	21.9	27.0	34.5	41.9	49.3	60.3
	65~69	124	32.7	9.69	16.8	20.3	26.5	31.3	38.9	44.6	53.0

## 5、身體素質的基本狀況

表3-4-5-1 握力（千克）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	108	36.1	7.07	21.4	23.6	33.0	36.9	40.5	44.3	48.4
	65~69	94	34.7	7.37	21.0	22.9	29.8	34.0	40.3	45.6	48.3
女	60~64	256	20.2	4.67	11.6	12.4	16.7	20.1	23.5	26.5	30.0
	65~69	116	20.5	4.67	13.0	13.6	17.1	20.1	23.4	27.1	30.2

表3-4-5-2 坐位體前屈（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	107	-0.9	8.60	-17.9	-14.8	-7.1	-0.7	5.4	10.2	14.7
	65~69	89	-2.3	8.18	-16.8	-15.3	-8.6	-3.1	2.8	7.6	16.8
女	60~64	261	6.3	9.04	-12.9	-9.6	0.3	6.6	12.6	18.2	23.4
	65~69	121	7.5	8.49	-8.9	-7.3	1.2	7.5	13.4	19.4	23.0

表3-4-5-3 選擇反應時（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	108	0.48	0.098	0.36	0.36	0.43	0.47	0.51	0.57	0.77
	65~69	94	0.51	0.115	0.38	0.39	0.45	0.49	0.54	0.67	0.85
女	60~64	262	0.55	0.122	0.40	0.42	0.47	0.52	0.59	0.69	0.87
	65~69	126	0.63	0.252	0.40	0.42	0.50	0.56	0.68	0.89	1.17

表3-4-5-4 閉眼單腳站立（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P <sub>3</sub>	P <sub>10</sub>	P <sub>25</sub>	P <sub>50</sub>	P <sub>75</sub>	P <sub>90</sub>	P <sub>97</sub>
男	60~64	107	14.4	18.52	3.0	3.0	5.0	8.0	14.0	29.2	87.8
	65~69	93	9.7	15.17	2.0	3.0	4.0	6.0	11.0	18.0	29.4
女	60~64	261	10.2	13.10	2.0	2.0	4.0	7.0	12.0	19.8	43.1
	65~69	124	7.4	6.12	1.0	2.0	4.0	5.0	9.0	16.0	21.3



# 第四部份

## 附錄



human genome pr

```
0101 011 0101 0101 100 01 01010 11 01 100 101 0110 01 01 1011 01 010 1
1 10 1 11 01 1 11 111 01010101 01 0101 10
100 101 010 1 10 1 10 1010101011010 1110110101
11 0 10 10 10101 1010 10101
1 01101010 1010
1001 01010
1 0 1001
1010 1011 0
101010 101 0
11 0101 10
110 1010
100 110111011 1010
1010 100100 0 010 101 101
100 1 10 100011 101 0 101
011010 010101 010 010
010 1 01 10 1 1 01 0
11 01 1 010 1 1 10 01010 1 01 110011 101001010110101
110 10 10100 11010 1 010 0 1101 101 210
1 111010010010101 0100101 1010 0101010 1010
```



附錄 1 2010 年澳門市民體質監測數據登錄冊

一. 幼兒部份





歡迎閣下參加 2010 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
就讀幼稚園 Jardim de Infância :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



## 問卷填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填 1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將 11 填入同一方格，即填為 

11
----

。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

## Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever “1” no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 

11
----

. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

## 一、分類編碼（由幼兒家長填寫）

Codificação (a preencher pelo encarregado com os dados da criança)

1. 幼兒澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
2. 幼兒性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>							
3. 幼兒出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
4. 測試日期（由監測人員填寫） Data de avaliação (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
5. 幼稚園編碼(由監測人員填寫) Código do Jardim Infantil (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)	<input type="text"/>									
6. 測試序號（由監測人員填寫） Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)	<input type="text"/>									
7. 幼兒居住在澳門的年限（年）(指幼兒連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/>									





## 二、問卷調查(由幼兒家長填寫)

## Questionário (a preencher pelo encarregado com os dados da criança)

## (一) 幼兒本人資料

## Dados pessoais da criança

1. 出生地 Naturalidade					
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					
(1) 聖方濟各堂區(路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)					
(2) 聖嘉模堂區(氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)					
(3) 風順堂區(包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)					
(4) 大堂區(新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)					
(5) 花王堂區(聖安多尼堂區, 在澳門西部, 包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)					
(6) 望德堂區(包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)					
(7) 花地瑪堂區(俗稱北區, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 出生時體重(kg) (如無法準確回答, 請填寫 99.9) Peso ao nascer (kg) (Em caso de dúvida, preencha "99,9")					
4. 出生時身長(cm) (如無法準確回答, 請填寫 99.9) Altura ao nascer (cm) (Em caso de dúvida, preencha "99,9")					
5. 出生時胎齡 Período de Gestação					
(1) 小於正常胎齡(早產: 比預產期提前 2 周出生) Inferior ao normal (parto prematuro: 2 semanas antes da data do parto)					
(2) 正常胎齡(足月: 在預產期前後 2 周內出生) Gestação normal (parto normal: nas 2 semanas antes e depois do parto)					
(3) 大於正常胎齡(過期產: 晚于預產期 2 周出生) Superior ao normal (parto adiado: 2 semanas depois da data do parto)					
6. 出生後 4 個月內餵養方式 Forma de alimentação da criança nos 1.ºs quatro meses após o nascimento					
(1) 母乳餵養 Amamentação	(2) 人工餵養 Lactícínios	(3) 混合餵養 Mista			
7. 幼兒的親兄弟姐妹數(個)(不包括幼兒自己, 如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Número de irmãos da criança (Não incluindo o próprio avaliado; se não tiver, preencha "0")					
8. 幼兒在兄弟姐妹中排行第幾(如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Ordem de nascimento da criança em relação aos irmãos (Se não tiver, preencha "0")					



9. 近一年感冒、發燒的次數 Quantas vezes esteve constipado ou com febre no último ano				
(1) 無 Nunca	(2) 1~2 次 1-2 vezes	(3) 3~5 次 3-5 vezes	(4) 6 次及以上 mais de 6 vezes	
10. 幼兒曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第 12 題) A criança sofreu doenças (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 12)				
(1) 有 Sim	(2) 無 Não			
11. 患病種類(患病者按主次順序,最多可填寫 3 項): Tipo de doenças que a criança sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)				
(1) 慢性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 肺結核 Tuberculose		
(4) 哮喘 Asma	(5) 血液病 Hemopatia	(6) 心臟病 Doenças cardíacas		
(7) 高血壓 Hipertensão	(8) 貧血 Anemia	(9) 腎炎 Nefrite		
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 甲狀腺功能亢進 Hipertiroidismo	(12) 甲狀腺功能低下 Hipotiroidismo		
(13) 佝僂病 Raquitismo	(14) 癲癇 Epilepsia			
(15) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Lesões por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)				
(16) 其他 Outras				

請根據幼兒近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos seis meses

12. 平均每天睡眠累計時間(包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 8 小時以下 Menos de 8 horas	(2) 8~10 小時 8 a 10 horas	(3) 10 小時及以上 10 horas ou mais		
13. 上幼稚園情況 Frequência do jardim de infância				
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia	(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Regime de internato	
14. 在家的看護人 Encarregado da criança quando esta se encontra em casa				
(1) 父母 Pais	(2) 家中長輩 Avós	(3) 保姆(工人) Empregada doméstica	(4) 其他 Outras pessoas	
15. 課餘時間參加何種興趣班(按照主次順序,最多選 3 項) Núcleos de interesse em que participa (Indique por ordem crescente, até 3 modalidades)				
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛鍊 Exercícios desportivos	(3) 文化補習 Explicações	(4) 棋類 Xadrez	
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura ou caligrafia	(7) 其他 Outras		



16. 平均每天戶外活動(包括在幼稚園及課餘後的戶外活動)累計時間 Tempo total de prática desportiva, por dia (incluindo as actividades praticadas no jardim infantil e ao ar livre fora do jardim infantil)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
17. 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間 Tempo total, por dia, utilizado na assistência aos programas televisivos, na gravação e na prática dos jogos informáticos				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas		
(4) 2~3 小時 2 a 3 horas	(5) 3 小時及以上 Mais de 3 horas			
18. 體育鍛鍊的主要項目(按照主次順序,最多選3項) Principais modalidades desportivas que pratica (Indique por ordem crescente, até 3 modalidades)				
(1) 游泳 Natação	(2) 田徑 Atletismo	(3) 球類 Modalidades com bola	(4) 體操 Ginástica	
(5) 滑冰、輪滑 Patinagem	(6) 舞蹈 Dança	(7) 跳繩 Salto à corda	(8) 武術、跆拳道 Wushu e Taekwondo	
(9) 騎自行車 Ciclismo	(10) 柔道 Judo	(11) 空手道 Karate-do	(12) 瑜珈 Ioga	
(13) 其他 Outras				

(二) 幼兒父親資料

Dados pessoais do pai da criança

1. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
2. 出生地 Naturalidade											
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra							
3. 居住在澳門的年限(年)(指連續在澳門居住的年限,如果離開澳門的時間超過1年,則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											
4. 身高(cm) Altura (cm)											
5. 體重(kg) Peso (kg)											
6. 學歷 Habilitações literárias											
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário			(2) 小學 Ensino primário				(3) 中學 Ensino secundário				
(4) 專上教育 Ensino superior			(5) 碩士 Mestrado				(6) 博士 Doutorado				



7. 目前從事的職業 Profissão actual				
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro dos órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente				
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo ainda docentes dos ensinos superior e secundário)				
(3) 技術員及輔助專業人員 (各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos infantil, primário e especial)				
(4) 文員 (包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado do expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)				
(5) 服務、銷售及同類工作人員 (如從事旅遊、博彩娛樂、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área dos serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)				
(6) 漁農業熟練工作者 (如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)				
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhadores da construção e de artesanato)				
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista				
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)				
(10) 其他 Outra		(11) 待業 Desempregado		(12) 家務 Doméstico
8. 平均每週參加體育鍛鍊的次數 (如選擇答案 (1), 則不回答第 9 和 10 題) Prática semanal de exercício físico (Caso responda (1), não responda às perguntas 9 e 10)				
(1) 不鍛鍊 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes	(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais
9. 經常參加體育鍛鍊的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)				
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada		
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo		
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica (dança) de manutenção	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong		
(10) 拳擊 Boxe	(11) 劍擊 Esgrima	(12) 瑜珈 Ioga		
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do		
(16) 其他 Outras				
10. 每次參加體育鍛鍊的時間 Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos		(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais	





## (三) 幼兒母親資料

## Dados pessoais da mãe da criança

1. 出生日期 Data de nascimento	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年 Ano	<input type="text"/>	<input type="text"/>	月 Mês	<input type="text"/>	<input type="text"/>	日 Dia
2. 出生地 Naturalidade	<input type="text"/>										
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra							
3. 居住在澳門的年限(年)(指連續在澳門居住的年限, 如果離開澳門的時間超過1年, 則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)	<input type="text"/>										<input type="text"/>
4. 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. 學歷 Habilitações literárias	<input type="text"/>										
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário	(3) 中學 Ensino secundário									
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado	(6) 博士 Doutorado									
7. 目前從事的職業 Profissão actual	<input type="text"/>										
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro dos órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente											
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo ainda docentes dos ensinos superior e secundário)											
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos infantil, primário e especial)											
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado do expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)											
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、博彩娛樂、餐飲、美容、保險等服務之工作人員, 也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área dos serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)											
(6) 漁農業熟練工作者(如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)											
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhadores da construção e de artesanato)											
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista											
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)											
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado				(12) 家務 Doméstico						



8. 平均每週參加體育鍛鍊的次數 (如選擇答案 (1), 則不回答第 9 和 10 題) Prática semanal de exercício físico (Caso resposta (1), não responda às perguntas 9 e 10)					
(1) 不鍛鍊 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes	(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais	
9. 經常參加體育鍛鍊的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (até 3 modalidades, de acordo com a ordem de preferência)					
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada			
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo			
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica (dança) de manutenção	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong			
(10) 拳擊 Boxe	(11) 劍擊 Esgrima	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do			
(16) 其他 Outras					
10. 每次參加體育鍛鍊的時間 Duração média de cada período de prática desportiva (minutos por vez)					
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos		(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais		



三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
3 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
4 · 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
5 · 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
6 · 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
7 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜心率 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
15 · 10 米折返跑 (秒) Corrida de 10 m com mudança de direcção (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
16 · 立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 網球擲遠 (m) Lançamento de bola de ténis (m)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 雙腳連續跳 (秒) (如受試者不能完成，請填寫 99.9) Saltos com os pés juntos (s) (Para o avaliado que não conseguiu concluir o teste, preencha "99,9" no Quadrado)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>



19. 走平衡木 Andar sobre a trave de equilíbrio													
完成形式 Forma de atravessar	(1) 前走 Corpo virado para o outro extremo da trave				(2) 橫走 Corpo virado para um dos lados da trave				(3) 未完成 Não consegue atravessar a trave				
完成時間 (秒) Tempo necessário para concluir este teste (s)											.		
20. 齲齒 Dentes cariados													
	d		D		m		M		f		F		

檢驗員  
Avaliador : \_\_\_\_\_



## 二.兒童青少年(學生)部份

# 2010

## 澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

### 兒童青少年 (學生: 6-22歲)

Registo de dados - Crianças, adolescentes e jovens entre os 6 e 22 anos



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



歡迎閣下參加 2010 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
就讀學校 Escola :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



## 問卷填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填 1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將 11 填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

## Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever “1” no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

## 一、分類編碼 (學生個人資料，小學生可由家長協助填寫)

**Codificação** (Dados pessoais das aluno; as aluno que frequentem o ensino primário devem preencher este inquérito com o apoio do encarregado de educação)

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 (由監測人員填寫) Data de avaliação (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 學校代碼(由監測人員填寫) Código da escola que frequenta (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號 (由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
7. 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											





## 二、問卷調查 (學生個人資料, 小學生可由家長協助填寫)

**Questionário** (Dados pessoais das aluno; as aluno que frequentem o ensino primário devem preencher este inquérito com o apoio do encarregado de educação)

1. 出生地 Naturalidade					
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					
(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)					
(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)					
(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)					
(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)					
(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區, 在澳門西部, 包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)					
(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)					
(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 近 5 年曾患過何種疾病 (經醫院確診的疾病) (選擇“無”者請直接回答問題第 5 題) Sofreu doenças nos últimos cinco anos (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe para a pergunta n.º 5)					
(1) 有 Sim		(2) 無 Não			
4. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)					
(1) 慢性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 肺結核 Tuberculose			
(4) 哮喘 Asma	(5) 血液病 Hemopatia	(6) 心臟病 Doenças cardíacas			
(7) 高血壓 Hipertensão	(8) 貧血 Anemia	(9) 腎炎 Nefrite			
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 甲狀腺功能亢進 Hipertiroidismo	(12) 甲狀腺功能低下 Hipotiroidismo			
(13) 佝僂病 Raquitismo	(14) 癲癇 Epilepsia				
(15) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Lesões por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)					
(16) 其他 Outras					





5. 親兄弟姐妹數 (個) (不包括自己, 如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Número de irmãos (Não incluindo o próprio avaliado; se não tiver, preencha "0")	
6. 在兄弟姐妹中排行第幾 (如無兄弟姐妹, 請填寫 0) Ordem de nascimento da aluno em relação aos irmãos (Se não tiver, preencha "0")	

請根據學生近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas segundo a situação do aluno nos últimos seis meses

7. 上學的情況 Frequência escolar				
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia	(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Internato	
8. 每天上學和放學的主要交通方式 Principal meio de transporte que usa para ir e voltar da escola				
(1) 步行 A pé	(2) 騎電單車 Motociclo	(3) 坐公共交通 Transportes públicos	(4) 乘私家車 Carro privado	
9. 每天從家到學校和從學校回家的累計時間 Tempo total por dia que gasta no caminho entre a escola e casa				
(1) 30 分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
10. 在學校期間, 每週上幾次體育課 (當兩堂體育課是連著一起上時, 也只記為 1 次, 如果選擇(5), 直接回答第 13 題) Aulas de educação física por semana, na escola (Duas aulas de educação física seguidas contam-se apenas 1 vez; se a resposta for n.º 5, passe para a pergunta n.º 13)				
(1) 1 次 1 vez	(2) 2 次 2 vezes	(3) 3 次 3 vezes	(4) 4 次及以上 4 vezes ou mais	(5) 0 次 0 vez
11. 在學校期間, 每次上體育課用幾堂課的時間 A duração de cada aula de educação física				
(1) 1 堂課 1 aula	(2) 2 堂課 2 aulas	(3) 2 堂課以上 2 aulas ou mais		
12. 每次上體育課時, 是否經常會感覺到 Na aula de educação física sente				
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	(2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente			
(3) 呼吸急促, 心跳明顯加快, 出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito				
13. 在課外, 平均每天戶外玩耍累計時間 Tempo total, por dia, que pratica actividades ao ar livre fora da aula				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
14. 平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間 Tempo total, por dia, utilizado na assistência aos programas televisivos, na gravação e na prática dos jogos informáticos				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30 分鐘~1 小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas		
(4) 2~3 小時 2 a 3 horas	(5) 3 小時及以上 3 horas ou mais			



15. 在課外，參加何種興趣班（按照主次順序，最多選3項） Núcleos de interesse em que participa (indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades)						
(1) 未參加 Não participa	(2) 體育鍛鍊 Exercícios desportivos	(3) 文化補習 Explicações	(4) 棋類 Xadrez			
(5) 音樂、舞蹈 Música e dança	(6) 繪畫、書法 Pintura ou caligrafia	(7) 其他 Outras				
16. 在課外，平均每週參加體育鍛鍊的次數（如果選擇(1)，直接回答第21題） Número de vezes em média da prática desportiva semanal fora da aula (se a resposta for n.º 1, passe para a pergunta n.º 21)						
(1) 不鍛鍊 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes				
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais					
17. 在課外，經常參加體育鍛鍊的主要項目（按照主次順序，最多選3項） （如果選擇(3)，必須回答第18題，否則跳過第18題） Principais modalidades desportivas que costuma praticar fora da aula (indique, por ordem de preferência, até 3 modalidades) (Com a opção (3) escolhida, deve responder à pergunta 18, caso contrário omita a pergunta 18)						
(1) 游泳 Natação	(2) 田徑 Atletismo	(3) 球類 Modalidades com bola	(4) 體操 Ginástica			
(5) 滑冰、輪滑 Patinagem	(6) 舞蹈 Dança	(7) 跳繩 Salto à corda	(8) 武術、跆拳道 Wushu e Taekwondo			
(9) 騎自行車 Ciclismo	(10) 柔道 Judo	(11) 空手道 Karate-do	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 其他 Outras						
18. 經常參加的球類項目 Modalidade que mais pratica						
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 乒乓球 Pingue-pongue	(5) 羽毛球 Badminton		
(6) 網球 Ténis	(7) 高爾夫球 Golfe	(8) 檯球 Bilhar	(9) 其他 Outras			
19. 每次參加體育鍛鍊持續時間 Duração do treino desportivo, cada vez e em média						
(1) 30分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30分鐘~1小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2小時 1 a 2 horas	(4) 2小時及以上 2 horas ou mais			
20. 每次參加體育鍛鍊時，是否經常會感覺到 Durante a prática desportiva sente que						
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente				
(3) 呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito						
21. 平均每天在家完成課餘作業或溫習功課的累計時間 Tempo que demora a concluir os estudos ou exercícios escolares						
(1) 30分鐘以內 Menos de 30 minutos	(2) 30分鐘~1小時 30 minutos a 1 hora	(3) 1~2小時 1 a 2 horas				
(4) 2~3小時 2 a 3 horas	(5) 3小時及以上 3 horas ou mais					
22. 平均每天睡眠的累計時間（包括午睡） Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)						
(1) 8小時以下 Menos de 8 horas	(2) 8~10小時 8 a 10 horas	(3) 10小時及以上 10 horas ou mais				



## 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

## Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)				.	
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)				.	
3 · 體重 (kg) Peso (kg)				.	
4 · 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)				.	
5 · 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)				.	
6 · 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)				.	
7 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)				.	
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)				.	
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)				.	
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)				.	
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)				.	
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)				.	
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)					
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)					
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)					
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)					
17 · 斜身引體 (次) (6~12 歲男) / Elevações em posição inclinada (vezes) (6 a 12 anos M) 引體向上 (次) (13~22 歲男) / Elevações (vezes) (13 a 22 anos M) 仰臥起坐 (次/分) (6~22 歲女) Flexões abdominais (vezes/minuto) (6 a 22 anos F)					
18 · 立定跳遠 (cm) Salto em comprimento sem balanço (cm)					
19 · 50 米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)				.	





