

2020年 澳門特別行政區 市民體質 監測報告



2020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局

書 名：2020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局

網 址：<http://www.sport.gov.mo>

電郵地址：info@sport.gov.mo

設計製作：濠光傳媒有限公司

尺 寸：21 cm x 29.7 cm H

印 刷：濠光傳媒有限公司

發行數量：50冊

出版日期：2022年10月

版 次：第一版（非賣品）

ISBN 978-99981-897-0-6（平裝）

ISBN 978-99981-897-1-3（電子書）

“2020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局

技術支援：國家體育總局體育科學研究所

協辦機構：教育及青年發展局

衛生局

社會工作局

澳門理工大學

“2020年澳門市民體質監測” 技術支援課題組：

組長：張彥峰、王梅

成員：王歡、範超群、武東明、馮強、王晶晶、劉新華、李森、
涂春景、潘祥、高藝博、江露沛、付冰、趙雙迎、武清華、
張立欣、胡偉彤

序言

澳門特別行政區行政長官 賀一誠

《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》是特區政府持續檢視、評估全澳市民基本體質健康情況的重要工作成果，為了解澳門市民健康狀況提供了重要參考，也為特區政府制定各項體育健身等相關政策提供了科學依據。

市民身心健康是社會經濟可持續發展的重要基礎。本屆政府非常重視與市民健康相關的各項工作，持續建設和完善公共體育設施和大眾健身場所，積極支持開展各項全民體育活動，倡導市民養成健康生活方式，營造全民健身的良好社會氛圍。

新冠肺炎疫情是對市民身心健康的重大挑戰。這也促使廣大市民更加注重養成健康的生活方式，通過科學、適當的體育運動，增強自身體質，提高抵禦病毒的能力。目前，特區政府正在開展第十五屆全國運動會的籌備工作。希望廣大澳門市民以全運會的舉辦為契機，積極參與全民健身，共同踐行健康生活理念，不斷提升體質健康水平！

二零二二年十月

序言

澳門特別行政區政府社會文化司司長 歐陽瑜

澳門特區政府持續推動市民養成運動習慣，營造全民健身的氛圍，定期進行市民體質監測，可助相關部門掌握澳門市民體質狀況，所得數據是提升市民體質水平相關施政工作的重要科學依據。

為保障和促進市民身心健康發展，澳門特區政府自2005年開始與國家的國民體質監測接軌，按其規範的監測標準體系實施每五年一度的澳門市民體質監測。2020年，經跨部門協作，第四次澳門市民體質監測順利完成，監測結果彙編成《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》並發佈，進一步充實了澳門市民體質數據庫，為體育、衛生、教育等範疇的發展決策提供參考。

本監測報告反映，2020年澳門市民體質整體水平比2015年略有提高，然而澳門市民的健身習慣還有很大的提升空間；謹此，期望藉着報告的出版，能喚起市民對自身體質狀況的關注，將體育鍛鍊融入日常生活。澳門特區政府將持續豐富大眾體育活動，推動市民養成健康生活模式和健身習慣，並加強各項衛生教育及推廣工作，期望社會各界群策群力，積極響應，支持增強澳門市民體質，共同構建健康城市。

二零二二年十月

序言

國家體育總局體育科學研究所所長 曹景偉

新世紀以來，澳門一直致力提高體育事業整體水平。體質監測作為了解市民體質狀況的一條重要途徑，更是澳門特別行政區政府關注的焦點。自2001年開始，澳門地區的體質研究在與祖國內地合作中逐步開展，繼2005年第一次澳門市民體質監測後，2010年、2015年又相繼完成了第二次、第三次澳門全年齡段市民體質監測，監測結果為特區政府制定相關政策，推動澳門市民體育健身活動提供了重要的科學依據。今天，澳門第四次市民體質監測結果—《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》正式公佈了，謹在此表示衷心的祝賀。

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，進一步提高了市民體質、運動促進健康的信息和科技支撐能力。預祝今後雙方進一步加強合作，積極融入到國家全民健身與全民健康發展大局中，發揮祖國內地堅強後盾作用與提高澳門自身競爭力的有機結合，進一步深化粵港澳大灣區內體育合作，拓展特區體育發展空間，使澳門社會更加祥和美好，繼續書寫更多、更精彩、更輝煌的“澳門故事”。

二零二二年十月

前言

澳門特別行政區政府體育局局長 潘永權

每個人都想擁有健康的體魄，政府也高度關注市民的身體素質，澳門特區政府由2005年開始，實施每五年一度的市民體質監測計劃，目的就是要了解市民的體質狀況及變化趨勢，據此制定相應方針政策以推動全民健身運動的發展，並以提高市民的體質水平為最終目標。

繼2005年、2010年及2015年三次澳門市民體質監測後，一如過往，2020年第四次澳門市民體質監測繼續得到國家體育總局體育科學研究所的技術支援，為了充分體現監測工作的定期性及組織系統的規範性，以及便於縱向對比研究，此次監測除了隨著人口的老齡化而將監測年齡層由原來的3~69歲擴大至3~79歲外，其他有關監測的抽樣方法、抽樣來源、分組類別、每組樣本的樣本量以及監測方法等基本上與2015年的監測保持一致，體質指標測試方面，在保持體質指標的延續性和對比性基礎上，增加體脂率、功率車二級負荷試驗、兩分鐘原地高抬腿、三十秒坐站等指標的測試。

2020年順利地完成了第四次澳門市民體質監測數據的收集，分有幼兒（3~6歲）、兒童青少年（學生：6~22歲）、成年人（20~59歲）和老年人（60~79歲）四個年齡組別，共獲取了11414例有效樣本。現將市民體質監測成果彙編成《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》，向社會各界全面地發佈本次市民體質監測的詳實資料。

在此，本人衷心感謝國家體育總局體育科學研究所的協助和指導，亦藉此機會感謝歷次澳門市民體質監測的協辦機構—澳門特別行政區政府教育及青年發展局、衛生局、社會工作局及澳門理工大學，同時亦要向各參與體質監測的人士和團體、工作人員致以由衷感謝。本書編輯校勘工作雖力求周全，惟疏漏諒難避免，尚請各界不吝指教，並共同為提升市民體質水平砥礪奮進。

二零二二年十月

目錄

第一部份 《監測工作方案》及實施	1
一、概述	2
二、監測工作方案	2
(一) 監測對象	2
(二) 抽樣原則和方法	2
1. 原則	2
2. 方法	3
3. 分組與樣本量	3
4. 抽取樣本時，應按照實足年齡進行	4
5. 樣本確定原則	4
(三) 監測內容	5
1. 詢問指標	5
2. 檢測指標	22
(四) 監測工具	23
(五) 測試方法	23
(六) 進度安排	23
三、組織實施	24
(一) 工作籌備	24
1. 建立組織網絡，加強組織領導	24
2. 修訂2020年澳門市民體質監測工作方案	25
3. 建立調查隊伍	25
4. 準備監測工具	26
(二) 技術培訓	26
(三) 數據獲取	27
(四) 數據匯總	27
四、質量控制	27
(一) 籌備階段質量控制	27
1. 建立組織網絡，加強組織領導	27
2. 修訂2020年澳門市民體質監測工作方案	28
3. 建立測試隊伍	28
4. 準備監測工具	28
5. 技術培訓	28
(二) 數據獲取階段質量控制	28
1. 數據獲取前準備	28
2. 數據獲取中質量控制	30
(三) 數據匯總質量控制	39
1. 數據登錄冊的驗收	39
2. 澳門市民體質監測中心對數據登錄冊的審核	41
3. 數據錄入	41

4. 錄入結果驗收	41
5. 數據清理	42
6. 構建數據庫	43
五、數據統計	44
(一) 計算分組	44
(二) 計算指標	44
1. 詢問指標	44
2. 檢測指標	44
3. 派生指標	45
4. 健康指標	45
(三) 計算內容	45
(四) 演算法說明	46
1. 均值	46
2. 標準差	46
3. 百分位數	47
4. 兩樣本均值的差異性t檢驗	47
5. 率的計算	47
6. 率的差異顯著性檢驗	48
(五) 統計工具	48
<hr/>	
第二部份 監測結果	49
一、幼兒	50
(一) 2020年幼兒體質基本狀況	50
1. 監測對象的基本情況	50
2. 生活方式的基本情況	50
2.1 出生情況及餵養方式	50
2.2 生活習慣	52
2.3 體育鍛煉情況	53
2.4 患病情況	55
2.5 牙齒衛生情況	55
2.6 健身素養狀況	56
2.6.1 幼兒自身特質和家庭情況	56
2.6.2 社區環境	57
3. 身體形態的基本狀況	58
3.1 長度指標	58
3.2 體重與BMI	60
3.3 圍度指標	61
3.4 寬度指標	63
3.5 體脂率	64
4. 身體機能的基本狀況	64
5. 身體素質的基本狀況	65
5.1 速度靈敏素質	65

5.2 力量素質	66
5.3 柔韌素質	67
5.4 平衡能力	67
6. 牙齒的基本狀況	68
6.1 乳牙齲患	68
6.2 恒牙齲患	70
(二) 2020年與2015年澳門幼兒體質監測結果比較	70
1. 幼兒各年齡段匯總對比	70
1.1 基本狀況比較	70
1.2 監測指標比較	72
2. 幼兒分年齡對比	73
2.1 身體形態的基本狀況比較	73
2.1.1 長度指標	73
2.1.2 體重與BMI	74
2.1.3 圍度指標	75
2.1.4 寬度指標	76
2.2 身體機能的基本狀況比較	77
2.3 身體素質的基本狀況比較	77
2.3.1 速度靈敏素質	77
2.3.2 力量素質	78
2.3.3 柔韌素質	79
2.3.4 平衡能力	79
2.4 牙齒的基本情況比較	79
2.4.1 乳牙齲患	79
2.4.2 恒牙齲患	81
(三) 小結	82
1. 2020年幼兒體質監測小結	82
1.1 餵養方式及生活習慣	82
1.2 體育鍛煉情況	82
1.3 身體形態	82
1.4 身體機能和素質	82
1.5 牙齒的基本情況	82
2. 2020與2015年幼兒體質監測結果比較小結	83
二、兒童青少年（學生）	84
(一) 2020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
2.1 生活習慣	84
2.1.1 使用電子產品情況分析	84
2.1.2 睡眠情況分析	87
2.1.3 交通出行方式	89
2.2 學校體育課情況	90
2.3 課外體育鍛煉情況	92
2.3.1 參加體育鍛煉頻率	92

2.3.2 每次鍛煉的持續時間	93
2.3.3 每次鍛煉強度	94
2.3.4 經常參加體育鍛煉人群分析	95
2.4 體育鍛煉項目	95
2.5 力量訓練	95
2.6 患病情況	96
2.6.1 患病率分析	96
2.6.2 患病類型	97
2.7 牙齒衛生情況	97
2.8 健康素養狀況	99
2.8.1 認知	100
2.8.2 態度	101
2.8.3 能力與技能	101
2.8.4 行為與習慣	103
3. 身體形態的基本狀況	103
3.1 長度指標	103
3.2 體重、BMI及體脂率	105
3.3 圍度指標	107
3.4 寬度指標	109
4. 身體機能的基本狀況	110
4.1 安靜脈搏	110
4.2 血壓	110
4.3 肺活量	112
5. 身體素質的基本狀況	113
5.1 速度素質	113
5.2 力量素質	114
5.3 耐力跑	117
5.4 柔韌素質	118
5.5 反應能力	118
5.6 平衡能力	119
6. 牙齒的基本狀況	119
6.1 乳牙齲患	119
6.2 恒牙齲患	122
7. 視力情況	124
7.1 視力不良	124
7.2 辨色力	125
(二) 2020年與2015年澳門兒童青少年(學生)體質監測結果比較	126
1. 兒童青少年(學生)各年齡段匯總對比	126
1.1 監測對象的基本狀況比較	126
1.2 生活方式的基本情況比較	127
1.2.1 生活習慣	127
1.2.2 學校體育課情況	128
1.2.3 課外體育鍛煉情況	129
1.2.4 患病情況	129

1.2.5 牙齒衛生情況	129
1.3 監測指標比較	130
2. 兒童青少年（學生）分年齡對比	131
2.1 身體形態的基本狀況比較	131
2.1.1 長度指標	131
2.1.2 體重與BMI	133
2.1.3 圍度指標	135
2.1.4 寬度指標	138
2.2 身體機能的基本狀況比較	139
2.2.1 安靜脈搏	139
2.2.2 血壓	140
2.2.3 肺活量	142
2.3 身體素質的基本狀況比較	144
2.3.1 速度素質	144
2.3.2 力量素質	144
2.3.3 耐力跑	148
2.3.4 柔韌素質	148
2.3.5 反應能力	149
2.3.6 平衡能力	150
2.4 牙齒的基本狀況比較	151
2.4.1 乳牙齲患	151
2.4.2 恒牙齲患	153
2.5 視力的基本狀況比較	155
2.6 辨色力比較	156
（三）小結	157
1. 2020年兒童青少年（學生）體質監測小結	157
1.1 生活習慣與體育鍛煉	157
1.2 身體形態	157
1.3 身體機能	158
1.4 身體素質	158
1.5 牙齒的基本情況	158
1.6 視力的基本情況	158
2. 2020與2015年兒童青少年（學生）體質監測結果比較小結	158
三、成年人	160
（一）2020年成年人體質基本狀況	160
1. 監測對象的基本情況	160
2. 生活方式的基本情況	161
2.1 生活習慣	161
2.2 體育鍛煉情況	162
2.3 患病情況	165
2.4 對體質測定的認識	165
2.5 健康素養狀況	165
2.5.1 認知	166
2.5.2 態度	166

2.5.3 能力與技能	166
2.5.4 行為與習慣	167
3. 身體形態的基本狀況	167
3.1 長度指標	167
3.2 體重與BMI	169
3.3 圍度指標	170
3.4 寬度指標	172
3.5 身體成份	174
4. 身體機能的基本狀況	175
4.1 安靜脈搏	175
4.2 血壓	175
4.3 肺活量	177
4.4 臺階指數	178
4.5 功率單車二級負荷試驗	178
5. 身體素質的基本狀況	179
5.1 力量素質	179
5.2 柔韌素質	182
5.3 反應能力	182
5.4 平衡能力	183
(二) 2020年與2015年澳門成年人體質監測結果比較	183
1. 成年人各年齡段匯總對比	183
1.1 監測對象的基本情況比較	183
1.2 生活方式的基本情況比較	184
1.2.1 生活習慣	184
1.2.2 體育鍛煉情況	185
1.2.3 患病情況及對體質測定的認識	186
1.3 監測指標比較	187
2. 成年人分年齡對比	189
2.1 身體形態的基本狀況比較	189
2.1.1 長度指標	189
2.1.2 體重與BMI	190
2.1.3 圍度指標	192
2.1.4 寬度指標	194
2.1.5 身體成份	195
2.2 身體機能的基本狀況比較	196
2.2.1 安靜脈搏	196
2.2.2 血壓	196
2.2.3 肺活量及肺活量 / 體重比	198
2.2.4 臺階指數	198
2.3 身體素質的基本狀況比較	199
2.3.1 力量素質	199
2.3.2 柔韌素質	200
2.3.3 反應能力	201
2.3.4 平衡能力	201

(三) 小結	202
1. 2020年成年人體質監測小結	202
1.1 生活習慣與體育鍛煉	202
1.2 身體形態	202
1.3 身體機態	203
1.4 身體素質	203
2. 2020年與2015年成年人體質監測結果比較小結	203
四、老年人	204
(一) 2020年老年人體質基本狀況	204
1. 監測對象的基本情況	204
2. 生活方式的基本情況	205
2.1 生活習慣	205
2.2 體育鍛煉情況	207
2.3 患病情況	210
2.4 對體質測定的認識	210
2.5 健康素養狀況	210
2.5.1 認知	210
2.5.2 態度	210
2.5.3 能力與技能	211
2.5.4 行為與習慣	211
3. 身體形態的基本狀況	212
3.1 長度指標	212
3.2 體重與BMI	214
3.3 圍度指標	215
3.4 寬度指標	217
3.5 身體成份	218
4. 身體機能的基本狀況	219
4.1 安靜脈搏	219
4.2 血壓	219
4.3 肺活量	221
4.4 兩分鐘原地高抬腿	222
5. 身體素質的基本狀況	222
5.1 力量素質	222
5.2 柔韌素質	223
5.3 反應能力	224
5.4 平衡能力	224
(二) 2020年與2015年澳門老年人體質監測結果比較	225
1. 老年人各年齡段匯總對比	225
1.1 監測對象的基本情況比較	225
1.2 生活方式的基本情況比較	226
1.2.1 生活習慣	226
1.2.2 體育鍛煉情況	226
1.2.3 患病情況及對體質測定的認識	228
1.3 監測指標比較	229

2. 老年人分年齡對比	230
2.1 身體形態的基本狀況比較	230
2.1.1 長度指標	230
2.1.2 體重與BMI	231
2.1.3 圍度指標	232
2.1.4 寬度指標	233
2.1.5 身體成份	233
2.2 身體機能的基本狀況比較	234
2.2.1 安靜脈搏	234
2.2.2 血壓	234
2.2.3 肺活量	235
2.3 身體素質的基本狀況比較	235
2.3.1 力量素質	235
2.3.2 柔韌素質	236
2.3.3 反應能力	236
2.3.4 平衡能力	236
(三) 小結	237
1. 2020年老年人體質監測小結	237
2. 2020年與2015年老年人體質監測結果比較小結	237
五、2020年與2015年整體監測結果比較概要	237

第三部份 數據統計結果

一、幼兒	240
1. 監測對象的基本情況	240
2. 生活方式的基本情況	242
3. 身體形態的基本狀況	249
4. 身體機能的基本狀況	252
5. 身體素質的基本狀況	253
6. 牙齒的基本情況	254
二、兒童青少年（學生）	255
1. 監測對象的基本情況	255
2. 生活方式的基本情況	257
3. 身體形態的基本狀況	268
4. 身體機能的基本狀況	281
5. 身體素質的基本狀況	287
6. 牙齒的基本狀況	297
7. 視力情況	299
三、成年人	301
1. 監測對象的基本情況	301
2. 生活方式的基本情況	305
3. 身體形態的基本狀況	320
4. 身體機能的基本狀況	328

5. 身體素質的基本狀況	332
四、老年人	336
1. 監測對象的基本情況	336
2. 生活方式的基本情況	340
3. 身體形態的基本狀況	350
4. 身體機能的基本狀況	354
5. 身體素質的基本狀況	357
<hr/>	
第四部份 附錄	359
附錄1：2020年澳門市民體質監測數據登錄冊	360
一、幼兒部份	360
二、兒童青少年（學生）部份	385
（一）小學一年級~小學三年級學生	385
（二）小學四年級~小學六年級學生	411
（三）初中一年級~高中三年級學生	435
（四）大學生	461
三、成年人部份	486
（一）成年人（20~39歲）	486
（二）成年人（40~59歲）	510
四、老年人部份	534
附錄2：2020年澳門市民體質監測問卷填寫方法	558
一、基本情況	558
1. 姓名和性別	558
2. 年齡	558
3. 就讀幼稚園、就讀學校、工作單位和所屬單位名稱和聯繫電話	558
4. 說明	558
二、分類編碼	558
1. 澳門居民身份證	558
2. 性別	558
3. 出生日期和測試日期	558
4. 幼稚園、學校、工作單位和所屬單位編碼	559
5. 測試序號	560
6. 居澳年限	560
7. 日常主要勞作方式	560
8. 在學校就讀年級	560
三、問卷調查	560
1. 幼兒問卷	561
2. 兒童青少年（學生）問卷	567
3. 成年人和老年人問卷	570
四、檢測項目	572

附錄3：2020年澳門市民體質監測指標檢測方法	573
一、形態指標	573
1. 身高	573
2. 坐高	574
3. 體重	575
4. 胸圍	575
5. 腰圍	576
6. 臀圍	576
7. 體脂率	577
8. 肩寬	577
9. 骨盆寬	578
10. 足長	578
二、機能指標	579
1. 安靜脈搏（心率）	579
2. 血壓	579
3. 肺活量	580
4. 臺階試驗	581
5. 功率車二級負荷試驗	582
6. 兩分鐘原地高抬腿	582
三、素質指標	583
1. 10米折返跑（幼兒）	583
2. 50米跑（學生）	584
3. 50米 × 8往返跑（學生）	585
4. 800米（女生）或1000米跑（男生）	586
5. 立定跳遠	586
6. 網球擲遠（幼兒）	587
7. 走平衡木（幼兒）	587
8. 雙腳連續跳（幼兒）	588
9. 坐位體前屈	589
10. 斜身引體（男）	589
11. 引體向上（男）	590
12. 縱跳	590
13. 握力	591
14. 背力	591
15. 閉眼單腳站立	592
16. 選擇反應時	592
17. 俯臥撐（男）	593
18. 一分鐘仰臥起坐（女）	593
19. 30秒坐站	594
四、健康指標	594
1. 齲齒	594
2. 視力	595

3. 辯色力	597
附錄4：2020年澳門市民體質監測抽樣單位	598
<hr/>	
鳴謝	601

第一部份
《**監測工作方案**》
及**實施**

一、概述

隨著社會的進步及人類的生活方式發生的根本變化，世界各國和地區對個體和社會總體的體質和健康水平的重視都上升到了前所未有的高度，體育運動作為引領健康生活方式的最積極因素也成為健康行為的主導。國家著力促進體育事業全面協調可持續發展，提出建設體育強國目標，將全民健身上升至國家戰略，並積極推動“健康中國”的建設；澳門特區政府在大力發展社會經濟的同時，加大了對體育事業的投入力度，積極推進澳門體育與內地及國際的交流與合作，全民健身和競技體育同步發展。

澳門是融匯東西方文化交流的地方。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。隨著市民對健康生活理念的越加關注，特區政府將更致力於大眾體育的推廣，從各個方面努力提高體育事業的整體水平，以提升澳門市民的體質。

而體質監測作為瞭解市民體質狀況、檢視和評估體育運動發展成效的重要途徑，更受到澳門特區政府的重視與關注，從2005年首次澳門3~69歲全年齡段市民體質監測以來，相繼完成了2010年、2015年3次市民體質監測工作。為了更好的發揮市民體質監測工作的科學作用，更好的充實掌握澳門市民的體質現狀和完善澳門市民的體質數據庫，並為動態觀察和研究澳門市民的體質變化規律，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。澳門體育局與國家體育總局體育科學研究所聯同澳門教育暨青年局（現為教育及青年發展局）、衛生局、社會工作局、高等教育局（現併入教育及青年發展局）、澳門理工學院（現為澳門理工大學）於2020年1月10日啟動了第4次全年齡段人群的體質監測，原定於2020年1月至4月期間實施並完成測試，但因受新型冠狀病毒疫情影響，監測工作自1月23日起暫緩，其後隨著疫情緩和，監測工作於7月1日起逐步恢復測試，首先於7及8月兩個月內安排成年及老年組別測試，而9月至11月期間安排幼兒及學生組別測試，至2020年11月18日整個測試工作結束。

二、監測工作方案

（一）監測對象

本次監測對象為3至79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（60~79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、癡呆、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）抽樣原則和方法

1. 原則

監測採用分層隨機整群的原則抽取樣本。而為了縱向對比研究，本次監測抽測的機構會在2015年抽取的所有監測機構的基礎上再作出增補。

2. 方法

增補監測機構的方法跟以下2015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）為基層，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所幼稚園，然後以班級為群體進行抽樣，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：以澳門各學校為基層，根據學校的校本部所在堂區分類，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所學校，然後以班級為群體進行抽樣，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：以澳門的大專院校為基層，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

分為體力勞動者和非體力勞動者；以政府機構、部份私營機構為基層，隨機抽取N個機構，然後以機構中的部門作為群體進行抽樣，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、70～74歲、75～79歲）。兩類樣本共計8個年齡組。每類每個年齡組抽105人，總樣本量為840人。

本次監測樣本量共計10210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）

測試時已過當年生日，且超過6個月者：則年齡＝測試年－出生年＋0.5

測試時已過當年生日，且不滿6個月者：則年齡＝測試年－出生年

測試時未過當年生日，且距生日6個月以下者：則年齡＝測試年－出生年－0.5

測試時未過當年生日，且距生日6個月以上者：則年齡＝測試年－出生年－1

(2) 6～79歲

測試時已過當年生日者，年齡＝測試年－出生年

測試時未過當年生日者，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) 大學生、成年人及老年人日常主要勞作方式區分為體力勞動和非體力勞動，體力勞動包括日常勞作以靜坐伴有上肢活動或大部份時間多以站立或走動為主的輕體力勞動及日常主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等重體力勞動，一般包括服務、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；非體力勞動則是以靜坐伏案等靜態性活動為主，一般包括立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人及經理，專業人員，技術員及輔助專業人員，文員等（詳見第四部份之附錄2中的“職業分類”）。

（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，其中幼兒還包括齲齒；學生還包括齲齒、視力、辨色力；問卷調查內容主要包括人口學特徵、科學健身素養等內容（詳見第四部份中之附錄1）。

1. 詢問指標

詢問指標主要是以問卷調查的形式進行。主要為以下內容：

第一、幼兒（3~6歲）

▲ 幼兒本人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期（由監測人員填寫）
5. 幼稚園代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 出生地
9. 居住地所屬堂區
10. 出生時體重
11. 出生時身長
12. 出生時胎齡
13. 出生後4個月內餵養方式
14. 曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
15. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
16. 是否有親兄弟姐妹
17. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾
18. 上幼稚園情況
19. 在家的看護人
20. 有沒有每天刷牙習慣
21. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線
22. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查
23. 是否有齲齒
24. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療
25. 是否與父母住在一起共同生活

▲ 幼兒父親及母親資料

1. 出生日期

2. 出生地
3. 居住在澳門的年限
4. 身高
5. 體重
6. 學歷
7. 目前從事的職業

▲ 幼兒本人健身素養狀況（由幼兒家長填寫）

A-態度和技能

1. 以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇 [比較喜歡外出活動；跟您家孩子一起玩耍的小夥伴比較少（除了幼稚園之外的）；喜歡跟比自己歲數大的孩子一起玩耍；喜歡參與團隊活動]
2. 您家孩子經常進行的活動鍛煉有哪些
3. 您家孩子擅長的活動鍛煉有哪些

B-運動習慣

1. 在上學日（週一至週五）期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間（包括課外到公園玩耍，在學校、托管中心或在家中鍛煉等等體育活動的時間）
2. 在休息日（週六、週日或節假日）期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間（包括去公園玩耍，參加課外興趣班或家中鍛煉等等體育活動的時間）
3. 孩子有報名以體育活動為主的各種培訓班嗎（比如舞蹈班、足球班屬於以體育活動為主的培訓班，而書法班、鋼琴班等則不屬於）
4. 您家孩子每週平均參加多長時間上述提及的培訓班
5. 在上學日（週一至週五），您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
6. 在休息日（週六、週日或節假日），您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
7. 在上學日（週一至週五），您家孩子午間睡眠的平均時長
8. 在上學日（週一至週五），您家孩子夜間睡眠的平均時長
9. 在休息日（週六、週日或節假日），您家孩子午間睡眠的平均時長
10. 在休息日（週六、週日或節假日），您家孩子夜間睡眠的平均時長

C-自身特質和家庭環境

1. 以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇（比較好動；喜歡做相對安靜的事情；與別人相處比較謹慎；比較喜歡獨處）
2. 與同齡人相比，您認為孩子當前的活動量是否足夠
3. 與同齡人相比，您對孩子當前的活動能力如何評價
4. 孩子的父親進行體育鍛煉的頻率如何

5. 孩子的母親進行體育鍛煉的頻率如何
6. 您願意花錢讓孩子參加體育活動嗎
7. 在休息日（週六、週日或節假日），孩子的父親平均每天對著螢幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長
8. 在休息日（週六、週日或節假日），孩子的母親平均每天對著螢幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長
9. 家裏有條件提供而您家孩子又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些
10. 您對孩子的體重情況如何評價
11. 這些說法是否符合實際情況（完全根據孩子的喜好來鼓勵、選擇孩子參與的體育活動；針對孩子的弱項（比如性格、技能等），有目的地鼓勵、選擇孩子參與的體育活動；根據您對各種體育活動特點的瞭解，為孩子選擇合適的體育活動）
12. 對於“您認為適合孩子的體育活動，而孩子說不喜歡”，下面的說法是否符合實際情況（您會讓孩子停止參與；您會讓孩子繼續堅持一段時間再做決定；您認為對孩子有好處，會堅持讓孩子一直參與）
13. 在休息日（週六、週日或節假日），父親（或）母親平均每天陪伴孩子出去玩耍的時間有多長
14. 對孩子的活動（無論是室內和室外），您都會有哪些規矩和要求
15. 對於運動的理解和態度，下面的說法是否符合您的實際情況（在運動成績、技能等方面，我都喜歡跟人比較，享受比別人強的那種快感；運動中競爭獲勝的感覺實在太棒了，我認為這是最重要的；通過競爭，我找到了運動存在的意義；假設某項運動技能只有你會，其他人都不會，你會覺得非常有成就感；通過運動我學到了很多新的東西，這個過程非常有趣；運動中學到的新東西，我都會盡量多加練習）

D-社區環境

1. 請問去離您住所最近的公園或商場等休閒活動類場所是否方便
2. 請問在您住所的周邊，孩子玩耍、活動是否安全
3. 請問您對住所周邊的環境（比如綠化、衛生情況）的總體評價如何
4. 您認為制約孩子外出活動的最主要3個住所及周邊的環境因素是甚麼

第二、兒童青少年（小學一年級~小學三年級）

▲ 學生個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期（由監測人員填寫）
5. 學校代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）

8. 學校就讀年級
9. 出生地
10. 居住地所屬堂區
11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
12. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
13. 有沒有每天刷牙習慣
14. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查
16. 是否有齲齒
17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療
18. 是否有親兄弟姐妹
19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾
20. 是否與父母住在一起共同生活

▲ 健身素養

第一部份、孩子獨立回答部份

1. 你（孩子）認為以下說法是否正確（吃完飯後要休息一會兒才可以運動；運動之前要適當的做一下準備活動；運動時抽筋，應該休息；進行體育鍛煉，運動前應該換上運動鞋）
2. 請問你（孩子）喜不喜歡體育活動
3. 你（孩子）給自己在學校體育課上的表現打個分數，從0到10分裏面選一個分數，最好是10分，最差是0分，你（孩子）打幾分
4. 無論是在學校裏，還是跟家裏人外出，你（孩子）都很喜歡玩嗎
5. 你（孩子）覺得自己一直都是很有精神、很有活力嗎
6. 你（孩子）認為參加體育活動可以認識很多新朋友嗎
7. 你（孩子）認為參加體育活動有甚麼好處
8. 你（孩子）嘗試過的體育鍛煉項目都有哪些
9. 你（孩子）能夠掌握的體育鍛煉項目都有哪些
10. 你（孩子）能夠掌握上題中選擇的這些體育鍛煉項目的原因是甚麼
11. 你（孩子）認為自己身上是不是有某些缺點使你（孩子）不擅長做某些運動，比如因為個子比較矮小而不擅長打籃球等
12. 你（孩子）認為自己肥胖嗎
13. 你（孩子）的父親會陪你（孩子）一起參加校內或校外組織的室外活動嗎
14. 你（孩子）的母親會陪你（孩子）一起參加校內或校外組織的室外活動嗎
15. 請問家裏有條件提供而你（孩子）又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些
16. 你（孩子）爸爸或媽媽經常鼓勵你（孩子）參加體育活動或鍛煉嗎
17. 你（孩子）爸爸或媽媽會限制你外出玩耍的時間嗎
18. 你（孩子）對自己在學校體育課上的表現滿意嗎
19. 你（孩子）認為自己的運動能力如何

20. 你（孩子）在學校體育課上學到的技能和知識，會在課外或校外繼續堅持做嗎
21. 你（孩子）喜歡學校體育課上老師教的內容嗎
22. 你（孩子）對學校體育課不喜歡或不感興趣的原因是甚麼

第二部份、家長協助孩子回答部份

1. 最近1個月，你（孩子）經常到室外參加各種活動或鍛煉嗎（包括出去戶外或在學校的戶外操場玩耍等）
2. 最近1個月的週末（週六和周日），你（孩子）通常平均每天有多長時間在室外活動或鍛煉
3. 在上學日（週一至週五），你（孩子）通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
4. 在休息日（週六、周日或節假日），你（孩子）通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
5. 最近1年，你（孩子）一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）
6. 在學校外，你（孩子）近半年內有參加補習或各種非體育類的培訓或興趣班嗎（比如繪畫、音樂類、書法等等興趣班）
7. 你（孩子）每週平均花多長時間參加上題中提及的各種培訓或興趣班
8. 本學期你（孩子）平均每週會有多少次上體育課（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）
9. 你（孩子）每次上體育課的時間大概是多長
10. 多數情況下，你（孩子）上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
11. 除學校體育課外，最近1個月，你（孩子）平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）
12. 除學校體育課外，多數情況下，你（孩子）每次進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）的持續時間大概是多長
13. 除學校體育課外，多數情況下，你（孩子）進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）時的身體感受是甚麼樣的
14. 你（孩子）通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）
15. 你（孩子）的父親經常進行體育鍛煉嗎
16. 你（孩子）的母親經常進行體育鍛煉嗎
17. 你（孩子）的父親不上班的時候最經常做的事情是甚麼
18. 你（孩子）的母親不上班的時候最經常做的事情是甚麼
19. 你（孩子）家離公園或商場近嗎
20. 你（孩子）在住所周邊玩耍安不安全
21. 在住所周邊，你（孩子）有認識的朋友，平時可以一塊玩耍的嗎
22. 在休息日（週六和周日或節假日），你（孩子）會在住所附近玩耍嗎
23. 在休息日（週六和周日或節假日），你（孩子）不會在住所附近玩耍的原因有哪些

24. 在上學日（週一至週五），你（孩子）通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
25. 在休息日（週六、周日或節假日），你（孩子）通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
26. 你（孩子）通常每天有多少時間坐著或者靠著（包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間）

第三部份、家長回答部份

1. 以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇（比較好動；喜歡做相對安靜的事情；與別人相處比較謹慎；比較喜歡獨處；喜歡跟別人競爭；很容易會高興）
2. 您認為孩子當前的活動鍛煉量是否足夠
3. 您日常進行體育鍛煉的頻率如何
4. 您願意花錢讓孩子參加體育活動和鍛煉嗎（比如參加足球班、舞蹈班或購置鍛煉器材、購買專業裝備等）
5. 孩子的父親是否存在肥胖的情況
6. 孩子的母親是否存在肥胖的情況

第三、兒童青少年（小學四年級~小學六年級）

▲ 學生個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期（由監測人員填寫）
5. 學校代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 學校就讀年級
9. 出生地
10. 居住地所屬堂區
11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
12. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
13. 有沒有每天刷牙習慣
14. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查
16. 是否有齲齒
17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療
18. 是否有親兄弟姐妹
19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾
20. 是否與父母住在一起共同生活

▲ 健身素養**A-健身知識（由學生獨立回答）**

1. 您認為以下說法是否正確（劇烈運動時，只能用鼻子呼吸；運動時抽筋，應該立即休息；每次鍛煉前要做必要的伸展運動；彎道跑時，身體要向跑道內傾斜；體育鍛煉後可以立即吃飯；運動前不能吃太飽；運動後，為緩解疲勞，可以多吃一些蔬菜和水果；蹲踞式起跑需要在聽到“預備”口令後，抬起臀部，身體重心同時前移，形成臀部高於肩、肩超過起跑線的身體姿勢；站立體前屈需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體與腿盡量貼近；原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾）

B-健身態度（由學生獨立回答）

1. 以下說法你是否同意（體育鍛煉可以強身健體；體育鍛煉有利於減少脂肪，避免過度肥胖；體育鍛煉有助於增強自信心；體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友）
2. 以下說法是否符合你的真實情況（體育鍛煉活動非常有用；體育鍛煉活動非常無聊；體育鍛煉活動對身體有害；體育鍛煉的體驗不是很愉快）
3. 以下說法是否符合你的真實情況 [完成體育課的要求非常困難；父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同學、朋友等）不會要求我進行體育鍛煉；如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都可以達標]
4. 以下說法是否符合你的真實情況（看到有同學或朋友參加體育鍛煉，就想參與其中；能做到一直堅持參加體育鍛煉；給自己制定了一份體育鍛煉的計劃）

C-健身技能（由學生獨立回答）

1. 你嘗試過的運動項目有哪些
2. 你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能）
3. 你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）
4. 你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法
5. 在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理

D-健身習慣（由學生獨立回答）

1. 本學期你平均每週會有多少次上體育課（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）
2. 你每次上體育課的時間大概是多長
3. 多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
4. 除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）
5. 除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）的持續時間大概是多長
6. 除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）時的身體感受是甚麼樣的
7. 你通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習

- 或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)
8. 最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）
 9. 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間
 10. 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼
 11. 你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的

E-其他習慣（可由家長協助回答）

1. 你通常每天有多少時間坐著或者靠著（包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間）
2. 在上學日（週一至週五），你通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
3. 在休息日（週六、周日或節假日），你通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
4. 在上學日（週一至週五），你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
5. 在休息日（週六、周日或節假日），你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上

第四、兒童青少年（初中一年級~高中三年級）

▲ 學生個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期（由監測人員填寫）
5. 學校代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 學校就讀年級
9. 出生地
10. 居住地所屬堂區
11. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
12. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
13. 有沒有每天刷牙習慣
14. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查
16. 是否有齲齒
17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療
18. 是否有親兄弟姐妹

19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾
20. 是否與父母住在一起共同生活

▲ 健身素養（由學生獨立回答）

A-健身知識

1. 你認為以下說法是否正確（貧血患者應該多參加體育鍛煉；每次游泳前都應該做準備活動；劇烈運動時，只能用鼻子呼吸；身體消瘦者宜選擇增強肌肉力量的運動，如俯臥撐、單雙杠、舉啞鈴等；彎道跑時，身體要向跑道內傾斜；冬季奧運會每四年舉行一次；騎自行車是無氧運動；急行跳遠起跳時需兩腳用前腳掌迅猛蹬地，身體向上騰起；站立體前屈是徒手練習坐位體前屈的方法，需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體前屈，兩手掌觸地，上體與腿盡量貼近；原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾）

B-健身態度

1. 以下說法你是否同意（體育鍛煉可以強身健體；體育鍛煉可以減肥；體育鍛煉有助於增強自信心；體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友；體育鍛煉可以錘煉意志）
2. 以下說法是否符合你的真實情況（體育鍛煉非常有用；體育鍛煉非常無聊，浪費時間；體育鍛煉容易使人受傷；體育鍛煉的體驗不是很愉快；體育鍛煉過後會很累，影響做其他事情）
3. 以下說法是否符合你的真實情況 [體育課上老師教的體育技能，比較難掌握；父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同學、朋友、老師等）經常督促進行體育鍛煉；如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都可以達標；如果我願意，可以一直堅持進行體育鍛煉；我認為自己已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的]
4. 以下說法是否符合你的真實情況 [會受其他同學的帶動去參加體育鍛煉；已經有了堅持進行體育鍛煉的想法；已經或正準備制定一份體育鍛煉的大致計劃（包括想法）；已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見]

C-健身技能

1. 你嘗試過的運動項目有哪些
2. 你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）
3. 你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）
4. 你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法
5. 在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理
6. 你認為以下哪些渠道可以獲取比較科學、專業的體育健身資訊

D-健身習慣

1. 本學期你平均每週會有多少次上體育課（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）
2. 你每次上體育課的時間大概是多長

3. 多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
4. 除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）
5. 除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）的持續時間大概是多長
6. 除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）時的身體感受是甚麼樣的
7. 你通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）
8. 最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）
9. 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間
10. 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼
11. 你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的

E-其他習慣

1. 你通常每天有多少時間坐著或者靠著（包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間）
2. 在上學日（週一至週五），你通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
3. 在休息日（週六、周日或節假日），你通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）
4. 在上學日（週一至週五），你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上
5. 在休息日（週六、周日或節假日），你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板電腦等電子產品上

第五、兒童青少年（大學生）

▲ 學生個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期（由監測人員填寫）
5. 學校代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 學校就讀年級
9. 日常主要勞作方式
10. 出生地

11. 居住地所屬堂區
12. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
13. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
14. 有沒有每天刷牙習慣
15. 除刷牙外，有沒有每天使用牙線
16. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查
17. 是否有齲齒
18. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療

▲ 健身素養

A-知識、認知和態度

1. 您認為以下說法是否正確（清晨是鍛煉的最佳時間；大強度運動有利於減肥；吃飯後需要休息約30分鐘再去散步；跑步應該選擇堅硬平坦的地面；跳繩可以預防骨質疏鬆；體育鍛煉時最好穿純棉服裝；游泳後不能立刻吃東西；運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法；腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出；有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑）
2. 以下說法您是否同意（總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動；健身活動有益於保持身體健康；健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒；健身活動可以增強人的意志；健身活動是無趣的；健身活動是非常值得去做的活動；健身是我生活中可以缺少的一部份；不管多忙，都應該抽時間去健身；把錢花在健身方面是值得的；我願意說服周圍的人同我一起健身）
3. 下面的說法是否符合您的實際情況 [我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的；已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見]

B-健身技能

1. 您體育鍛煉的主要項目有哪些（請按照經常參加的頻率由高到低排序後選出所有主要參加的體育鍛煉項目）
2. 您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）（請按照熟練程度排序後選擇所有您熟練掌握的運動項目）
3. 您知道運動前要做的準備活動有哪些
4. 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）
5. 下面的說法是否符合您的實際情況（能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目；能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃；能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整）
6. 下面的說法是否符合您的實際情況（對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能；只要自己願意，您可以堅持進行健身活動）

C-習慣養成

1. 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的

2. 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼（請依據重要程度由高到低圈選出3個最主要的原因）
3. 您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何
4. 您工作中的體力活動狀況如何〔您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動；您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動〕
5. 您通常每天有多少時間坐著或者靠著
6. 您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間
7. 您通常最主要的交通出行方式是甚麼
8. 您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的包括從家到學校、教室到宿舍、去購物、參加聚會等等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行）；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車
9. 您在做家务過程中的體力活動狀況如何〔您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）〕；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動；您生活中通常每週有多少天會從事持續10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）〕；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動〕
10. 請問您通常會從事哪些閒暇活動（請依據花費時間由長到短進行排序後選出3件最經常做的事）
11. 您日常參加體育鍛煉的頻率如何
12. 多數情況下，您每次能鍛煉多長時間
13. 多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
14. 您每週參加體育鍛煉的具體情況如何（您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘；您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘）
15. 按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間
16. 您通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）

第六、成年人（20~39歲）及（40~59歲）

▲ 個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期

5. 工作單位代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 日常主要勞作方式
9. 出生地
10. 居住地所屬堂區
11. 學歷
12. 目前主要從事職業
13. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
14. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
15. 在此之前，是否聽說過“體質測定”
16. 在此之前，是否參加過“體質測定”
17. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

▲ 健身素養

A-知識、認知和態度

1. 您認為以下說法是否正確（清晨是鍛煉的最佳時間；大強度運動有利於減肥；吃飯後需要休息約30分鐘再去散步；跑步應該選擇堅硬平坦的地面；跳繩可以預防骨質疏鬆；體育鍛煉時最好穿純棉服裝；游泳後不能立刻吃東西；運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法；腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出；有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑）
2. 以下說法您是否同意（總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動；健身活動有益於保持身體健康；健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒；健身活動可以增強人的意志；健身活動是無趣的；健身活動是非常值得去做的活動；健身是我生活中可以缺少的一部份；不管多忙，都應該抽時間去健身；把錢花在健身方面是值得的；我願意說服周圍的人同我一起健身）
3. 下面的說法是否符合您的實際情況 [我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的；已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見]

B-健身技能

1. 體育鍛煉的主要項目有哪些（請按照經常參加的頻率由高到低排序後選出所有主要參加的體育鍛煉項目）
2. 您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）（請按照熟練程度排序後選擇所有您熟練掌握的運動項目）
3. 您知道運動前要做的準備活動有哪些
4. 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）

5. 下面的說法是否符合您的實際情況（能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目；能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃；能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整）
6. 下面的說法是否符合您的實際情況（對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能；只要自己願意，您可以堅持進行健身活動）

C-習慣養成

1. 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的
2. 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼（請依據重要程度由高到低圈選出3個最主要的原因）
3. 您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何
4. 您工作中的體力活動狀況如何〔您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動；您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動〕
5. 您通常每天有多少時間坐著或者靠著
6. 您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間
7. 您通常最主要的交通出行方式是甚麼
8. 您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行）；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車
9. 您在做家務過程中的體力活動狀況如何〔您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）”；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動；您生活中通常每週有多少天會從事持續10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）”；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動〕
10. 請問您通常會從事哪些閒暇活動（請依據花費時間由長到短進行排序後選出3件最經常做的事）
11. 您日常參加體育鍛煉的頻率如何
12. 多數情況下，您每次能鍛煉多長時間
13. 多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
14. 您每週參加體育鍛煉的具體情況如何（您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘；您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘）
15. 按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間
16. 您通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）

第七、老年人（60~79歲）

▲ 個人資料

1. 澳門居民身份證號碼
2. 性別
3. 出生日期
4. 測試日期
5. 所屬單位代碼（由監測人員填寫）
6. 測試序號（由監測人員填寫）
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）
8. 日常主要勞作方式
9. 出生地
10. 居住地所屬堂區
11. 學歷
12. 是否已退休
13. 退休前（已退休者）/現在（未退休者）主要從事的職業
14. 近5年曾患過何種疾病（經醫院確診的疾病）
15. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項）
16. 在此之前，是否聽說過“體質測定”
17. 在此之前，是否參加過“體質測定”
18. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

▲ 健身素養

A-知識、認知和態度

1. 您認為以下說法是否正確（清晨是鍛煉的最佳時間；運動鍛煉有助於降低老年人跌倒及跌倒引起的骨折風險；吃飯後需要休息約30分鐘再去散步；跑步應該選擇堅硬平坦的地面；各種心臟病的急性階段和體溫增高的急性疾病，如急性心肌梗塞患者、上呼吸道感染發熱的患者不宜參加體育鍛煉；體育鍛煉時最好穿純棉服裝；游泳後不能立刻吃東西；運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法；負重訓練可以加強骨骼密度，預防骨質疏鬆，減少骨折的風險，如跑步、快走、跳繩等；有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑）
2. 以下說法您是否同意（總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動；健身活動有益於保持身體健康；健身活動可以舒緩孤獨、鬱悶的情緒；健身活動可以增強人的意志；健身活動是無趣的；健身活動是非常值得去做的活動；健身是我生活中可以缺少的一部份；不管多忙，都應該抽時間去健身；把錢花在健身方面是值得的；我願意說服周圍的人同我一起健身）

3. 下面的說法是否符合您的實際情況 [我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的；已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見]

B-健身技能

1. 體育鍛煉的主要項目有哪些（請按照經常參加的頻率由高到低排序後選出所有主要參加的體育鍛煉項目）
2. 您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）（請按照熟練程度排序後選擇所有您熟練掌握的運動項目）
3. 您知道運動前要做的準備活動有哪些
4. 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）
5. 下面的說法是否符合您的實際情況（能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目；能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃；能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整）
6. 下面的說法是否符合您的實際情況（對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能；只要自己願意，您可以堅持進行健身活動）

C-習慣養成

1. 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的
2. 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼（請依據重要程度由高到低圈選出3個最主要的原因）
3. 您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何
4. 您工作中的體力活動狀況如何 [您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動；您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動]
5. 您通常每天有多少時間坐著或者靠著
6. 您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間
7. 您通常最主要的交通出行方式是甚麼
8. 您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行）；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車
9. 您在做家务過程中的體力活動狀況如何 [您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）”；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動；您生活中通常每週有多少天會從事持續10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）”；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動]
10. 請問您通常會從事哪些閒暇活動（請依據花費時間由長到短進行排序後選出3件最經常做的事）

11. 您日常參加體育鍛煉的頻率如何
12. 多數情況下，您每次能鍛煉多長時間
13. 多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的
14. 您每週參加體育鍛煉的具體情況如何（您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘；您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉；平均一天多少次；平均每次多少分鐘）
15. 按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間
16. 您通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）

2. 檢測指標

檢測指標主要為以下內容：

表1-1 2020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	60-79歲
形態	身高	●	●	●	●	●	●	●
	坐高	●	●	●	●	●	●	●
	體重	●	●	●	●	●	●	●
	胸圍	●	●	●	●	●	●	●
	腰圍	●	●	●	●	●	●	●
	臀圍	●	●	●	●	●	●	●
	體脂率	●	●	●	●	●	●	●
	肩寬	●	●	●	●	●	●	●
	骨盆寬	●	●	●	●	●	●	●
	足長	●	●	●	●	●	●	●
	機能	脈搏（心率）	●	●	●	●	●	●
血壓			●	●	●	●	●	●
肺活量			●	●	●	●	●	●
臺階試驗						●	●	
功率車二級負荷試驗 （選測項目）						●	●	
2分鐘原地高抬腿								●
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）		●	●	●	●		
30秒坐站							●	
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騰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	(幼兒)身高坐高計(機械式)
2	RCS-160數顯電子人體秤	12	(幼兒)坐位體前屈計(機械式)
3	FCS-1000數顯電子肺活量計	13	電子俯臥撐計
4	TJY-I數顯臺階試驗測定儀(含測試臺)	14	電子仰臥起坐計
5	WCS-1000數顯電子握力計	15	平衡木
6	數顯電子背力計	16	軟方包
7	數顯電子體前屈計	17	電子立定跳遠儀
8	電子縱跳計	18	身體成分測試儀
9	FYS-I電子反應時測試儀	19	心肺耐力測試儀(功率車法)
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

測試方法分為問卷調查與檢測指標兩部份(詳見第四部份的附錄2及附錄3)。

（六）進度安排

為了保證本次監測工作的順利進行,澳門體育局協同國家體育總局體育科學研究所,從2019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2020年澳門市民體質監測工作劃分為三個階段實施,即2019年度為準備階段,由於疫情原因,2020年下半年為測試階段,2021年至2022年度為成果整理階段。

表1-3 2020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	2019.06~09	1.方案制定
		2.編寫工作手冊
		3.購置器材
	2019.10~12	1.為招募之測試工作人員進行測試技術培訓
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	2020年01~12 (但因受新冠疫情影響，測試工作於2020年1月暫緩至7月重啟，故第3至5項工作實施階段為2020.07~2021.05)	1.工作技術人員考核
		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
數據處理階段	2021.06~2022.05	1.統計運算
		2.新數據追加到澳門市民體質數據庫
		3.撰寫總監測報告(中文)
		4.撰寫學生調研報告(按三個學齡段撰寫)(中文)
		5.撰寫幼兒、兒童青少年、成年及老年人健身素養調查報告

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，為保證工作的順利實施，成立了由澳門體育局牽頭，協調有關部門組成領導小組，共同組織本次市民體質監測工作。同時確立了由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。

2020年澳門市民體質監測工作組織網絡體系以2015年的工作平臺為基礎，沿襲了基本的框架，由市民體質監測中心和監測點組成。澳門市民體質監測中心設在澳門體育局運動醫學中心。監測點設在被抽取的幼稚園、學校、工作單位和長者服務機構。而各自的職責、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2020年澳門市民體質監測工作方案和實施細則；落實2020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科學健身素養報告、體質監測報告等。

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運動醫學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. 修訂2020年澳門市民體質監測工作方案

澳門體育局會同國家體育總局體育科學研究所，以2015年體質監測為基礎，並根據本次監測工作的特點及實際情況，繼續延續調查受試者體育鍛煉行為特徵，增加科學健身素養問卷調查內容。在體質指標測試方面，在保持體質指標的延續性和對比性基礎上，增加體脂率、功率車二級負荷試驗、2分鐘原地高抬腿、30秒坐站等指標的測試。同時，為關注全生命週期人群健康，將60—69歲老年人群，擴展到60—79歲。

(1) 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，監測的樣本量與2015年體質監測的數量、抽樣方法保持一致。

此次監測點略有改變，主要表現在：在20—59歲成年人群減少了大豐銀行有限公司、佳景集團、加德士石油（澳門）有限公司、澳門幸運博彩業職工總會、嘉諾撒聖心中學、澳門文員會、澳門體育記者協會等7個監測點，又重新選擇了3個監測點（編號4341—永利渡假村（澳門）股份有限公司、編號4342—澳門漁人碼頭國際投資股份有限公司、編號4343—交通事務局）；在60—79歲老年人群減少了青洲老人中心、工聯望廈老人中心、三巴門坊眾互助會頤康中心、基督教港澳信義會恩耆中心、康暉長者日間護理中心、南區四會頤康中心等6個監測點，重新選擇了4個監測點（編號4371—婦聯頤康中心、編號4372—松柏之家老人中心、編號4373—氹仔松柏之家、編號4374—婦聯樂頤長者日間中心），詳見第四部份的附錄4。

(2) 修訂指標、確定監測器材

澳門市民體質監測中心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2015年體質監測工作基礎上，在問卷部份方面，增加科學健身素養調查內容。調查內容主要圍繞著健身知識掌握、健身態度、健身技能以及健身習慣養成等內容展開，同時，增加健身行為影響因素，如家庭環境、社區環境、學校環境、個人社會化程度等內容調查。

監測器材是獲得體質監測數據的重要載體，作為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，須保證監測工具的技術參數的一致，為此2020年澳門體質監測採取了與2015年一致的監測器材（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）。

3. 建立調查隊伍

為了保證此次監測工作的質量，澳門體育局根據工作需要，組建三個測試隊，測試人員在參加測試工作前，由澳門體育局和國家體育總局體育科學研究所負責培訓。測試人員經過培訓及考試合格後，獲得2020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 2020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、身體形態測量組、身體機能測量組、身體素質測量組和健康檢測組。

(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、圍度和體脂率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。

4. 準備監測工具

澳門體育局根據此次監測工作樣本量補充和維修了北京鑫東華騰體育器材有限公司生產的健民一Ⅱ型體質測試器材，製作了12000份《2020年澳門市民體質監測數據登錄冊》、400本工作手冊。同時為了提高受試者的參與積極性，準備了有關監測紀念品向受試者派發。

(二) 技術培訓

測試人員在參加測試工作前，由澳門體育局和國家體育總局體育科學研究所負責培訓。在2019年下半年，澳門體育局負責組織人員和安排日程；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。

在整個培訓過程中，採用講座、技術操作和答疑等相結合的方式進行培訓。培訓課主要針對“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“現場考核操作制度”。測試人員經過培訓及考試合格後，方能參加工作。考核主要為測試操作考核，考核合格者，獲得2020年澳門市民體質監測測試人員培訓合格證書。

（三）數據獲取

澳門市民體質監測啟動儀式於2020年1月10日舉行，同時於2020年1月5日—8日進行了數據獲取預實驗工作。數據的現場採集於2020年1月10日正式開始，由於疫情的原因，2020年1月23日起監測工作暫緩。隨著疫情緩和，2020年7月1日起重新啟動現場數據獲取工作，2020年11月份完成數據獲取任務。此次體質監測工作共成立了3支測試隊進行數據獲取工作，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標準進行，並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”制定、“2020年澳門市民體質監測錄入軟件”的編制、審定以及“數據邏輯檢查關係”的建立等工作。

2021年3月上旬至6月下旬，完成了數據審核、數據錄入結果驗收工作。首先對全部登錄冊進行了100%的審核，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，按照登錄冊內容先後，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，數據錄入工作採用雙錄法，採用“每人負責制”，每個工作人員負責一個抽樣單位數據錄入，一次性完成登錄冊錄入。

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2021年7月，獲得了11414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，2020年澳門市民體質監測工作在整個質量控制的過程中，按照流程分為籌備階段、數據獲取階段、數據匯總階段、數據清理階段的質量控制工作。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）籌備階段質量控制

2020年澳門市民體質監測工作是一項經過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。為此，我們在數據獲取前進行了每一個環節的質量控制工作。

1. 建立組織網絡，加強組織領導

2020年澳門市民體質監測繼續沿用2015年建立的組織網絡體系進行工作。行政組織網絡主要為，由澳門體育局牽頭，協調有關部門共同組成了領導小組。澳門市民體質監測中心設在澳門體育局運動醫學中心。技術工作網絡主要由澳門市民體質監測中心、被抽取的幼稚園、學校、工作單位和長者服務機構等監測點構成，實行分級管理，完成相應的任務。同時國家體育總局體育科學研究所提供技術支援服務。

2. 修訂2020年澳門市民體質監測工作方案

在保持整個監測指標延續性和對比性基礎上，擴展增加老年組70-79歲人群；同時為了更好探索研究澳門市民體育深層次問題，增加市民科學健身素養調查內容。

3. 建立測試隊伍

為保證此次監測工作的質量，國家體育總局體育科學研究所在監測隊伍組建上，給予了詳細的指導。在本次監測工作中，共組建3支監測工作分隊。人員主要來源於澳門大學、澳門理工學院體育系的大學生。這批身體健康、文化素質較高的檢測員，為此次監測工作順利完成打下了基礎。

4. 準備監測工具

澳門體育局根據監測工作延續性的特點和保證監測指標數據對比的基礎上，決定繼續使用2015年體質監測時的監測器材，北京鑫東華騰體育器材有限公司生產的健民一Ⅱ型體質測試器材。同時根據樣本量製作了《2020年澳門市民體質監測數據登錄冊》和《2020年澳門市民體質監測工作手冊》。同時為了調動受試者的積極性，還同時對受試者派發測試紀念品。

5. 技術培訓

本次澳門市民體質監測的技術培訓工作繼續採用直接培訓現場檢測員的形式進行，共培訓近200人。

在培訓過程中，將整個監測過程和現場數據獲取的質量控制工作關鍵點融入到整個技術培訓課程中。同時在培訓過程中進行了理論知識與實踐操作的交互考核，使學員牢固掌握了此次培訓的內容。最後，採取“現場考核操作制度”。經考試合格後，獲得2020年澳門市民體質監測測試人員培訓合格證書，方能參加監測工作。