三.成年人部份(20-39 歲)

# 2010

## 澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

### 成年人 (20-39歲)

Registo de dados - Adultos entre os 20 e 39 anos



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



歡迎閣下參加 2010 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
工作單位 Instituição :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____





## 問卷填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填 1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將 11 填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

## Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever “1” no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

## 一、分類編碼

### Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 工作單位代碼 (由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號 (由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
7. 居住在澳門的年限 (年) (指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過 1 年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											



8. 工作種類 Tipo de trabalho	
(1) 體力勞動 (指從事輕或重體力性工作, 工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)	
(2) 非體力勞動 (指從事腦力性工作, 工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)	

## 二、問卷調查 Questionário

1. 出生地 Naturalidade	
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	
(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)	
(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)	
(3) 風順堂區 (包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)	
(4) 大堂區 (新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)	
(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區, 在澳門西部, 包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)	
(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)	
(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fáí Chi Kei e Reservatório)	
3. 學歷 Habilitações literárias	
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário
(3) 中學 Ensino secundário	
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado
(6) 博士 Doutorado	





4. 目前主要從事的職業 Profissão actual			
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente			
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo ainda docentes dos ensinos superior e secundário)			
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos infantil, primário e especial)			
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado do expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、博彩娛樂、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)			
(6) 漁農業熟練工作者(如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhadores da construção e de artesanato)			
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista			
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
5. 工作環境 Ambiente de trabalho			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
6. 近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第8題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
7. 患病種類(患病者按主次順序, 最多可填寫3項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)			
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias	
(4) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)			
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas	
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras	



請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação dos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana				
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以下 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas		
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais		
9. 平均每天睡眠的累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais		
10. 睡眠質量 Qualidade do sono				
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa		
11. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
12. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas		
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais			
13. 吸煙情況 Fumar				
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia		
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos		
14. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)				
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais	
15. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 18 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)				
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim			



16. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1次/月 1 vez por mês	(2) 1~2次/周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4次/周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7次/周 5 a 7 vezes por semana	
17. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
18. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選3項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛煉 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家務 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1), 直接回答第28題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais			
21. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média				
(1) 30分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60分鐘及以上 60 minutos ou mais		
22. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto				
(1) 6個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12個月 6 a 12 meses	(3) 1~3年 1 a 3 anos		
(4) 3~5年 3 a 5 anos	(5) 5年及以上 5 anos ou mais			



23. 參加體育鍛煉的目的 (按照主次順序, 最多選 3 項) Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças	(2) 提高運動能力 Elevação da capacidade física	(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética			
(4) 減輕壓力, 調節情緒 Bem estar psicológico	(5) 社交 Convívio social	(6) 其他 Outras			
24. 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) (如果選擇 (4), 必須回答第 25 題, 否則跳過第 25 題) Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo) (Com a opção (4) escolhida, é necessário responder à pergunta 25, caso contrário omite a pergunta 25)					
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada			
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo			
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica ou dança	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong			
(10) 拳擊 Pugilismo	(11) 劍擊 Esgrima	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do			
(16) 其他 Outras					
25. 經常參加的球類項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Modalidades com bola que costuma praticar (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 乒乓球 Pingue-pongue		
(5) 羽毛球 Badminton	(6) 網球 Ténis	(7) 高爾夫球 Golfe	(8) 檯球 Bilhar	(9) 其他 Outras	
26. 體育鍛煉的主要場所 (按照主次順序, 最多選 3 項) Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões	(2) 公園 Parques	(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa			
(4) 空地 Espaço abertos	(5) 公路或街道 Estrada ou rua	(6) 俱樂部 Recintos de Clubes	(7) 其他 Outros		
27. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que					
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente			
(3) 呼吸急促, 心跳明顯加快, 出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito					



28. 參加體育鍛煉的主要障礙(按照主次順序,最多選3項) Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)				
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好,不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱,不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多,不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
29. 在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
30. 在此之前,是否參加過“體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 對“體質測定”的認識(按照主次順序,最多選3項) Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			



## 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

## Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
3 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
4 · 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
5 · 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
6 · 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
7 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 縱跳 (cm) Salto vertical (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
19 · 俯臥撐 (男) / 一分鐘仰臥起坐 (女) (次) Flexões de braços (masculino) / 1 minuto de flexões abdominais (feminino) (Vezes)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
20 · 背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		



21 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)				
22 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)			.	
23 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)				.
24 · 臺階試驗 Step test	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)			
	1 分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto			
	2 分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minuto			
	3 分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minuto			

檢驗員

Avaliador : \_\_\_\_\_





#### 四.成年人部份(40-59 歲)

# 2010

## 澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

### 成年人 (40-59歲)

Registo de dados - Adultos entre os 40 e 59 anos



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





歡迎 閣下參加 2010 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請 閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，我們保證對 閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。對 閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ ( 歲 Anos )
工作單位 Instituição :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



## 問卷填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填 1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將 11 填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

## Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever “1” no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼  
Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 工作單位代碼(由監測人員填寫) Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號(由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
7. 居住在澳門的年限(年)(指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											



8. 工作種類 Tipo de trabalho	
(1) 體力勞動(指從事輕或重體力性工作，工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)	
(2) 非體力勞動(指從事腦力性工作，工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)	

## 二、問卷調查 Questionário

1. 出生地 Naturalidade				
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside				
(1) 聖方濟各堂區(路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)				
(2) 聖嘉模堂區(氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)				
(3) 風順堂區(包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)				
(4) 大堂區(新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)				
(5) 花王堂區(聖安多尼堂區，在澳門西部，包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)				
(6) 望德堂區(包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)				
(7) 花地瑪堂區(俗稱北區，包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fáí Chi Kei e Reservatório)				
3. 學歷 Habilitações literárias				
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário	(3) 中學 Ensino secundário		
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado	(6) 博士 Doutorado		



4. 目前主要從事的職業 Profissão actual			
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente			
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo ainda docentes dos ensinos superior e secundário)			
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos infantil, primário e especial)			
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado do expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、博彩娛樂、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)			
(6) 漁農業熟練工作者(如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhadores da construção e de artesanato)			
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista			
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
5. 工作環境 Ambiente de trabalho			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
6. 近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第8題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 8)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
7. 患病種類(患病者按主次順序, 最多可填寫3項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)			
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias	
(4) 意外傷害(造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)			
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas	
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras	



請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação dos últimos seis meses

8. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana				
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以下 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas		
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais		
9. 平均每天睡眠的累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais		
10. 睡眠質量 Qualidade do sono				
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa		
11. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
12. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas		
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais			
13. 吸煙情況 Fumar				
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia		
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos		
14. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)				
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais	
15. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 18 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 18)				
(1) 不飲 Não	(2) 飲 Sim			



16. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1次/月 1 vez por mês	(2) 1~2次/周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4次/周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7次/周 5 a 7 vezes por semana	
17. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
18. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選3項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛煉 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家务 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
19. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選3項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
20. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇(1), 直接回答第28題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 28)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4次 3 a 4 vezes	(5) 5次及以上 5 vezes ou mais			
21. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média				
(1) 30分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60分鐘及以上 60 minutos ou mais		
22. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto				
(1) 6個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12個月 6 a 12 meses	(3) 1~3年 1 a 3 anos		
(4) 3~5年 3 a 5 anos	(5) 5年及以上 5 anos ou mais			





23. 參加體育鍛煉的目的(按照主次順序,最多選3項) Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças	(2) 提高運動能力 Elevação da capacidade física	(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética			
(4) 減輕壓力,調節情緒 Bem estar psicológico	(5) 社交 Convívio social	(6) 其他 Outras			
24. 體育鍛煉的主要項目(按照主次順序,最多選3項)(如果選擇(4),必須回答第25題,否則跳過第25題) Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo) (Com a opção (4) escolhida, é necessário responder à pergunta 25, caso contrário omite a pergunta 25)					
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada			
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo			
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操(舞)、秧歌 Ginástica ou dança	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong			
(10) 拳擊 Pugilismo	(11) 劍擊 Esgrima	(12) 瑜珈 Ioga			
(13) 柔道 Judo	(14) 跆拳道 Taekwondo	(15) 空手道 Karate-do			
(16) 其他 Outras					
25. 經常參加的球類項目(按照主次順序,最多選3項) Modalidades com bola que costuma praticar (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 乒乓球 Pingue-pongue		
(5) 羽毛球 Badminton	(6) 網球 Ténis	(7) 高爾夫球 Golfe	(8) 檯球 Bilhar	(9) 其他 Outras	
26. 體育鍛煉的主要場所(按照主次順序,最多選3項) Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)					
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões	(2) 公園 Parques	(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa			
(4) 空地 Espaço abertos	(5) 公路或街道 Estrada ou rua	(6) 俱樂部 Recintos de Clubes	(7) 其他 Outros		
27. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que					
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito		(2) 呼吸、心跳略有加快,微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente			
(3) 呼吸急促,心跳明顯加快,出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito					



28. 參加體育鍛煉的主要障礙(按照主次順序,最多選3項) Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)				
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好,不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱,不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多,不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
29. 在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
30. 在此之前,是否參加過“體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 對“體質測定”的認識(按照主次順序,最多選3項) Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			





## 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
3 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
4 · 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
5 · 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
6 · 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
7 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 · 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
19 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>



21 · 臺階試驗 Step test	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)			
	1 分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto			
	2 分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minuto			
	3 分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minuto			

檢驗員

Avaliador : \_\_\_\_\_



五.老年人部份

# 2010

## 澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010

### 老年人 (60—69歲)

Registo de dados - Idosos entre os 60 e 69 anos



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



歡迎閣下參加 2010 年澳門市民體質監測！澳門市民體質監測是特區政府為推動大眾健身活動的開展而進行的調查。請閣下認真、如實地填寫問卷和參加測試，我們保證對閣下的個人資料保密，有關資料不會獨立出現或使用，它將是整體數據的組成部分。對閣下的真誠參與表示感謝！

如對調查內容和檢測項目有任何疑問，歡迎向體育發展局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934566，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2010. Este é um inquérito de grande escala promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver o desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível e se submeta aos testes complementares, garantimos que todas as suas informações pessoais serão sempre mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante da conjunto de informações desta Avaliação, nunca serão utilizadas para outros fins. Agradecemos imenso a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, poderá pedir mais informações ao Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto.

Telefones: 28810896; 88934566; 88934540

姓名 Nome :	_____
性別 Sexo :	_____
年齡 Idade :	_____ (歲 Anos)
所屬單位 Centro comunitário a que pertence :	_____
聯繫電話 Telefone :	_____
居住地址 Morada :	_____ _____



## 問卷填寫方法：

填寫選擇題時請將選擇答案的序號填入相應的方格中，如選答案(1)，則在方格內填 1；序號為兩位數時，兩位數字填入同一方格，如選項為(11)，則將 11 填入同一方格，即填為 11。在填寫多項選擇題時，如果僅選擇一個或兩個答案，則應在剩餘方格內填 0。

## Instruções para preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no Quadrado correspondente, como por exemplo, para escolher a resposta (1), deve escrever “1” no Quadrado dado; quando o número representativo da resposta tem dois algarismos, estes dois devem ser preenchidos no mesmo Quadrado, por exemplo, para a opção número (11), os “11” devem aparecer no mesmo Quadrado, ou seja 11. E, no caso de múltiplas opções, e quando só parte de opções forem escolhidas, deverá preencher “0” nos restantes Quadrados.

一、分類編碼  
Codificação

1. 澳門居民身份證號碼 Número do BIR da RAEM											
2. 性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino									
3. 出生日期 Data de nascimento					年 Ano			月 Mês			日 Dia
4. 測試日期 Data de avaliação					年 Ano			月 Mês			日 Dia
5. 所屬單位代碼(由監測人員填寫) Código da comunidade a que pertence (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
6. 測試序號(由監測人員填寫) Ordem de numeração do avaliado (a preencher pelo trabalhador da Avaliação)											
7. 居住在澳門的年限(年)(指連續在澳門居住的年限，如果離開澳門的時間超過1年，則要由回澳門居住起重新計算居澳年限) Tempo (anos) de residência em Macau (refere-se aos anos ininterruptos de residência em Macau; caso esteja ausente de Macau por um período superior a 1 ano, o período de residência em Macau é calculado a partir da data do regresso)											



## 二、問卷調查

### Questionário

1. 出生地 Naturalidade					<input type="text"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau	(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal	(5) 其他 Outra	
2. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside					<input type="text"/>
(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)					
(2) 聖嘉模堂區(氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)					
(3) 風順堂區(包括媽閣山、西望洋山、下環及內港一帶) Paróquia de S. Lourenço (Zonas das Colinas da Barra e da Penha, da Praia do Manduco e do Porto Interior)					
(4) 大堂區(新馬路一帶、南灣、水坑尾、新口岸南北地段及南灣湖發展區) Paróquia da Sé Catedral (Zonas da Almeida Ribeiro, da Praia Grande, da Rua do Campo, dos Lotes norte e sul do Porto Exterior e da Zona do Lago Nam Van)					
(5) 花王堂區 (聖安多尼堂區, 在澳門西部, 包括高士德大馬路、新橋和沙梨頭) Paróquia de Santo António (Zonas da Freguesia de Santo António, do Oeste de Macau, incluindo Av. Horta e Costa, de San Kiu e do Patane)					
(6) 望德堂區 (包括荷蘭園、松山一帶) Paróquia de S. Lázaro (Zona do Conselheiro Ferreira de Almeida e da Colina da Guia)					
(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區, 包括青州、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zonas do Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fái Chi Kei e Reservatório)					
3. 學歷 Habilitações literárias					<input type="text"/>
(1) 小學程度以下 Inferior a ensino primário	(2) 小學 Ensino primário	(3) 中學 Ensino secundário			
(4) 專上教育 Ensino superior	(5) 碩士 Mestrado	(6) 博士 Doutorado			
4. 是否已退休 Está aposentado					<input type="text"/>
(1) 是 Sim		(2) 否 Não			



5. 退休前(已退休者)/現在(未退休者)主要從事的職業 Profissão a que se dedicou antes da aposentação (para os aposentados)/Tipo de profissão (para os efectivos)			
(1) 立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理 Membro de órgãos legislativos, ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente			
(2) 專業人員(各學科領域之專業工作者, 也包括高等教育及中學教學人員) Especialista (das diversas áreas, incluindo ainda docentes dos ensinos superior e secundário)			
(3) 技術員及輔助專業人員(各學科領域中主要從事技術操作工作, 也包括幼教、小學及特殊教育教師) Técnico ou assistente profissional (executantes técnico-profissionais das diversas áreas, incluindo docentes dos ensinos infantil, primário e especial)			
(4) 文員(包括秘書、文書工作文員、出納員、接待員、票務員及同類工作人員) Empregado de escritório (secretário, empregado do expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa semelhantes trabalhos)			
(5) 服務、銷售及同類工作人員(如從事旅遊、博彩娛樂、餐飲、美容、保險等服務之工作人員、也包括消防員、交通及治安警察人員、保安員、售貨人員等) Empregado na área de serviços (áreas do turismo, de jogos de fortuna e azar, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiro, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)			
(6) 漁農業熟練工作者(如漁民、農夫、儲藏及銷售漁農業及畜牧業產品等人員) Trabalhador qualificado dos sectores piscatória e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização dos produtos piscatória, agrícola e pecuária)			
(7) 工業工匠及手工藝工人(包括建築工人及手工業製作工人) Operário industrial ou artesão (trabalhadores da construção e de artesanato)			
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista			
(9) 非技術工人(如清潔員、管理員、郵差、搬運工人) Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel, carteiro e carregador)			
(10) 其他 Outra	(11) 待業 Desempregado	(12) 家務 Doméstico	
6. 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的勞動方式 Tipo de trabalho antes da aposentação (para os aposentados)/Tipo de trabalho (para os efectivos)			
(1) 體力勞動(指從事輕或重體力性工作, 工作時多以站立為主) Trabalho físico (execução de trabalhos que exigem alta ou baixa força física, sendo caracterizado pela posição de pé durante várias horas ao dia)			
(2) 非體力勞動(指從事腦力性工作, 工作時多以坐著為主) Trabalho mental (execução de trabalhos meramente mentais, sendo caracterizado pela posição sentada durante várias horas ao dia)			
7. 退休前(已退休者)/現在(未退休者)從事職業的主要工作環境 Ambiente de trabalho antes da aposentação (para os aposentados)/Ambiente de trabalho (para os efectivos)			
(1) 戶外 Ar livre	(2) 戶內(自然通風) Interior (ventilação natural)	(3) 戶內(空氣調節) Interior (ambiente climatizado)	
8. 近5年曾患過何種疾病(經醫院確診的疾病)(選擇“無”者請直接回答問題第10題) Sofreu doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Para aqueles que escolherem “Não”, é favor passar directamente para a pergunta 10)			
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		





9. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫 3 項): Tipo de doenças sofridas (Por ordem de gravidade, podendo indicar no máximo 3)					
(1) 腫瘤 Tumor	(2) 心腦血管疾病 Doenças cardiovasculares	(3) 呼吸系統疾病 Doenças respiratórias			
(4) 意外傷害 (造成人體的損傷而需要醫治或影響了正常的活動) Traumatismo por acidente (Lesões físicas que obrigam o internamento ou que afectam as actividades regulares)					
(5) 消化系統疾病 Doenças do aparelho digestivo	(6) 高血壓 Hipertensão	(7) 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas			
(8) 泌尿、生殖系統疾病 Doenças urológicas	(9) 糖尿病 Diabetes	(10) 其他 Outras			

請根據近半年的情況回答以下問題

Responda às seguintes perguntas de acordo com a situação destes últimos seis meses

10. 平均每週工作時間 Tempo médio de trabalho, por semana				
(1) 不工作 Não trabalha	(2) 20 小時以內 Menos de 20 horas	(3) 20~35 小時 20 a 35 horas		
(4) 35~40 小時 35 a 40 horas	(5) 40~50 小時 40 a 50 horas	(6) 50 小時及以上 50 horas ou mais		
11. 平均每天睡眠累計時間 (包括午睡) Tempo médio de sono acumulado por dia (incluindo a sesta)				
(1) 6 小時以下 Menos de 6 horas	(2) 6~9 小時 6 a 9 horas	(3) 9 小時及以上 9 horas ou mais		
12. 睡眠質量 Qualidade do sono				
(1) 差 Má	(2) 一般 Normal	(3) 好 Boa		
13. 日常生活中平均每天步行的累計時間 (只累計持續 10 分鐘以上的步行, 但不包括體育鍛煉中步行的時間) Tempo médio de caminhada, por dia (Só contam as caminhadas de duração superior a 10 minutos, excluindo a prática desportiva)				
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 1~2 小時 1 a 2 horas	(4) 2 小時及以上 2 horas ou mais	
14. 平均每天坐姿活動的累計時間 (包括工作、看電視、乘車、使用電腦、吃飯、聊天等) Tempo total por dia, que pratica actividades em posição sentada (incluindo trabalhar, ver televisão, conduzir, usar o computador, comer, conversar, entre outros)				
(1) 3 小時以下 Menos de 3 horas	(2) 3~6 小時 3 a 6 horas	(3) 6~9 小時 6 a 9 horas		
(4) 9~12 小時 9 a 12 horas	(5) 12 小時及以上 12 horas ou mais			





15. 吸煙情況 Fumar				
(1) 從不吸煙 Não fumador	(2) 每天 10 支以下 Fuma menos de 10 cigarros por dia	(3) 每天 10~20 支 Fuma 10 a 20 cigarros por dia		
(4) 每天 20 支及以上 Fuma 20 cigarros ou mais	(5) 戒煙 2 年以下 Deixou de fumar há menos de 2 anos	(6) 戒煙 2 年及以上 Deixou de fumar há pelo menos 2 anos		
16. 煙齡 (從不吸煙者不需回答此題) Há quanto tempo fuma (os não fumadores não respondem a esta pergunta)				
(1) 5 年以下 Menos de 5 anos	(2) 5~10 年 5 a 10 anos	(3) 10~15 年 10 a 15 anos	(4) 15 年及以上 15 anos ou mais	
17. 飲酒史 (如選擇 (1), 請直接回答第 20 題) Consumidor de álcool (Se escolher a resposta (1), passe para a pergunta 20)				
(1) 不飲 Não		(2) 飲 Sim		
18. 飲酒次數 Frequência de consumo				
(1) 1 次 / 月 1 vez por mês	(2) 1~2 次 / 周 1 a 2 vezes por semana	(3) 3~4 次 / 周 3 a 4 vezes por semana	(4) 5~7 次 / 周 5 a 7 vezes por semana	
19. 常飲酒主要種類 Tipo de bebidas alcoólicas que costuma consumir				
(1) 烈酒 Aguardente	(2) 啤酒 Cerveja	(3) 黃酒 Bebidas destiladas	(4) 米酒 Vinho de arroz	
(5) 葡萄酒或果酒 Vinho de uvas ou de frutas	(6) 混合酒 Diversos			
20. 閒暇時間主要用於 (按照主次順序, 最多選 3 項) Dedica tempos livres principalmente a (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 體育鍛鍊 Exercícios desportivos	(2) 玩棋牌 Xadrez e cartas	(3) 遊玩 Viagens	(4) 聚會 Convívio	
(5) 視聽娛樂 Divertimentos audiovisuais	(6) 做家務 Trabalhos domésticos	(7) 補充睡眠 Dormir	(8) 其他 Outros	
21. 經常觀賞的體育項目 (按觀賞的多少最多選 3 項) Modalidades desportivas a que costuma assistir (indique até 3 segundo a ordem de frequência)				
(1) 籃球 Basquetebol	(2) 排球 Voleibol	(3) 足球 Futebol	(4) 體操 Ginástica	(5) 游泳 Natação
(6) 武術 Wushu	(7) 拳擊 Pugilismo	(8) 乒乓球 Pingue-pongue	(9) 檯球 Bilhar	(10) 高爾夫球 Golfe
(11) 羽毛球 Badminton	(12) 水球 Pólo aquático	(13) 棒球 Basebol	(14) 壘球 Softbol	(15) 舉重 Halterofilismo
(16) 擊劍 Esgrima	(17) 摔跤與柔道 Lutas e judo	(18) 其他 Outros		
22. 平均每週體育鍛煉的次數 (如選擇 (1), 直接回答第 29 題) Número de vezes que pratica desporto por semana (se escolher a resposta (1), passe a responder à pergunta 29)				
(1) 不鍛煉 Não pratica	(2) 1 次以下 Menos de 1 vez	(3) 1~2 次 1 a 2 vezes		
(4) 3~4 次 3 a 4 vezes	(5) 5 次及以上 5 vezes ou mais			



23. 平均每次體育鍛煉的時間 Duração do treino desportivo, em média			
(1) 30 分鐘以下 Menos de 30 minutos	(2) 30~60 分鐘 30 a 60 minutos	(3) 60 分鐘及以上 60 minutos ou mais	
24. 堅持體育鍛煉的時間 Há quanto tempo pratica desporto			
(1) 6 個月以下 Menos de 6 meses	(2) 6~12 個月 6 a 12 meses	(3) 1~3 年 1 a 3 anos	
(4) 3~5 年 3 a 5 anos	(5) 5 年及以上 5 anos ou mais		
25. 參加體育鍛煉的目的 (按照主次順序, 最多選 3 項) Motivação para a prática desportiva (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 防病治病 Prevenção e tratamento de doenças	(2) 改善運動能力 Elevação da capacidade física	(3) 減肥、健美 Emagrecimento / estética	
(4) 減輕壓力, 調節情緒 Bem estar psicológico	(5) 社交 Convívio social	(6) 其他 Outras	
26. 體育鍛煉的主要項目 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais modalidades que pratica (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 跑步 Corrida	(2) 游泳 Natação	(3) 步行 Caminhada	
(4) 球類 Modalidades com bola	(5) 登山 Alpinismo	(6) 自行車 Ciclismo	
(7) 器械健身、力量練習 Musculação e exercícios de força	(8) 健身操 (舞)、秧歌 Ginástica ou dança	(9) 武術、健身氣功 Wushu e qigong	
(10) 其他 Outras			
27. 體育鍛煉的主要場所 (按照主次順序, 最多選 3 項) Recintos que costuma usar para praticar desporto (indique, por ordem de preferência, 3 opções no máximo)			
(1) 體育場館 Estádio e pavilhões	(2) 公園 Parques	(3) 辦公室或居室 Recinto de trabalho ou em casa	
(4) 空地 Espaço abertos	(5) 公路或街道 Estrada ou rua	(6) 俱樂部 Recintos de Clubes	(7) 其他 Outros
28. 體育鍛煉時的感覺 Durante a prática desportiva, sente que			
(1) 呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	(2) 呼吸、心跳略有加快, 微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram ligeiramente e transpira ligeiramente		
(3) 呼吸急促, 心跳明顯加快, 出汗較多 A respiração torna-se intensa, a pulsação muito acelerada, e transpira muito			



29. 參加體育鍛煉的主要障礙 (按照主次順序, 最多選 3 項) Principais obstáculos à prática desportiva (indique, por ordem de gravidade, 3 opções no máximo)				
(1) 沒興趣 Falta de interesse	(2) 惰性 Preguiça			
(3) 身體很好, 不用參加 A saúde é muito boa, não é necessário praticar desporto	(4) 身體弱, 不宜參加 A saúde é débil, não convém praticar desporto			
(5) 體力工作多, 不必參加 Com muito trabalho físico, não é necessário praticar desporto	(6) 缺乏時間 Falta de disponibilidade			
(7) 缺乏場地設施 Faltam recintos e instalações	(8) 缺乏指導 Falta quem oriente			
(9) 缺乏組織 Falta de organização	(10) 經濟條件限制 Fracas condições económicas			
(11) 怕受嘲笑 Receio de ridicularizar	(12) 其他 Outros			
30. 在此之前, 是否聽說過 “體質測定” Já ouviu falar na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
31. 在此之前, 是否參加過 “體質測定” Participou antes na “avaliação da condição física”?				
(1) 是 Sim	(2) 否 Não			
32. 對 “體質測定” 的認識 (按照主次順序, 最多選 3 項) Significado da “avaliação da condição física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções no máximo)				
(1) 無意義 Insignificante	(2) 瞭解自己的體質狀況 Conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Conhecer a importância da prática desportiva	(4) 增長科學健身知識 Aumentar conhecimentos sobre métodos científicos de fortalecimento físico			



## 三、檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo trabalhador no local da Avaliação)

1 · 身高 (cm) Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
2 · 坐高 (cm) Altura medida sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
3 · 體重 (kg) Peso (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
4 · 胸圍 (cm) Circunferência torácica (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
5 · 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
6 · 臀圍 (cm) Circunferência do quadril (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
7 · 上臂部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea tricipide (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
8 · 肩胛部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea sub-escapular (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
9 · 腹部皮褶厚度 (mm) Espessura da prega sub-cutânea abdominal (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
10 · 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
11 · 骨盆寬 (cm) Largura da pelve (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
12 · 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
13 · 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
14 · 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
15 · 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
16 · 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
17 · 握力 (kg) Força de prensão (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
18 · 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio a um pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
19 · 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>		
20 · 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>

檢驗員

Avaliador : \_\_\_\_\_

## 附錄 2 2010 年澳門市民體質監測問卷填寫方法

### 一、基本情況

姓名、性別、年齡等信息是受試者分類、歸檔的重要依據，要求受試者如實填寫；也可在測試前，由測試人員完成，以便數據登錄冊的管理。填寫時，測試人員需要注意和檢查信息的準確和完整，對不確定的信息要當面確認，不能有空項。測試結束後，要及時根據性別和年齡組歸類和保存。首頁填寫的具體要求如下：

#### 1、姓名和性別

受試者在“橫線”上如實填寫。

#### 2、年齡

按照出生日期和測試日期計算後如實填寫實足年齡。年齡(周歲)的計算方法(見第一部份《監測工作方案》及實施中之“抽樣方法”)。

#### 3、就讀幼稚園、就讀學校、工作單位和所屬單位名稱，居住地址和聯繫電話

就讀幼稚園、就讀學校、工作單位和所屬單位名稱，根據受試者實際情況，在“橫線”上如實填寫。其中，對未就讀幼稚園的幼兒，在就讀幼稚園名稱後面填寫“未上”；老年人須填寫所屬長者服務機構的名稱。

聯繫電話須填寫受試者方便聯繫的常用號碼。

地址須填寫受試者居住地的地址。

特別說明：

測試前，測試人員須提醒參加體質監測的受試者，認真閱讀數據登錄冊的說明，以瞭解本次監測工作。

### 二、分類編碼

#### 1、澳門居民身份證

受試者均要如實填寫。

#### 2、性別

採用國家標準代碼，男為 1，女為 2。

### 3、出生日期和測試日期

請如實填寫西曆時間。其中，測試日期由測試人員填寫開始測試當日的日期。填寫方式如下：

第 1~4 格填寫年度，第 5~6 格填寫月份（若是 1~9 月內出生者，第 5 格填“0”），第 7~8 格填寫日期（若是 1~9 日內出生者，第 7 格填“0”），不能空項。

例如：某受試者 1964 年 4 月 12 日出生，測試日期為 2010 年 4 月 12 日，則在數據登錄冊上填寫為：

出生日期：	1	9	6	4	年	0	4	月	1	2	日
測試日期：	2	0	1	0	年	0	4	月	1	2	日

### 4、幼稚園、學校、工作單位和所屬單位編碼

此編碼是指對受試者所在幼稚園、學校、工作單位和長者服務機構進行編碼，由澳門市民體質監測中心在監測工作開始前，須按照以下要求進行，並記錄和保存。

2005 年原有抽樣單位，在原有編碼的基礎上加補“0”；幼稚園編碼：為 001~020；學校編碼：021~040；工作單位編碼：041~070；長者服務機構編碼：071~099。

2010 年新增抽樣單位，按先後順序進行編排；幼稚園編碼：101~120；學校編碼：121~140；工作單位編碼：141~170；長者服務機構編碼：171~199。填寫時，每個數字占一個方格。

例如：澳門科技大學代碼為“28”（2005 年抽樣單位）；則來源於該學校的大學生學校編碼填寫為

0	2	8
---	---	---

例如：澳門聖若瑟大學代碼為“21”（2010 年新增抽樣單位）；則來源於該學校的大學生學校編碼填寫為

1	2	1
---	---	---

### 5、測試序號

是指對監測對象的編號。編碼時，須在澳門市民體質監測中心的指導下，分幼兒、學生、成年人及老年人四大類；同類中不分年齡組，但男女分開進行編號。測試隊須將每個受試者的編碼留存，以便查詢。測試序號編碼範圍為：0001~9999。測試序號由測試人員填寫。

## 6、居澳年限

是指受試者連續在澳門居住的時間，以年為單位。受試者須根據實情，如實填寫。

例如：某受試者居住澳門的年限為 8 年，則填寫為 

0	8
---	---

## 7、工作種類編碼

僅由成年人填寫。體力勞動是指從事輕、重體力工作為主者；如服務和銷售人員及同類工作人員、技術員及輔助專業人員、農漁業工作者、工匠、手工業工人、機台和機械操作員、司機及裝配員等。非體力勞動是指以從事腦力工作為主者；如機構領導人、專業人員、文員等。體力勞動代碼為“1”，非體力勞動代碼為“2”。

受試者根據實際從事工作的種類，如實將代碼填寫方格內。

例如：某受試者是文員，則填寫為 

2
---

## 三、問卷調查

### （一）問卷調查題目的類型及填寫方式

問卷調查的題目由單項選擇和多項選擇題組成。

#### 1、單項選擇題

填寫時，受試者只須根據實情，選擇符合個人情況的答案，並將所選擇答案代碼填入到方格中。

例如：某幼兒在家的主要看護人是“家中長輩”，則第 14 個題目的答案應選擇“2”，填寫為：

2
---

當代碼為兩位數時，則須將兩位數字填入同一個方格中，如選答案（11），則須將 11 填寫為

11
----

#### 2、多項選擇題

填寫時，受試者須根據實情，選擇符合個人情況的答案（最多選擇 3 項），按照重要（主次、愛好）程度等，依次將答案代碼填入方格中。

如果受試者僅選擇一個或兩個答案時，將答案代碼依次從第 1 個方格開始填寫，並在剩餘的方格中填“0”。需要特別注意的是，多項選擇題至少應選擇一個答案，不能出現全部填“0”的現象。



例如：某幼兒在課餘時間內參加的興趣班為“體育活動”、“文化補習”、“音樂、舞蹈”時，則填寫為

2	3	5
---	---	---

又如：某幼兒在課餘時間內參加的興趣班僅為“體育活動”時，則填寫為

2	0	0
---	---	---

測試人員須要求受試者仔細閱讀題目和答案，避免出現誤填、錯填、漏填等。

## (二) 各年齡段人群調查問卷的填寫方式

### 1、幼兒問卷

幼兒問卷包括三個部份，即本人資料、父親和母親資料。其中，幼兒本人資料可由家長填寫。

#### 幼兒本人資料

##### (1) 出生地

是指幼兒出生所在地，以醫院出生證明為準。

例如：某幼兒出生在澳門，則在方格中填寫為：

2
---

##### (2) 居住地所屬堂區

是指幼兒在澳門居住地所屬堂區。

例如：某幼兒居住地在澳門路環，則在方格中填寫為：

1
---

##### (3) 出生時體重、出生時身長

以幼兒出生時，醫院的出生證明為準。如記不清楚、無法準確回答者，可在方格中填寫為 99.9。

##### (4) 出生時胎齡

以醫院或醫生的診斷為準。通常演算法是以醫院提供的預產期（妊娠 40 周）為標準。早產是指比預產期提前 2 周出生者；過期產是指晚于預產期 2 周出生者；正常胎齡是指在預產期前後 2 周內出生者。