培訓教材使用國家體育總局體育科學研究所、澳門體育局編寫的《2020年澳門市民體質監測工作手冊》。

（二）數據獲取階段質量控制

整個數據獲取過程質量控制工作將分為數據獲取前準備質量控制、數據獲取中質量控制、數據獲取後質量控制。

1. 數據獲取前準備

數據獲取前準備工作主要是器材和場地的準備。

（1）確定檢測流程

測試流程是影響監測質量的主要因素之一，所以，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）。

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。

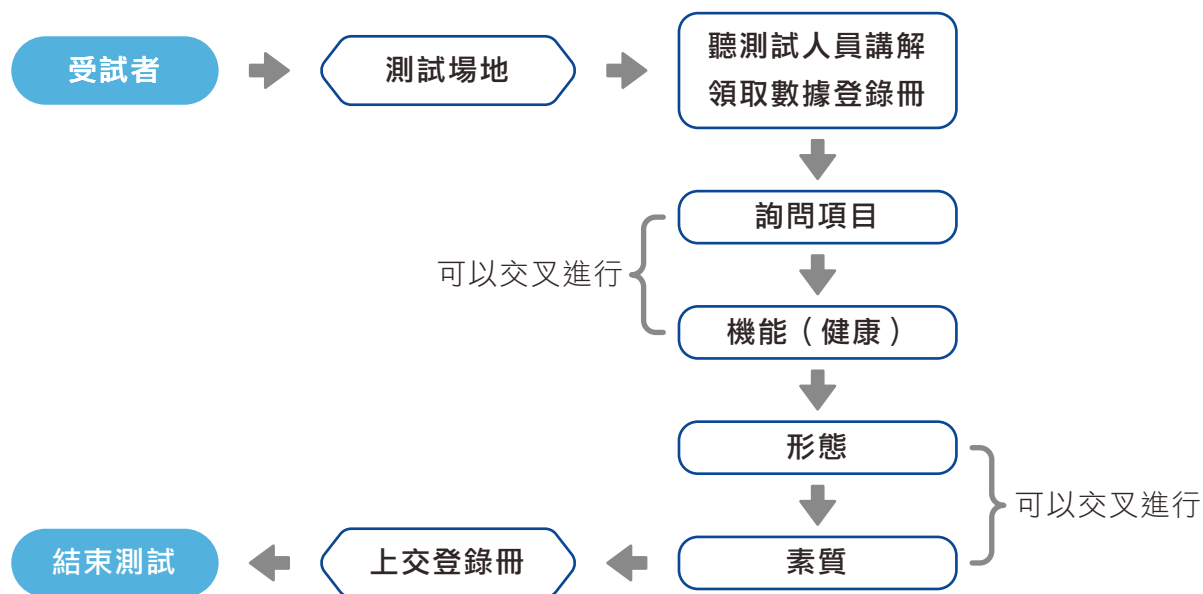
(2) 準備器材

圖1-1 檢測流程示意圖

- ① 2020年澳門市民體質監測器材與內地國民體質監測器材一致。
- ② 測試前，確保器材到位；並安裝、調試和試運轉。
- ③ 消耗品（如口嘴、酒精等）要提前準備充足的數量。

本次監測所需器材見第一部份：二. 監測工作方案中之（四）監測工具。

(3) 校驗器材**① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 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±40毫升區間內，表明肺活量計符合要求。

⑥ 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。

⑦ 血壓計

檢查橡膠球、橡膠管、氣閥旋鈕是否能夠正常使用。

（4）準備場地

測試前，測試隊要預先準備場地，室內測試場地可由多個房間組成，總面積不小於150平方米。室內測試場地應地面平坦、寬敞、明亮，有利於測試儀器的擺放、人員的組織和分流。機能指標的測試應選擇在較為安靜的場所（或房間）進行。體重、圍度和體脂率的測試應按性別分開進行。

學生的測試需要室外場地，最好使用400米或200米的標準田徑場。

2. 數據獲取中質量控制

數據獲取中質量控制工作主要是對測試人員、受試者、測試方法及測試結果準確性、科學性的控制。

（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。
- 及時複查數據，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。



圖1-2 肺活量計的校驗

- 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

各測試隊分別指派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，發現了1095條缺、誤、疑的數據，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。發現213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96項有誤的改正。
- ③ 同時我們對素質指標超出《複測參考表》72份登錄冊，及時結合其它有關指標進行邏輯檢驗，排除疑點，防止錯記和誤記，同時對6份無法判斷數據項的將其刪除。

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
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
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）	體脂率（%）	身高（厘米）	體重（千克）	胸圍（厘米）	肩寬（厘米）	骨盆寬（厘米）	體脂率（%）
7	105-137	13-30	48-67	22-30	16-23	5-50	105-136	12-29	47-65	21-30	16-23	5-50
8	109-142	14-33	49-69	22-31	16-24	5-50	108-142	13-32	47-68	22-31	16-24	5-50
9	113-148	14-37	50-72	23-32	17-24	5-50	113-148	14-36	48-70	23-32	17-24	5-50
10	118-153	15-41	51-57	24-33	17-25	5-50	116-156	15-42	49-74	24-34	17-25	5-50
11	121-160	16-46	52-78	25-35	18-26	5-50	121-164	15-48	50-79	25-36	18-26	5-50
12	123-167	17-52	53-81	25-36	18-27	5-50	126-168	17-54	52-83	26-37	18-27	5-50
13	129-178	19-61	56-87	26-39	19-29	5-50	135-171	23-59	57-87	27-38	19-29	5-50
14	136-183	23-67	59-91	27-41	19-31	5-50	138-172	26-62	60-88	29-39	19-31	5-50
15	144-185	29-71	63-94	29-42	21-31	5-50	140-173	29-64	62-89	29-39	21-31	5-50
16	150-185	34-73	67-95	31-43	22-31	5-50	142-174	31-65	63-90	30-39	22-31	5-50
17	151-187	36-74	70-96	32-43	22-32	5-50	142-174	32-66	64-91	30-39	22-32	5-50
18	152-187	38-75	71-97	32-43	22-32	5-50	142-174	32-67	65-91	30-39	22-32	5-50
19~22	153-187	40-76	73-98	33-44	22-32	5-50	142-175	33-67	65-92	30-40	22-32	5-50

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
體脂率（%）	5 ~ 50	5 ~ 50	5 ~ 50	5 ~ 50
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	2 ~ 150	2 ~ 150
選擇反應時（秒）	0.220 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00	0.220 ~ 0.90	0.30 ~ 2.00
最大攝氧量 [毫升 / (千克分鐘)]	20 ~ 60		20 ~ 55	

● 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式和方法，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	複測值	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）				
肩寬（cm）				
骨盆寬（cm）				
足長（cm）				
合計				

表1-12 複測誤差統計表

測試隊：_____

檢驗日期	檢測總人數	複測人數	誤差發生率	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；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4.8%，測試誤差發生率控制在2.8%，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32次的器材校驗工作，維修、更換臺階試驗儀器2台、電子單腳站立測試儀2台、電子反應時測試儀1台。

(三) 數據匯總質量控制

這一時期是指監測數據匯總到澳門市民體質監測中心後，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。
- ◆ 填寫了數據登錄冊分類記錄表（表1-14）。

表1-14 2020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	備註
3	232	143	375	
4	194	129	323	
5	230	165	395	
6	13	7	20	
合計	669	444	1113	
6	238	171	409	
7	238	172	410	
8	257	157	414	
9	188	160	348	
10	199	142	341	
11	180	151	331	
12	208	185	393	
13	200	155	355	
14	186	151	337	
15	169	152	321	
16	174	158	332	
17	184	200	384	
18	163	156	319	
19	127	117	244	
20	106	97	203	
21	58	63	121	
22	41	32	73	
合計	2916	2419	5335	
20 ~ 24	169	196	365	
25 ~ 29	215	425	640	
30 ~ 34	213	462	675	
35 ~ 39	193	329	522	
合計	790	1412	2202	
40 ~ 44	178	210	388	
45 ~ 49	167	266	433	
50 ~ 54	181	240	421	
55 ~ 59	185	263	448	
合計	711	979	1690	
60 ~ 64	97	252	349	
65 ~ 69	81	217	298	
70 ~ 74	95	146	241	
75 ~ 79	85	101	186	
合計	358	716	1074	
總計	5444	5970	11414	

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5%（約600本），進行審核工作。

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：通過審核發現登錄冊上存在的錯誤問題主要集中於問卷部份的“年齡”與“居住在澳門的年限”；“是否患病”與“患病種類”；以及檢測指標“臺階試驗的心率遞減”的邏輯矛盾，最終發現，有“疑問”答案約1031項。體質監測中心專家及時進行了現場修改。

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，由澳門市民體質監測中心完成。整個錄入工作實行“專人負責制”，即每人負責錄入一個抽樣點登錄冊，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。對出錯的數據及時覆核。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5%，約570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56本，兒童青少年學生組抽取267本，成年甲組抽取110本，成年乙組抽取84本，老年組53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。

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，其中幼兒組修訂40個數據項目，兒童青少年學生組修訂58個數據項目，成年甲組修訂12個數據項目，成年乙組修訂17個數據項目，老年組修訂5個數據項目。

從2021年1月10日至31日體質監測中心完成了錄入結果驗收工作，錄入結果錯誤率為萬分之二點四，達到國家錄入行業規定質量標準。錄入錯誤主要體現在“8” - “5”、“9” - “6”、“空值錄錯行”等輸入錯誤。中心專家及時修訂讀操作檢驗錯誤及邏輯檢驗錯誤字元約97個。

5. 數據清理

數據清理是計算數據庫數據篩查的最後一個環節，將對數據進行一次全面的選項的邏輯判斷，主要通過不同指標的邏輯條目判斷、不同指標極值、重復數據篩查、性別年齡組多餘樣本量刪除和每個問卷問題的選項邏輯區間判斷兩類邏輯條目來實現。

(1) 檢測指標間的邏輯判斷條目

構建本次監測數據3-6歲幼兒人群、6-12歲小學生人群、13-22歲青少年人群、20-39歲成年甲組、40-59歲成年乙組、60-79歲老年組等六類人群男女年齡別身高、體重、身高標準體重、胸圍、腰圍、臀圍、10米折返跑、立定跳遠、雙腳連續跳、平衡木、坐位體前屈、網球擲遠、收縮壓、舒張壓、肺活量、立定跳遠、50米、握力、縱跳、背力、選擇反應時，身高別體重、肺活量、握力、立定跳遠，體重別胸圍、腰圍、臀圍、收縮壓、舒張壓，立定跳遠別縱跳、背力、坐位體前屈、閉眼單腳站立、選擇反應時、50米，握力別背力、縱跳等檢測指標邏輯判斷條目。

(2) 問卷部份的邏輯判斷條目

編制邏輯判斷語句對全部問卷進行邏輯判斷。

如：幼兒組

▲分類編碼部份

- ① 幼兒性別：1或2；
- ② 幼兒出生日期和測試日期，相減後，年齡在3-6歲範圍內；
- ③ 幼兒在澳門居住年限，應在年齡範圍內。

▲問卷部份：超出問題答案選項。

▲具體問題類型如下：

幼兒本人資料：

- ① 第10題，出生體重 ≥ 6 公斤者；注意99.9為有效填寫值。
- ② 第11題，出生時身長 ≥ 60 厘米；注意99.9為有效填寫值。
- ③ 第14題，如選“(2)無”答案時，應跳至16題。

幼兒父母親資料：

- ① 在澳門居住年限，應在年齡範圍內。
- ② 身高、體重為監測指標的成年人範圍。

幼兒本人健身素養狀況：

- ① 第A2題，選項26，具有排他性。
- ② 第A3題，選項數量應小於A2題。

(3) 數據清理結果

▲ 體質監測指標部份：

① 篩查結果：幼兒組156條可疑數據，兒童青少年學生組202條可疑數據，成年甲組287條可疑數據，成年乙組196條可疑數據，老年組56條可疑數據。

② 專家人工判讀，刪除、修訂數據結果：

幼兒組：刪除15個身體形態指標數據項目、10個身體機能指標數據項目、26個身體素質指標數據項目。

兒童青少年學生組：刪除52個身體形態指標數據項目、26個身體機能指標數據項目、22個身體素質指標數據項目。

成年甲組：刪除14個身體形態指標數據項目、16個身體機能指標數據項目、7個身體素質指標數據項目。

成年乙組：刪除9個身體形態指標數據項目、12個身體機能指標數據項目、5個身體素質指標數據項目。

老年組：刪除6個身體形態指標數據項目、11個身體機能指標數據項目、7個身體素質指標數據項目。

▲ 問卷指標部份：

① 幼兒組298處可疑數據；兒童青少年306處可疑數據；成年甲組462處可疑數據，成年乙組398處可疑數據，老年組190處可疑數據。

② 主要呈現在限選排序題編寫錯誤，年齡與居住澳門年限矛盾現象。

③ 解決原則：限選排序如第一、二編碼框為0，第三編碼框有答案者，將第三編碼，改寫至第一編碼框。

最終，清理指標可疑的數據項目2551項（含可疑問卷指標數據項目1654項），清理後數據庫有效樣本量11414例。

6. 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、科學性反復、細緻地過濾、核查。為此，澳門市民體質監測中心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，最終又刪除65個數據項目，建立了包含11414個樣本量的原始數據庫。

五、數據統計

(一) 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、老年人分為男、女2類，每類按5歲分組，共計8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）。

(二) 計算指標

1. 詢問指標

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、患病情況、牙齒衛生及健身素養等7個方面的內容，共計57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、牙齒衛生及健身素養等7方面的調查內容，共計40餘項（其中小一至小三學生部份調查內容達70多項）。

③ 成年人：包括基本情況（日常主要勞作方式、出生地、居住地所屬堂區、學歷、職業等）、生活習慣、體育鍛煉、患病情況、健身素養及對體質測定的認識6個方面的內容，共計40餘項。

④ 老年人：包括基本情況（日常主要勞作方式、出生地、居住地所屬堂區、學歷、退休前職業等）、生活習慣、體育鍛煉、患病情況、健身素養及對體質測定的認識6個方面的內容，共計40餘項。

2. 檢測指標

① 身體形態：身高、坐高、體重、胸圍、腰圍、臀圍、體脂率、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）、功率車二級負荷試驗（選測項目）、2分鐘原地高抬腿（老年人）；共計6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、30秒坐站；共計5項。

3. 派生指標

BMI、克托萊指數、腰臀比、脈壓差、肺活量 / 體重。計算公式如下：

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

克托萊指數 = 體重 / 身高 × 1000（千克/厘米）

腰臀比 = 腰圍 / 臀圍 × 100

脈壓差 = 收縮壓 - 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、辨色力異常率。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 ≤ 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”。

（三）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（包括日常主要勞作方式、出生地、居住堂區、上幼稚園、上學情況、學歷、職業等），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，玩電腦遊戲的累計時間情況；以及體育鍛煉項目、患病情況、牙齒衛生情況；健身素養情況。

② 學生，生活習慣包括平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間，平均每天睡眠時間（包括午睡）；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，近五年來曾患病情況、牙齒衛生以及健身素養情況。

③ 成年人和老年人，生活習慣包括每天睡眠時間，步行和坐姿累計時間；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，參加鍛煉項目等；近五年來曾患病情況、對“體質測定”的認識以及健身素養情況。

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。

（四）演算法說明

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

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

用下列公式計算：

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1-15 自由度 (n^-) = $n_1 + n_2 - 2$ 。t值與差別的意義關係如下

t值	P值	差別的意義
$< t(n^-) 0.05$	> 0.05	無顯著意義
$\geq t(n^-) 0.05$	≤ 0.05	有顯著意義 (*)
$\geq t(n^-) 0.01$	≤ 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

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

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

π -----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1-16 |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。

(五) 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

一、幼兒

(一) 2020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。抽樣時將澳門劃分為北片、中片和南片三個抽樣區片，分別從北片（花地瑪堂），選擇鏡平學校（幼稚園）和濠江中學（幼稚園），抽取406例樣本（男為225名，女為181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391例樣本（男為253名，女為138名）；從南片（大堂、風順堂），選擇培道中學（幼稚園:包括南灣分校及氹仔幼稚園分校）和海星中學（幼稚園），抽取316例樣本（男為191名，女為125名），幼兒各年齡組實測樣本量見表2-1-1-1。幼稚園樣本分佈和抽樣機構見表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。

表2-1-1-1 幼兒各年齡組實測樣本量

年齡組（歲）	3	4	5	6	合計
男	232	194	230	13	669
女	143	129	165	7	444
總計	375	323	395	20	1113

由於現時幼兒早入學的趨勢越見明顯，大部份幼兒剛滿3歲就開始入讀幼稚園，經過三年幼稚園學習，滿6歲則多數已進入小學學習，因此監測時在幼稚園的滿6周歲的幼兒很少，最終抽取的6歲幼兒人數不足以構成有代表性的樣本量，故在本部份對6歲年齡組幼兒的各項監測指標不做統計分析，以下分析不包括6歲組幼兒。

在抽取3~5歲合共1093例樣本中，93.4%的男幼兒和93.4%的女幼兒出生在澳門，其次為香港、其他國家（地區）和中國大陸（表3-1-1-3）。97.8%的男幼兒和97.9%的女幼兒上全日制幼稚園，沒有上寄宿幼稚園的（表3-1-1-4）。3/5的幼兒日常生活由父母照顧，2/5的幼兒由老人和保姆照顧（表3-1-1-5）。

2. 生活方式的基本情況

幼兒生活方式主要對出生情況及餵養方式、生活習慣、體育鍛煉情況、患病情況、牙齒衛生情況及健康素養狀況等6個方面進行了調查，基本狀況如下。

2.1 出生情況及餵養方式

調查結果顯示，男幼兒足月產的占84.7%，早產和過期產的比例分別為13.0%和2.3%。女幼兒足月產的占88.5%，早產和過期產的比例分別為8.5%和3.0%。3~5歲各個年齡組足月產的男幼兒分別占84.9%、86.1%、83.5%，女幼兒則占88.8%、88.4%、88.5%（表3-1-2-1，圖2-1-1-1）。

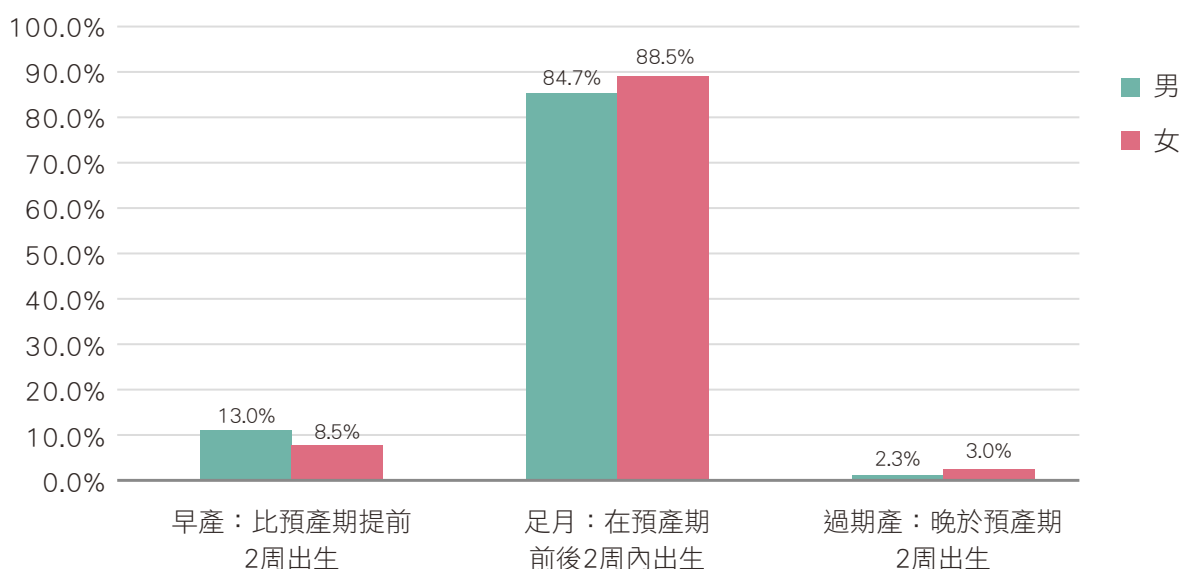


圖2-1-1-1 澳門男女幼兒出生時胎齡人數所占比例

幼兒出生時體重均值為3.3千克，其中，男幼兒均值為3.3千克，女幼兒均值為3.3千克，男女性別間及不同年齡組間幼兒出生時體重差異不具有顯著性（表3-1-2-2）。

幼兒出生時身長均值為48.9厘米，其中，男幼兒均值為49.2厘米，女幼兒均值為48.4厘米，男女不同年齡組間幼兒出生時身長差異不具有顯著性，但男幼兒出生時身長大於女幼兒，但只有3歲年齡組存在顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（表3-1-2-3）。

幼兒出生後四個月內餵養方式共三種：參加此次調查的澳門幼兒母乳餵養、人工餵養率和混合餵養的比例分別為40.6%、20.9%和38.5%（表3-1-2-4，圖2-1-1-2）。

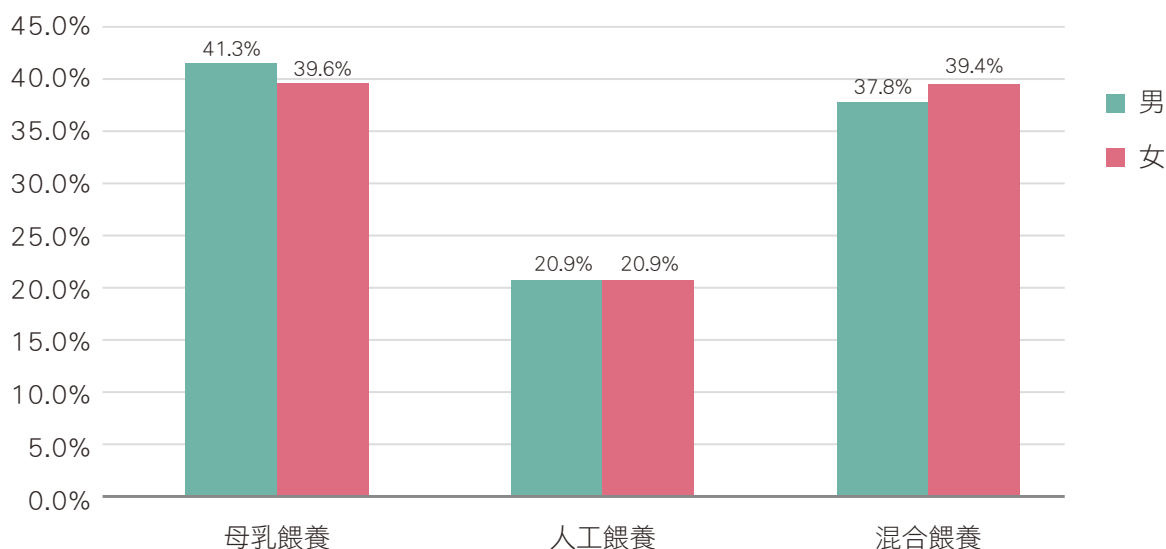


圖2-1-1-2 澳門男女幼兒出生後四個月內餵養方式人數所占比例

2.2 生活習慣

對生活習慣的調查包括：上學日午間睡眠的平均時長、上學日夜間睡眠的平均時長、休息日午間睡眠的平均時長、休息日夜間睡眠的平均時長、上學日平均花在電子產品上的時間和休息日平均花在電子產品上的時間等6個方面。

調查結果顯示：上學日午間睡眠的平均時長在2小時以內的3~5歲各年齡段所占比例分別為66.4%、69.4%、70.6%、而不午睡的幼兒比例則分別為3.7%、2.8%及9.4%；上學日夜間睡眠的平均時間為8~11小時的3~5歲各年齡段所占比例分別為96.5%、96.3%和96.2%，且幼兒睡眠時間在11小時或以上所占比例約為3%，幼兒睡眠不足8小時者只有0.4%。

而休息日午間睡眠的平均時長在2小時以內的3~5歲各年齡段所占比例分別為25.9%、30.0%、37.2%、而不午睡的幼兒比例則分別為8.0%、16.7%及28.9%；另外有過半數幼兒在休息日午間睡眠達2小時以上；休息日夜間睡眠的每天平均時間為8~11小時的3~5歲各年齡段所占比例分別為85.9%、87.0%、85.8%，幼兒睡眠時間在11小時或以上所占比例約為13.2%，幼兒睡眠不足8小時只有0.6%（表3-1-2-5，表3-1-2-6）。

2020年幼兒玩電子產品時間：上學日，幼兒玩電子產品時間1小時以內（包含一般沒有玩者）、1~2小時和2小時或以上分別為68.4%、23.4%和8.1%，休息日（週末或節假日），玩電子產品時間1小時以內（包含一般沒有玩者）、1~2小時和2小時或以上分別為45.9%、34.6%和19.5%（表3-1-2-7，圖2-1-1-3，圖2-1-1-4）。

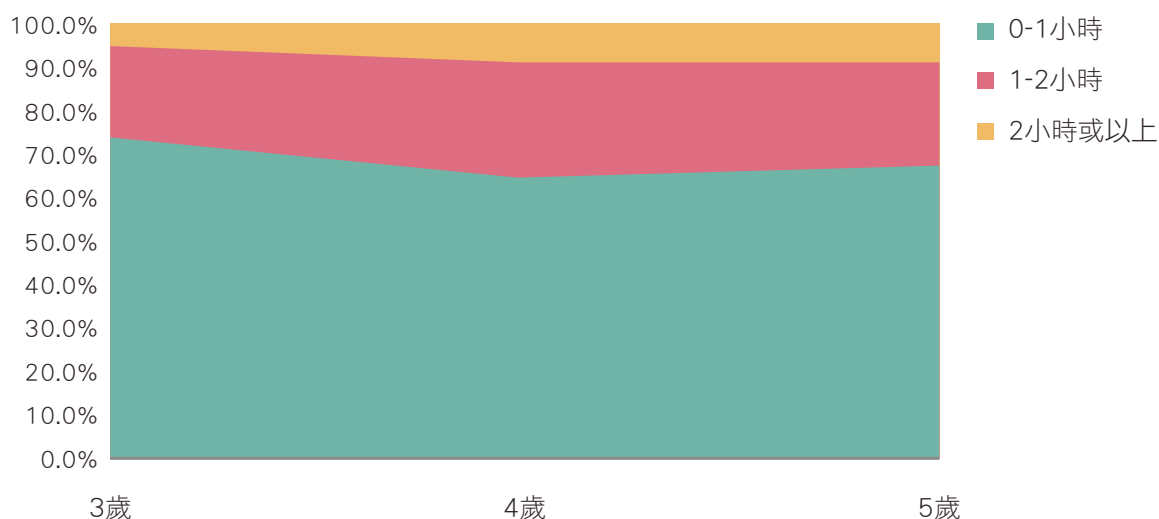


圖2-1-1-3 澳門幼兒上學日平均花在電子產品上的時間人數所占比例

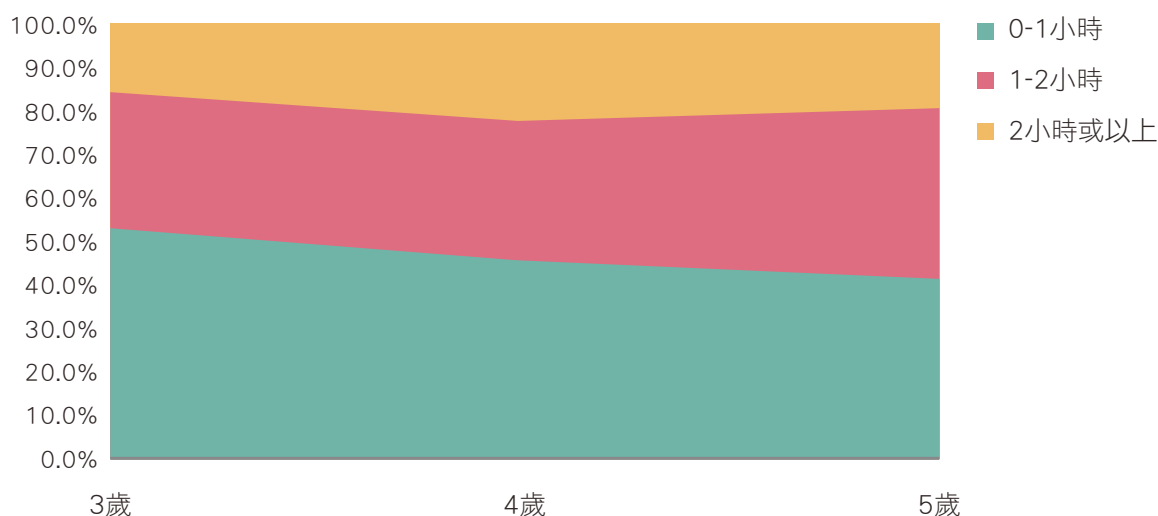


圖2-1-1-4 澳門幼兒休息日平均花在電子產品上的時間人數所占比例

2.3 體育鍛煉情況

幼兒經常進行的活動鍛煉項目前五位的是：走跑（步行或跑步）、騎自行車、游泳、體育遊戲、舞蹈。男幼兒比例最高的是走跑（步行或跑步）和騎自行車，其中步行人數所占比例為65.9%，跑步人數所占比例54.1%，騎自行車人數所占比例為46.6%。女幼兒比例最高的是走跑（步行或跑步）和舞蹈，其中步行人數所占比例為67.5%，跑步人數所占比例46.7%，舞蹈類人數所占比例為46.7%（表3-1-2-8、圖2-1-1-5、圖2-1-1-6）。

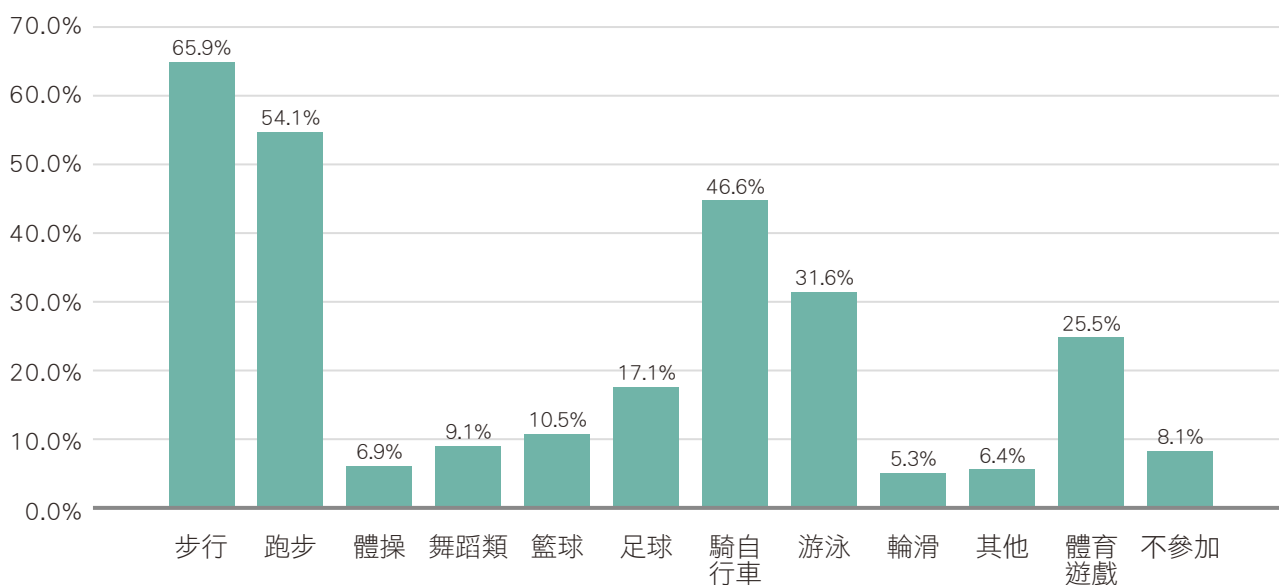


圖2-1-1-5 澳門男幼兒參加體育鍛煉項目的人數比例

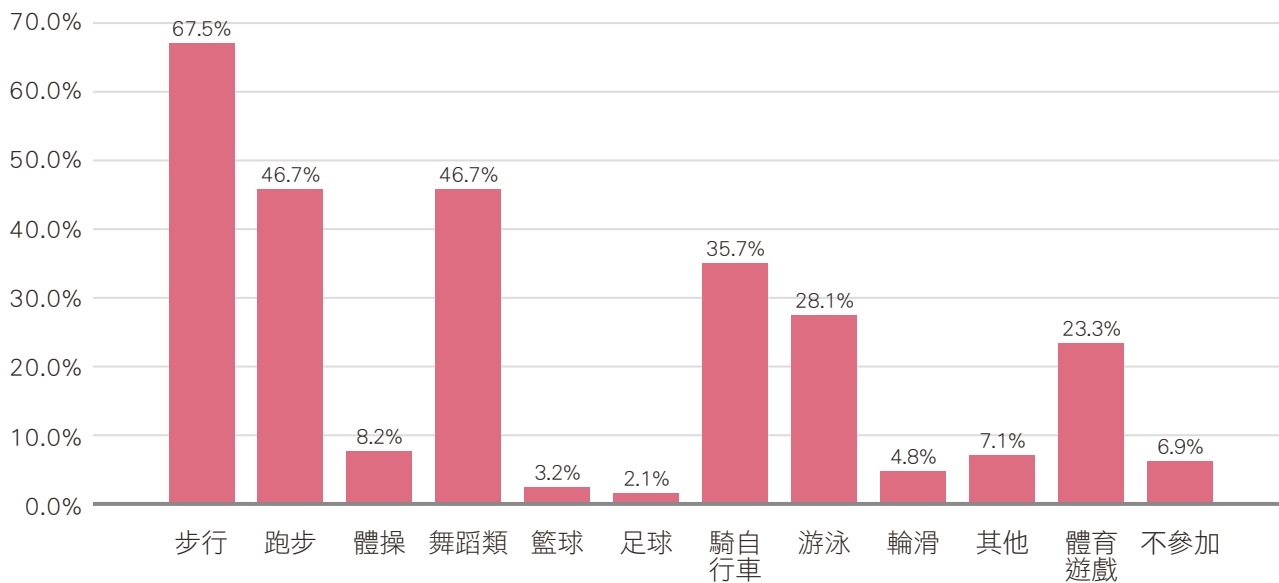


圖2-1-1-6 澳門女幼兒參加體育鍛鍊項目的人數比例

體育鍛煉時間：2020年幼兒上學日平均體育活動時間1小時以內、1~2小時和2小時或以上分別為77.4%、15.8%和6.8%，休息日每天平均體育活動時間1小時以內、1~2小時和2小時或以上分別為33.2%、44.2%和22.6%（表3-1-2-9，圖2-1-1-7，圖2-1-1-8）。

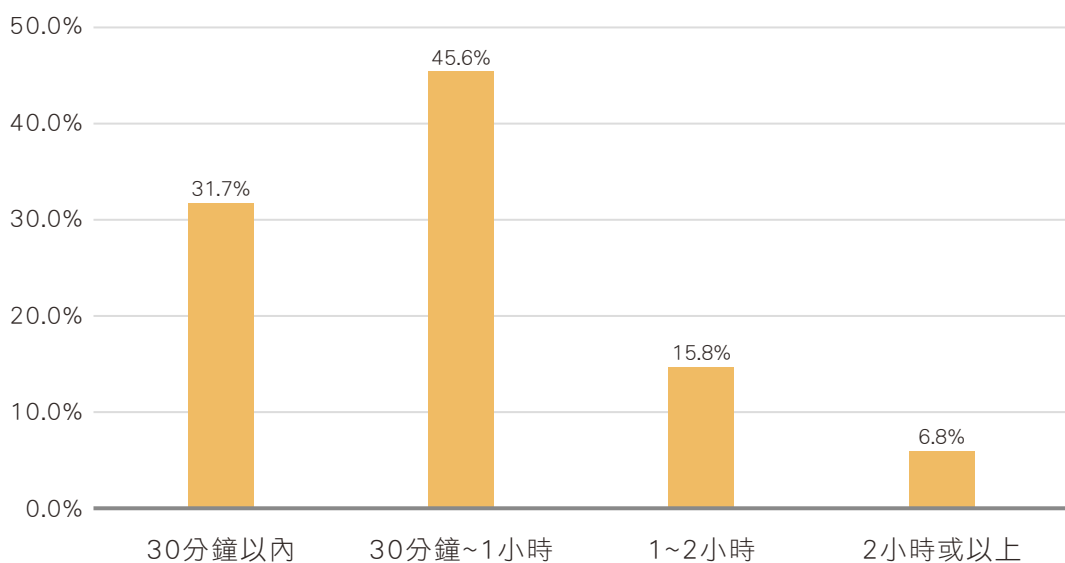


圖2-1-1-7 澳門幼兒上學日平均體育活動的時間人數所占比例

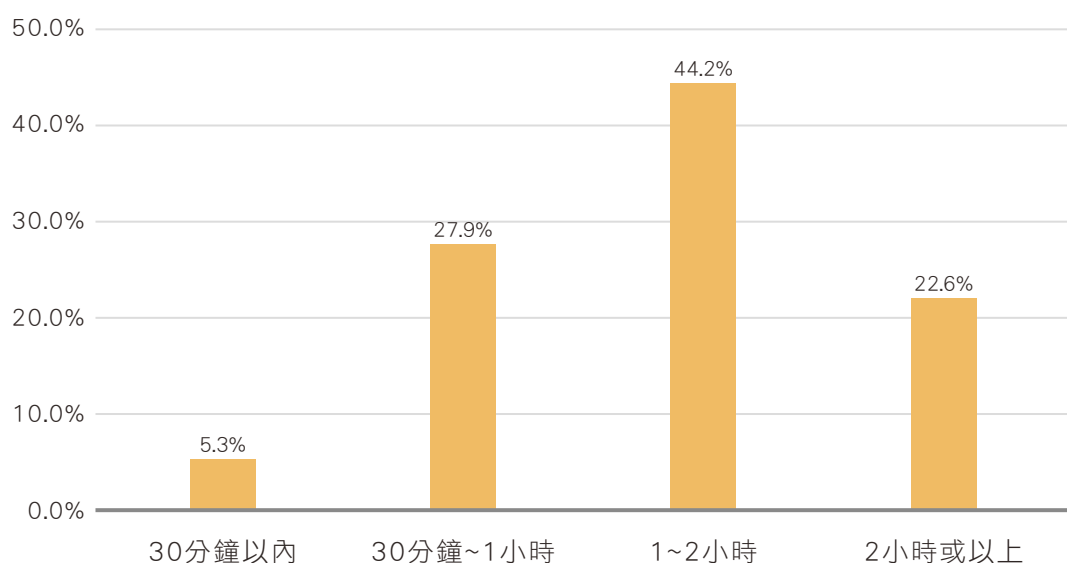


圖2-1-1-8 澳門幼兒休息日平均體育活動的時間人數所占比例

調查中有19.5%的幼兒一直有堅持報名參加以體育活動為主的培訓班，其中男幼兒有14.2%，女幼兒有27.5%，而在現時參加體育活動類培訓班中的幼兒，每週平均參加時間為1小時以內、1~2小時、2小時或以上的比例分別為31.7%、60.2%及8.1%（表3-1-2-10，表3-1-2-11）。

2.4 患病情況

調查結果顯示，男幼兒曾患過經醫院確診的某種疾病人數所占比例46.5%，女幼兒所占比例42.3%。男幼兒3~5歲各年齡段曾患病人數所占比例47.0%、46.9%、45.7%，女幼兒3~5歲各年齡段曾患病人數所占比例37.1%、45.7%、44.2%。在曾患病的幼兒中，發病率較高的疾病為手足口病、急性支氣管炎、濕疹、腸胃炎和肺炎，其患病比例分為41.3%、35.7%、26.8%、23.6%、19.0%（表3-1-2-12，表3-1-2-13）。

2.5 牙齒衛生情況

90.9%的幼兒每天刷牙，3~5歲幼兒刷牙人數所占比例變化不大，調查中只有9.1%的幼兒每天使用牙線，男幼兒中5歲年齡段使用牙線比例最高，使用人數所占比例為12.6%，女幼兒中4歲年齡段使用牙線比例最高，使用人數所占比例為10.1%（表3-1-2-14，表3-1-2-15）。

在過去12個月有到過牙醫診所進行牙科檢查的男幼兒人數所占比例為27.6%，其中3~5歲每個年齡段人數所占比例為17.2%、26.8%、38.7%，女幼兒所占比例為27.9%，3~5歲幼兒每個年齡段人數所占比例為14.7%、24.8%、41.8%。在男女幼兒中隨著年齡的增長，進行牙科檢查的比例逐漸增加（表3-1-2-16）。其中，父母對男女幼兒齲齒知曉率分別為19.8%、21.1%，男幼兒中3~5歲各個年齡段齲齒知曉率分比為8.6%、23.2%、28.3%，女幼兒中3~5歲各個年齡段齲齒知曉率分比為10.5%、17.8%、32.7%，在男女幼兒中隨著年齡的增長，知曉率逐漸增加（表3-1-2-17）。而對於患有齲齒的幼兒，有65.3%有到牙醫診所進行治療（表3-1-2-18）。

2.6 健身素養狀況

科學健身素養是指人們根據各自的特長，科學地發揮健身性潛能，積極與環境進行互動，構建從動機、知識與理解、態度、能力與技能到行為、習慣的良性循環，最終能夠自覺地在一定的水平上終身參與體育、健身等相關活動。科學健身素養的評價由4個一級維度和12個二級維度構成，一級維度包括認知、態度、能力與技能、行為與習慣，其中，認知是指人們通過感覺、知覺、記憶、想像、思維等活動對客觀事物信息加工形成的理解、判斷；態度是指個體對特定對象（人、觀念、情感或者事件等）所持有的穩定的心理傾向；能力與技能中的能力是指基本活動能力，即人們在日常生活和社會實踐中所必需的、最基本的身體活動技能，技能是指運動技能，即通過學習而形成的有法則的操作活動方式；行為與習慣中的行為與傳統意義上指的外顯健身行為的定義相同，習慣的最主要特徵就是健身行為堅持的時間長度。

本次監測基於2020年面向3-79歲的澳門居民開展的問卷調查。除3-6歲、7-9歲年齡段只調查了能力與技能、行為與習慣兩個維度外（原因是該年齡段群體對科學健身的認知、態度的理解與表達都不夠準確），其餘10-12歲、13-18歲、19-59歲（可繼續細分為19-29歲、30-39歲、40-49歲、50-59歲）、60-79歲（可繼續細分為60-69歲和70+歲）年齡段均涵蓋了科學健身素養的全部評價維度。現將3-5歲收集的1093個樣本的調查結果報告如下：

2.6.1 幼兒自身特質和家庭情況

幼兒自身特質：調查情況顯示，家長認為幼兒比較好動人數占比為38.7%，其中男幼兒所占比例為41.9%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為40.9%、44.3%、40.9%；女幼兒所占比例為33.9%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為37.1%、31.8%、32.7%。家長認為幼兒喜歡做相對安靜的事情人數占比2.3%，其中男幼兒所占比例為1.8%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為2.6%、1.5%、1.3%；女幼兒所占比例為3.0%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為1.4%、3.1%、4.2%。家長認為幼兒與別人相處比較謹慎人數占比6.0%，其中男幼兒所占比例為4.6%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為6.9%、3.6%、3.0%；女幼兒所占比例為8.2%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為11.9%、9.3%、4.2%。家長認為幼兒比較喜歡獨處人數占比1.6%，其中男幼兒所占比例為1.7%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為1.3%、1.0%、2.6%；女幼兒所占比例為1.4%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為0.7%、1.6%、1.8%。

活動量與活動能力方面：家長認為幼兒與同齡人相比活動量非常充足人數占比為5.0%，其中男幼兒所占比例為4.9%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為5.2%、5.7%、3.9%；女幼兒所占比例為5.3%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為7.0%、4.7%、4.2%。家長認為與同齡人相比活動能力表現非常優秀人數占比為3.6%，其中男幼兒所占比例為3.4%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為3.9%、3.6%、2.6%；女幼兒所占比例為3.9%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為4.2%、5.4%、2.4%。

幼兒父母鍛煉方面：幼兒父親進行體育鍛煉的頻率每週3次以上人數占比為13.0%，其中男幼兒父親所占比例為13.0%，其中3歲、4歲和5歲幼兒父親人數所占比例分別為14.2%、13.9%、10.9%，女幼兒父親所占比例為13.0%，3歲、4歲和5歲幼兒父親人數所占比例分別為10.5%、14.0%、14.5%；幼兒母親進行體育鍛煉的頻率每週3次以上人數占比為6.1%，

其中男幼兒母親所占比例為6.6%，其中3歲、4歲和5歲幼兒母親所占比例分別為7.8%、6.7%、5.2%，女幼兒母親所占比例為5.5%，3歲、4歲和5歲幼兒母親人數所占比例分別為6.3%、3.1%、6.7%。

幼兒父母休息日對著屏幕時間方面：幼兒父親休息日對著屏幕時間在2小時以內人數占比居多，為41.8%，其中男幼兒父親所占比例為40.5%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為39.2%、39.2%、43.0%；女幼兒父親所占比例為43.7%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為41.3%、43.4%、46.1%。幼兒母親休息日對著屏幕時間也在2小時以內人數占比居多為54.0%，其中男幼兒母親所占比例為51.7%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為52.6%、51.5%、50.9%；女幼兒母親所占比例為57.4%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為53.8%、59.7%、58.8%。

孩子參加體育活動方面：調查結果顯示，幼兒父母非常願意花錢讓孩子參加體育活動人數占比為35.2%。

幼兒體重情況：調查結果顯示，家長對幼兒體重情況表示剛好人數占比為60.8%，其中男幼兒所占比例為57.9%，其中3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為60.3%、59.8%、53.9%；女幼兒所占比例為65.0%，3歲、4歲和5歲人數所占比例分別為67.8%、69.8%、58.8%。

選擇孩子參與的體育項目方面：調查結果顯示，家長根據孩子的喜好選擇孩子參與的體育項目人數占比90.4%，家長有目的鼓勵孩子參與體育活動人數占比70.6%，家長會為孩子選擇合適的體育活動人數占比84.1%。當家長為孩子挑選體育活動，而孩子不喜歡時，33.9%的家長會讓孩子停止參與；91%的家長會讓孩子繼續堅持一段時間再做決定；43.4%的家長認為對孩子有好處會堅持讓孩子一直參與。

休息日父母陪伴孩子方面：父母陪伴孩子的時間在2~4小時之內人數占比居多，為35.0%，其中男幼兒父母親所占比例為34.5%，其中3歲、4歲和5歲幼兒父母親人數所占比例分別為32.8%、35.1%、35.7%；女幼兒父母親所占比例為35.9%，3歲、4歲和5歲幼兒父母親人數所占比例分別為35.0%、35.7%、37.0%。

運動的理解和態度方面：調查結果顯示，享受在運動成績、技能等各方面比別人強的那種快感人數占比只有14.9%；感覺運動競爭獲勝的感覺比較重要人數占比16.1%；通過競爭找到運動存在的意義人數占比38.0%；會通過某項運動技能獲得成就感人數占比48.6%；會覺得運動過程非常有趣人數占比93.8%。

2.6.2 社區環境

調查結果顯示，家長認為公園或商場等休閒活動類場所非常方便人數占比32.8%，其中男幼兒家長所占比例為33.4%，其中3歲、4歲和5歲家長人數占比分別為29.7%、37.1%、33.9%；女幼兒家長所占比例為32.0%，3歲、4歲和5歲家長人數占比分別為27.3%、37.2%、32.1%。家長認為住所周邊孩子玩耍、活動非常安全人數占比10.9%，比較安全占48.0%，合共占比為58.9%，其中男幼兒家長所占比例為59.0%，其中3歲、4歲和5歲家長人數占比分別為56.9%、59.8%、60.4%；女幼兒家長所占比例為58.8%，3歲、4歲和5歲家長人數占比分別為53.8%、68.2%、55.8%。

家長對住所周邊環境表示一般、比較滿意及非常滿意人數占比分別為45.5%、33.8%及5.4%。

家長認為制約孩子外出活動有關住所及周邊環境因素排名前三的依次為“缺乏適合孩子的玩樂設施和器材（53.2%）”、“缺乏合適的場地（49.1%）”和“環境衛生差（31.0%）”。

綜上所述，幼兒自身特質和家庭情況，2020年家長認為幼兒的自身特質比較好動占比比較多，但與同齡人相比家長認為幼兒活動量充足的僅占比5.0%。提示幼兒活動量較低。幼兒家長每週鍛煉情況父親優於母親，且休息日對著屏幕時間母親也是高於父親。幼兒父母非常願意花錢讓孩子參加體育活動人數占比為35.2%，且家長根據孩子的喜好選擇孩子參與的體育項目人數占比最高，會覺得運動過程非常有趣人數占比93.8%。在休息日父母陪伴孩子方面，35.0%父母陪伴孩子時間在2~4小時之內。社區環境方面，32.8%家長認為公園或商場等休閒活動類場所非常方便，但家長認為住所周邊孩子玩耍、活動非常安全人數僅占10.9%，家長對住所周邊環境表示非常滿意人數僅占比5.4%，而家長認為制約孩子外出活動的最主要的住所及周邊環境因素為缺乏適合孩子的玩樂設施和器材，提示需要提高周邊環境的品質，包括安全配套及增加娛樂設施和器材等方面。

3. 身體形態的基本狀況

3.1 長度指標

男、女幼兒的身高、坐高、足長均值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98.7~111.9厘米和97.8~111.3厘米；坐高均值的變化範圍分別為56.5~62.5厘米和56.0~62.1厘米；足長均值的變化範圍分別為15.5~17.3厘米和15.5~17.1厘米（表3-1-3-1、表3-1-3-2、表3-1-3-3）。3年期間男、女幼兒各形態指標有較大幅度增長。其中身高、坐高等指標增幅超過10%。且各個年齡段的身高、坐高和足長性別差異均無顯著性（圖2-1-1-9、圖2-1-1-10、圖2-1-1-11）。

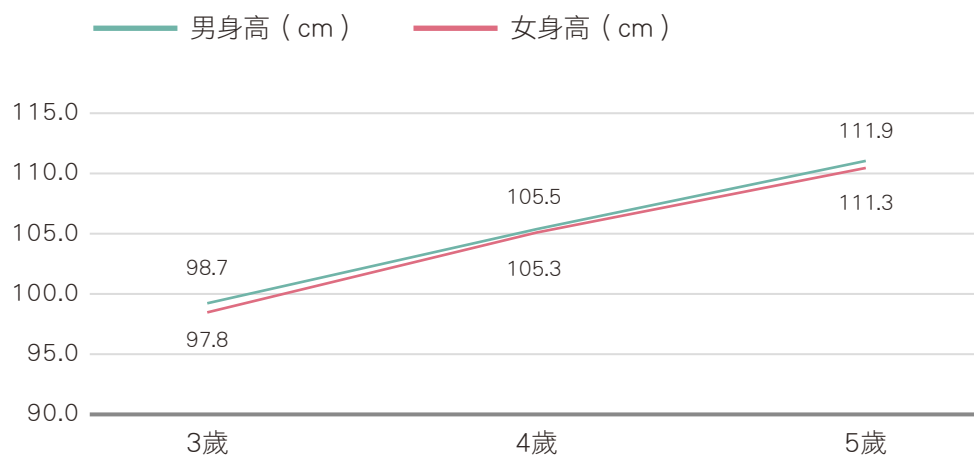


圖2-1-1-9 澳門男女幼兒各年齡組身高平均數

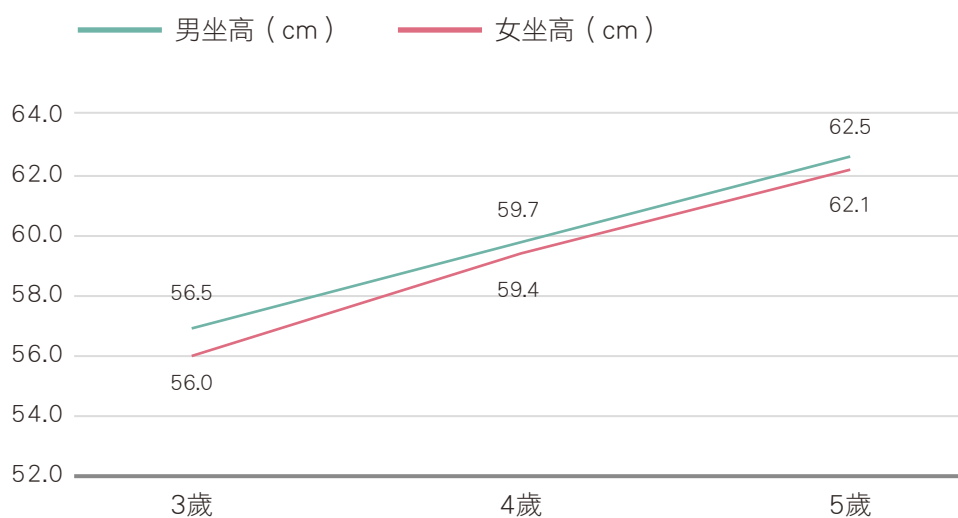


圖2-1-1-10 澳門男女幼兒各年齡組坐高平均數

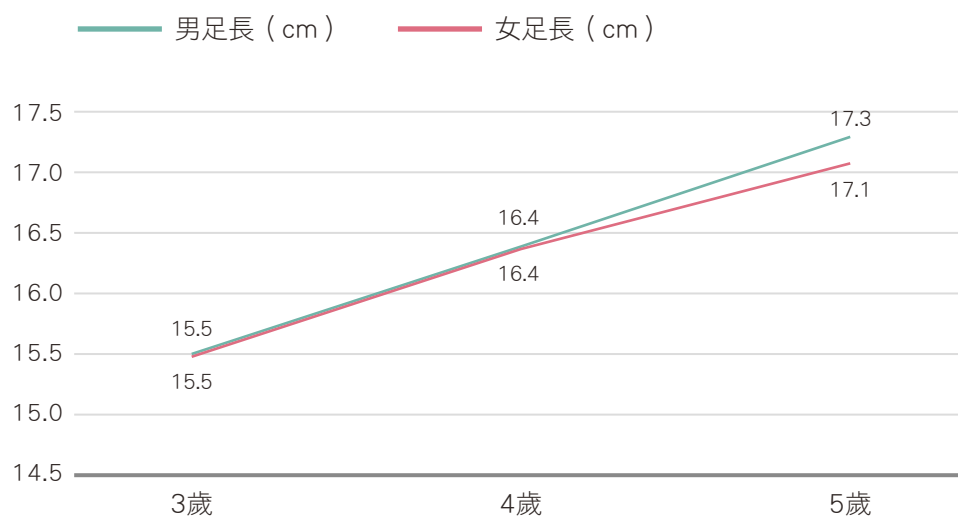


圖2-1-1-11 澳門男女幼兒各年齡組足長平均數

3.2 體重與BMI

男、女幼兒體重均值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15.3~19.4千克和14.8~18.8千克，體重均值三年增幅超過25%，且3歲和4歲男幼兒體重大於女幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-1-3-4，圖2-1-1-12）。

BMI指數均值男幼兒隨年齡先減後增，女幼兒BMI指數均值4歲低於3歲、4歲與5歲持平。男女幼兒均值變化範圍分別為15.3~15.7和15.2~15.5，男、女幼兒的體重、BMI指數均值均比較接近，各年齡段BMI性別差異均無顯著性（表3-1-3-5，圖2-1-1-13）。

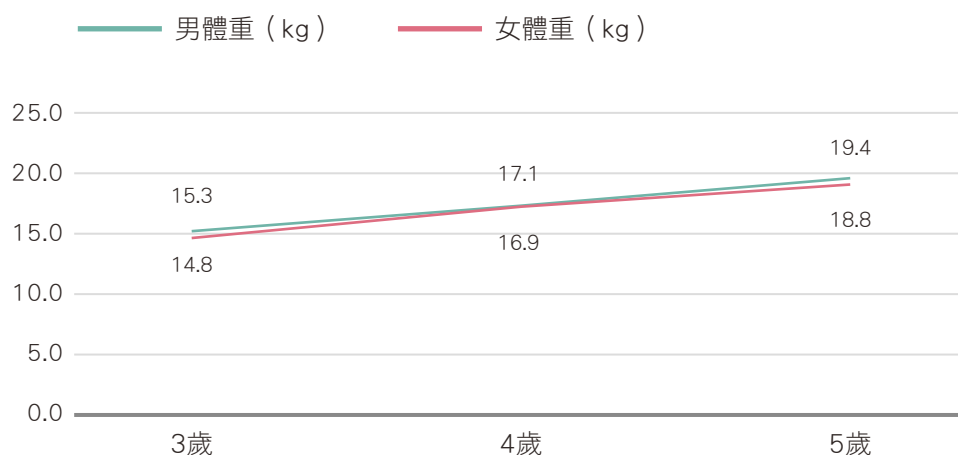


圖2-1-1-12 澳門男女幼兒各年齡組體重平均數

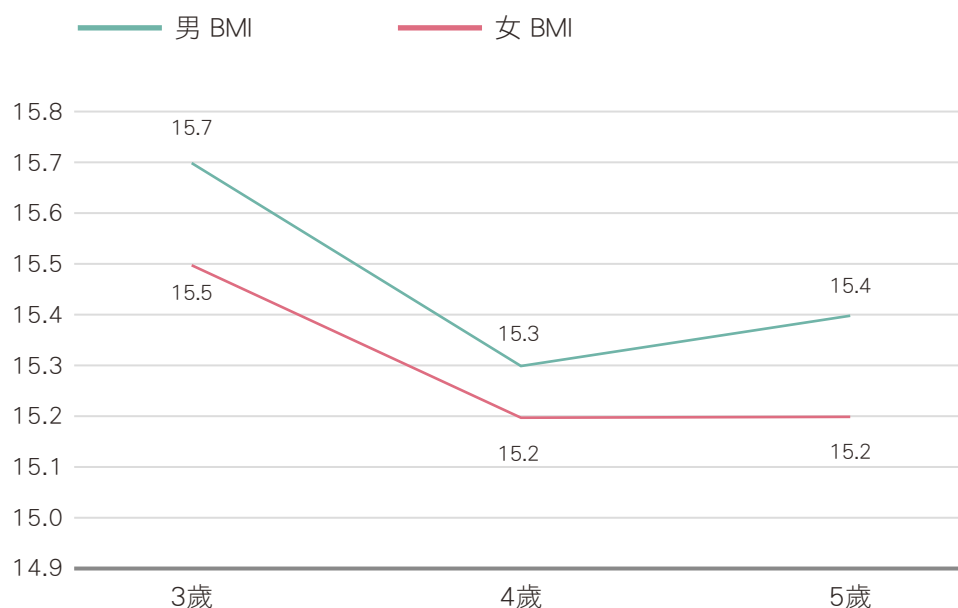


圖2-1-1-13 澳門男女幼兒各年齡組BMI平均數

幼兒超重、肥胖BMI等級劃分參照全國樣本標準（體育科學，2021），消瘦臨界值參考IOTF標準分析澳門幼兒的超重肥胖情況。結果顯示：男幼兒消瘦、正常、超重、肥胖率分別是4.3%、80.0%、11.0%、4.7%，女幼兒消瘦、正常、超重、肥胖率分別為4.3%、84.3%、5.9%、5.5%，且超重率和肥胖率合計男女幼兒均表現出4歲低於3歲、5歲的現狀，說明4歲大約為澳門幼兒肥胖反轉捩點。（表3-1-3-6）。

3.3 圍度指標

男、女幼兒胸圍、腰圍和臀圍均值皆隨著年齡的增長而增大，男、女幼兒胸圍均值的變化範圍分別為52.7~56.3厘米和52.0~54.6厘米，腰圍均值的變化範圍分別為48.6~51.6厘米和48.4~50.8厘米，臀圍均值的變化範圍分別為54.7~59.3厘米和55.2~60.1厘米，且4歲年齡組的胸圍男幼兒大於女幼兒，臀圍則女幼兒大，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），5歲年齡組的胸圍和腰圍均為男幼兒大於女幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其餘性別差異不具有顯著性（表3-1-3-7、表3-1-3-8、表3-1-3-9、圖2-1-1-14、圖2-1-1-15、圖2-1-1-16）。