##### (5) 出生後 4 個月內的餵養方式

人工餵養是指用母乳以外的乳製品（如牛奶、奶粉等）餵養；混合餵養是指用母乳和其他乳製



品混合餵養。

**(6) 幼兒的親兄弟姐妹個數和排行**

是指幼兒家庭內的親兄、弟、姐、妹的人數。如果幼兒是獨身子女，則在方格中填寫 0。

**(7) 近一年患感冒、發燒的次數**

填寫距測試日期最近一年的情況。感冒的主要症狀有鼻塞、流涕、噴嚏、咽部不適、肌肉酸痛、發燒，有時會伴有胃腸道症狀，如腹痛、嘔吐、腹瀉等。

**(8) 患病情況**

是指幼兒出生以後，是否患有疾病的情況。疾病的種類以醫院的診斷證明為準。其中，患病種類是多項選擇題，依據醫院的診斷證明如實填寫，但最多只能填寫 3 項；如果幼兒沒有患有問卷中所列出的疾病，可以選擇“其他”。如果幼兒沒有患病，選擇“無”時，則不需回答第 11 題。

**(9) 睡眠時間**

是指幼兒近半年內平均每天的睡眠時間，包括午睡。

**(10) 上幼稚園情況**

半日是指幼兒每天僅有半天在幼稚園上學；全日是指幼兒白天在幼稚園上學，晚上回家（節假日除外）；寄宿是指幼兒住在幼稚園，每週定期回家。

**(11) 在家的看護人**

是指幼兒在家時主要由誰撫養，以及是指與幼兒經常生活在一起的人。其目的是調查對幼兒日常行為和習慣影響較大的人是誰。

**(12) 參加何種興趣班**

是多項選擇題，是指幼兒參加興趣班的種類。

例如：某幼兒經常參加體育鍛煉、文化補習和棋類，則在方格中填寫為：

2	3	4	。
---	---	---	---

如選 1 時，表明幼兒未參加興趣班，則在剩餘兩個方格內填“0”。

**(13) 平均每天戶外活動累計時間**

是指幼兒近半年內在戶外進行玩耍、遊戲、做操和參加體育鍛煉等活動的時間。

**(14) 看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間**

是指幼兒近半年內平均每天看電視、錄影和玩電腦遊戲的累計時間。

**(15) 體育鍛煉的主要項目**

是多項選擇題。主要是指幼兒在幼稚園以外，參加體育鍛煉或訓練的項目，包括參加興趣班、俱樂部活動等。

### 幼兒父母資料

#### (1) 出生日期

如實填寫。

#### (2) 出生地

填寫方式和要求同幼兒。

#### (3) 居住澳門的年限

是指幼兒父母連續在澳門居住的時間，以年為單位，如實填寫。

#### (4) 身高、體重

填寫當前的身高和體重。如有可能，請幼稚園或測試隊在填表之時，為家長提供身高計、體重計以便得到準確的數據。

#### (5) 學歷

是指幼兒父母曾經受過何種教育，填寫所獲得的最高學歷；以畢業證或學歷證明為準。

#### (6) 職業

是指幼兒父母當前從事的主要職業。

根據《澳門職業分類》(1997年)，各選項的解釋如下：

##### ①立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人員及經理

是指從事政府、市政廳或民間利益團體有關政策的決定、制訂、指引及提供建議等工作的人士；從事制訂法例及公共規則和條例的人士；以及從事策劃、指引和協調企業、機構或其下屬各部門活動的人士。包括立法機構成員、公共行政高級官員、社團領導人、企業經理和小型企業經理（管理人）。其中，立法機構成員是指從事決定、制訂、指引或建議有關政府及市政政策、批准、修改及撤銷法律及公共規則和條例的人士。包括：特首、立法會議員、諮詢會委員、市政議會議員。

公共行政高級官員是指從事參與政府或市政政策之制訂；指引及監察政府政策和法律的詮釋及執行；在其他國家及地區代表地區政府；協調各政府部門間的工作；督導其他人工作的人士。包括政府各司、局的司長、局長、高級專員、秘書長和同等人士。

社團領導人是指在政治團體、商會、工會及社團中從事人員界定及制訂政治團體、商會、工會、職業或行業協會、體育會等的政策，指導政策之執行；代表有關組織；以該組織及其成員名義進行談判，以保護其利益，並向立法機構、政府及公共爭取有關權益的人士。包括政治團體領導

人；商會和工會領導人；以及慈善組織、公民、文化及體育社團和專業利益社團領導人。

企業經理是指從事負責界定及制訂企業或機構（擁有十名或以上員工），或某一個或多個部門之政策、策劃、指引及協調其運作的人士。包括企業董事、總經理、主席；生產及營運部門經理；非生產及營運部門經理等。

小型企業經理（管理人）是指代表自己或有關僱主管理小型企業（擁有少於十名員工）；策劃、制訂及施行企業之政策；指導日常工作及評估結果；與供銷商、顧客及其他企業交往及談判；計劃及管理人力資源的使用及招聘；向僱主提交報告的人士。包括農業、林業、漁業、建築、採礦、製造、批發、零售貿易、餐廳、酒樓、酒店、運輸、旅遊、通訊、銀行、其他金融和財務機構、保險、地產、社會服務等行業的管理人。

#### ②專業人員

是指從事分析、研究、構思及發展概念、理論和運作方法；在自然科學（包括數學、工程及工藝技術）、生命科學（包括醫學）、社會科學及人文科學等方面，應用現有的知識或對此提出意見；教授一或多科不同教育水平的理論課或實習課；提供商業、法律及社會方面的服務；進行藝術創作；提供精神上的指引；準備學術報告和論文的人士。包括物理學、數學、工程學的專業人員；生命科學和衛生專業人員；高等教育及中學教育教學人員及同類專業人員；法律、管理、商業、社會科學、人文科學等學科的專業人員。

#### ③技術員及輔助專業人員

是指從事研究及應用自然科學（包括數學、工程及工藝技術）、生命科學（包括醫學）及人文科學的概念和操作方法；教授小學、學前教育及為身體及精神上有缺陷之人士進行特殊教育；在商業、財務、管理及社會服務方面從事技術性工作；提供藝術及體育活動等娛樂的人士。包括物理學、化學及工程學技術員和輔助專業人員；生命科學及衛生科學技術員及輔助專業人員；小學、學前教育教師及其他教學專業人員；管理、商業、社會服務、法律技術員及輔助專業人員等。

#### ④文員

是指從事速記、打字、文字處理及操作辦公室內器材；向電腦輸入資料；執行秘書工作；記錄及計算資料；預備及保管存貨、生產及運輸之記錄；保存及整理旅客及航班記錄；執行圖書館之管理工作；將檔整理歸類；提供郵政服務；執行帳目收支工作；提供旅遊服務；向顧客提供所需資料；預約探訪及會議；進行電話接線工作等的人士。包括文書工作文員；出納員、櫃員、接待員、

票務員及同類工作人員。

⑤服務、銷售及同類人員

是指從事組織及提供旅遊；家庭服務；準備及供應食品和飲品；看護小孩；美容及化妝服務；伴遊服務；提供占星術及算命服務；對個人及財產提供防火及防止非法活動的保衛；擔任人體模特兒及藝術和商業模特兒；在商業機構或市場從事銷售活動；向顧客示範商品等的人士。包括個人、家庭及保護服務工作人員；模特兒、銷售員及示範員。

⑥漁農業熟練工作者

是指從事準備農地作耕種用途，準備種子，種植作物、水果及菜園產品，進行施肥和收割工作；飼養牲畜，以獲取其肉、奶、皮革和其他源於動物的產品；捕魚和捕捉海產及軟體類生物；儲藏及銷售上述產品。包括漁、農、畜牧業熟練工作者。

⑦工業工匠及手工藝工人

是指從事開採及處理固體礦物；建築、保養及維修樓宇和其他結構；鑄造、焊接及加工金屬；豎立金屬架構；製造機器、工具、儀器設備及其它金屬製品；保養維修工藝機器；製造精密儀器、珠寶、家庭用具、貴金屬物品、陶瓷及玻璃製品；製造工藝品；印刷；製造及處理食品、紡織品、木製品、皮及其他材料製品的人士。包括採礦業及建築業工人；金屬業、機械業工人及同類工人；精密儀器、印刷、手工業工人及同類工人；食品加工、木材處理、紡織及皮革工人等。

⑧機台、機器操作員、司機及裝配員

是指從事操作和監控處理如木、金屬、礦物等原料，以及生產各類產品的工業機器和工具；按指定的程式裝配由多個部件組成的產品；駕駛車輛及操作流動式機器及設備的人士。包括機台操作員；機器操作員及產品裝配員；車輛、船隻駕駛員及流動式重型設備操作員。

⑨非技術工人

是指以流動形式販賣商品；清掃私人住宅、酒店及寫字樓；看管大廈的出入通道；收集垃圾；派送信件、文件及包裹；收集售賣商品的機器內的硬幣；人力搬運行李；用人力車運載乘客；執行與建築業、製造業、運輸業及漁農業有關的簡單工作的人士。包括銷售及服務業非技術工人；漁農業非技術工人；採礦業、建築業、製造業及運輸業非技術工人。

⑩沒有列入到上述職業分類中的其他從業人員。

另外，對於以下兩個選項的解釋如下：

①待業：是指未到退休年齡且有能力工作者，但目前還未找到工作。

②家務：是指未到退休年齡且有能力工作者，但沒有出去找工作而主要在家中從事家務勞動。

### **(7) 參加體育鍛煉的情況**

體育鍛煉是指運用各種身體練習方法，結合自然力、器械等措施，以強身健體、調節精神、豐富文化生活為目的的身體活動。

幼兒的父母根據實情，如實填寫。其中，如果沒有參加任何體育鍛煉者，可以不必回答第9和第10題。經常參加體育鍛煉的項目是多項選擇題，最多可以填寫3項。

## **2、兒童青少年（學生）問卷**

小學生問卷可由家長填寫或協助下完成，中學和大學生須由本人親自填寫。

### **(1) 出生地和所屬堂區**

填寫要求同幼兒。

### **(2) 患病情況**

是指學生近5年內的患病情況。疾病的種類以醫院的診斷證明為準。其中，患病種類是多項選擇題，依據醫院的診斷證明，但最多只能填寫3項；如果沒有患有問卷中所列出的疾病，可以選擇“其他”。如果學生沒有患病情況，選擇“無”時，則不需回答第4題。

### **(3) 親兄弟姐妹數和排行**

填寫要求同幼兒。

### **(4) 學生上學的情況**

半日是指學生每天僅有半天上學；全日是指學生白天在學校上學，晚上回家；寄宿是指學生住在學校，每週在節假日時才回家。

### **(5) 上學、放學的交通方式和累計時間**

是指在近半年內，學生每天上學和放學主要採用的交通方式；以及從家到學校和從學校回家的累計時間。學生如實填寫。

### **(6) 在學校上體育課的情況**

填寫近半年內，學生在學校上體育課的基本情況。其中，上體育課時的感受是指學生自我感覺，主要是通過呼吸和心跳的變化來判斷。

**(7) 戶外玩耍的時間**

是指學生在近半年內，平均每天在課餘時間內，從事各種戶外活動（如遊戲、遊玩、身體活動和體育鍛煉等）的累計時間。

**(8) 看電視、錄影、玩電腦的時間**

填寫要求同幼兒。

**(9) 參加何種興趣班**

填寫要求同幼兒。

**(10) 經常參加體育鍛煉的情況**

是指學生在近半年內，在課外參加體育鍛煉的情況。其中，鍛煉項目是多項選擇題。如果選擇了球類項目，受試者還需要繼續回答經常參加那一種球類運動。此外，參加鍛煉時的持續時間和自我感受須如實填寫。

**(11) 在家完成課餘作業的時間**

是指學生平均每天在家完成和溫習功課的累計時間，如實填寫。

**(12) 睡眠時間**

填寫要求同幼兒。

**3、成年人和老年人問卷**

成年人和老年人問卷由受試者本人在測試現場填寫，若填寫過程中有任何疑問則當面向問卷調查人員詢問。

**(1) 出生地**

與幼兒父母問題一致，填寫方式相同。

**(2) 居住地所屬堂區**

與幼兒問題一致，填寫方式相同。

**(3) 學歷和職業**

與幼兒父母問題一致，填寫方式相同。

**(4) 工作環境和勞作方式**

成年人要根據目前從事職業的工作環境填寫。其中，“戶內”是指在工作環境主要在室內進行，又區分為採用自然通風和空氣調節（如空調）。

老年人要根據退休前(已退休者)或現在(未退休者)從事職業的工作環境填寫。勞作方式僅由老年人填寫，根據退休前(已退休者)或現在(未退休者)從事職業的特點，選擇體力勞動還是非體力勞動。



**(5) 患病種類**

填寫方式與幼兒和學生同類問題相同。特別要注意的是，疾病種類以醫院診斷證明為準。

**(6) 平均每週工作時間、睡眠時間**

平均每週工作時間是指平均每天工作時間之和。睡眠時間是指平均每天睡覺的時間，包含午睡時間。要特別注意的是，此類問題涉及到時間範圍的選項，每項答案的上限臨界值包含在下一個選項內，如“20~35 小時”，是指滿 20 小時，但不足 35 小時者；而滿 35 小時者，應選擇“35~40 小時”。此類情況還包括以時間為單位的其他問題（即成年人問卷第 9、11、12、14、16、20、21、22 題；老年人問卷第 11、13、14、16、18、22、23、24 題）中。

**(7) 睡眠質量**

差是指睡眠時，入睡慢，經常做夢或伴有失眠現象；好是指睡眠時，入睡速度快，深度睡眠時間較長，無失眠現象；一般是指介於兩者之間。

**(8) 日常生活中平均每天步行時間**

包括每天上下班、購物、工作中等從甲地到乙地的時間，只累計每次持續 10 分鐘以上的步行時間，但不包括體育鍛煉中的步行時間。

**(9) 每天坐姿活動的時間**

包括工作時伏案工作、閒暇時間看書、看電視、娛樂等以坐位姿勢為主活動的累計時間，但不包括騎自行車。

**(10) 吸煙和飲酒情況**

受試者根據實際情況，如實填寫。

**(11) 閒暇時間主要用於**

是多項選擇題。其中，玩棋牌是指下象棋、其他棋類、打麻將和紙牌等；聚會是指親朋好友相聚在一起吃飯、聊天等；遊玩是指逛街、逛公園、郊遊等；視聽娛樂是指看電視、玩電腦、聽廣播、音樂會等。

**(12) 經常觀賞的體育項目**

是多項選擇題。受試者須要根據對體育項目的喜好程度，選擇相應的答案，並將代碼依次填入到方格中。

**(13) 參加體育鍛煉情況**

與幼兒父母問題一致，填寫方式相同。其中，如果受試者選擇“不鍛煉”，則成年人不須回答第 21~27 題；老年人不須回答 23~28 題；另外，成年人受試者如選擇“球類”運動，則必須回答是那

一種或幾種球類項目。

體育鍛煉時的感覺是指與日常生活中的一般狀態相比，呼吸和心跳變化的程度。

#### (14) 參加體育鍛煉的主要障礙

是多項選擇題。受試者須要根據自己的實際情況，選擇相應的答案，並將代碼依次填入到方格中。

#### (15) 對“體質測定”的認識

“體質測定”是指按《國民體質測定標準》項目，進行測試、評價和提出健身指導的過程。受試者根據對“體質測定”認識的程度，如實填寫。

### 四、檢測項目

1、測試人員將測試值填入到相應的方格內，每一個方格填一個阿拉伯數字。如果專設記錄員，記錄員在記錄時，要複唱測試值。例如測試人員報 168.5 時，記錄員須大聲複唱 168.5，以起到復核作用。

2、測試人員在填寫時，要嚴格按照檢測指標後面的方格數和小數點的位置填寫。如果小數點後的測試值為“0”時，則在小數點後的方格內填“0”；如果檢測指標有三個整數格，而測試值只有二位整數時，以小數點的位置為準，在第 1 個方格內填“0”。所有的方格均須填滿，不能出現空格。

例如：身高測試值為 168.5 厘米，體重測試值為 59.0 千克時，分別填寫為

身高 

1	6	8
---	---	---

 . 

5
---

 (cm)

體重 

0	5	9
---	---	---

 . 