男女幼兒腰臀比隨年齡增長呈下降趨勢，男女均值的變化範圍分別為0.942~0.966和0.909~0.944，且各個年齡段的腰臀比男幼兒大於女幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-1-3-10、圖2-1-1-17）。

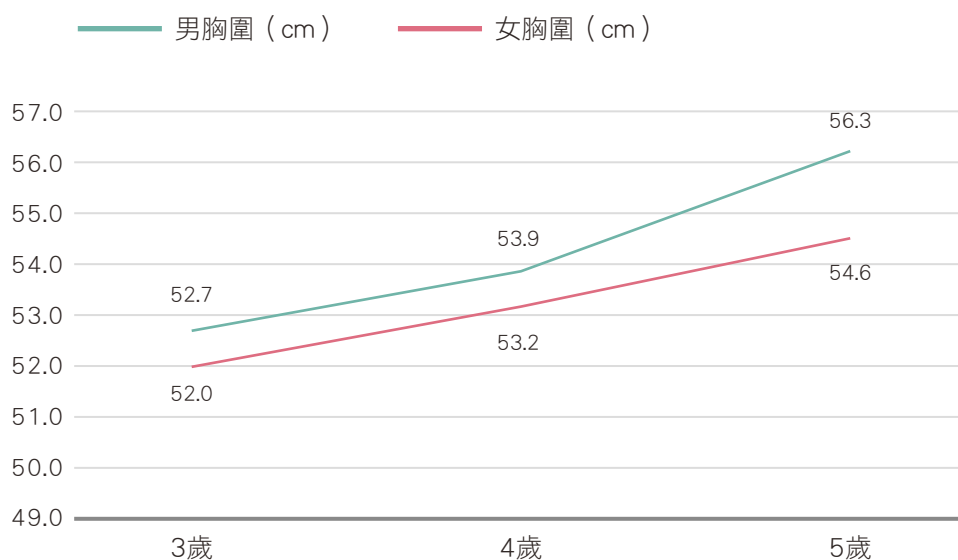


圖2-1-1-14 澳門男女幼兒各年齡組胸圍平均數

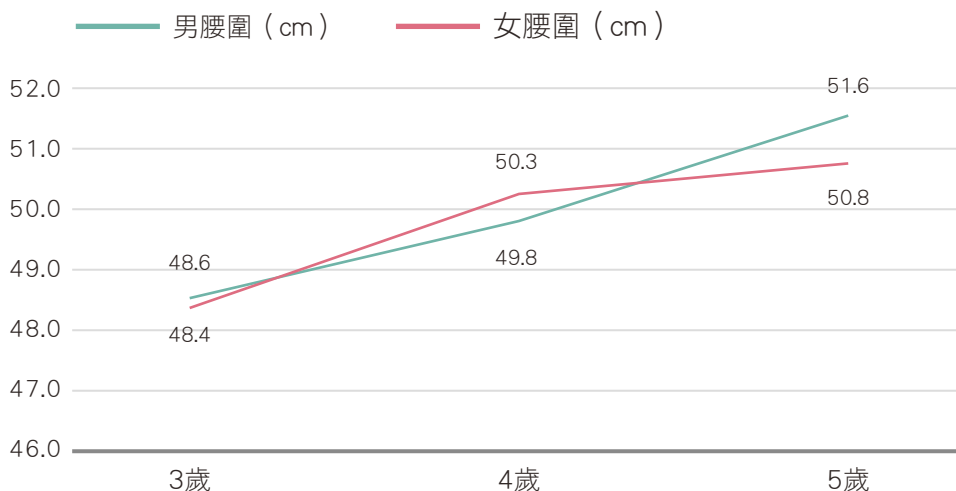


圖2-1-1-15 澳門男女幼兒各年齡組腰圍平均數

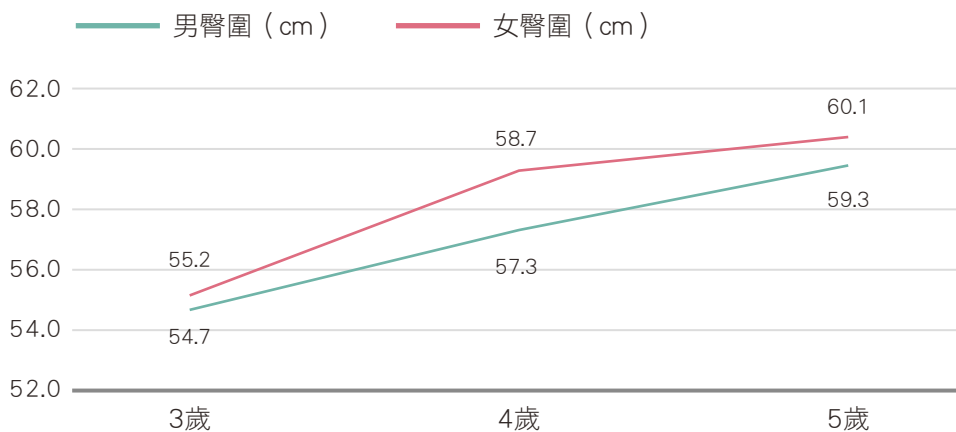


圖2-1-1-16 澳門男女幼兒各年齡組臀圍平均數

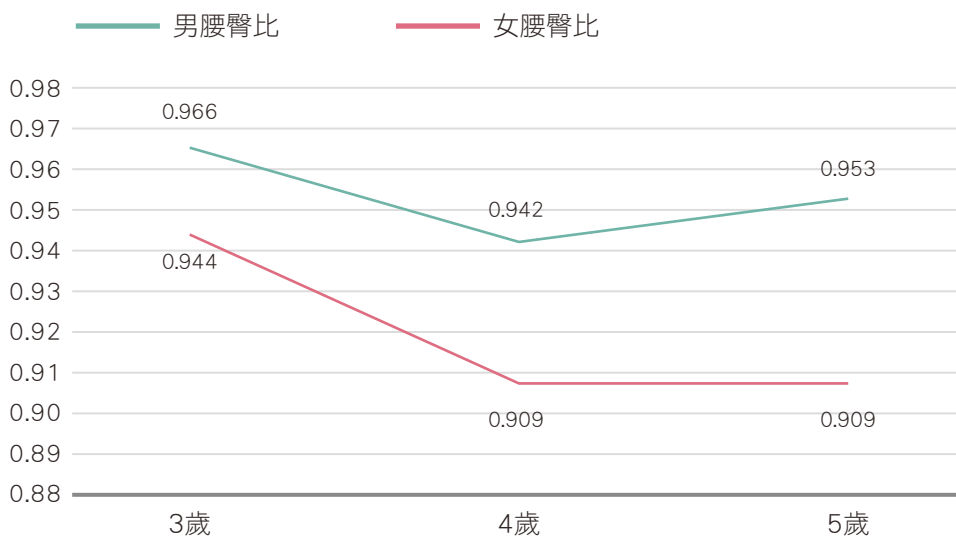


圖2-1-1-17 澳門男女幼兒各年齡組腰臀比平均數

3.4 寬度指標

男、女幼兒肩寬和骨盆寬均值隨年齡增長而增大。男、女幼兒肩寬均值的變化範圍分別為22.3~24.7厘米和22.4~24.8厘米，骨盆寬均值的變化範圍分別為17.0~18.6厘米和17.1~18.8厘米。3年期間男、女幼兒肩寬和骨盆寬等指標增幅超過10%，且各個年齡組的肩寬和骨盆寬性別差異均無顯著性（表3-1-3-11、表3-1-3-12、圖2-1-1-18、圖2-1-1-19）。

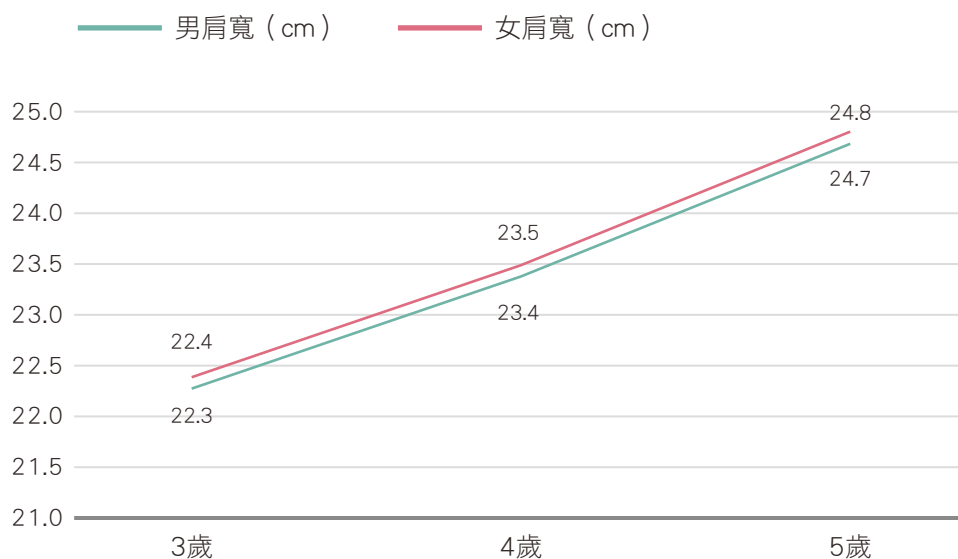


圖2-1-1-18 澳門男女幼兒各年齡組肩寬平均數

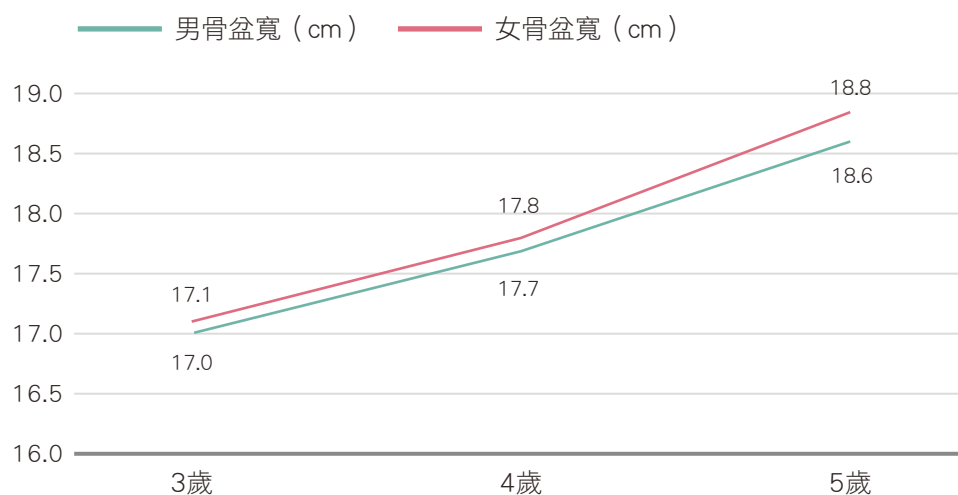


圖2-1-1-19 澳門男女幼兒各年齡組骨盆寬平均數

3.5 體脂率

本次監測採用身體成分測試儀測量體脂率，結果顯示男幼兒體脂率範圍在17.2~17.8；女幼兒的體脂率範圍在21.4~21.8，且女幼兒的體脂率均值大於男幼兒，各個年齡組的體脂率性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-1-3-13、圖2-1-1-20）。

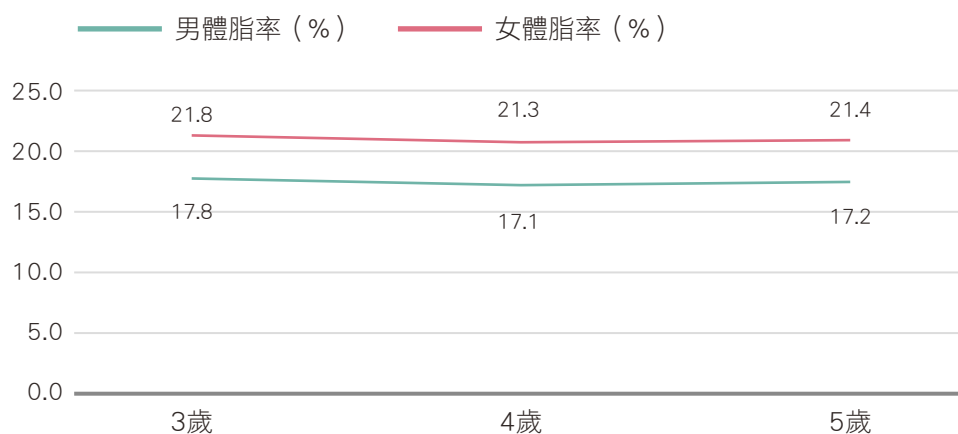


圖2-1-1-20 澳門男女幼兒各年齡組體脂率平均數

4. 身體機能的基本狀況

男、女幼兒安靜時心率均值隨年齡增長而逐漸減小，均值變化範圍男性為101.3~95.4次/分，女性為100.5~97.3次/分，且各個年齡組的安靜心率性別差異均無顯著性（表3-1-4-1、圖2-1-1-21）。

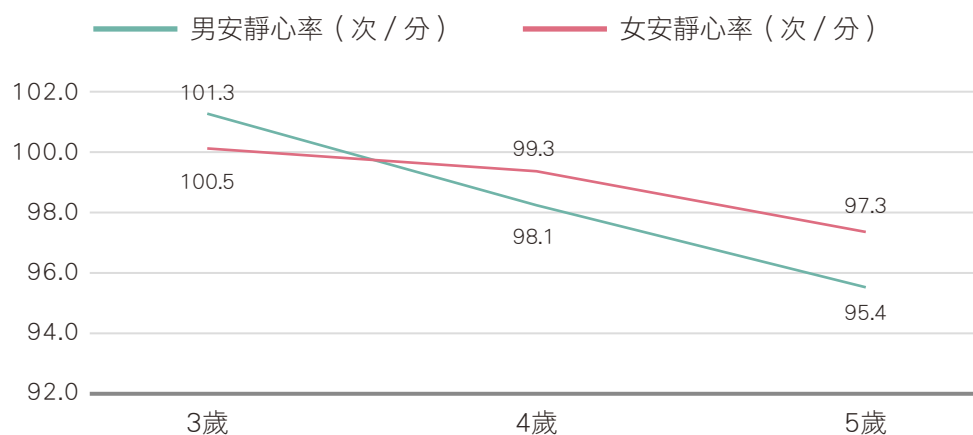


圖2-1-1-21 澳門男女幼兒各年齡組安靜心率平均數

5. 身體素質的基本狀況

5.1 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。

各年齡組男幼兒的10米折返跑、雙腳連續跳的均值變化範圍分別為7.2~9.8秒、6.9~12.9秒；各年齡組女幼兒的10米折返跑、雙腳連續跳的均值變化範圍為7.4~10.1秒、7.0~12.5秒（表3-1-5-1、表3-1-5-2）。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提高的趨勢，且增速較大。5歲年齡組的10米折返跑均值男幼兒小於女幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），說明5歲男幼兒速度比女幼兒好。4歲年齡組的雙腳連續跳均值女幼兒小於男幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），說明4歲女幼兒靈敏性比男幼兒好，其餘性別差異不具有顯著性（圖2-1-1-22、2-1-1-23）。

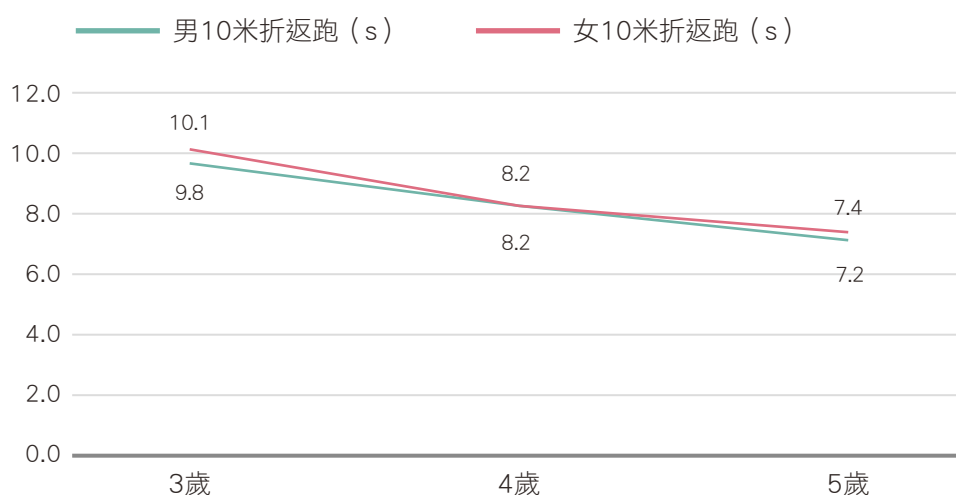


圖2-1-1-22 澳門男女幼兒各年齡組10米折返跑平均數

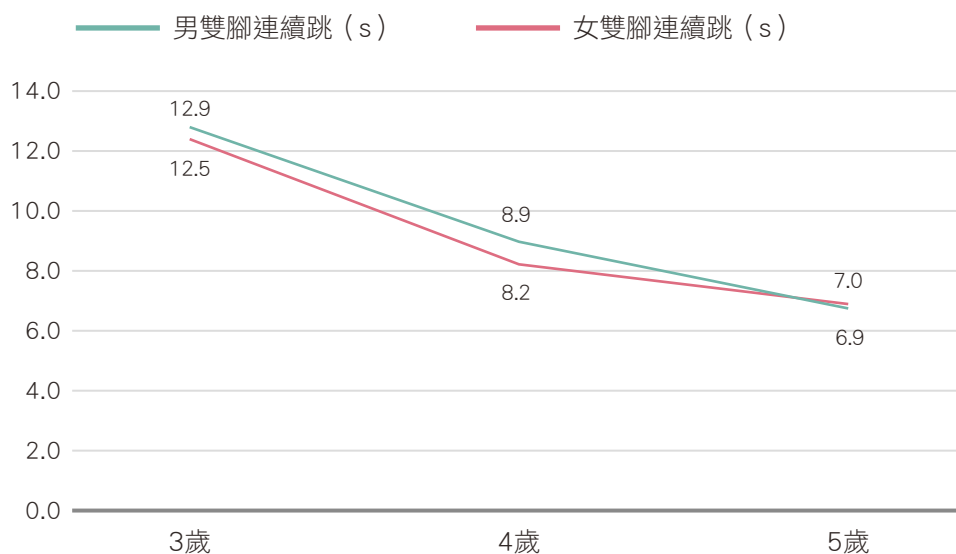


圖2-1-1-23 澳門男女幼兒各年齡組雙腳連續跳平均數

5.2 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50.0~95.1厘米、網球擲遠為2.5~5.1米。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為49.3~91.0厘米、網球擲遠為2.2~4.2米（表3-1-5-3、表3-1-5-4）。結果表明，男、女幼兒的力量素質均表現出隨年齡增長而增大的趨勢。男、女幼兒立定跳遠成績分別增加90.2%、84.7%；網球擲遠成績則分別增加104%及90.9%。男幼兒的力量素質強於女幼兒，且表現出隨年齡增長差異加大的趨勢，5歲年齡組的立定跳遠及3~5歲各年齡組的網球擲遠均值皆是男幼兒大於女幼兒，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其餘性別差異不具有顯著性（圖2-1-1-24、2-1-1-25）。

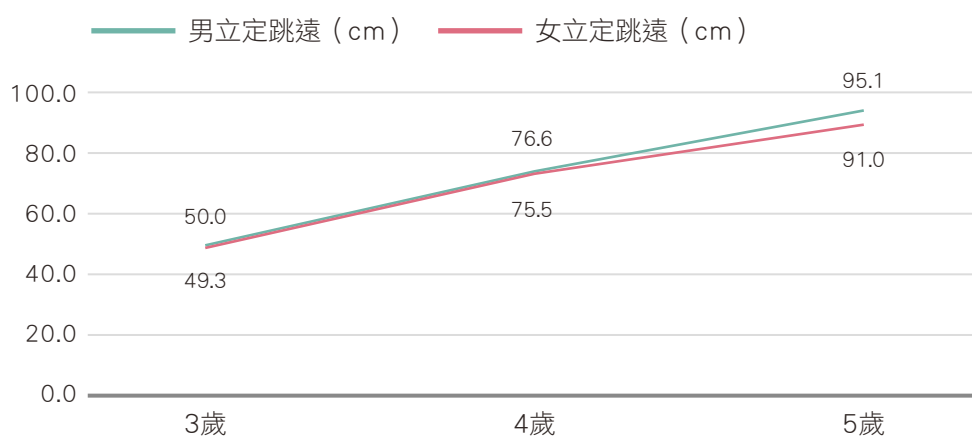


圖2-1-1-24 澳門男女幼兒各年齡組立定跳遠平均數

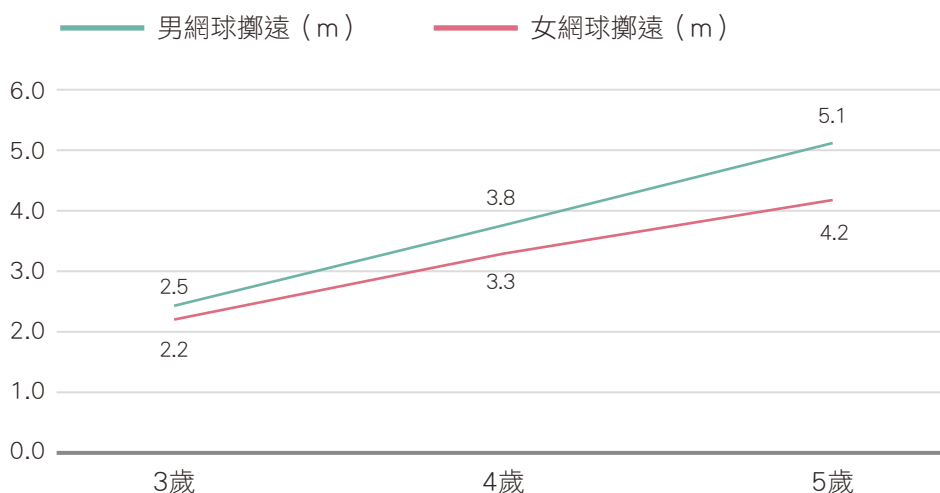


圖2-1-1-25 澳門男女幼兒各年齡組網球擲遠平均數

5.3 柔韌素質

用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。

男、女幼兒各年齡組均值的變化範圍：男性為7.3~9.6厘米，女性為9.5~11.5厘米。男幼兒的坐位體前屈隨年齡增長而下降，女幼兒隨年齡增長呈波動變化，表明隨年齡增大男幼兒的柔韌性呈下降趨勢（表3-1-5-5）。女幼兒的坐位體前屈均值大於男幼兒，且各個年齡組的坐位體前屈男女性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-1-1-26）。

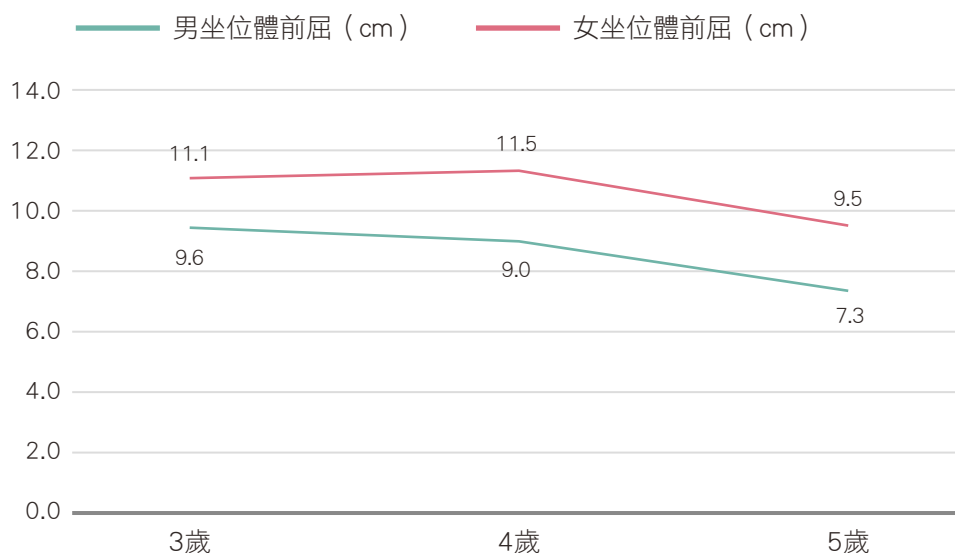


圖2-1-1-26 澳門男女幼兒各年齡組坐位體前屈平均數

5.4 平衡能力

採用走平衡木反映幼兒的平衡能力。從走平衡木的方式及走平衡木的時間等兩個方面來觀察幼兒的平衡能力。

在走平衡木的方式上，隨著年齡的增加，男女幼兒能完成的比例逐漸增多，在各年齡段上，各年齡組女幼兒正常完成的比例均比男幼兒高，其中5歲年齡組女幼兒完成比例最高為99.4%，而挪步完成和不能完成的比例逐漸減少，但男女幼兒性別之間不同完成方式差異均不顯著（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	
男	正常完成	73.3	92.8	97.0	87.3
	挪步橫走	25.0	6.7	3.0	11.9
	不能完成	1.7	0.5	0.0	0.8
女	正常完成	76.1	95.3	99.4	90.6
	挪步橫走	19.7	4.7	0.6	8.0
	不能完成	4.2	0.0	0.0	1.4

從完成時間來看，各年齡組均值的變化範圍：男性為24.4~8.8秒，女性為21.8~10.5秒。男女最大值均在3歲年齡組，5歲年齡組均值最小。表明隨年齡增大幼兒的平衡能力提高，且增幅較大，男女幼兒間無差別（表3-1-5-6、圖2-1-1-27）。

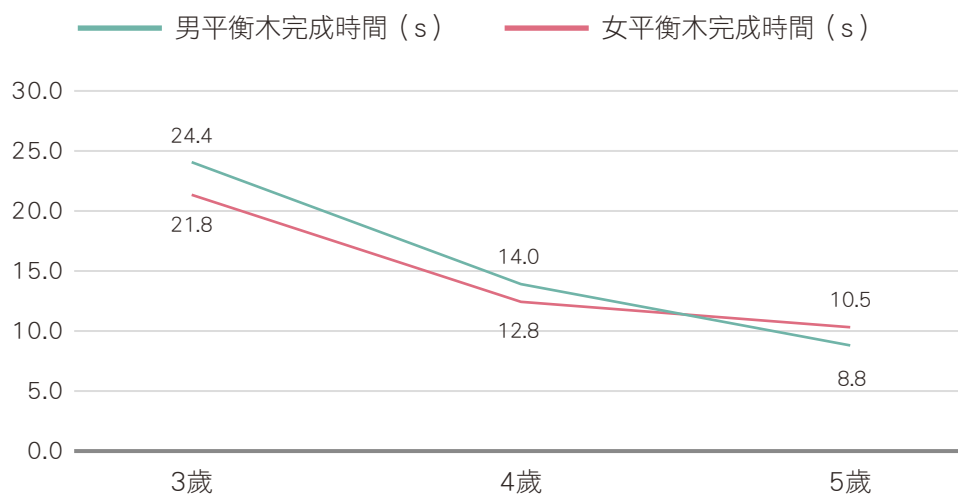


圖2-1-1-27 澳門男女幼兒各年齡組平衡木完成時間平均數

6. 牙齒的基本狀況

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

6.1 乳牙齲患

乳齲患率，在3~5歲間，男女幼兒乳齲患率都在4歲年齡段表現最高，分別為44.3%和39.5%。男性幼兒3歲和5歲齲齒率分別為25.4%和40.4%；女性幼兒3歲和5歲齲齒率分別為25.9%和39.4%，且各個年齡組的乳齲患率男女性別差異不顯著（表3-1-6-1、圖2-1-1-28）。

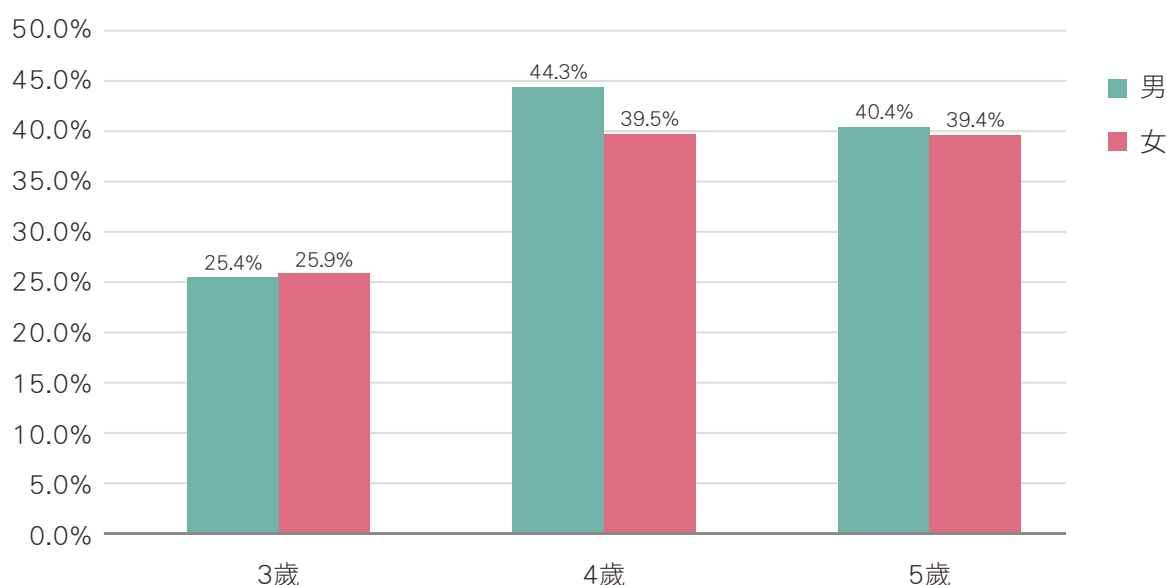


圖2-1-1-28 澳門男女幼兒各年齡組乳齲患率 (%)

乳齲補率男幼兒隨年齡的增長逐漸增大，3-5歲各個年齡段的發生率分別為1.3%、8.2%、14.9%；女幼兒在4歲年齡組開始出現，且表現最高為13.0%，5歲女幼兒的發生率為8.3%，5歲乳齲補率男幼兒大於女幼兒，性別差異具有顯著性 ($P < 0.05$)。

乳齲失率男幼兒在4歲年齡組表現最高為2.2%，女幼兒在4歲開始出現，4~5歲各個年齡段的發生率分別為1.6%、2.6%，男女性別差異均不顯著。

乳齲失補率男幼兒隨年齡的增長逐漸增大，3-5歲各個年齡段的發生率分別為26.3%、45.3%、48.7%；女幼兒在4歲年齡組表現最高為44.2%，3歲女幼兒的發生率為25.9%，5歲女幼兒的發生率為41.2%，男女性別差異均不顯著（表3-1-6-1、圖2-1-1-29）。

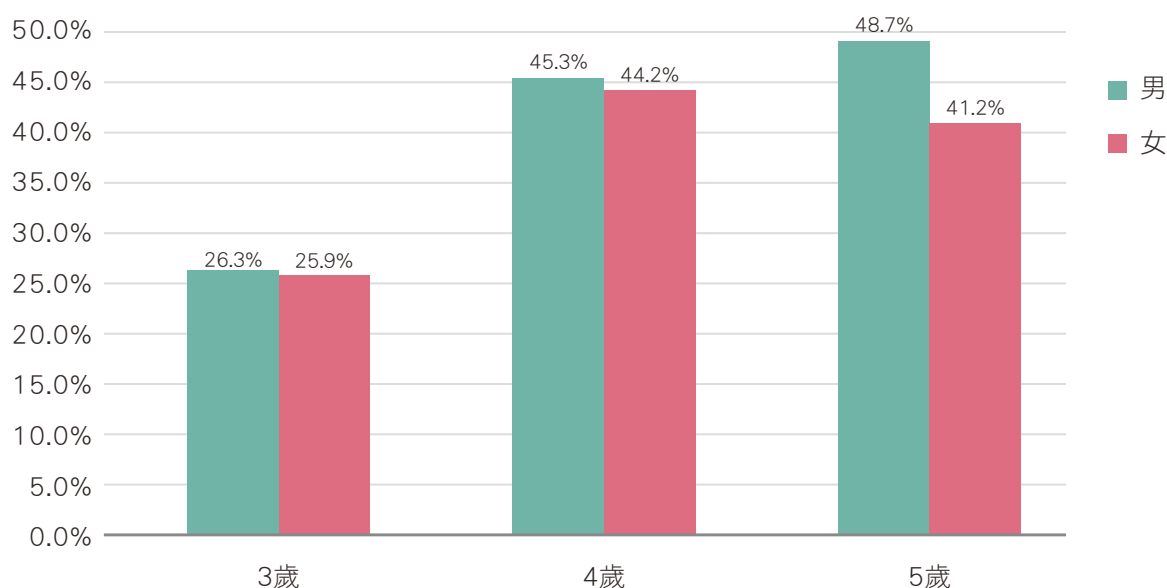


圖2-1-1-29 澳門男女幼兒各年齡組乳齲失補率 (%)

6.2 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，恒齲患率（D）表示患有齲齒的發生率，恒齲失率（M）表示因齲失掉的恒牙發生率，恒齲補率（F）表示已經填充牙的發生率，恒齲失補率（DMF）表示恒齲患、齲失和齲補之和的發生率。

恒齲患率、恒齲失率和恒齲失補率男女幼兒均在5歲開始出現，男女幼兒恒齲患率分別為0.9%和0.6%；男女幼兒恒齲失率分別為0.4%和0.6%；男女幼兒恒齲失補率分別為0.9%和0.6%。恒齲患率、恒齲失率和恒齲失補率各個年齡組男女性別差異均不顯著。恒齲補率，男幼兒在5歲年齡段開始出現，發生率為0.4%；女幼兒在5歲年齡段未出現。恒齲補率各個年齡組男女性別差異均不顯著（表3-1-6-2）。

（二）2020年與2015年澳門幼兒體質監測結果比較

1. 幼兒各年齡段匯總對比

1.1 基本狀況比較

2015年和2020年澳門幼兒（3~5歲）體質監測分別抽取1008例樣本和1093例樣本。兩次監測的監測單位所在片區保持一致。調查結果顯示，與2015年比較，2020年各年齡組男女幼兒出生時體重均值各年齡組均大於2015年，相差範圍為0.1~0.2千克，其中5歲男幼兒差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。身長均值除3歲女幼兒低於2015年0.3厘米外，其餘各年齡組都大於2015年，相差範圍為-0.3~1.5厘米，其中5歲男幼兒差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-1）。

表2-1-2-1 2020年與2015年澳門男女幼兒出生時體重與身長比較

	年齡組 (歲)	男			女		
		2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
出生時 體重 (千克)	3	3.3	3.2	0.1	3.3	3.1	0.2
	4	3.3	3.2	0.1	3.3	3.1	0.2
	5	3.4	3.2	0.2*	3.3	3.1	0.2
出生時 身長 (厘米)	3	49.2	48.7	0.5	47.9	48.2	-0.3
	4	49.1	49.0	0.1	48.5	48.0	0.5
	5	49.1	47.6	1.5*	48.8	48.4	0.4

注：差值為2020年減去2015年，*表示 $P < 0.05$ ，後面表格同此表

與2015年相比，2020年男女幼兒的母乳餵養有所提高，人工餵養和混合餵養的比例都有所降低，而且除女幼兒混合餵養與2015年相比差異不顯著外，其餘男女幼兒的餵養方式與2015年相比差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-2）。

表2-1-2-2 2020年與2015年澳門男女幼兒不同餵養方式比例比較 (%)

餵養方式	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
母乳餵養	41.3	21.4	19.9*	39.6	26.4	13.2*
人工餵養	20.9	36.9	-16.0*	20.9	33.6	-12.7*
混合餵養	37.8	41.7	-3.9*	39.4	39.9	-0.5

調查結果顯示，與2015年比較，2020年幼兒每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間2小時或以上的比例與2015年相比下降，1小時以下和1~2小時的比例都增加，但與2015年相比差異均不顯著。在幼兒參加各類體育鍛煉項目方面，2020年舞蹈類與游泳與2015年相比比例增加、其餘均減少。而且舞蹈類、游泳與2015年相比差異具有顯著性 ($P < 0.05$) (表2-1-2-3、表2-1-2-4)。

表2-1-2-3 2020年與2015年澳門幼兒每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數比例比較 (%)

年度	1小時以下	1~2小時	2小時或以上
2020年	62.0	26.6	11.3
2015年	61.1	25.8	13.0
差值	0.9	0.8	-1.7

表2-1-2-4 2020年與2015年澳門幼兒參加各類體育鍛煉的人數比例比較 (%)

年度	體操	舞蹈類	球類	騎自行車	游泳	輪滑
2020年	7.4	24.2	18.8	42.3	39.3	3.3
2015年	8.8	17.5	21.8	43.9	25.9	3.9
差值	-1.4	6.7*	-3.0	-1.6	13.4*	-0.6

牙齒衛生方面，每天有刷牙的幼兒由2015年的88.7%提高到2020年的90.9%，使用牙線的人數也由2015年的3.9%提升到2020年的9.1%，且對於知道自己幼兒患有齲齒的人中，有帶幼兒到牙醫處進行治療的比例也由2015年的54.9%提高到2020年的65.3%，這說明近五年來澳門幼兒的牙齒衛生保健意識有所提升。

1.2 監測指標比較

與2015年相比較，2020年3~5歲男幼兒的安靜心率、肩寬、骨盆寬、胸圍、臀圍和雙腳連續跳等有所增長，幅度在2.0%~6.0%之間；立定跳遠、10米折返跑、網球擲遠和走平衡木等有所降低，幅度在2.7%~12.7%之間，其中走平衡木降幅超過10個百分點。見圖2-1-2-1。

與2015年相比較，2020年3~5歲女幼兒的安靜心率、肩寬、骨盆寬、胸圍、臀圍、雙腳連續跳、坐位體前屈和立定跳遠等有所增長，幅度在1.1%~5.0%之間；足長、網球擲遠、10米折返跑和走平衡木等有所降低，幅度在1.3%~3.1%之間。見圖2-1-2-2。

在這裏要特別提出的是由於新冠肺炎疫情，當中幼兒經歷了約半年的停課留家抗疫階段，其後於9月複課後只隔了不夠一個月的時間就參加體質測試，在這短短一個月內幼兒還未能充分適應學校的集體生活及學習環境，教學上關於體能的訓練還未充分展開，而幼兒身體素質的可塑性相對較強，在沒有足夠學校群體生活體驗及系統學習後就要外出參加集體體質測試，相信對幼兒的測試成績會有一定影響，這可能也是此次監測中幼兒身體素質下降的相關原因。

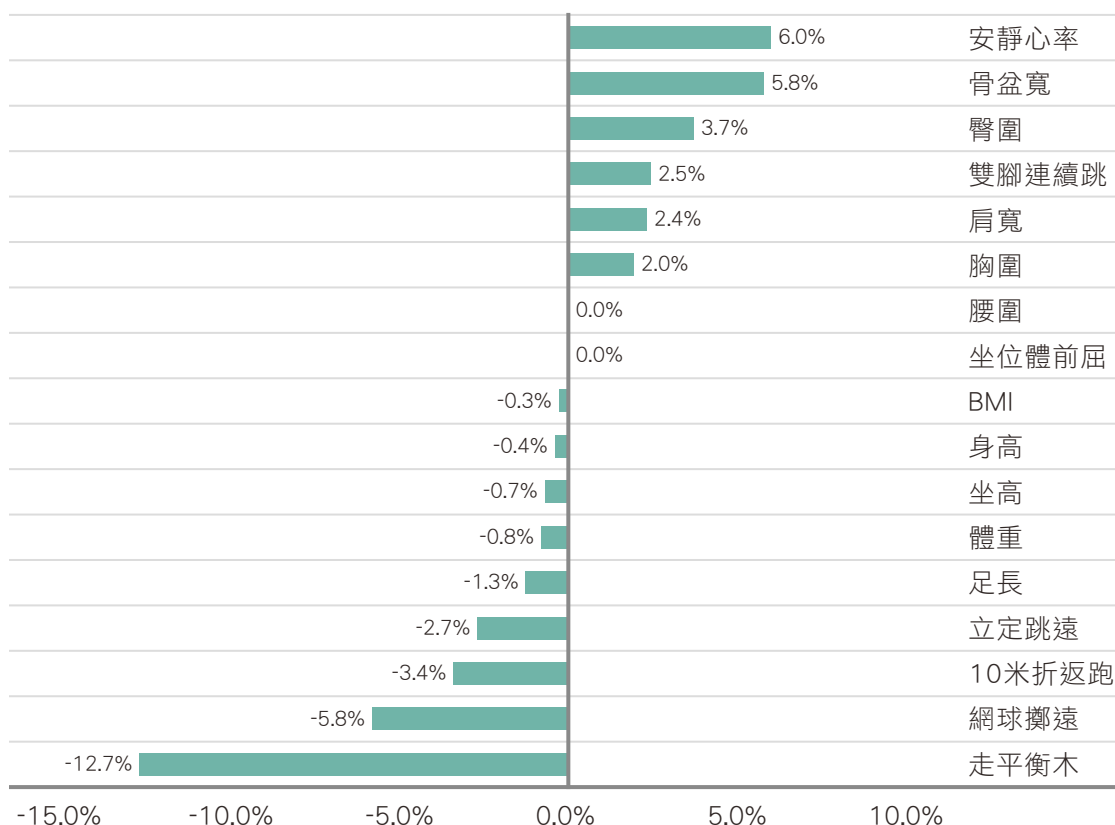


圖2-1-2-1 澳門3~5歲男幼兒2020年與2015年對比百分比 (%)

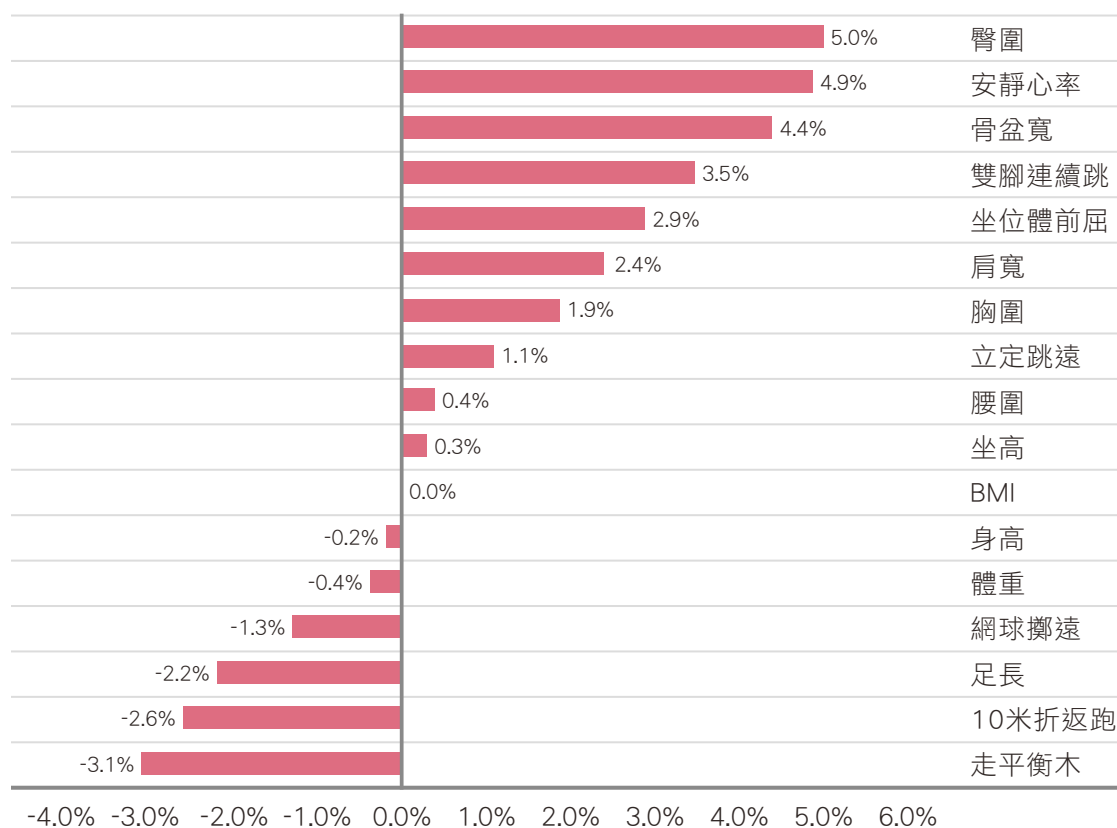


圖2-1-2-2 澳門3~5歲女幼兒2020年與2015年對比百分比 (%)

2. 幼兒分年齡對比

2.1 身體形態的基本狀況比較

2.1.1 長度指標

兩次體質監測結果表明，男女幼兒的身高除4歲女幼兒增加外，其餘各年齡組身高均值小於2015年。4歲男幼兒組下降0.9厘米差異具有顯著性 ($P < 0.05$) (表2-1-2-5)。

2020年較2015年相比，3歲、4歲男幼兒的坐高均值小於2015年，且3歲年齡組差異有顯著性 ($P < 0.05$)，5歲男幼兒、3歲女幼兒坐高均值與2015年持平，4~5歲女幼兒坐高均值均有所上升。各組差異無顯著性 (表2-1-2-6)。

而男女幼兒足長均值均有所減小，5歲男幼兒持平。4~5歲女幼兒的足長差異有顯著性 ($P < 0.05$) (表2-1-2-7)。

表2-1-2-5 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組身高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	98.7	99.0	-0.3	97.8	98.3	-0.5
4歲	105.5	106.4	-0.9*	105.3	105.0	0.3
5歲	111.9	112.0	-0.1	111.3	111.8	-0.5

注：差值為2020年減去2015年，*表示 $P < 0.05$ ，後面表格同此表

表2-1-2-6 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組坐高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	56.5	57.3	-0.8*	56.0	56.0	0.0
4歲	59.7	60.2	-0.5	59.4	59.2	0.2
5歲	62.5	62.5	0.0	62.1	61.8	0.3

表2-1-2-7 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組足長平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	15.5	15.6	-0.1	15.5	15.6	-0.1
4歲	16.4	16.5	-0.1	16.4	16.6	-0.2*
5歲	17.3	17.3	0.0	17.1	17.4	-0.3*

2.1.2 體重與BMI

2020年較2015年，4~5歲男、3歲、5歲女幼兒體重均值均略有下降。其中，男幼兒體重下降範圍0.1千克~0.3千克，女幼兒體重下降0.1~0.2千克，且4歲男幼兒體重差異有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-8）。

4~5歲男幼兒和4歲女幼兒BMI指數均值較2015年下降，下降範圍0.1，3歲男、女幼兒BMI指數上升，5歲女幼兒與2015年持平，且各組差異無顯著性。（表2-1-2-9）。

表2-1-2-8 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組體重平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	15.3	15.3	0.0	14.8	14.9	-0.1
4歲	17.1	17.4	-0.3*	16.9	16.9	0.0
5歲	19.4	19.5	-0.1	18.8	19.0	-0.2

表2-1-2-9 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組BMI平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	15.7	15.6	0.1	15.5	15.3	0.2
4歲	15.3	15.4	-0.1	15.2	15.3	-0.1
5歲	15.4	15.5	-0.1	15.2	15.2	0.0

參照全國樣本標準（體育科學，2021）超重、肥胖BMI等級劃分及IOTF消瘦臨界值標準，進行2020與2015年的對比，其一，超重與肥胖方面，2020年男幼兒超重率增加1.7%，但肥胖率減少0.9%，超重和肥胖合計增加0.8%；2020年女幼兒超重率減少2.0%，但肥胖率增加2.7%，超重和肥胖合計增加0.7%。其二，消瘦率方面，男女幼兒均略有增加，男、女幼兒分別增加0.6%和1.0%。見表2-1-2-10。

表2-1-2-10 2020年與2015年澳門3~5歲幼兒各年齡組消瘦、超重和肥胖率對比

性別	年齡	消瘦			超重			肥胖		
		2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
男	3歲	4.5%	7.0%	-2.5%	10.8%	10.7%	0.1%	3.9%	3.4%	0.5%
	4歲	5.4%	3.0%	2.4%	11.9%	8.4%	3.5%	2.6%	6.7%	-4.1%
	5歲	3.6%	3.1%	0.5%	10.4%	8.6%	1.8%	7.4%	6.8%	0.6%
	合計	4.3%	3.7%	0.6%	11.0%	9.3%	1.7%	4.7%	5.6%	-0.9%
女	3歲	5.1%	5.5%	-0.4%	5.6%	7.8%	-2.2%	6.3%	3.1%	3.2%
	4歲	4.0%	3.7%	0.3%	6.2%	8.4%	-2.2%	3.9%	3.1%	0.8%
	5歲	4.4%	2.2%	2.2%	6.1%	7.8%	-1.7%	6.1%	2.2%	3.9%
	合計	4.3%	3.3%	1.0%	5.9%	7.9%	-2.0%	5.5%	2.8%	2.7%

注：超重、肥胖BMI等級劃分參照全國樣本標準（體育科學，2021），消瘦臨界值參考IOTF標準。

2.1.3 圍度指標

兩次體質監測所反映的男、女幼兒胸圍較2015年均增加，且除5歲女幼兒年齡組外各組都具有顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-11）。

2020年較2015年相比男幼兒各年齡組腰圍都與2015年持平，女幼兒各年齡組都比2015增加，增大範圍0.1~0.2厘米，但各組差異不具有顯著性（表2-1-2-12）。

2020年較2015年，男女幼兒各年齡組的臀圍均值皆大於2015年，兩次監測結果各組具有顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-13）。

表2-1-2-11 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組胸圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	52.7	51.4	1.3*	52.0	50.4	1.6*
4歲	53.9	53.2	0.7*	53.2	52.3	0.9*
5歲	56.3	55.3	1.0*	54.6	53.9	0.7

表2-1-2-12 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組腰圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	48.6	48.6	0.0	48.4	48.2	0.2
4歲	49.8	49.8	0.0	50.3	50.2	0.1
5歲	51.6	51.6	0.0	50.8	50.7	0.1

表2-1-2-13 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組臀圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	54.7	52.4	2.3*	55.2	52.7	2.5*
4歲	57.3	55.1	2.2*	58.7	55.2	3.5*
5歲	59.3	57.7	1.6*	60.1	57.7	2.4*

2.1.4 寬度指標

2020年較2015年，各年齡組男、女幼兒的肩寬均值皆比2015年有所增大，上升幅度0.4~0.7厘米，各年齡段差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-14）。

2020年較2015年，各年齡組男、女幼兒的骨盆寬均值皆比2015年有所增大，上升幅度1.1~1.3厘米，各年齡段差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-15）。

表2-1-2-14 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組肩寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	22.3	21.6	0.7*	22.4	21.9	0.5*
4歲	23.4	23.0	0.4*	23.5	23.0	0.5*
5歲	24.7	24.1	0.6*	24.8	24.1	0.7*

表2-1-2-15 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組骨盆寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	17.0	15.9	1.1*	17.1	16.0	1.1*
4歲	17.7	16.5	1.2*	17.8	16.6	1.2*
5歲	18.6	17.3	1.3*	18.8	17.5	1.3*

2.2 身體機能的基本狀況比較

兩次監測結果顯示，3~5歲的男、女幼兒安靜時心率均值2020年明顯高於2015年，且各年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），男幼兒安靜心率均值上升範圍6.3~8.0次/分，女幼兒安靜心率均值上升範圍3.5~6.9次/分（表2-1-2-16）。

表2-1-2-16 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組安靜心率平均值比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	101.3	93.5	7.8*	100.5	97.0	3.5*
4歲	98.1	90.1	8.0*	99.3	93.6	5.7*
5歲	95.4	89.1	6.3*	97.3	90.4	6.9*

2.3 身體素質的基本狀況比較

2.3.1 速度靈敏素質

兩次監測結果均表明，4~5歲男幼兒、3歲和5歲女幼兒的10米折返跑均值皆增大，上升範圍0.2~0.4秒，且4~5歲男幼兒和5歲女幼兒差異有顯著性（ $P < 0.05$ ），提示速度素質有所下降（表2-1-2-17）。

2020年較2015年對比；3~4歲男女幼兒的雙腳連續跳均值均下降。範圍0.2~0.9秒，5歲男幼兒的均值無變化，5歲女幼兒均值上升0.3秒，且3歲男幼兒、4歲女幼兒差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ），提示靈敏素質有所上升（表2-1-2-18）。

表2-1-2-17 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組10米折返跑平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	9.8	9.8	0.0	10.1	9.9	0.2
4歲	8.2	7.8	0.4*	8.2	8.2	0.0
5歲	7.2	6.9	0.3*	7.4	7.1	0.3*

表2-1-2-18 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組雙腳連續跳平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	12.9	13.7	-0.8*	12.5	13.2	-0.7
4歲	8.9	9.1	-0.2	8.2	9.1	-0.9*
5歲	6.9	6.9	0.0	7.0	6.7	0.3

2.3.2 力量素質

兩次體質監測比較發現，3~4歲男幼兒以及3歲的女幼兒的立定跳遠均值減小，下降範圍0.6~4.3厘米，5歲男幼兒的立定跳遠均值上升1.0厘米。4~5歲女幼兒立定跳遠均值上升0.1~3.4厘米，其中3歲男幼兒、5歲女幼兒差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ），提示下肢力量男幼兒有所下降，女幼兒則有所提升（表2-1-2-19）。

2020年較2015年相比，各年齡段男幼兒網球擲遠距離均下降0.1~0.2米，女幼兒無變化，3~4男幼兒差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ），提示上肢力量男幼兒有所下降，女幼兒變化不大（表2-1-2-20）。

表2-1-2-19 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組立定跳遠平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	50.0	54.3	-4.3*	49.3	49.9	-0.6
4歲	76.6	77.6	-1.0	75.5	75.4	0.1
5歲	95.1	94.1	1.0	91.0	87.6	3.4*

表2-1-2-20 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組網球擲遠平均值比較（米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	2.5	2.7	-0.2*	2.2	2.2	0.0
4歲	3.8	4.0	-0.2*	3.3	3.3	0.0
5歲	5.1	5.2	-0.1	4.2	4.2	0.0

2.3.3 柔韌素質

兩次監測結果比較發現，各年齡組坐位體前屈均值有增有減無明顯規律性變化，4歲男幼兒以及3~4歲女幼兒的坐位體前屈均值皆增大，範圍0.7~2.6厘米，3、5歲男幼兒的坐位體前屈均值分別下降0.6厘米、0.3厘米。5歲女幼兒坐位體前屈均值下降0.5厘米，且3~4歲男、女幼兒的均值差異都具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-1-2-21）。

表2-1-2-21 2020年與2015年澳門3~5歲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		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	9.6	10.2	-0.6*	11.1	10.4	0.7*
4歲	9.0	7.8	1.2*	11.5	8.9	2.6*
5歲	7.3	7.6	-0.3	9.5	10.0	-0.5

2.3.4 平衡能力

2020年走平衡木完成時間均值與2015年比較，男幼兒各年齡段均有所增大，分別上升2.3秒、1.4秒和1.2秒，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；3歲女幼兒減少0.7秒；4歲女幼兒持平，5歲女幼兒增加了1.1秒，女幼兒各組差異無統計學意義，提示平衡能力有所下降（表2-1-2-22）。

表2-1-2-22 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組走平衡木時間平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	24.4	22.1	2.3*	21.8	22.5	-0.7
4歲	14.0	12.6	1.4*	12.8	12.8	0.0
5歲	8.8	7.6	1.2*	10.5	9.4	1.1

2.4 牙齒的基本情況比較

2.4.1 乳牙齲患

兩次監測結果發現，2020年的乳齲患率與2015年相比，2020年男女幼兒在各個年齡段均低於2015年，除4歲男幼兒外，其餘各年齡段差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。2020年男幼兒乳齲患率的變化範圍男性為25.4%~44.3%，女幼兒為25.9%~39.5%，而2015年男幼兒乳齲患率的變化範圍男性為42.2%~62.0%，女幼兒為37.5%~56.3%（表2-1-2-23）。

表2-1-2-23 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組乳齲患率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	25.4	42.2	-16.8*	25.9	37.5	-11.6*
4歲	44.3	47.8	-3.5	39.5	52.7	-13.2*
5歲	40.4	62.0	-21.6*	39.4	56.3	-16.9*

兩次監測結果發現，2020年乳齲補率（乳牙齲齒填充）與2015年相比，3歲男女幼兒和5歲女幼兒低於2015年，其餘年齡組均高於2015年。2020年男幼兒乳齲補率的變化範圍為1.3%~14.9%，女幼兒為8.3%~13.0%，而2015年男幼兒乳齲患率的變化範圍男性為2.9%~13.1%，女幼兒為1.6%~12.0%。兩年度比較，除4歲女幼兒年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）外，其餘各年齡組差異均不顯著（表2-1-2-24）。

表2-1-2-24 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組乳齲補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	1.3	2.9	-1.6	0.0	1.6	-1.6
4歲	8.2	7.8	0.4	13.0	3.8	9.2*
5歲	14.9	13.1	1.8	8.3	12.0	-3.7

兩次監測結果發現，2020年男幼兒的乳齲失率在4歲表現最高為2.2%，女幼兒的乳齲失率隨年齡的增長而增大。2020年男幼兒乳齲失率範圍為0.5%~2.2%，女幼兒乳齲失率範圍為1.6%~2.6%。2015年男幼兒在5歲出現乳齲失率，為0.9%；女幼兒在3歲已經開始出現乳齲失率，為0.8%。2020年5歲男幼兒和3歲女幼兒的乳齲失率低於2015年，其餘年齡組均高於2015年，但除4歲男幼兒高於2015年的差異具有顯著性外（ $P < 0.05$ ），其餘各個年齡組的差異均不具有顯著性（表2-1-2-25）。

表2-1-2-25 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組乳齲失率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	0.9	0.0	0.9	0.0	0.8	-0.8
4歲	2.2	0.0	2.2*	1.6	0.0	1.6
5歲	0.5	0.9	-0.4	2.6	0.7	1.9

兩次監測結果均顯示，除2020年的4歲女幼兒外，兩年度乳齲失補率均隨年齡增長呈現明顯增加趨勢。2020年監測中5歲男幼兒乳齲失補率表現最高為48.7%。與2015年相比，2020年各個年齡組乳齲失補率均低於2015年，除4歲男女幼兒外，各個年齡組差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。2020年男、女幼兒乳齲失補率變化範圍分別為26.3%~48.7%，25.9%~44.2%，而2015年的變化範圍則分別為42.7%~63.3%，37.5%~59.9%（表2-1-2-26）。