0
---

 (kg)

3、坐位體前屈的第 1 個方格內要填寫“+”或“-”號，表示測試值得正或負，不能填寫阿拉伯數字；測試值從第 2 個方格開始填寫。

4、幼兒平衡木若兩腿交替前進完成，方格內填 1；挪步橫走完成，方格內填 2；若不能完成，方格內填 3。

5、幼兒雙腳連續跳不能完成者，填寫“99.9”。

6、50 米×8 往返跑、800 米跑和 1000 米跑的填寫，需要將測試值從以分、秒制記錄方式，換算為以秒為單位後，再填入方格中。



## 附錄 3 2010 年澳門市民體質監測指標檢測方法

全身骨骼和主要骨性標誌（圖 1）可作為測量點定位的參照。

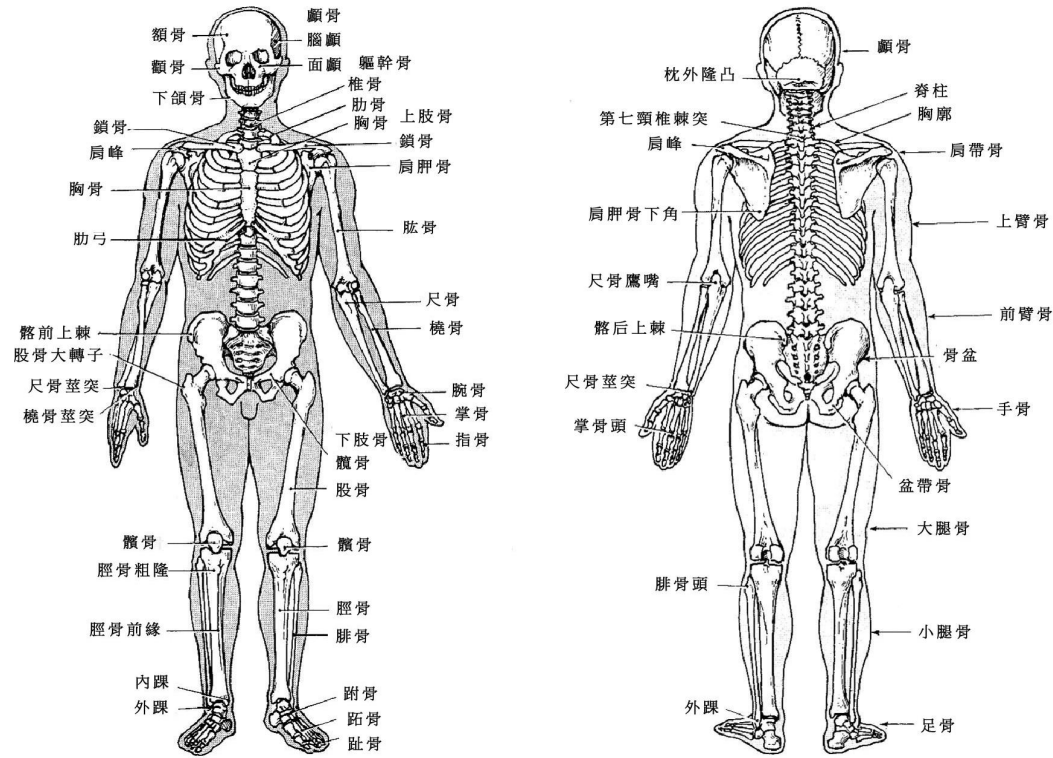


圖 1 全身骨骼和主要骨性標誌

## 一、形態指標

### 1、身高

測試儀器：身高坐高計。

測試方法：受試者赤足，背向立柱站立在身高計的底板上，軀幹自然挺直，頭部正直，兩眼平視前方（耳屏上緣與眼眶下緣最低點呈水平位）；上肢自然下垂，兩腿伸直；兩足跟併攏，足尖分開約 60°；足跟、骶骨部及兩肩胛間與立柱相接觸，成“三點一線”站立姿勢（圖 2）。此時，測試人員單手將水平壓板沿立柱向下滑動至受試者頭頂；讀數時，測試人員雙眼與水平壓板平面等高。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ① 身高計應選擇平坦地面，靠牆放置。
- ② 測試人員移動水平壓板時，必須手握“手柄”。
- ③ 嚴格執行“三點靠立柱”、“兩點呈水平”的測量要求。
- ④ 水平壓板與頭部接觸時，鬆緊要適度，頭髮蓬鬆者要壓實；妨礙測量的髮辮、發結要放開，飾物要取下。
- ⑤ 讀數完畢，立即將水平壓板輕輕推向安全高度，以防碰壞。

## 2、坐高

測試儀器：機械式身高坐高計。

測試方法：受試者坐于身高坐高計的座板上，使骶骨部、兩肩胛間靠立柱，軀幹自然挺直，頭部正直，兩眼平視前方，以保持耳屏的上緣與眼眶下緣呈水平位；上肢自然下垂，雙手不得撐壓座板；兩腿併攏，雙足平踏在地面上，大腿與地面平行並與小腿呈直角（根據受試者小腿長度，適當調節踏板高度以保持正確測量姿勢）（圖3）。測試人員站在受試者右側，將水平壓板沿立柱下滑至受試者頭頂，兩眼與壓板呈水平位進行讀數。記錄以厘米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ① 測量時，受試者應先彎腰使骶骨部緊靠立柱後再坐下，以保證測試姿勢正確。
- ② 較矮的幼兒應選擇高度適宜的踏板，避免測量時身體向前滑動。
- ③ 其他注意事項同身高。



圖2 身高



圖3 坐高

### 3、體重

測試儀器：電子體重計。

測試方法：

測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號；定格在“0.0”時，表明體重計已進入工作狀態。受試者穿短衣褲、赤足，自然站立在體重計量盤中央，保持身體平穩(圖4)。待顯示幕上顯示的數值穩定後，測試人員記錄顯示的數值。

記錄以千克為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①測量時，體重計應放置在平坦地面上。
- ②受試者應盡量減少著裝。
- ③上、下體重計時，動作要輕緩。



圖4 體重

### 4、胸圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，雙肩放鬆，兩臂自然下垂，兩足分開與肩同寬，保持平靜呼吸。

測試人員面對受試者，將帶尺上緣經背部肩胛下角下緣至胸前圍繞一周。男性和未發育的女性，帶尺下緣在胸前沿乳頭上緣(圖5)；已發育的女性，帶尺在乳頭上方與第四肋骨平齊。帶尺圍繞胸部的鬆緊度應適宜(使皮膚不產生明顯凹陷)。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。測試人員在受試者呼氣末時讀取數值，記錄以厘米為單位，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①測量時，注意受試者姿勢是否正確，如有低頭、聳肩、挺胸、駝背等狀況，要及時糾正。
- ②測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。
- ③如觸摸不到肩胛下角，可讓受試者擴胸，待觸摸清楚後，受試者應恢復正確測量姿勢。
- ④如兩側肩胛下角高度不一致，以低側為準。

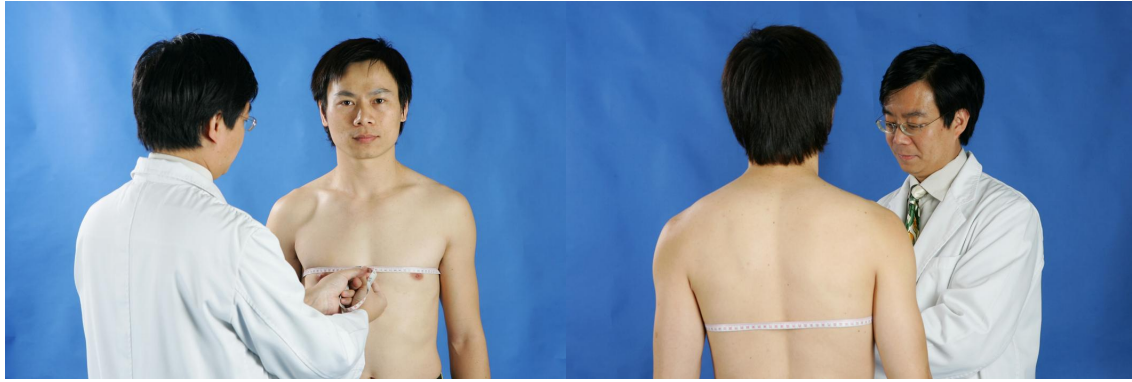


圖 5 胸圍

## 5、腰圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，兩肩放鬆，雙手交叉抱於胸前。測試人員面對受試者，將帶尺經臍上 0.5~1 厘米處(肥胖者可選擇腰部最粗處)水平繞一周(圖 6)。帶尺圍繞腰部的鬆緊度應適宜(使皮膚不產生明顯凹陷)。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。
- ②測量時，受試者的被測部位應充分裸露。
- ③測量時，受試者不能有意識地挺腹或收腹。



圖 6 腰圍



圖 7 臀圍



## 6、臀圍

測試儀器：尼龍帶尺。

測試方法：受試者自然站立，兩肩放鬆。雙手交叉抱於胸前。測試人員立于受試者側前方，將帶尺沿臀大肌最突起處水平圍繞一周（圖 7）。帶尺圍繞臀部的鬆緊度應適宜（使皮膚不產生明顯凹陷）。帶尺上與“0”點相交的數值即為測量值。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①測試人員應嚴格控制帶尺的鬆緊度。
- ②測量時，男性受試者只能穿短褲，女性受試者穿短褲、背心或短袖衫。
- ③測量時，受試者不能有意識地挺腹或收腹。

## 7、皮褶厚度

測試儀器：皮褶厚度計。

測試部位：上臂部、肩胛部和腹部。

測試方法：受試者自然站立，充分裸露被測部位。測試人員用左手拇指、食指和中指將被測部位皮膚和皮下組織捏提起來，測量皮褶捏提點下方 1 厘米處的厚度（圖 8）。共測試 3 次，取中間值或兩次相同的值。記錄以毫米為單位，精確到小數點後 1 位。

上臂部測量點：右上臂肩峰後面與鷹嘴連線中點處。沿上肢長軸方向縱向捏提皮褶。

肩胛部測量點：右肩胛骨下角下方 1 厘米處。與脊柱成 45° 方向捏提皮褶。

腹部測量點：臍水平線與右鎖骨中線交界處。沿軀幹長軸方向縱向捏提皮褶。

注意事項：

- ①受試者自然站立，肌肉放鬆，體重平均落在兩腿上。
- ②測試時，要把皮膚與皮下組織一起捏提起來，但不能把肌肉捏提起來。
- ③測試時，皮褶厚度計的鉗口連線應與皮褶走向垂直。
- ④測試過程中，皮褶厚度計的刻度盤和鉗口壓力應經常校正。



上臂部

肩胛部

腹部

圖 8 皮褶厚度

## 8、肩寬

測試儀器：直角規。

測試方法：受試者自然站立，兩腿分開與肩同寬，兩肩放鬆。測試人員站在受試者背面，先用兩手的食指沿肩胛岡向外觸摸到肩峰外側緣最向外突出點，即肩峰點。用直角規測量兩肩峰點間的距離（圖 9）。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①受試者兩肩必須自然放鬆，不能緊張或聳肩。
- ②測試人員要找準確肩峰點後再固定直角規，手法不宜過重或過輕。

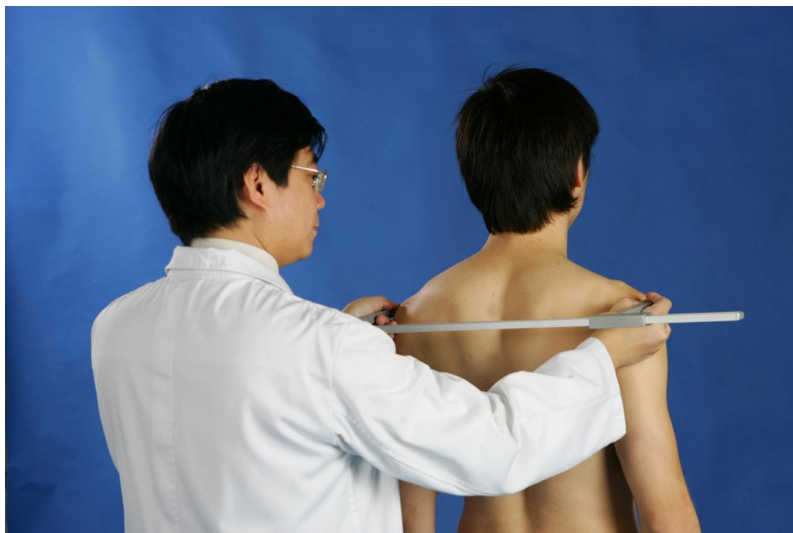


圖 9 肩寬

## 9、骨盆寬

測量儀器：直角規。

測量方法：受試者自然站立，雙腿分開與肩同寬，兩肩放鬆。測試人員站在受試者的側前方，先用兩手的食指向外觸摸到受試者兩髂脊外緣最寬處，即髂脊點。用直角規測量左右兩髂脊點間的直線距離（圖 10）。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①受試者不能彎腰、曲腿，軀幹不能旋轉。
- ②測試人員先摸清髂棘點後再固定直角規，手法不宜過重或過輕。

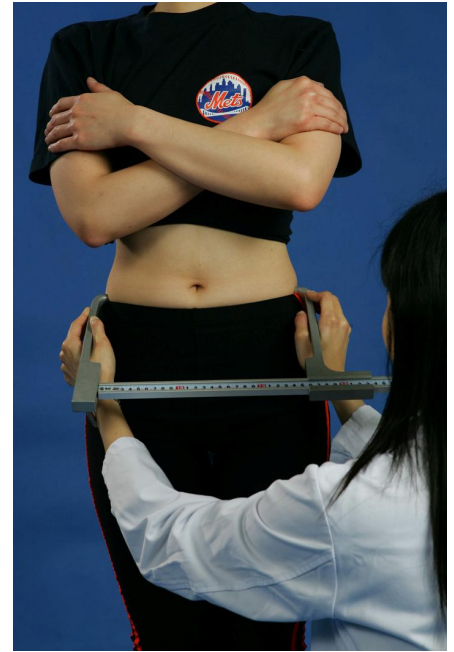


圖 10 骨盆寬

## 10、足長

測量儀器：足長測量儀。

測量方法：受試者自然站立，右腳（赤足）踩在足長測量儀上。腳後跟抵在測量儀的固定擋板上，足底緊貼底板，足的外側緣緊靠側板。測試人員移動滑板直至趾尖，測量跟結節至趾骨尖最大距離（圖 11）。記錄以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①測試時，受試者，腳趾不能屈曲。
- ②足的長軸與測量儀應保持平行。



圖 11 足長

## 二、機能指標

### 1、安靜脈搏（心率）

測試儀器：秒錶和醫用聽診器。

測試方法：受試者取坐位，右前臂平放在桌面，掌心向上。測試人員坐在右側，以食指、中指和無名指的指端觸壓受試者手腕部的橈動脈，測量脈搏。測量幼兒心率時，取平臥位，聽診器的聽診頭放置在心前區（左鎖骨中線與第五肋間交界處）（圖 12）。

測量脈搏前應先確定受試者為安靜狀態（即以 10 秒鐘為單位，連續測量三個 10 秒鐘的脈搏，若其中兩次測量值相同並與另一次相差不超過一次時，即可認為受試者處於相對安靜狀態；否則應適當休息，直至符合要求），然後測量 30 秒鐘的脈搏，所得數值乘以 2 即為測量值。記錄以次為單位。

心率的測量和記錄方法同脈搏。

注意事項：

- ①測試前 1~2 小時內，受試者不要進行劇烈的身體活動。
- ②成人和老年人測試前，要靜坐 10 分鐘以上才能進行測試。
- ③幼兒測試可于午睡後進行。

### 2、血壓

測試儀器：立柱式水銀血壓計、醫用聽診器。

測試方法：受試者取坐位，右臂自然前伸，平放在桌面，掌心向上。血壓計零位與受試者心臟和右臂袖帶應處於同一水平。測試人員捆紮袖帶時，應平整、鬆緊適度，肘窩部要充分暴露。摸准肱動脈的位置，將聽診器的聽診頭放置其上，使聽診頭與皮膚密切接觸，但不能用力緊壓或塞在袖帶下。然後打氣入帶，使水銀柱急速上升，直到聽不到肱動脈搏動聲時，再升高 20 至 30 毫米汞柱（mmHg）。隨後緩緩放氣，當聽到第一個脈跳聲時，水銀柱高度值即為收縮壓；繼續放氣，脈跳聲經過一系列變化，脈跳聲消逝瞬間的水銀柱高度值為舒張壓（圖 13）。血壓測試力求一次聽准，否則重新測量。分別記錄收縮壓、舒張壓，以 mmHg 為單位。

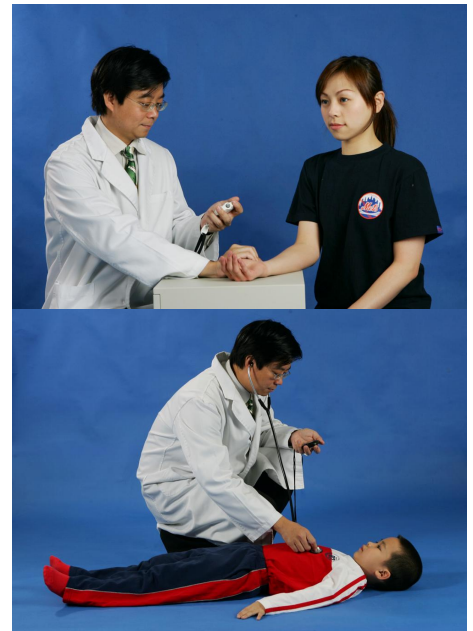


圖 12 安靜脈搏（心率）



注意事項：

- ①測試前 1~2 小時內，受試者不要進行劇烈的身體活動。
- ②測試前受試者靜坐 10~15 分鐘，穩定情緒，接受測試。
- ③測試前應檢查血壓計水銀柱是否在“0”位，若不在“0”位應予於校正。應觀察水銀柱有無氣泡，如有氣泡應予排除。測試時，上衣袖帶不應緊壓上臂。
- ④袖帶下緣應在肘窩上 2.5 厘米處。
- ⑤需重測時，應等待血壓計水銀柱下降至“0”位後再進行。
- ⑥血壓重測者，必須再休息 10~15 分鐘後，方能進行。對血壓持續超出正常範圍者，要及時請現場醫務人員觀察其情況。

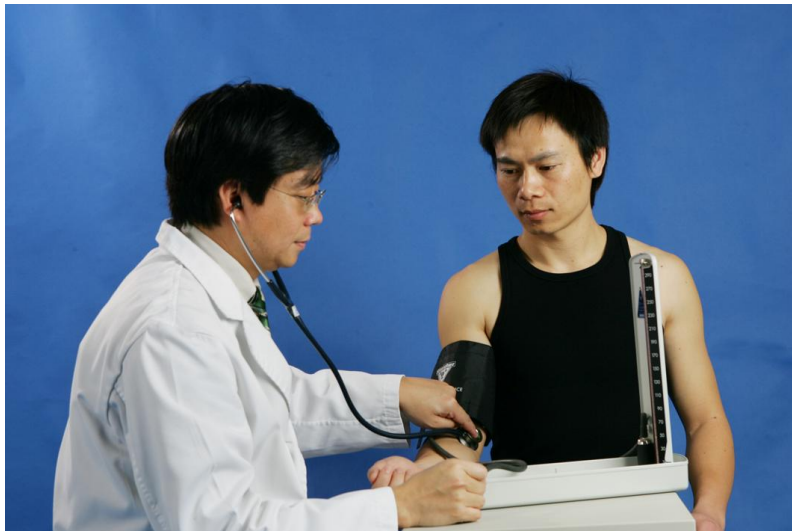


圖 13 血壓

### 3、肺活量

測試儀器：電子肺活量計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號“8888”，當定格在“0”時，表明肺活量計已進入工作狀態。

測試人員首先將口嘴裝在文式管的進氣口上，交給受試者。受試者手握文式管手柄（導壓軟管在文式管上方），頭部略向後仰，盡力深吸氣直到不能再吸氣為止，然後，將嘴對準口嘴緩慢地呼氣，直到不能呼氣為止（圖 14）。此時，顯示幕上顯示的數值即為肺活量值。測試 2 次，測試人員記錄最大值，以毫升為單位，不計小數。

注意事項：

- ①測試應使用一次性口嘴。如果需重複使用時，必須嚴格消毒。
- ②測試前，測試人員應向受試者講解測試要領，做示範演示，受試者可試吹一次。
- ③測試時，受試者呼氣不可過猛，防止漏氣；且必須保持導壓軟管在文式管上方。
- ④受試者在呼氣過程中，不能再進行吸氣。
- ⑤測試人員要及時糾正受試者用鼻呼氣的錯誤動作。如果無法糾正，可讓受試者帶上鼻夾或用手捏住鼻子，防止鼻呼氣。
- ⑥下一次測試開始前，須按“按鍵”，回到“0”位。



圖 14 肺活量

#### 4、臺階試驗

測試儀器：臺階若干(男台高：30 厘米；女台高：25 厘米)，電子臺階試驗儀、秒錶(備用)。

測試方法：受試者自然站立在臺階前方，做好準備。測試人員打開臺階試驗儀的電源開關，顯示幕出現閃爍信號；按“啓動”鍵，使臺階試驗儀進入工作狀態；在臺階試驗儀的蜂鳴器發出 3 次預備聲後，受試者按照蜂鳴器發出的提示音開始進行上下臺階運動。

當蜂鳴器發出第一次聲響時，一隻腳踏上臺階；第二次聲響時，另一隻腳踏上臺階，雙腿伸直，呈站立姿勢；第三次聲響時，先踏上臺階的腳下臺階；第四聲響時，另一隻腳下臺階。持續運動 3 分鐘（圖 15）。當蜂鳴器發出一聲長鳴後，受試者結束上下臺階運動，立刻靜坐，前臂前伸，掌心向上，手指自然分開，呈彎曲狀。測試人員隨後將指脈夾夾在受試者中指或食指的遠節指骨，感測器貼緊指腹。

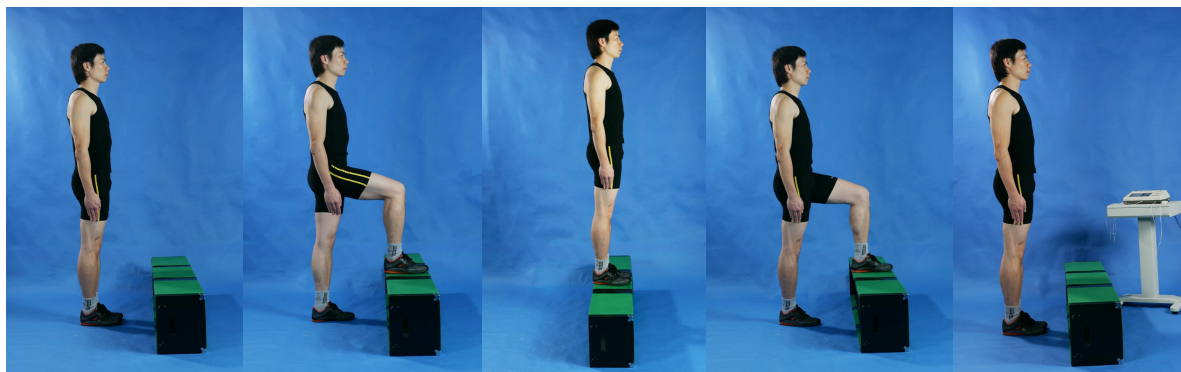


圖 15 臺階試驗

臺階試驗儀開始測量運動後 3 次脈搏。當儀器發出結束提示音後，表明測試結束。測試人員按“功能”鍵，依次記錄運動時間、運動後第 1 分鐘末、第 2 分鐘末、第 3 分鐘末 30 秒脈搏。

在測試過程中，如果受試者不能堅持運動或受試者連續 3 次不能按規定頻率上下臺階，測試人員應立即讓受試者停止運動，同時按下相應的“功能”鍵，並為受試者夾上指脈夾，使試驗儀進入脈搏測量程序。

注意事項：

- ①心臟功能不良或患有心臟疾病者，不能進行此項測試。
- ②受試者在測試前不得從事任何劇烈活動。
- ③受試者在每次登上臺階時，腿必須伸直，膝關節不得彎曲。
- ④受試者必須嚴格按照提示音的節奏完成上下臺階運動。
- ⑤測試人員在儀器測量脈搏時，應經常用手指觸壓橈動脈搏動，與試驗儀進行對比，如果 10 次脈搏相差超過 2 次，可視為儀器不准，及時改用人工的方法測量脈搏。
- ⑥人工測試脈搏的方法：測量運動停止後 1 分到 1 分半鐘、2 分到 2 分半鐘、3 分到 3 分半鐘的 3 次脈搏數。

### 三、素質指標

#### 1、10 米折返跑（幼兒）

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長 10 米、寬 1.22 米的直線跑道若干條。一端為起、終點線，另一端為折返線。在起、終點線外 3 米處畫一條目標線，在折返線處設一手觸物體（木箱或牆壁）（圖 16）。秒錶若干塊。

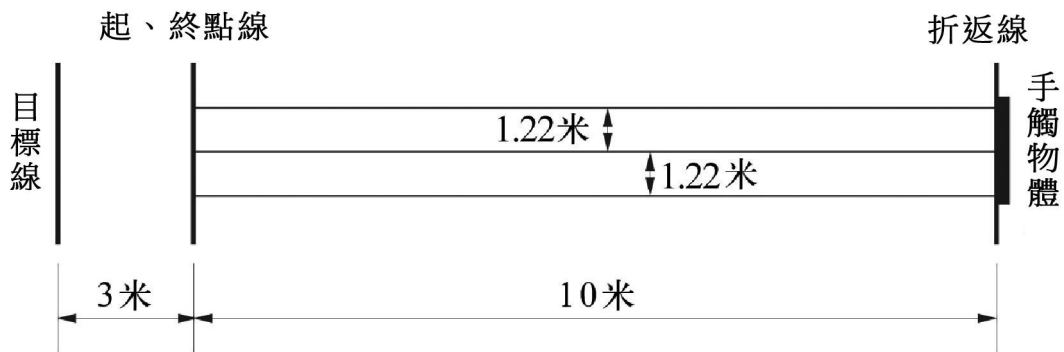


圖 16 10 米折返跑場地示意圖

測試方法：受試者至少兩人以上一組，兩腿前後分開，站立在起跑線後；當聽到起跑信號後，立即起跑，直奔折返線，用手觸摸到物體（木箱或牆壁）後轉身跑向目標線（圖 17）。發令員站在起跑線的斜前方發令，在受試者起跑的同時，開錶計時。當受試者胸部到達終點線垂直面時停錶。測試 1 次。記錄往返後通過終點的時間，以秒為單位，精確到小數點後 1 位。小數點後第 2 位數，按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：

- ① 測試前，測試人員要明確告訴受試者要全速直線跑，途中不得串道。
- ② 起跑前，受試者不得踩、跨起跑線。
- ③ 起跑時，如受試者未聽到起跑信號，測試人員可輕推受試者的後背，促其起跑。
- ④ 受試者通過起、終點線後方可減速。
- ⑤ 在目標線處，要安排專人對受試者進行保護，防止摔倒發生意外。



圖 17 10 米折返跑



## 2、50 米跑（學生）

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長 50 米、寬 1.22 米的直線跑道若干條。設一端為起點線，另一端為終點線（圖 18）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

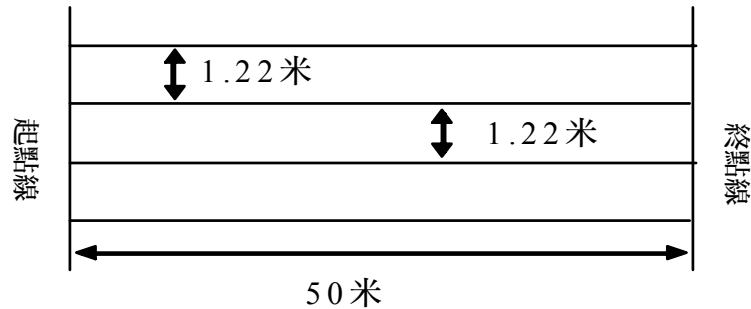


圖 18 50 米跑場地示意圖

測試方法：受試者至少 2 人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點線。發令員站在起點線的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點線的側面，視發令旗揮動的同時，開錶計時；當受試者胸部到達終點線的垂直面時停錶（圖 19）。記錄以秒為單位，保留小數點後 1 位。小數點後第二位數按非“0”進“1”的原則進位。



圖 19 50 米跑

注意事項：

- ①測試前，測試人員要明確告訴受試者要全速直線跑，途中不得串道。
- ②起跑前，受試者不能踩、跨起跑線；如搶跑，應將其召回，重跑。
- ③測試時，受試者應穿運動鞋或膠鞋，但不能穿釘鞋。
- ④測試時，如遇風，一律順風跑。

### 3、50米×8往返跑（學生）

場地器材：在平坦的地面（地質不限）上畫長 50 米、寬 1.22 米的直線跑道若干條，設一端為起、終點線，另一端為折返線；在起、終點線外 3 米處畫一條目標線，在距起、終點線和折返線 0.5 米處的跑道中央，各設立一高度為 1.2 米的標杆（圖 20）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

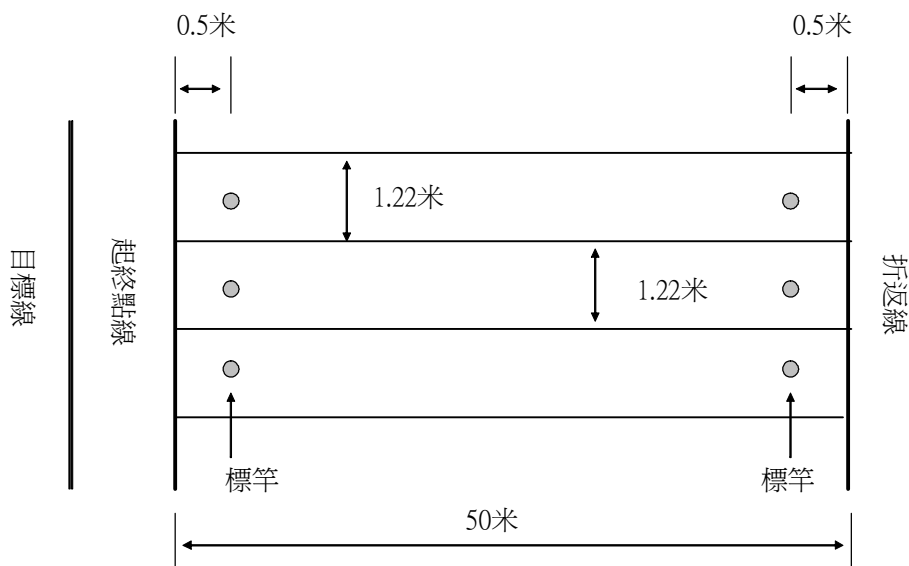


圖 20 50米×8往返跑場地示意圖

測試方法：受試者至少 2 人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向折返線；在到達折返線時，按逆時針方向繞過標杆後跑回起、終點線，再按逆時針方向繞過標杆後跑向折返線，為完成一圈；共跑 4 圈。折返時不得碰杆或用手扶杆。發令員站在起、終線側面發令，在受試者起跑的同時，開錶計時。當受試者胸部到達終點線垂直面時停錶（圖 21）。測試 1 次。記錄往返後通過終點線的時間，以秒為單位，保留小數點後 1 位。小數點後第 2 位數按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：

- ①測試前，測試人員應明確告訴受試者途中不得串道。
- ②起跑前，受試者不能踩、跨起跑線；如搶跑，應將其召回，重跑。
- ③測試時，要及時向受試者報告所剩下的重複圈數，以免跑錯距離。
- ④測試時，受試者應穿運動鞋和膠鞋，但不得穿釘鞋。
- ⑤受試者通過起終點線後方可減速。



圖 21 50 米×8 往返跑

#### 4、800 米（女生）或 1000 米跑（男生）

場地器材：地面平坦的田徑跑道。發令旗一面，發令哨一個，碼錶若干塊。

測試方法：受試者至少兩人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點線。發令員站在起點線的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點線的側面，視發令旗揮動的同時，開錶計時；當受試者跑完全程，胸部到達終點線的垂直面時停錶（圖 22）。測試 1 次。記錄跑完全程的時間，以秒為單位，保留小數點後 1 位。小數點後第 2 位數按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：同 50 米 × 8 往返跑。



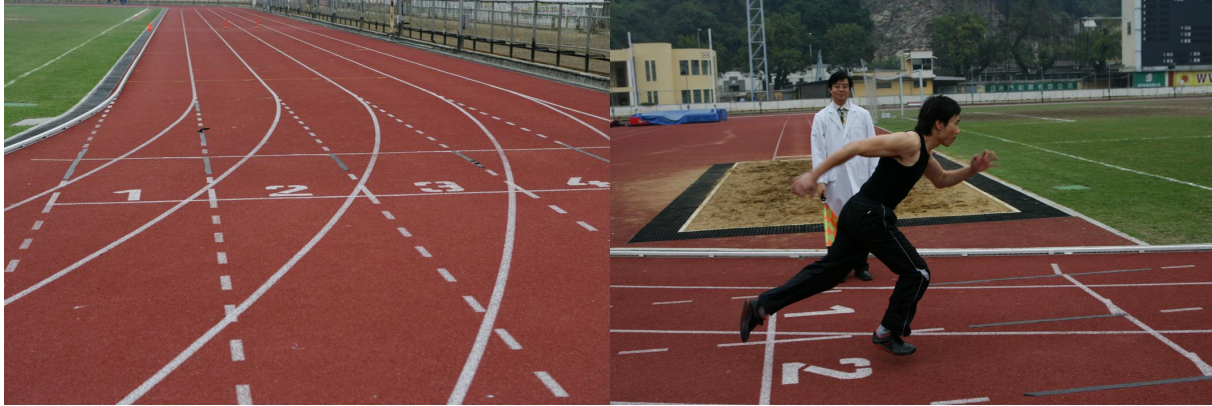


圖 22 800 米或 1000 米跑

### 5、立定跳遠

測試儀器：電子立定跳遠計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號；當受試者站在起跳線後，數字定格在“0”時，表明立定跳遠計已進入工作狀態。

根據受試者的能力選擇起跳線。受試者兩腳自然分開，站立在起跳線後，然後擺動雙臂，雙腳蹬地盡力向前跳（圖 23）。雙腳落地約 3 秒後，顯示幕顯示測試值。測試 2 次，測試人員記錄最好成績，以厘米為單位，不計小數。

注意事項：

- ①受試者起跳前，雙腳均不能踩線、過線。
- ②犯規時成績無效，繼續測試直至取得成績為止。
- ③起跳時，不能有墊跳、助跑、連跳等動作。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。

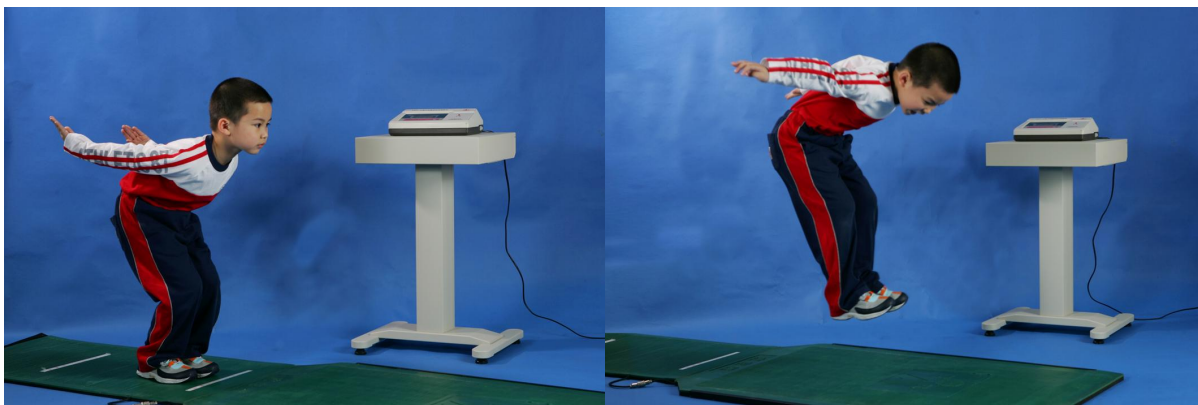


圖 23 立定跳遠



## 6、網球擲遠（幼兒）

場地器材：在平坦的場地畫一長 20 米，寬 6 米的長方形，設一端為投擲線，在投擲線後每間隔 0.5 米處畫一條橫線（圖 24）。卷尺和標準網球若干個。

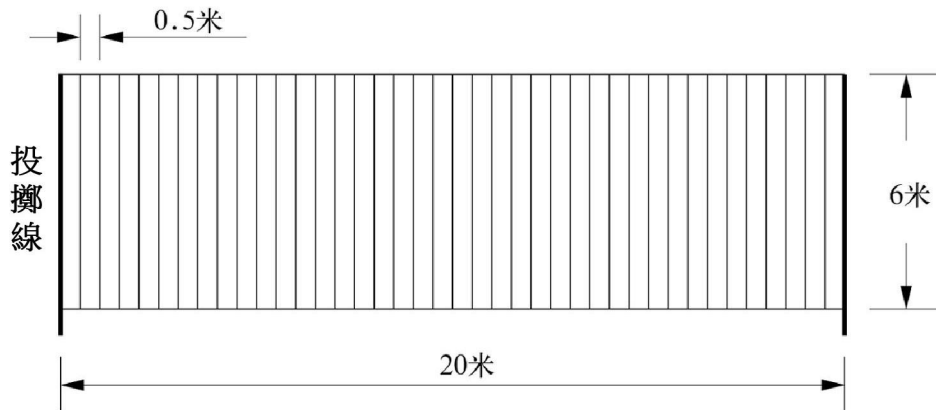


圖 24 網球擲遠場地示意圖

測試方法：受試者站在投擲線後，兩腳前後分開，單手持球，將球從肩上方投出，球出手時後腳可以向前邁出一步，但不能踩線或過線（圖 25）。一位測試人員站在投擲線側前方位置發令；另一位測試人員觀察球的落點，並記錄成績。測試 2 次，取最好成績。以米為單位，精確到小數點後 1 位。