表2-1-2-26 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組乳齲失補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	26.3	42.7	-16.4*	25.9	37.5	-11.6*
4歲	45.3	48.9	-3.6	44.2	53.4	-9.2
5歲	48.7	63.3	-14.6*	41.2	59.9	-18.7*

2.4.2 恒牙齲患

兩次監測結果發現，兩年度男女幼兒各年齡段恒齲患率均在5歲開始出現，2020年男幼兒為0.9%，女幼兒為0.6%，2015年男幼兒為0.5%，女幼兒為0.7%。2020年男幼兒恒齲患率高於2015年，女幼兒則低於2015年，但差異均不具有顯著性（表2-1-2-27）。

表2-1-2-27 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組恒齲患率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5歲	0.9	0.5	0.4	0.6	0.7	-0.1

兩次監測結果發現，2020年恒齲補率（恒牙齲齒填充）男幼兒在5歲時開始出現。且男幼兒低於2015年0.1%，但差異均不顯著，2020年女幼兒則未出現恒齲補率（表2-1-2-28）。

表2-1-2-28 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組恒齲補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5歲	0.4	0.5	-0.1	0.0	0.7	-0.7

兩次監測結果發現，2020年男女幼兒恒齲失率也均在5歲時開始出現，男幼兒發生率為0.4%，女幼兒發生率為0.6%。且5歲男女幼兒均高於2015年，但差異不顯著（表2-1-2-29）。

表2-1-2-29 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組恒齲失率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5歲	0.4	0.0	0.4	0.6	0.0	0.6

兩次監測結果發現，2020年男女幼兒恒齲失補率也均在5歲時開始出現，男幼兒發生率為0.9%，女幼兒的發生率為0.6%。且男幼兒高於2015年0.4%，女幼兒低於2015年0.1%，但差異均不顯著（表2-1-2-30）。

表2-1-2-30 2020年與2015年澳門3~5歲男女幼兒各年齡組恒齲失補率比較（%）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5歲	0.9	0.5	0.4	0.6	0.7	-0.1

（三）小結

1. 2020年幼兒體質監測小結

1.1 餵養方式及生活習慣

此次調查的幼兒絕大多數足月產，出生後四個月內有40.6%幼兒是母乳餵養的。絕大多數幼兒每天睡眠時間8小時以上，約1/5幼兒的睡眠時間超過10小時；半數幼兒看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間均為30分鐘~1小時，全周平均每天玩電子產品時間超過2小時的人數比例為11.3%；絕大多數幼兒每天刷牙，但是用牙線比例較低，1/4幼兒在過去12個月到牙醫診所進行牙科檢查。

1.2 體育鍛煉情況

體育鍛煉項目：2020年男、女幼兒參加人數比例列前五位的體育項目都是：走跑（步行或跑步）、騎自行車、游泳、體育遊戲、舞蹈。男幼兒比例最高的是走跑（步行或跑步）和騎自行車，女幼兒比例最高的是走跑（步行或跑步）和舞蹈。

體育鍛煉時間：2020年幼兒休息日體育活動時間遠超上學日；其中平均每天參加體育活動2小時或以上的人數比例上學日和休息日分別為6.8%和22.6%。

1.3 身體形態

幼兒的各項身體形態指標均表現為隨年齡增長而增大的趨勢，年齡特徵明顯，其中身高與體重的增長速度相近，幼兒腰圍增速慢於臀圍，腰臀比逐年減小。

1.4 身體機能和素質

幼兒的安靜心率隨年齡增長而下降，其生理機能水平隨年齡增長提高。

幼兒的速度靈敏素質、力量素質和平衡能力均隨年齡增長而提高。女幼兒的柔韌性好於男性，男幼兒的速度、力量素質好於女幼兒，平衡能力和靈敏素質男女幼兒間無顯著性差異。

1.5 牙齒的基本情況

乳牙齲的發生率方面，男、女性幼兒的乳齲患率4歲時表現最高、乳齲補率、乳齲失率和乳齲失補率均表現為隨年齡增長而逐漸增加的趨勢。

2. 2020與2015年幼兒體質監測結果比較小結

2020年和2015年問卷調查結果比較顯示，幼兒母乳餵養和混合餵養比例上升，母乳餵養2020年比2015年增加了17.2個百分點。2020年幼兒玩電子產品時間：2020年幼兒玩電子產品時間超過2小時的人數休息日比上學日多11.4個百分點；且全周平均每天玩電子產品時間超過2小時的人數比例為11.3%。比2015年減少1.7個百分點。幼兒看電視、錄影、玩電腦遊戲的累計時間有所減少；兩年度幼兒參加的體育鍛煉項目居前四位的均是自行車、游泳、球類、舞蹈。

2020年和2015年監測顯示，幼兒身體形態均表現為隨年齡增長而增加的自然增長規律。但2020年與2015年相比，男女幼兒的胸圍、臀圍、肩寬、骨盆寬、女幼兒的坐高、腰圍增大，其餘各項指標呈現基本持平或略微減小的趨勢。

與2015年相比，2020年幼兒安靜心率提高，提示身體機能水平有所下降。

與2015年相比，2020年幼兒的各項身體素質變化趨勢不一致，表現為反映速度靈敏素質的10米折返跑成績有所下降，而雙腳連續跳則變好；反映力量素質的網球擲遠男幼兒變差，女幼兒變化不大，而立定跳遠則男幼兒變差而女幼兒變好；平衡能力方面，男幼兒變差，女幼兒3歲略好於2015年，而5歲則比2015年差；柔韌素質各年齡組有增有減無明顯規律性變化。

與2015年相比，乳牙齲的發生率方面，2020年男、女幼兒均表現為4歲發生率最高，男、女幼兒分別為44.3%及39.5%，整體2020年乳齲患率男、女均低於2015年、2020的乳齲失補率也是男、女均低於2015年。兩年度比較，男幼兒和女幼兒乳齲失率和乳齲補率各有高低、之間的差異規律性不突出。2020年男幼兒和女幼兒恒齲患率、恒齲補率、恒齲失率和恒齲失補率均在5歲時開始出現，2020年男、女恒齲失率均高於2015年，恒齲補率均低於2015年。但2020年齲患率和恒齲失補率則為男幼兒高於2015年，女幼兒則低於2015年，但差異均不顯著。

二、兒童青少年（學生）

（一）2020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（包括濠江中學附屬小學），抽取1641例樣本（男為909名，女為732名）；從中片（花王堂及望德堂），選擇培正中學，鮑思高粵華小學（中文部），粵華中文中學，嘉諾撒聖心中學抽取1541例樣本（男為845名，女為696名）；從南片（大堂、風順堂），選擇培道中學（包括氹仔小學分校、南灣分校及小學部分教處）、海星中學（包括分校）抽取1371例樣本（男為779名，女為592名）。

大學生：從澳門大學、澳門科技大學、澳門理工學院、澳門鏡湖護理學院、澳門旅遊學院及其他高校中抽取783例樣本（男為383名，女為400名）。

學生樣本分佈和抽樣機構見（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），而學生各年齡組實測樣本量見表2-2-1-1。

表2-2-1-1 學生各年齡組實測樣本量

年齡組(歲)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	合計
男	238	238	257	188	199	180	208	200	186	169	174	184	163	127	106	58	41	2916
女	171	172	157	160	142	151	185	155	151	152	158	200	156	117	97	63	32	2419
合計	409	410	414	348	341	331	393	355	337	321	332	384	319	244	203	121	73	5335

本次調查中，出生在澳門的兒童青少年仍占主體，其次是中國大陸地區和香港，男生與女生比例大致相同，但各年齡階段所占比例並不一致，出生地為澳門的兒童比例隨年齡段增加而快速減少，男女分別由小學的90.5%、87.4%減少到大學的52.7%、50.6%；而出生地在大陸的則快速增加，男女分別由小學的5.4%、7.3%增加到42.8%、44.2%（表3-2-1-3）。

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、體育鍛煉項目、力量練習情況、患病情況、牙齒衛生情況及健康素養狀況等8方面進行了調查，調查結果如下。

2.1 生活習慣

從以下3個方面對學生的“生活習慣”進行調查：平均每天使用電子產品的累計時間、平均每天睡眠時間（包括午睡）以及交通出行方式的情況。

2.1.1 使用電子產品情況分析

（1）小學生使用電子產品現狀：兒童青少年（小學生）的男生上學日平均每天使用電子產品的累計時間在30分鐘~1小時的學生為27.4%，其次為1~2小時為22.6%，30分鐘以下為21.4%，2小時或以上以及一般沒有的人數比例分別為17.7%和10.9%；兒童青少年（小學生）

的女生上學日平均每天使用電子產品的累計時間在30分鐘~1小時的學生為30.1%，其次為30分鐘以下為21.4%，1~2小時為21.2%，2小時或以上以及一般沒有的人數比例分別為17.4%和10.0%；而男小學生在休息日平均每天使用電子產品的累計時間在2小時或以上為主，占50.8%，其次1~2小時為28.1%，30分鐘~1小時為15.2%，30分鐘以下以及一般沒有的人數比例分別為4.9%和1.0%；女小學生在休息日平均每天使用電子產品的累計時間也是在2小時或以上為主，占45.5%，其次1~2小時為28.6%，30分鐘~1小時為16.2%，30分鐘以下以及一般沒有的人數比例分別為7.4%和2.2%。說明小學生休息日在看電視和玩電子產品上花費的時間遠高於上學日；兒童青少年（小學生）一周平均使用電子產品的累計時間2小時或以上人數男生為27.1%，女生為25.4%，一周平均使用電子產品累計時間在2小時以上的人數性別之間無顯著性差異（圖2-2-1-1，圖2-2-1-2，表3-2-2-1，表3-2-2-2）。

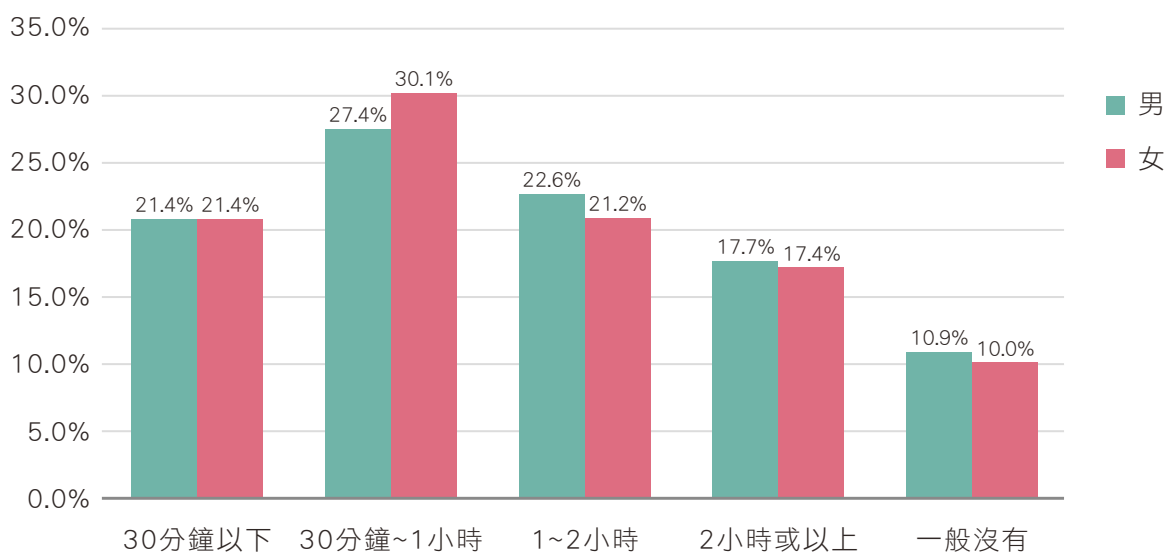


圖2-2-1-1 澳門男女小學生在上學日平均使用電子產品時間所占比例

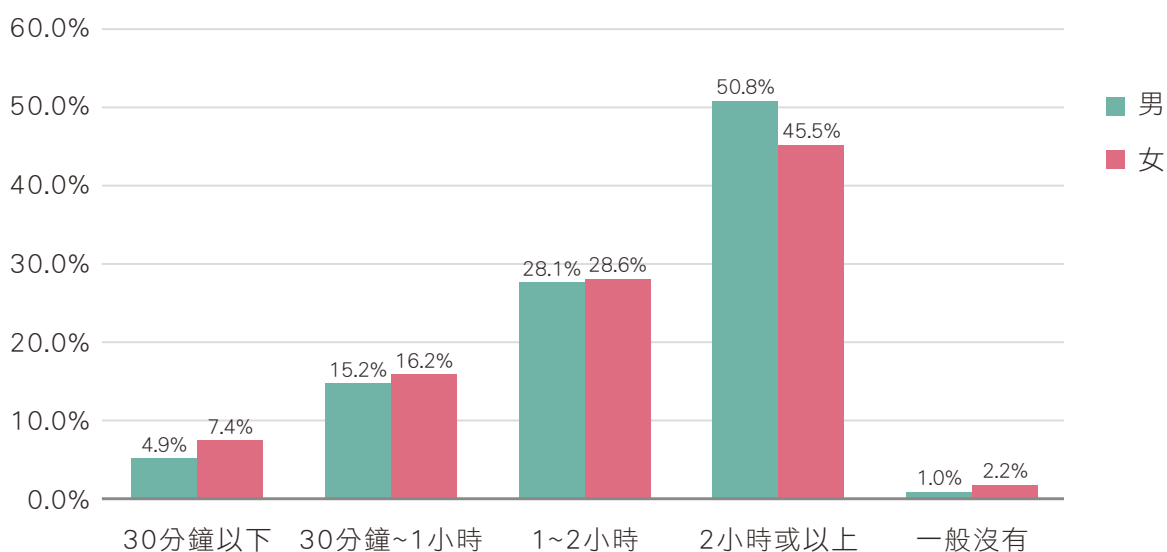


圖2-2-1-2 澳門男女小學生在休息日平均使用電子產品時間所占比例

(2) 中學生使用電子產品現狀：兒童青少年（中學生）的男生上學日平均每天使用電子產品的累計時間在2小時或以上為主，占64.8%，其次1小時～2小時為22.2%，30分鐘～1小時為7.7%，30分鐘以下為3.4%，一般沒有為1.9%；兒童青少年（中學生）的女生上學日平均每天使用電子產品的累計時間在2小時或以上為主，占71.7%，其次1小時～2小時為18.1%，30分鐘～1小時為6.6%，30分鐘以下為3.3%，一般沒有為0.3%；男生休息日平均每天使用電子產品的累計時間也是2小時或以上為主，占87.2%，其次在1～2小時的學生為9.4%，30分鐘～1小時為1.7%，30分鐘以下為0.7%，一般沒有為1.1%；女生休息日平均每天使用電子產品的累計時間亦是2小時或以上為主，占89.0%，其次在1～2小時為8.2%，30分鐘～1小時為2.1%，30分鐘以下為0.5%，一般沒有為0.2%。說明無論上學日或休息日，中學生在看電視和玩電子產品上花費時間很多，且休息日在看電視和玩電子產品上花費的時間更是高於上學日。兒童青少年（中學生）一周平均使用電子產品的累計時間在2小時或以上，男生為71.2%，女生為76.6%，女生一周平均使用電子產品累計在2小時或以上的比例顯著高於男生（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-3，圖2-2-1-4，表3-2-2-1，表3-2-2-2）。

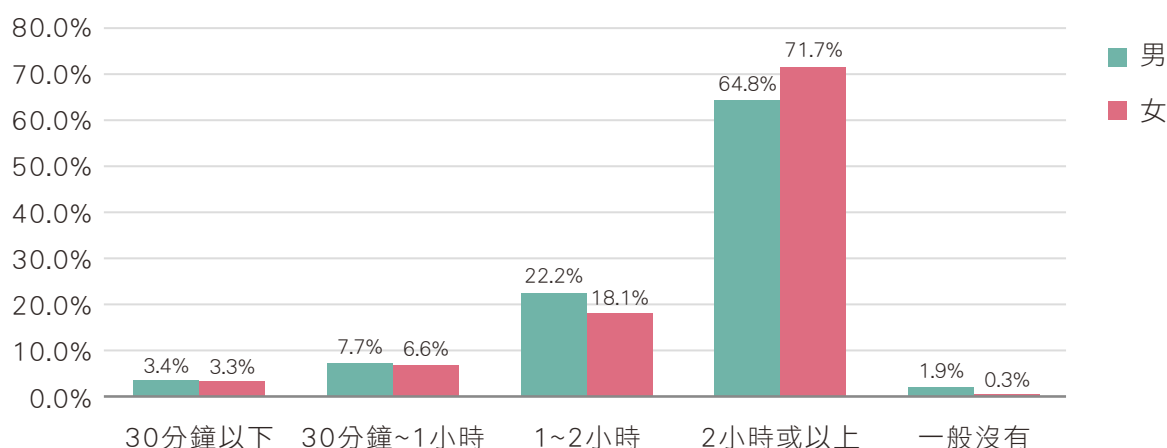


圖2-2-1-3 澳門男女中學生在上學日平均使用電子產品時間所占比例

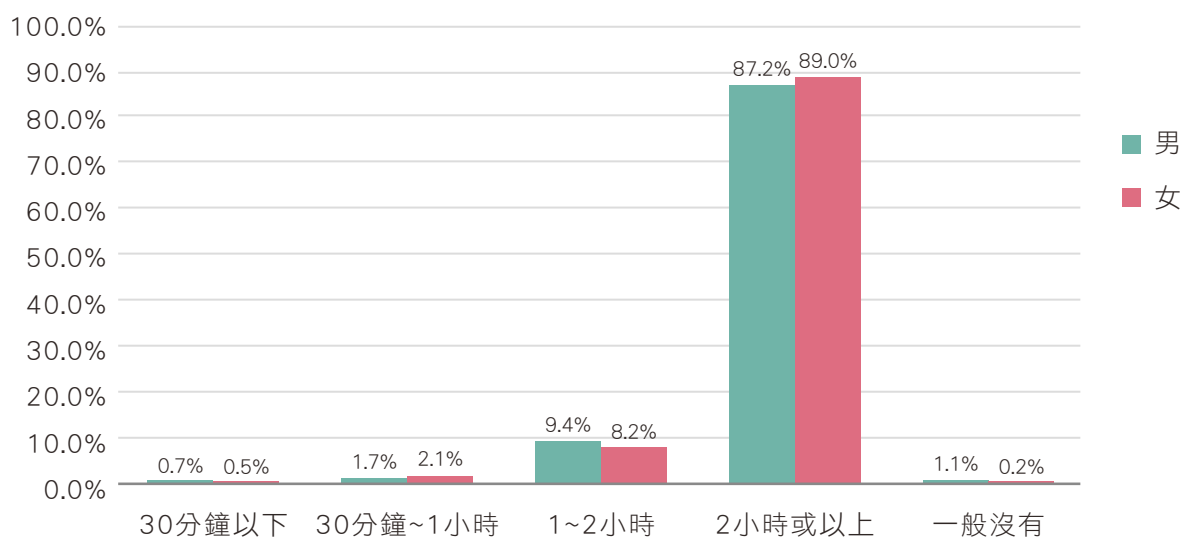


圖2-2-1-4 澳門男女中學生在休息日平均使用電子產品時間所占比例

2.1.2 睡眠情況分析

(1) 小學生睡眠現狀：有78.8% 的兒童青少年（小學生）在上學日平均每天睡眠時間（含午睡）在8~10小時，而睡8小時以下者為12.3%，10小時或以上者為8.9%。而在休息日平均每天睡眠時間（含午睡）在8~10小時者有59.2%，8小時以下者有6.4%，10小時或以上者有34.4%，兒童青少年（小學生）在上學日的睡眠時間在8~10小時及8小時以下的比例均高於休息日，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；而10小時或以上的比例則低於休息日，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-5，表3-2-2-3~表3-2-2-6）。

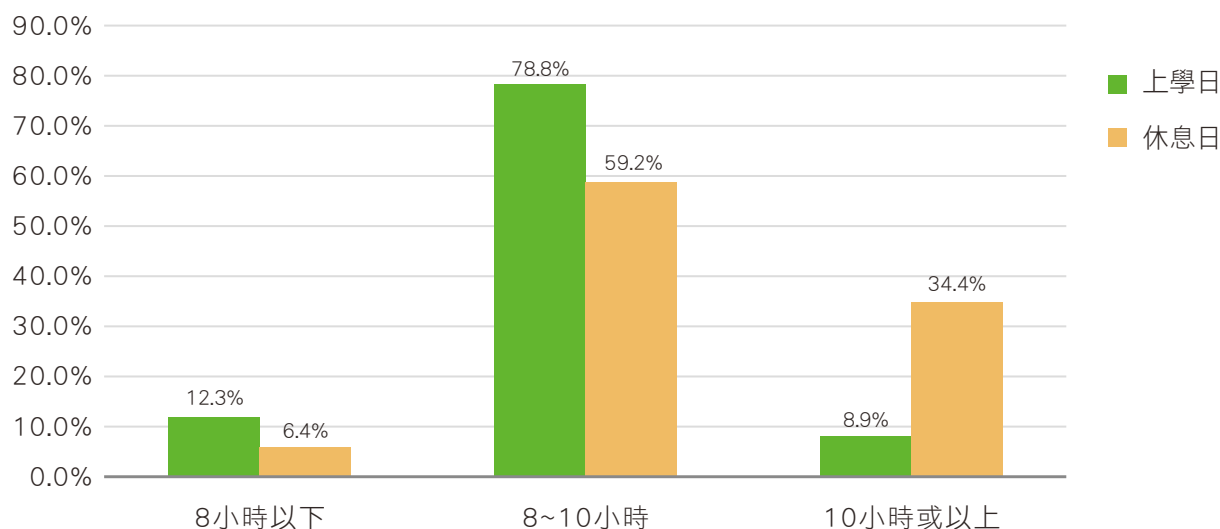


圖2-2-1-5 澳門小學生平均每天睡眠時間（含午睡）

(2) 中學生睡眠現狀：兒童青少年（中學生）在上學日平均每天睡眠時間（含午睡）以8小時以下為主，占58.8%，8~10小時者有37.4%，10小時或以上者有3.8%。休息日則以8~10小時為主，占53.0%，8小時以下者則有13.5%，10小時或以上者有33.5%。兒童青少年（中學生）在上學日的睡眠時間在8小時以下的比例高於休息日；而8~10小時及10小時或以上的比例則低於休息日，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。而一周平均睡眠時間（含午睡）在8小時以下者，男生為40.5%，女生為52.0%，女生比男生高，即女生睡眠時間少於男生，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-6，圖2-2-1-7，表3-2-2-3~表3-2-2-6）。

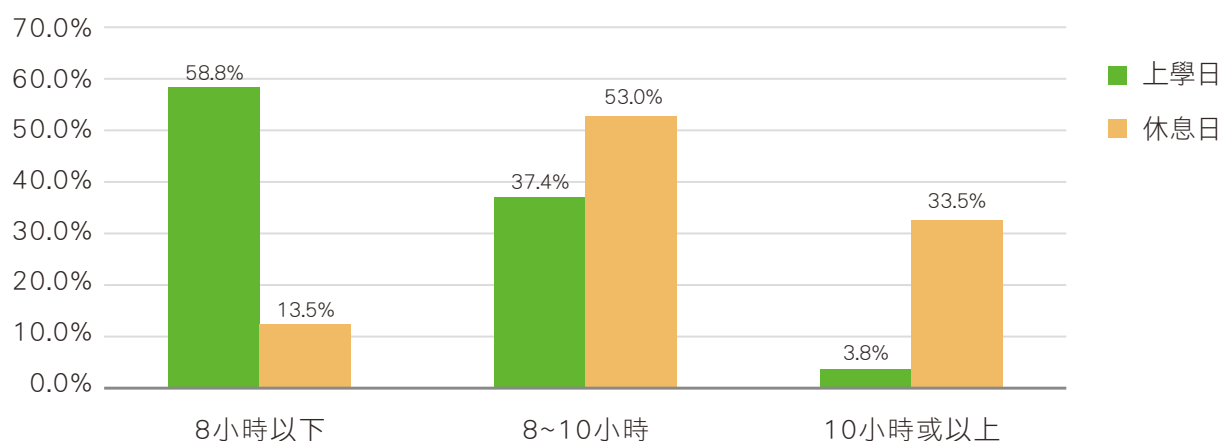


圖2-2-1-6 澳門中學生平均每天睡眠時間（含午睡）

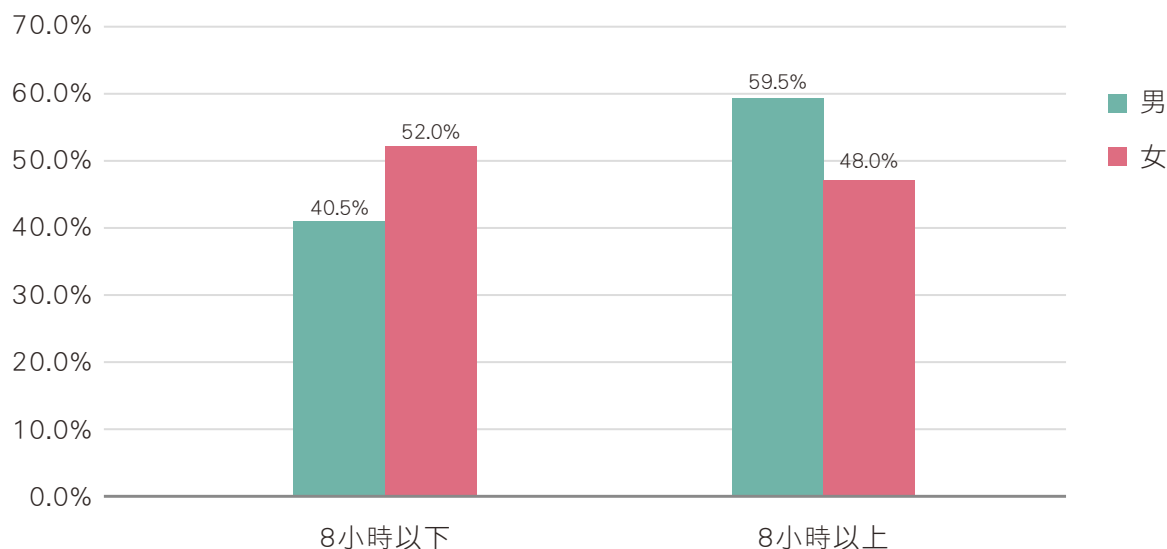


圖2-2-1-7 澳門男女中學生平均每天睡眠時間（含午睡）

（3）大學生睡眠現狀：39.5%的兒童青少年（大學生）的平均每天睡眠時間（含午睡）在8~10小時，54.6%的大學生的平均每天睡眠時間（含午睡）少於8小時，5.9%的大學生的平均每天睡眠時間（含午睡）在10小時或以上，兒童青少年（大學生）中男生平均每天睡眠時間（含午睡）少於8小時的比例低於女生，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-8，表3-2-2-3，表3-2-2-4）。

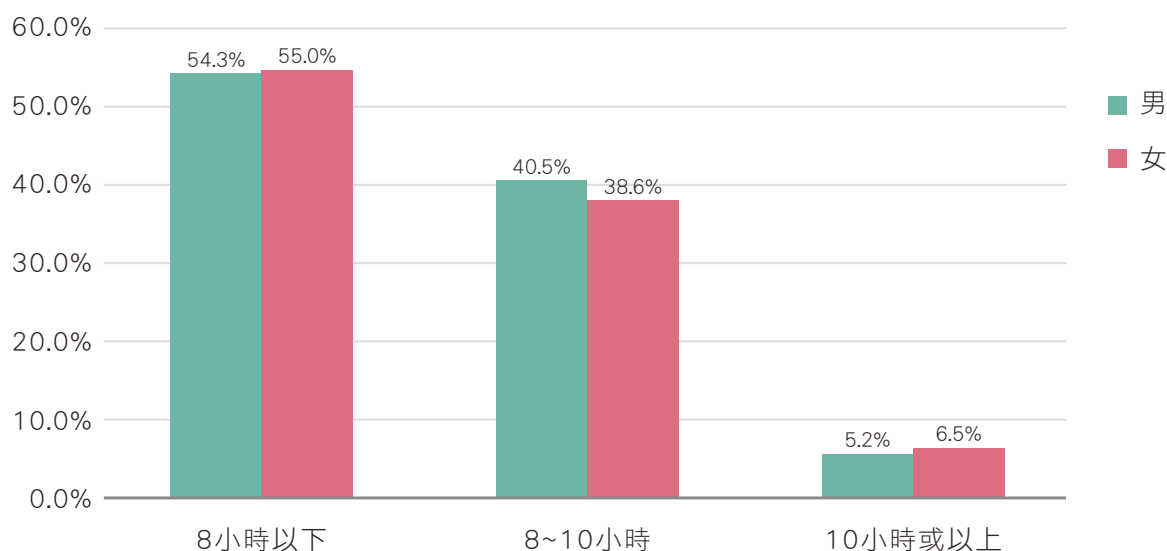


圖2-2-1-8 澳門男女大學生平均每天睡眠時間（含午睡）

2.1.3 交通出行方式

調查結果顯示，在兒童青少年（大學生）中有49.6%其主要的交通方式為步行，有36.1%其主要的交通方式為乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等，有8.3%其主要的交通方式為騎電單車，有5.0%其主要的交通方式為駕車，有0.9%其主要的交通方式為自行車，其中女大學生步行比例（52.9%）及乘公共交通或乘坐私家車輛比例（38.3%）均大於男大學生（步行為46.0%，乘公共交通或乘坐私家車輛為33.9%），而男生則騎電單車比例（12.0%）及駕車比例（6.5%）大於女大學生（分別為騎電單車4.8%及駕車3.5%），男大學生以騎電單車為主要交通方式的比率與女大學生相比其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其他各出行方式男女之間差異無顯著性（圖2-2-1-9）。