記錄方法：如果球的落點在橫線上，則記錄該線所標示的數值；如果球的落點在兩條橫線之間，則記錄靠近投擲線的橫線所標示的數值；如果球的落點已超出 20 米長的測試場地，可用卷尺丈量實際距離；如果球的落點超出 6 米寬的場地，受試者要重新投擲。

注意事項：

- ① 測試時，測試人員應注意觀察球的落點。
- ② 受試者投擲時，腳不能踩線、過線。不能助跑投球。



圖 25 網球擲遠

## 7、走平衡木（幼兒）

場地器材：高 30 厘米，寬 10 厘米，長 3 米的平衡木一副，設一端邊線為起點線，則另一端邊線為終點線。兩端外各加一塊與平衡木等高的寬 20 厘米、長 20 厘米的平臺（圖 26）。

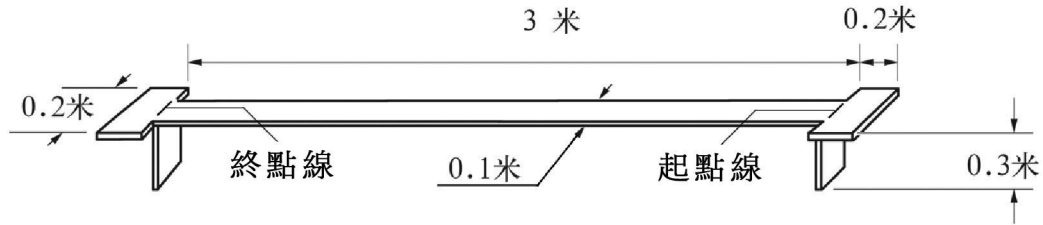


圖 26 平衡木器材示意圖

測試方法：受試者站在“起點線”後的平臺上，面向平衡木，雙臂側平舉，當聽到“開始”的口令後，兩腳交替向“終點線”前進（圖 27）。測試人員在受試者的側前方發令，在受試者起動的同時開錶計時，並跟隨受試者向“終點線”前進，同時注意觀察受試者的動作，防止發生意外。當受試者任意一個腳尖超過“終點線”時，立即停錶。測試 2 次，取最好成績。記錄以秒為單位，精確到小數點後 1 位。小數點後第二位數，按非“0”進“1”的原則進位。

完成形式：雙腳交替前進完成者記錄“1”；挪步橫走者記錄“2”；不能完成者記錄“3”。

注意事項：

- ①測試前，受試者腳尖不得超過“起點線”。
- ②中途落地者須重新測試。
- ③測試人員要注意保護受試者。



圖 27 走平衡木

## 8、雙腳連續跳（幼兒）

場地器材：卷尺，秒錶，軟方包（長 10 厘米，寬 5 厘米，高 5 厘米）10 個。在平地上按直線每間隔 50 厘米放置一個軟方包，距離第一塊軟方包 20 厘米處畫一條“起跳線”（圖 28）。

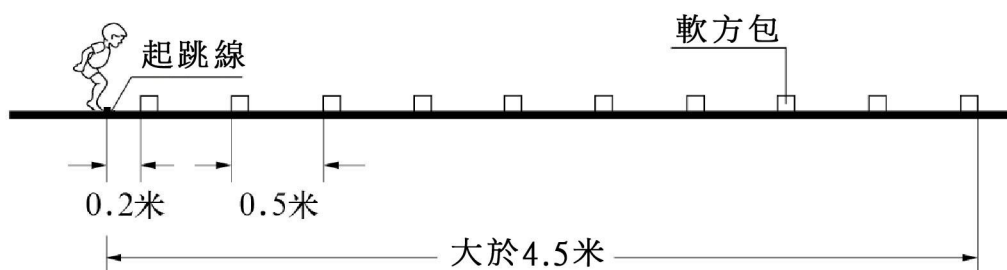


圖 28 雙腳連續跳場地示意圖

測試方法：受試者兩腳併攏站在“起跳線”後，聽到“開始”的口令後，雙腳起跳，連續跳過 10 個軟方包停止（圖 29）。在受試者起跳的同時，測試人員開錶計時，當受試者跳過第 10 個軟方包雙腳落地時停錶。測試 2 次，記錄最好成績，以秒為單位，精確到小數點後 1 位。小數點後第二位數，按非“0”進“1”的原則進位。

注意事項：

①如果受試者出現跨越軟方包、腳踩在軟方包上、將軟方包踢亂或兩次單腳起跳等情況立即停止測試，重新開始。

②如果一次跳不過軟方包，可以兩次跳過。



圖 29 雙腳連續跳

## 9、坐位體前屈

測試儀器：電子坐位體前屈計

測試方法：測試人員打開電源開關。將游標推到導軌近端，當顯示幕上顯示出“-20.0 厘米”或以下數值時，表明坐位體前屈計進入工作狀態。

受試者面向儀器，坐在墊子上，雙腿向前伸直；腳跟併攏，蹬在測試儀的擋板上，腳尖自然分開。測試人員調整導軌高度使受試者腳尖平齊游標下緣。測試時，受試者雙手併攏，掌心向下平伸，膝關節伸直，上體前屈，用雙手中指指尖推動游標平滑前進，直到不能推動為止（圖 30）。此時，顯示幕上顯示的數值即為測試值。測試 2 次，測試人員記錄最大值，以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①測試前，受試者應做好準備活動。
- ②測試時，受試者雙臂不能突然前振，不能用單手前推游標，膝關節不能彎曲。
- ③每次測試前，測試人員要將游標推倒導軌近端位置。
- ④測試人員要正確填寫受試者測試值的“+”、“-”號。
- ⑤如果受試者測試值小於“-20.0 厘米”，按“-20.0 厘米”記錄。

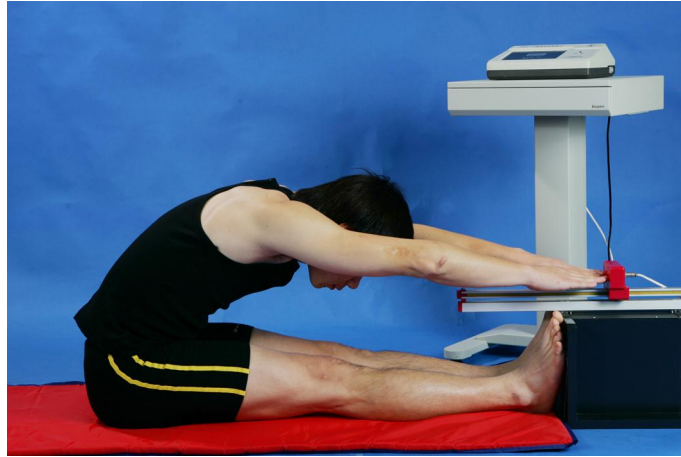


圖 30 坐位體前屈

## 10、斜身引體（男）

場地器材：可以調節高度的低單杠一付或備有不同高度的低單杠若干，杠的粗細以受試者手能握住為准。

測試方法：測試人員調節或選用高度適宜的低單杠，使杠面高度與受試者胸部（乳頭）齊平。受試者面向單杠，自然站立，兩手分開與肩同寬，正握杠，兩腿前伸，兩腳著地並由同伴壓住兩腳，保持兩臂與軀幹呈 90°，身體斜向下垂；然後做屈臂引體，當下頷能觸到或超過橫杠時，伸臂復原，為完成一次（圖 31）。測試人員記錄受試者完成的次數，以次為單位。

注意事項：

- ①受試者屈臂引體時，身體要保持挺直，不得塌腰和挺腹。若出現兩腳移動或借用塌腰、挺腹力量引體或下頷未到達橫杠時，該次屈臂引體不計。
- ②受試者每次屈臂引體前，必須恢復到預備姿勢。
- ③單杠下可鋪墊子，測試人員應站在其後側方注意保護。



圖 31 斜身引體

### 11、引體向上（男）

場地器材：高單杠或高橫杠若干，杠的粗細以受試者手能握住為準。

測試方法：受試者面向單杠，自然站立；然後，向後擺動雙臂，跳起，雙手分開與肩同寬，正握杠，身體呈直臂懸垂姿勢。待身體停止晃動後，兩臂同時用力，向上引體（身體不得有任何附加動作）；當下頷超過橫杠上緣時，還原，呈直臂懸垂姿勢，為完成 1 次（圖 32）。測試人員記錄受試者完成的次數。以次為單位。

注意事項：

- ①若受試者身高較矮，不能自己跳起握杆時，測試人員可以提供幫助。
- ②測試時，受試者要保持身體挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身體擺動或其他附加動作完成引體時，該次不計數。
- ③測試時，應有相應的保護措施，防止傷害事故的發生。



圖 32 引體向上



## 12、縱跳

測試儀器：電子縱跳計。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”後，顯示幕上出現閃爍信號，蜂鳴器發出聲響，表明縱跳計進入工作狀態。受試者踏上縱跳板，雙足自然分開，呈直立姿勢，準備測試。當看到顯示幕上顯示出“0.0”時，開始測試。受試者屈膝半蹲，雙臂盡力後擺，然後向前上方快速擺臂，雙腿同時發力，盡力垂直向上跳起（圖 33）。當受試者落回縱跳板上，顯示幕顯示出測試數值。測試 2 次，記錄最大值。以厘米為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①起跳時，受試者雙腿不能移動或有墊步動作。
- ②起跳後至落地前，受試者不能出現屈髖、屈膝等動作。
- ③如果受試者沒有落回到縱跳板上，測試失敗，重新測試。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。



圖 33 縱跳

## 13、握力

測試儀器：電子握力計。

測試方法：測試前，受試者用有力手握住握力計內外握柄，另一隻手轉動握距調整輪，調至到適宜的用力握距，準備測試。測試人員打開電源開關，顯示幕上出現閃爍信號，最後定格在“0.0”數值上，表明握力計進入工作狀態。測試時，受試者身體直立，兩腳自然分開，與肩同寬，兩臂斜

下垂，掌心向內，用最大力緊握內外握柄（圖 34）。測試 2 次，測試人員記錄最大值，以千克為單位，精確到小數點後 1 位。

注意事項：

- ①測試時，禁止擺臂、下蹲或將握力計接觸身體。
- ②如果受試者不能確定有力手，可雙手各測試 2 次，記錄最大數值。
- ③每次測試前，須按“按鍵”清空回零。

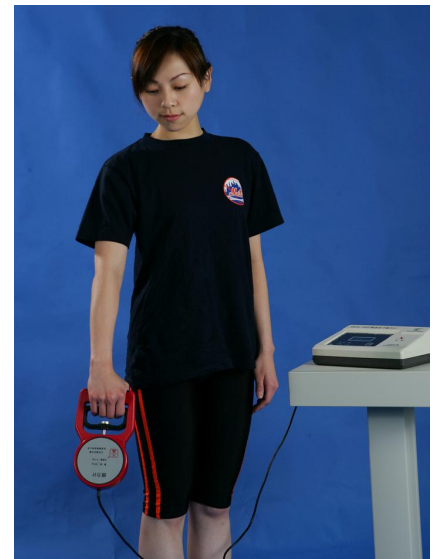


圖 34 握力

## 14、背力

測試儀器：電子背力計

測試方法：打開電源開關，按“按鍵”，顯示幕上出現閃爍信號，最後定格在“0”數值上，表明背力計進入工作狀態。

受試者兩腳尖分開約 15 厘米，直立在背力計的底盤上，兩臂和兩手伸直下垂於同側大腿的前面。測試人員將背力計握柄與受試者兩手指尖接觸，背力計握柄至底盤感測器掛鈎的距離即為背力計拉鏈的長度。測試時，受試者兩臂伸直，掌心向內緊握握柄，兩腿伸直，上體繃直抬頭，盡全力做背伸動作（圖 35）。測試 2 次，測試人員記錄最大值，以千克為單位，不計小數。

注意事項：

- ①測試前，受試者應做好準備活動。
- ②測試時，受試者不能屈肘、屈膝。
- ③每次測試前，須按“按鍵”清空回零。

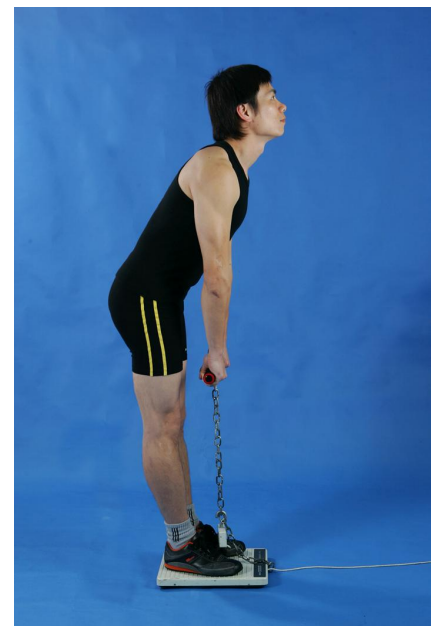


圖 35 背力



## 15、閉眼單腳站立

測試儀器：電子閉眼單腳站立測試儀。

測試方法：測試人員打開電源開關，按“按鍵”後，顯示幕上出現閃爍信號，蜂鳴器發出聲響，表明測試儀進入工作狀態。受試者雙腳依次踏上測試板，其中習慣支撐腳站在中間踏板上，另一隻腳站在周邊踏板上，顯示幕上顯示“0”，同時蜂鳴器發出聲響；受試者閉眼，抬起周邊踏板上的腳同時，蜂鳴器停止發聲，測試儀開始計時（圖 36）。當受試者的支撐腳移動或抬起腿著地時，蜂鳴器發出聲響，表明測試結束，顯示幕上顯示測試值。測試 2 次，測試人員記錄最好成績。記錄以秒為單位，不計小數。

注意事項：

- ①測試前，雙足要依次踏上測試台，站穩後，方可進行測試。
- ②在測試過程中，受試者都不能睜眼。
- ③測試人員要注意保護受試者。
- ④每次測試前，須待儀器自動清空回零或按“按鍵”清空回零。

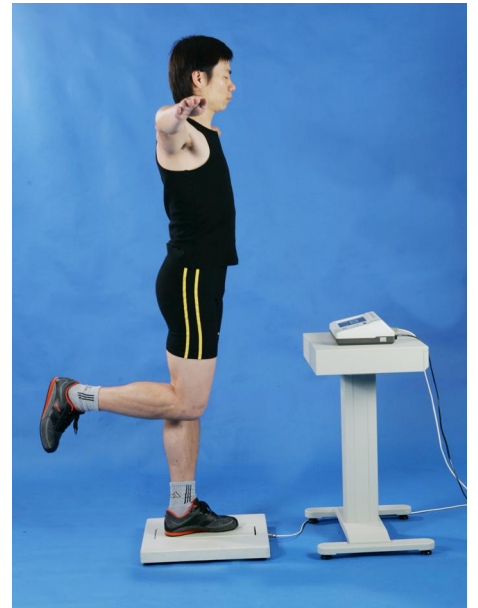


圖 36 閉眼單腳站立

## 16、選擇反應時

測試儀器：電子反應時測試儀。

測試方法：測試人員打開電源開關，顯示幕上顯示出“FYS”字樣，表明測試儀進入工作狀態。開始測試時，受試者五指併攏伸直，用中指遠節按住“啓動”鍵，當任意一個“信號”鍵發出信號時（聲、光同時發出），用同一只手以最快速度按向該“信號”鍵；然後，再次按住“啓動鍵”，等待下一個信號的發出，每次測試須完成 5 個信號的應答（圖 37）。當所有“信號”鍵都同時發出聲、光信號時，表示測試結束，顯示幕上顯示測試值。測試 2 次，測試人員記錄最小值，保留小數點後 2 位。

注意事項：

- ①測試時，受試者不要用力拍擊“信號”鍵。
- ②受試者按住“啓動”鍵一直要等到“信號”鍵發出信號後，才能鬆手，否則，測試無法正常進行。
- ③按“啓動”鍵開始下一次測試。

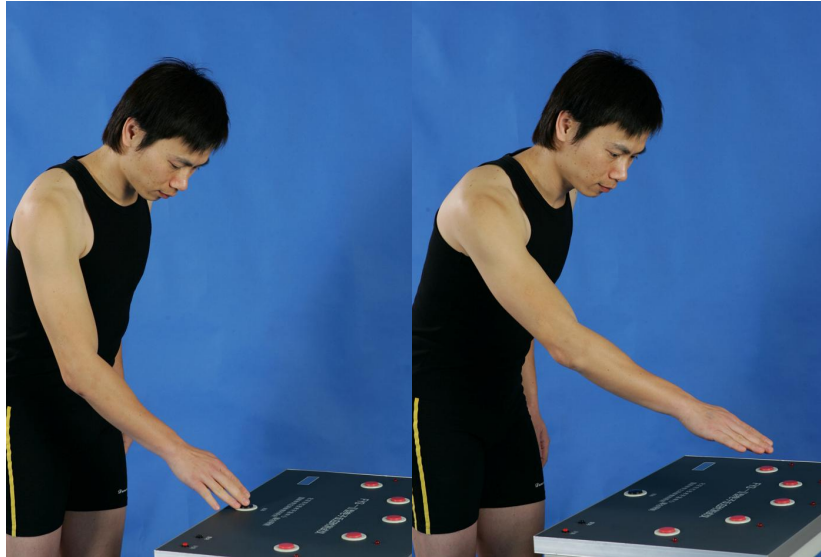


圖 37 選擇反應時

### 17、俯臥撐（男）

測試儀器：電子俯臥撐測試儀。

測試方法：測試前，受試者雙臂伸直，分開與肩同寬，手指向前，雙手撐在測試板上，軀幹伸直，兩腿向後伸直。測試人員調節上下兩對紅外發射接收器和反射器的高度，使其在受試者身體處在撐起標準姿勢時，能阻斷上端的紅外信號；且使身體處在下降標準姿勢時，能阻斷下端的紅外信號。然後，打開電源開關，顯示幕上顯示“0”時，表明測試儀進入工作狀態。此時，測試人員按下測試板上的紅色按鈕。受試者聽到蜂鳴器“嘀”的一聲響後，屈臂使身體平直下降至肩與肘處在同一平面上；然後，將身體平直撐起，恢復到開始姿勢，為完成一次俯臥撐動作（圖 38）。受試者須連續不斷的重複此動作，當完成一次俯臥撐動作的時間超過 5 秒，或在某一個姿勢停留超過 3 秒時，測試儀將自動終止測試。測試人員直接記錄顯示幕上顯示的數值。以次為單位。

注意事項：

①測試時，如果出現受試者身體未保持平直或身體未下降至肩與肘處在同一水平面的情況時，該次俯臥撐動作不計數。

②按紅色按鈕開始下一次測試。

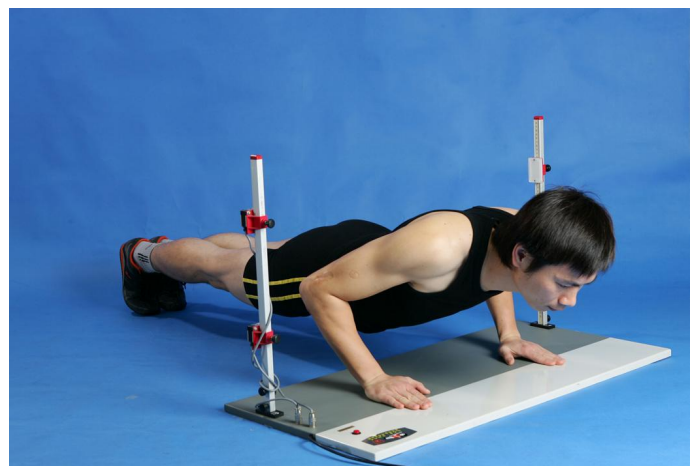


圖 38 俯臥撐

## 18、一分鐘仰臥起坐（女）

測試儀器：電子仰臥起坐測試儀。

測試方法：測試前，受試者兩手指交叉抱於腦後，兩腿稍分開，仰臥於測試板上。測試人員調節托膝架和擱腳板位置，使受試者屈膝呈  $90^\circ$ ，並調節紅外發射接收器和反射器的高度，使受試者在上體坐直時能阻斷其紅外信號。測試人員打開電源開關，顯示幕上顯示出“0”時，表明測試儀進入工作狀態；然後，將托膝架移開，按下測試板上的紅色開始鍵。受試者聽到蜂鳴器“嘀”的一聲響後，雙手抱頭、收腹使軀幹完成坐起動作，雙肘關節觸及或超過雙膝後，還原至開始姿勢，為完成一次仰臥起坐動作（圖 39）。受試者須連續不斷地重複此動作，持續運動 1 分鐘。當受試者聽到結束提示音後，測試結束。測試人員直接記錄顯示幕上顯示的數值。以次為單位。

注意事項：

- ①測試時，如果受試者借用肘部撐起或臀部上挺後下壓的力量完成起坐，或雙肘未觸及或未超過雙膝，該次仰臥起坐不計數。
- ②測試中，測試人員要隨時向受試者報告已完成次數。
- ③按紅色按鈕開始下一次測試。

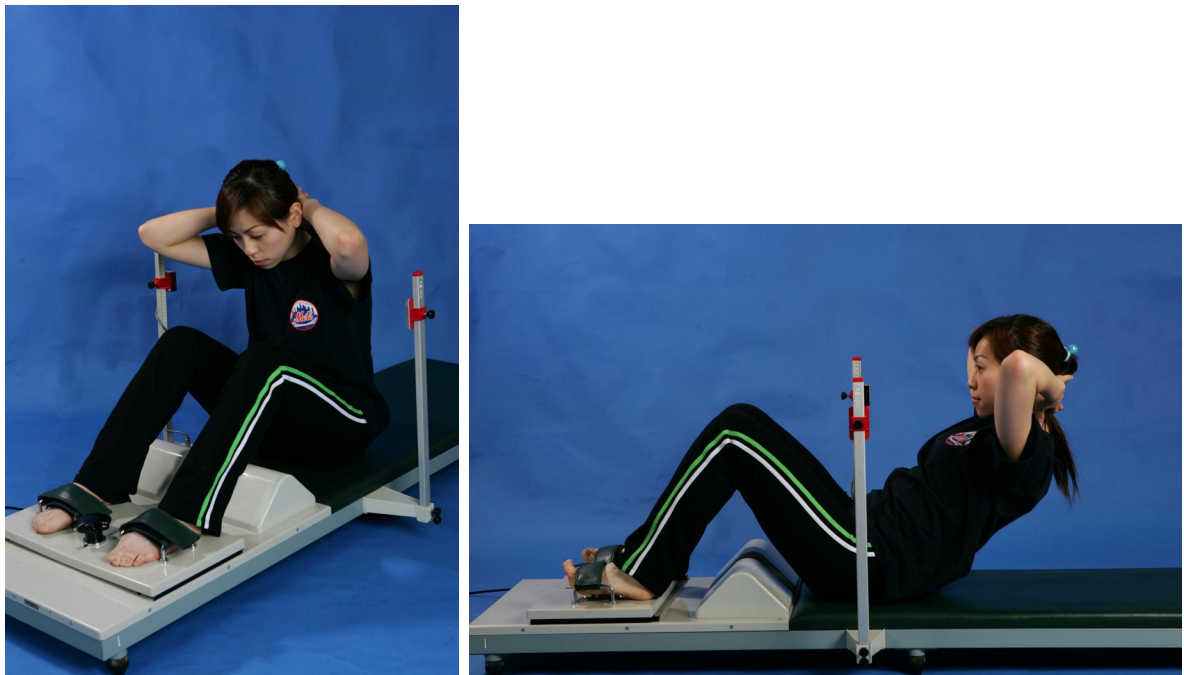


圖 39 一分鐘仰臥起坐

## 四、健康指標

### 1、齲齒

測試器材：平面口鏡，五號探針。

檢查方法：按象限順序逐牙檢查，對牙齒的點、隙、窩、溝等齲病的好發部位要用探針做重點檢查，必須經探診後方可做出診斷。

診斷標準：

- ①無齲：無充填體，也無需充填者。
- ②齲齒：牙的點隙、裂溝或光滑面有色、形、質改變，以形、質改變為診斷的主要依據。釉質托礦、崩解以至成為洞為“形”的改變；當探針插入感到洞壁或洞底有軟化為“質”的改變。如釉質上有白堊色斑點或有著色、粗糙的斑點、點隙或窩溝能卡住探針當無軟化，此時不診斷齲。乳牙齲符號為 d，恒牙齲符號為 D。
- ③齲失：未到替換年齡因齲失掉的乳牙符號為 m，因齲拔除的恒牙符號為 M。診斷時應注意排除非齲丟失，如生理性替換。
- ④已充填牙，無原發齲（齲壞與充填體不連結者）或繼發齲，乳牙符號為 f，恒牙符號為 F。
- ⑤已充填牙合併原發齲或繼發齲，均按齲齒計。

記錄方式：將診斷結果逐牙填入象限圖，分別把 d、D、m、M、f、F 牙數記入相應方格：

(1) 卡片中的象限圖採用 16 個方格表示，分別表示“上”牙和“下”牙，要求測試人員將患有齲齒的牙，按照位置和齲齒類型（如乳牙齲，恒牙齲等）的代碼填寫到相應的方格中。

(2) 齲齒代碼後面的方格填寫受試者患有不同齲齒的累計總數。採用阿拉伯數字表示。

注意事項：

- ①必須由口腔專業人員進行檢查。
- ②對已充填牙，應注意其他牙面是否有新原發齲，充填體下是否有繼發齲。
- ③每只探針檢查人數不超過 60 人次。
- ④每檢查一個受試者後，所用器械應高溫徹底消毒。

### 2、視力

使用器材：標準對數視力表（圖 40）。懸掛高度應使視力表 5.0 行視標與多數受試者的雙眼呈



水平位置。視力表的照度約為 500 勒克斯。

檢查方法：

①受試者距視力表 5 米處站立，用遮眼板將左眼輕輕遮上，先查右眼，後查左眼，均為裸眼視力。

②可先從 5.0 一行視標認起。如果看不清楚再逐行上查，如辨認無誤則逐行下查。要求每個視標的識別時間不超過 5 秒。規定 4.0~4.5 各行視標中每行不能認錯 1 個，4.6~5.0 各行視標中每行不能認錯 2 個，5.1~5.3 各行中每行不能認錯 3 個。超過這一規定就不再往下檢查，而以本行的上一行記為該受試者的視力。

③如 5 米處不能辨認視力表最上一行視標時，令受試者站立於距視力表 2.5 米處或 1 米處進行檢查。所得視力值應分別減去校正數值 0.3 或 0.7 後，記為該受試者的視力（圖 41）。

例如：某受試者在 5 米處不能辨認最上一行視標，令其在 2.5 米處檢查。所得視力為 4.2，則  $4.2 - 0.3 = 3.9$ ，該受試者視力即為 3.9。

例如：某受試者在 5 米和 2.5 米處不能辨認最上一行視標，令其在 1 米處檢查。所得視力為 4.2，則  $4.2 - 0.7 = 3.5$ ，該受試者視力即為 3.5。

④凡裸眼視力大於或等於 5.0 者，在屈光不正後面的方格中填寫“正常=0”的代碼，表明受試者視力屬於正常範圍（不屬於屈光不正）；並不再進行串鏡的校正檢查。

⑤凡裸眼視力小於 5.0 者即為視力低下。其中，小於 5.0 大於 4.8 為輕度；4.6~4.8 為中度；4.5 及 4.5 以下為重度視力低下。對視力低下者，使用串鏡檢查，判斷有無屈光不正。如正片視力下降、負片視力進步者為近視，反之為遠視。串鏡檢查視力不進步者為其他原因。

⑥視力記錄方式：將受試者的左、右眼裸眼視力分別記入相應的方格內。

例如：某受試者的左、右眼裸眼視力分別為 5.0 和 4.6，應在與“左”同行

的方格內填入 

5	0
---	---

，而在與“右”同行的方格內填入 

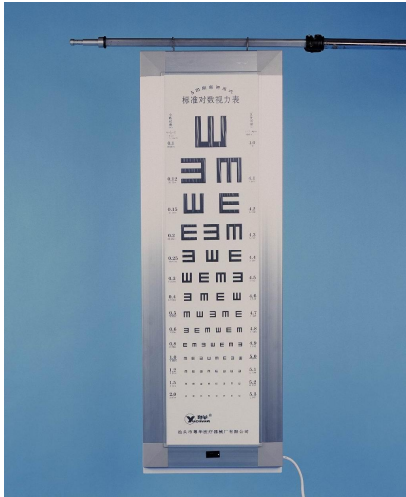
4	6
---	---

。

⑦串鏡校正和屈光不正記錄方式：以↓代表視力下降，以↑代表視力提高，以 0 代表視力無變化，將串鏡校正結果劃在左、右相應橫線上，並將相應代碼記入屈光不正所對應的“左”、“右”方格內。代碼為“正常=0”，“近視=1”，“遠視=2”，“其他=3”。

例如：某受試者視力不良，經串鏡檢查後左、右眼都呈正片視力下降，負片視力進步，則在於串鏡校正的“左”、“右”同行內，在正片處都應注上“↓”，負片處都注上“↑”。因左、右均判斷為“近視”。故在屈光不正的“左”、“右”同行方格內，都應填入 1。

例如：某受試者視力不良，經串鏡檢查後左眼呈正片視力進步，負片下降，判斷為“遠視”；右眼則用正、負片視力都無變化，判斷為“其他”。所以，應在串鏡校正的“左”同行內，在正片處注上“↑”，負片處注上“↓”；在“右”同行內，在正、負片處都注上 0。故在屈光不正的“左”、“右”同行方格內，應分別填上 2（遠視）和 3（其他）。



### 3、辯色力

測試器材：色覺檢查圖 第二版（人民衛生出版社，王克長繪編，2004 年）（圖 42）

測試方法：在明亮彌散自然光線下（日光不能直接照射到圖上），或在日光燈下展開圖譜。受試者取坐姿，雙眼距離圖面 40~80 厘米。先以第一張圖（示教圖）教以正確方法，再從圖 2~8 的 7 幅圖中任選 3 幅（圖 43），受檢者順利通過即為色視覺正常，其他均為不正常。記錄為“正常”或“不正常”。代碼“正常”=1；“不正常”=2。



圖 42 色覺檢查圖

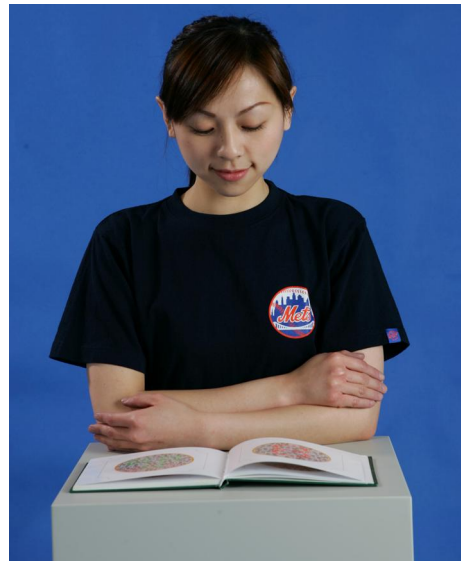


圖 43 辯色力

注意事項：

- ①面不可受日光直接照射。
- ②用後隨手將圖合起來。
- ③讀圖時，避免唾沫落在圖上。
- ④檢查者和受檢者，都不能用手指接觸圖面，以免汗損。必須指點時，可用小棒代替。
- ⑤不宜在長時間用眼、劇烈運動或體力勞動後即刻檢查色覺。至少要休息 10 分鐘以後再做檢查。受檢者從室外進入後也應有 10 分鐘以上的適應時間。
- ⑥檢查前不要揉眼、檢查時不要眯眼或斜著看。檢測人員應隨時注意監督。



附錄 4 2010 年澳門市民體質監測抽樣單位

監測對象	監測點編碼	監測學校（監測點）	校本部所屬堂區	
幼 兒 (3~6 歲)	001	鏡平學校(小學部--幼稚園)	花地瑪堂(北片)	
	002	濠江中學(附屬幼稚園)		
	003	培正中學(幼稚園)	花王堂及望德堂 (中片)	
	004	陳瑞祺永援中學(分校)(幼稚園)		
	005	培道中學(南灣分校及氹仔分校)(幼稚園)	大堂	(南片)
	006	海星中學(幼稚園)	風順堂	

監測對象	監測點編碼	監測學校（監測點）	校本部所屬堂區	
兒童青少年 (學生) (6~22 歲)	021	鏡平學校(小學部及中學部)	花地瑪堂(北片)	
	022	濠江中學 (包括濠江中學附屬小學及氹仔分校)		
	023	培正中學	望德堂(中片)	
	024	陳瑞祺永援中學		
	025	培道中學 (包括南灣分校及小學部分教處)	大堂	(南片)
	026	海星中學(包括分校)	風順堂	
	027	澳門大學	聖嘉模堂(氹仔)	
	028	澳門科技大學		
	029	澳門理工學院	大堂	
	030	澳門鏡湖護理學院	花王堂	
	031	澳門旅遊學院	花地瑪堂	
	121	其他	--	

監測對象	監測點編碼	監測機構 (監測點)
成年人 (20~59 歲)	041	衛生局
	042	教育暨青年局
	043	旅遊局
	044	統計暨普查局
	045	體育發展局
	046	民政總署
	048	港務局
	049	社會工作局
	050	土地工務運輸局
	051	海星中學 東南學校
	052	大豐銀行有限公司
	053	佳景集團
	055	加德士石油(澳門)有限公司
	056	勞工事務局
	057	澳門電力股份有限公司
	058	新康恒集團有限公司
	059	澳門理工學院
	060	澳門婦女聯合會
	061	澳門中華新青年協會
	062	銀河娛樂場股份有限公司
	063	澳門鏡湖護理學院
	064	其他(個人)
	065	威尼斯人澳門股份有限公司
	066	志願者協會
	067	澳門宣道堂慈善會
	068	澳門街坊會聯合總會
	070	澳門工會聯合總會
	141	新濠博亞娛樂有限公司
	142	中國銀行澳門分行
	143	永亨銀行
144	澳門特別行政區紅十字會	
145	澳門大學	

監測對象	監測點編碼	監測機構（監測點）	所屬堂區
老年人 (60~69 歲)	073	青洲老人中心	花地瑪堂(北片)
	074	伯大尼安老院	
	082	工聯望廈老人中心	
	171	筷子基耆康中心、黑沙環天主教牧民中心耆康樂園	
	172	澳門街坊會聯合總會頤駿中心、東北區坊會、祐漢社區中心、老人服務中心	
	173	金黃歲月耆英社	
	075	澳門聖安多尼堂頤老之家	花王堂及望德堂 (中片)
	076	新僑坊會頤康中心	
	082	工聯松柏之家	
	078	海傍老人中心	大堂、風順堂、聖方濟各堂及聖嘉模堂 (南片及離島片)
	080	基督教港澳信義會恩耆中心	
	081	康暉長者日間護理中心	
	082	街坊總會頤康中心	
	082	海島市居民群益會頤康中心	
	175	澳門長者會	
	176	工聯司打口職工服務中心	
	177	澳門理工學院長者書院	
	178	澳門婦聯頤康協會	
	179	下環老人中心	
	180	所有在成年人抽樣機構中工作但年齡大於 60 歲者	

## 鳴 謝

“2010 年澳門市民體質監測”研究工作的順利完成是各方面共同努力的結果。本局謹對為這次監測提供技術支援的國家體育總局體育科學研究所，與本次監測的協辦機構——衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教育輔助辦公室和澳門理工學院的大力支持與協助，致以誠摯的謝意。同時，亦要對所有參與本次監測的各大學校、公私營機構、社團及長者服務機構的積極配合與支持，及所有接受體質測試並完成問卷調查的廣大市民，表示衷心的感謝。



體育發展局

Instituto do Desporto

[www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo)

ISBN 978-99937-892-8-4



9 789993 789284