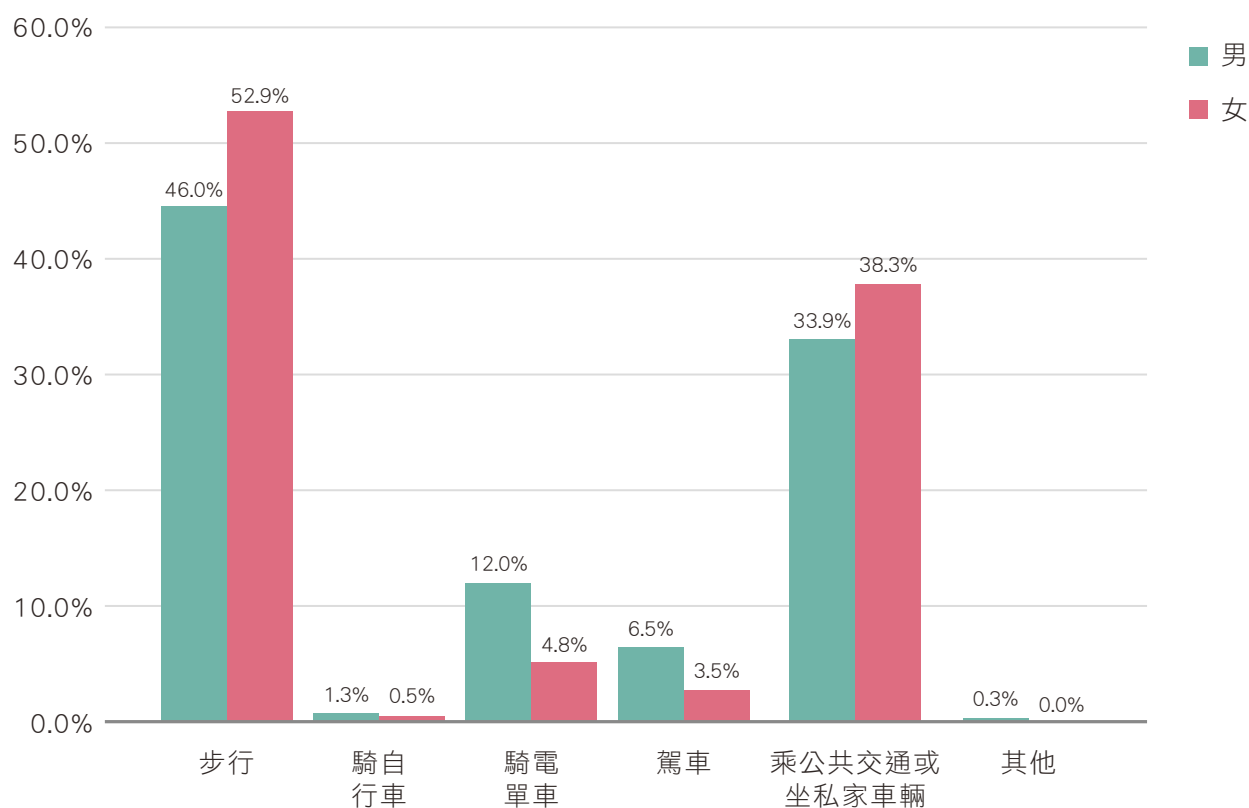


圖2-2-1-9 澳門男女大學生主要交通出行方式

2.2 學校體育課情況

對於學生的學校體育課情況的調查主要是每週在學校上體育課的次數、每次上體育課的時間和每次上體育課的自訴運動強度。

(1) 小學生：小學生每週在學校上2次體育課的比例為69.0%，上1次的比例為30.5%，不上體育課的占0.5%；而有上體育課的學生，其上課時間在30分鐘~1小時（即一堂課時間）的學生人數比例較多，為70.3%，1~1.5小時（即兩堂課連上）的學生比例較少，為29.7%。體育課上，男生運動達到中等強度的比例為64.9%，小強度為16.0%，大強度為19.1%；女生運動強度達到中等強度的比例為71.2%，小強度為17.3%，大強度為11.5%。男生在體育課上達到中等強度的比例低於女生，但大強度的比例則高於女生，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），而達到小強度的比例差異不具有顯著性（圖2-2-1-10，表3-2-2-7~表3-2-2-12）。

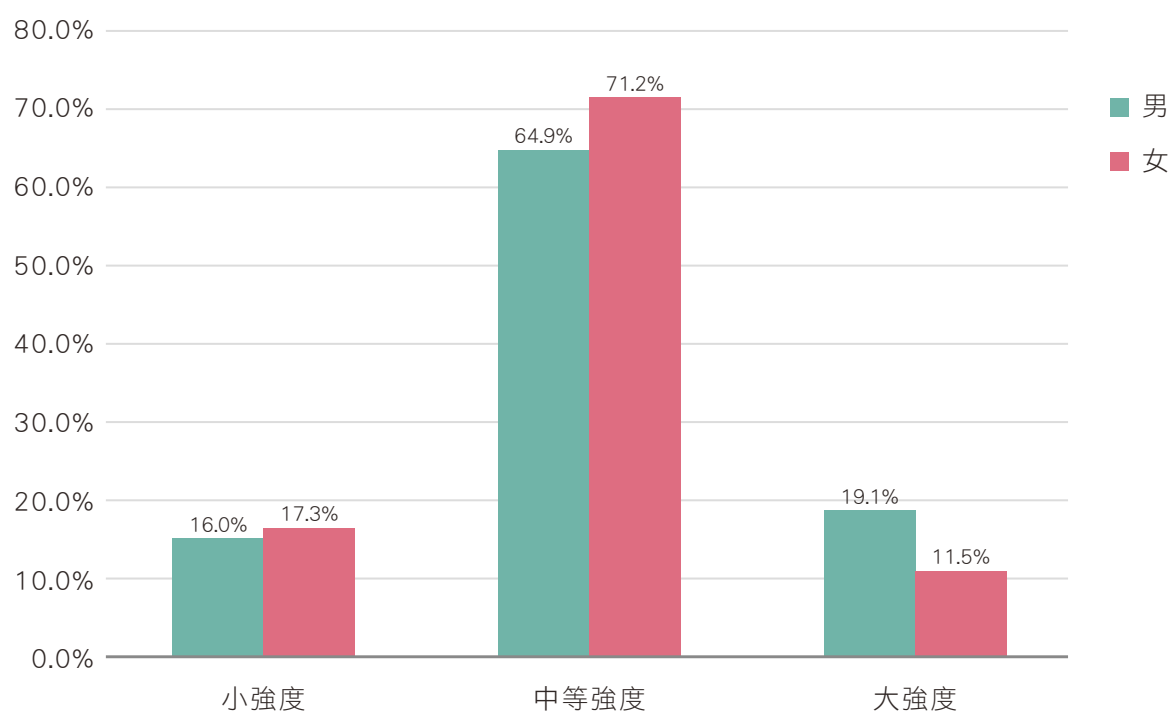


圖2-2-1-10 澳門男女小學生在學校上體育課自訴運動強度等級

(2) 中學生：中學生每週上1次體育課的比例為59.8%，上2次的比例為39.6%，不上體育課的占0.6%；而有上體育課的學生，其上課時間在1~1.5小時（即兩堂課連上）的學生人數比例較多，為60.2%，30分鐘~1小時（即一堂課時間）的學生比例較少，為39.8%。體育課上，男生運動達到中等強度的比例為68.4%，小強度為9.1%，大強度為22.5%；女生運動強度達到中等強度的比例為73.6%，小強度為7.0%，大強度為19.4%。男生在體育課上達到中等強度的比例低於女生，但大強度的比例則高於女生，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），而達到小強度的比例差異不具有顯著性（圖2-2-1-11，表3-2-2-7~表3-2-2-12）。

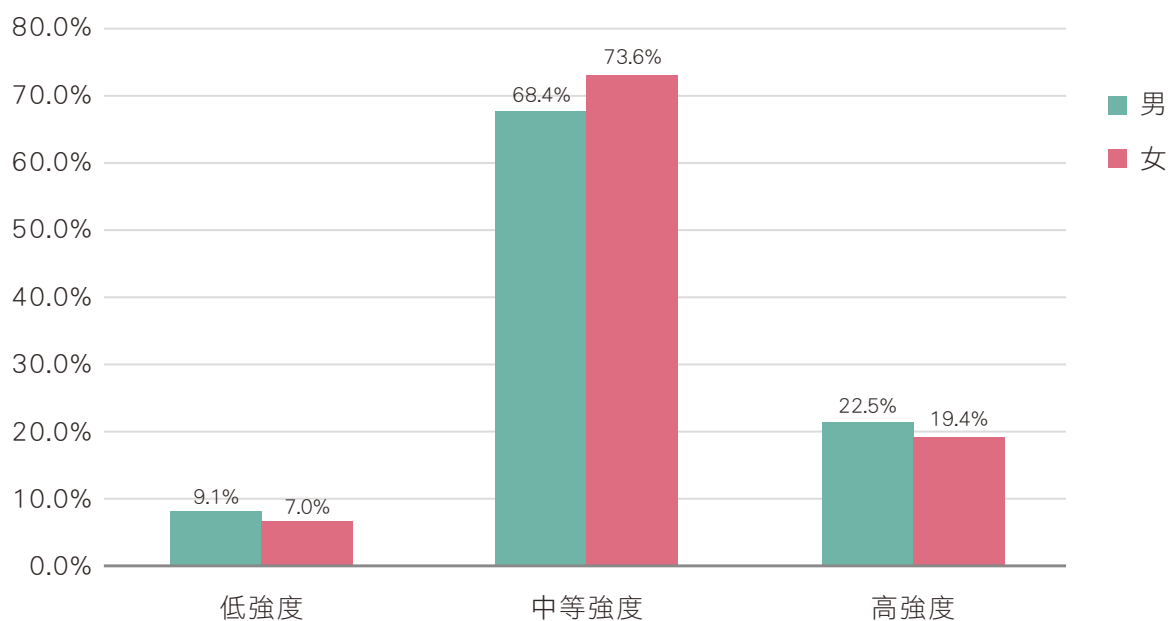


圖2-2-1-11 澳門男女中學生在學校上體育課自訴運動強度等級

小學生與中學生在學校體育課上的自訴運動強度比較上，小學生達小強度的比例（16.5%）高於中學生（8.1%），中等強度（67.5%）及大強度（15.9%）的比例均低於中學生（中等強度為70.8%，大強度為21.0%），差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-12）。

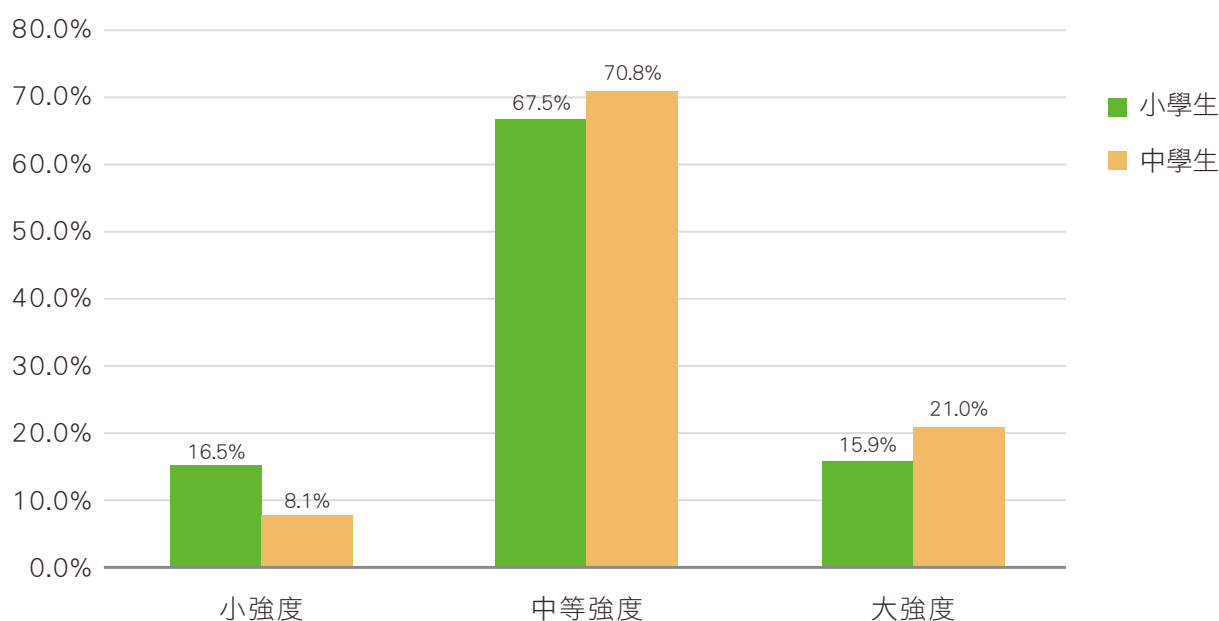


圖2-2-1-12 澳門學生在學校上體育課自訴運動強度等級

2.3 課外體育鍛煉情況

學生的課外體育鍛煉情況調查包括3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。

2.3.1 參加體育鍛煉頻率

(1) 小學生：調查結果顯示，在小學生中課外參加1~2次體育鍛煉的人數比例最高（52.5%），其次是3~4次（22.1%），以後依次是不鍛煉的（15.8%），5~6次（6.2%），以及7次或以上（3.3%），其中在課外參加鍛煉頻率男女比較上，不鍛煉者及每週鍛煉1~2次、5~6次者男生低於女生但差異不具有顯著性、而7次或以上者則為男生高於女生且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；其餘頻率上的性別差異不具有顯著性（圖2-2-1-13，表3-2-2-13，表3-2-2-14）。

(2) 中學生：在中學生中課外參加1~2次體育鍛煉的人數比例最高（39.5%），其次是不鍛煉的（26.1%），以後依次是3~4次（21.8%），5~6次（9.0%），以及7次或以上（3.6%），其中在課外參加鍛煉頻率男女比較上，不鍛煉者及每週鍛煉1~2次者男生低於女生、而3~4次、5~6次、7次或以上者則為男生高於女生、差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-13，表3-2-2-13，表3-2-2-14）。

小學生與中學生在課外參加體育鍛煉頻率的比較上，小學生不鍛煉的比例（15.8%）低於中學生（26.1%），每週鍛煉5~6次的比例（6.2%）也低於中學生（9.0%），而每週鍛煉1~2次的比例（52.5%）高於中學生（39.5%），差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-13）。

(3) 大學生：大學生體育鍛煉調查未區分課內和課外，整體調查日常參加體育鍛煉的頻率，結果顯示其日常參加1~2次體育鍛煉的人數比例最高（46.4%），其次是3~4次（26.6%），以後依次是每月1次與不足1次（10.4%），5~6次（9.3%），7次或以上（3.7%），不鍛煉的（3.6%），在大學生中，男生不鍛煉的頻率（3.4%）小於女生（3.8%），每週鍛煉1次以下的頻率（9.7%）小於女生（11.2%），但差異均不具顯著性；男生每週鍛煉1~2次的頻率（38.9%）小於女生（53.6%），男生每週鍛煉3~4次的頻率（30.5%）大於女生（22.8%），男生每週鍛煉5~6次的頻率（12.5%）大於女生（6.3%），且差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；每週鍛煉7次及以上的頻率（5.0%）大於女生（2.5%）但差異不具顯著性（圖2-2-1-13，表3-2-2-13，表3-2-2-14）。

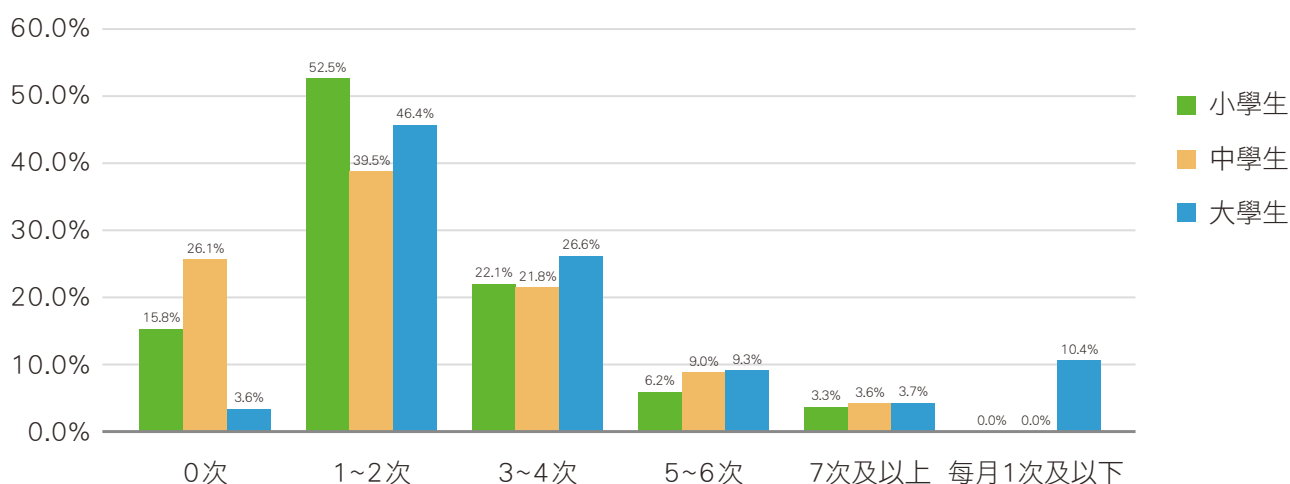


圖2-2-1-13 澳門中小學生每周參加課外體育鍛煉及大學生每周參加體育鍛煉次數

2.3.2 每次鍛煉的持續時間

(1) 小學生：在參加體育鍛煉的小學生中，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（45.6%），1~1.5小時次之（26.7%），再次是1.5小時或以上（16.2%）和30分鐘以內（11.5%），其中男生每次鍛煉1小時以上的人數比例（47.0%）高於女生（37.0%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-14，表3-2-2-15，表3-2-2-16）。

(2) 中學生：在參加體育鍛煉的中學生中，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（35.3%），1.5小時或以上次之（23.1%），再次是1~1.5小時（21.6%）和30分鐘以內（20.0%），其中男生每次鍛煉1小時以上的人數比例（50.7%）高於女生（37.4%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-14，表3-2-2-15，表3-2-2-16）。

小學生與中學生在課外參加體育鍛煉持續時間的比較上，小學生鍛煉在30分鐘以內的比（11.5%）及1.5小時或以上（16.2%）低於中學生（20.0%及23.1%），鍛煉30分鐘~1小時（45.6%）及1~1.5小時（26.7%）均高於中學生（35.3%及21.6%），差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-14）。

(3) 大學生：在參加體育鍛煉的大學生中，每次參加體育鍛煉持續時間在1~2小時的學生人數比例最高（36.1%），30分鐘~1小時次之（34.5%），再次之是30分鐘以下（18.3%）和2小時或以上（11.1%），其中男生每次鍛煉1小時以上的人數比例（55.7%）高於女生（39.0%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-14，表3-2-2-15，表3-2-2-16）。

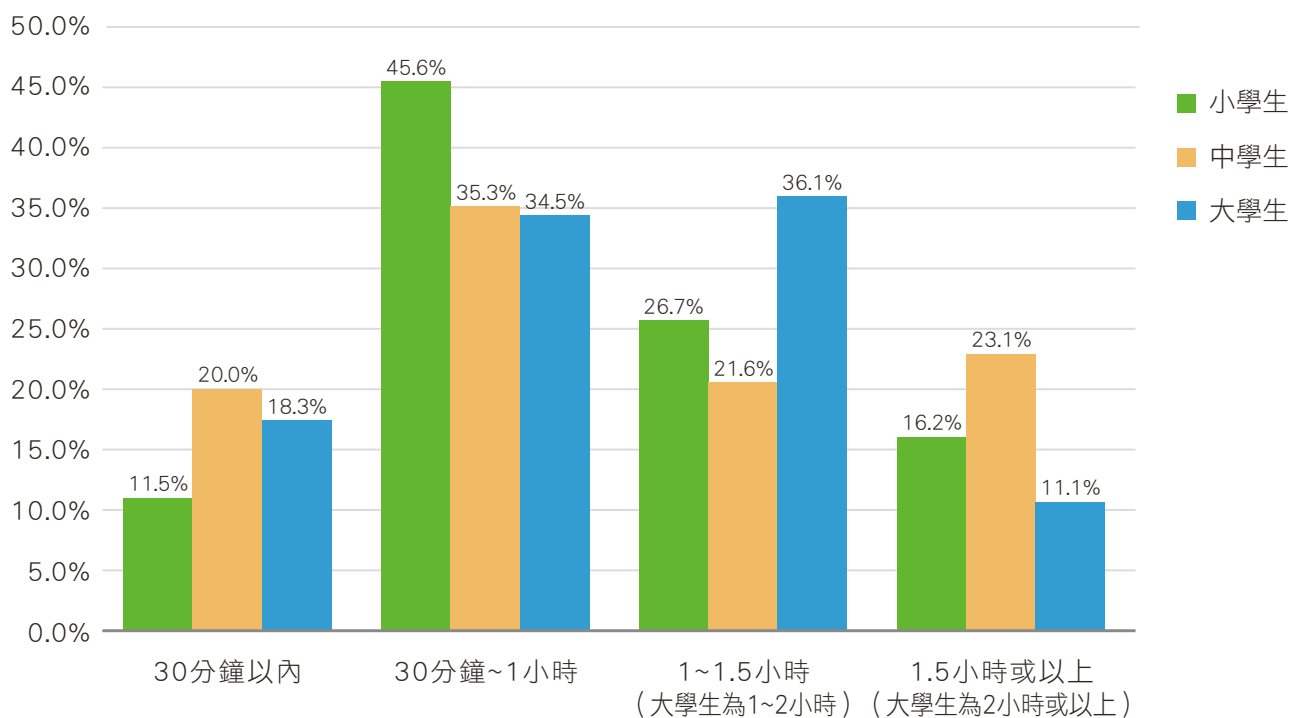


圖2-2-1-14 澳門學生每次參加體育鍛煉持續時間

2.3.3 每次鍛煉強度

(1) 小學生：在參加體育鍛煉的小學生中，鍛煉強度處於中強度的學生人數比例最高（64.5%），鍛煉強度處於高強度的次之（18.9%），再次是低強度的（16.6%），其中男生大強度鍛煉的人數比例（21.9%）高於女生（15.0%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-15，表3-2-2-17，表3-2-2-18）。

(2) 中學生：在參加體育鍛煉的中學生中，鍛煉強度處於中強度的學生人數比例最高（58.7%），鍛煉強度處於高強度的次之（32.9%），再次是低強度的（8.4%），其中男生大強度鍛煉的人數比例（37.5%）高於女生（27.3%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-15，表3-2-2-17，表3-2-2-18）。

(3) 大學生：在參加體育鍛煉的大學生中，鍛煉強度處於中強度的學生人數比例最高（55.3%），鍛煉強度處於高強度的次之（40.5%），再次是低強度的（4.2%），其中男生大強度鍛煉的人數比例（51.1%）高於女生（30.2%），性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-15，表3-2-2-17，表3-2-2-18）。

小學生、中學生及大學生在鍛煉強度的比較上，小學生與中學生、大學生鍛煉強度相比其各個強度的差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），顯示小學生高強度鍛煉的比例（18.9%）低於中學生（32.9%）及大學生（40.5%）；中學生與大學生的鍛煉強度相比，大學生高強度（40.5%）高於中學生（32.9%），低強度（4.2%）則低於中學生（8.4%），差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-15）。

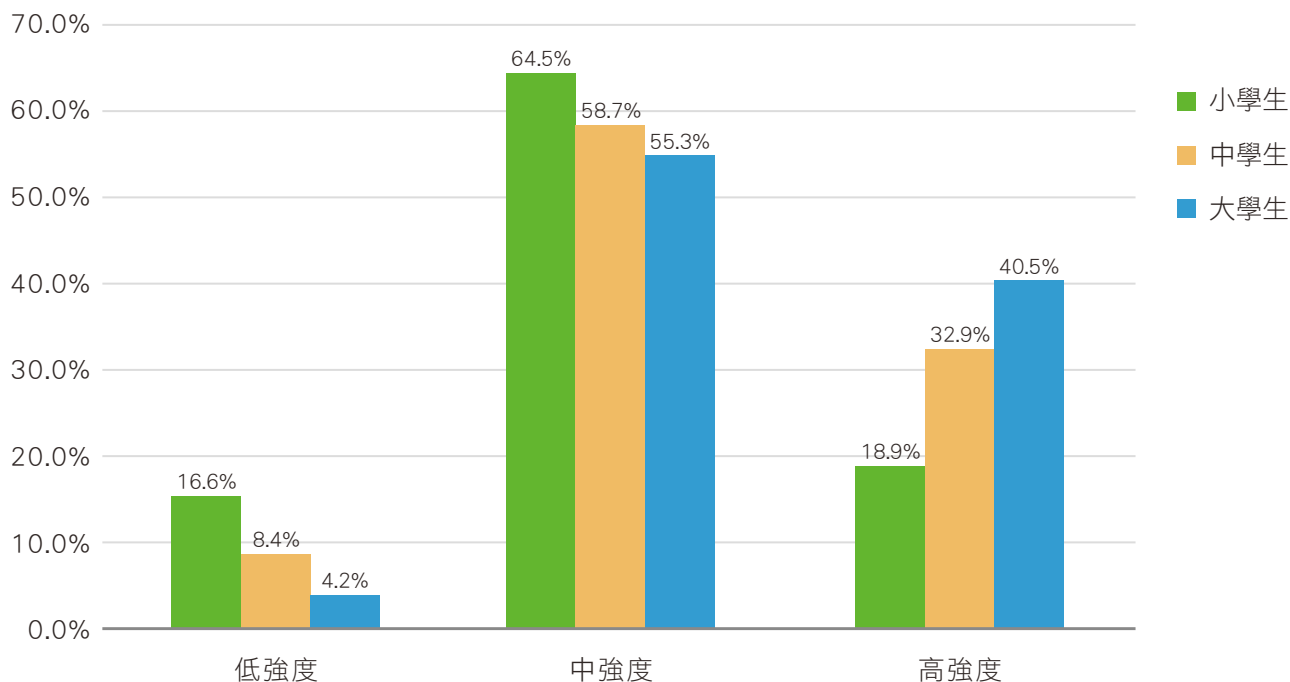


圖2-2-1-15 澳門學生參加體育鍛煉自訴運動強度等級

2.3.4 經常參加體育鍛煉人群分析

中小學生在課外體育鍛煉（而大學生因為學校體育課為選修課，故其體育鍛煉頻次包括課外及大學體育課均計算在內）中，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”。

調查結果顯示，小學生中在課外“經常鍛煉者”占25.5%；中學生中在課外“經常鍛煉者”占18.1%；而大學生“經常鍛煉者”占32.5%。

2.4 體育鍛煉項目

（1）初小學生：初小學生體育鍛煉前五位男生依次為跑步、步行、游泳、騎自行車、籃球，女生依次為步行、跑步、舞蹈類、游泳、騎自行車（表3-2-2-19，表3-2-2-20）。

（2）高小學生：高小學生體育鍛煉前五位男生依次為游泳、騎自行車、籃球、健步走、羽毛球，女生依次為游泳、騎自行車、跳繩、健步走、韻律操（表3-2-2-19，表3-2-2-20）。

（3）中學生：中學生體育鍛煉前五位男生依次籃球、中短程跑、健步走、羽毛球、騎自行車，女生依次為中短程跑、健步走、羽毛球、騎自行車、游泳（表3-2-2-19，表3-2-2-20）。

（4）大學生：大學生體育鍛煉前五位男生依次為跑步、步行、籃球、羽毛球、游泳，女生依次為步行、跑步、羽毛球、瑜伽、普拉提、游泳（表3-2-2-19，表3-2-2-20）。

2.5 力量訓練

力量練習包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械等等練習。調查結果顯示，各年齡階段從不進行力量練習的人數比例最高，且所占人數百分比小學生>大學生>中學生，具體分析如下。

（1）小學生：小學生沒有力量練習習慣的比例男生為53.5%、女生為51.2%；每週有1天進行力量練習的男生為19.9%、女生為19.6%；每週有2天進行力量練習的男生為12.6%、女生為15.3%；每週有3天及以上進行力量練習的男生為14.0%、女生為13.8%。由此可知，男女小學生從不進行力量練習的比例均超過半數，但性別差異不具有顯著性（圖2-2-1-16，表3-2-2-21，表3-2-2-22）。

（2）中學生：中學生沒有力量練習習慣的比例男生為34.5%、女生為46.4%；每週有1天進行力量練習的男生為19.9%、女生為24.0%；每週有2天進行力量練習的男生為17.4%、女生為15.0%；每週有3天及以上進行力量練習的男生為28.3%、女生為14.5%。由此可知，每週進行力量練習三天及以上的男中學生大於女中學生，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），男中學生力量練習次數多於女中學生（圖2-2-1-16，表3-2-2-21，表3-2-2-22）。

（3）大學生：大學生沒有力量練習習慣的比例男生為35.8%、女生為49.9%；每週有1天進行力量練習的男生為17.0%、女生為18.8%；每週有2天進行力量練習的男生為18.5%、女生為15.0%；每週有3天及以上進行力量練習的男生為28.8%、女生為16.4%。由此可知，每週進行力量練習三天及以上的男大學生大於女大學生，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），男大學生力量練習次數多於女大學生（圖2-2-1-16，表3-2-2-21，表3-2-2-22）。

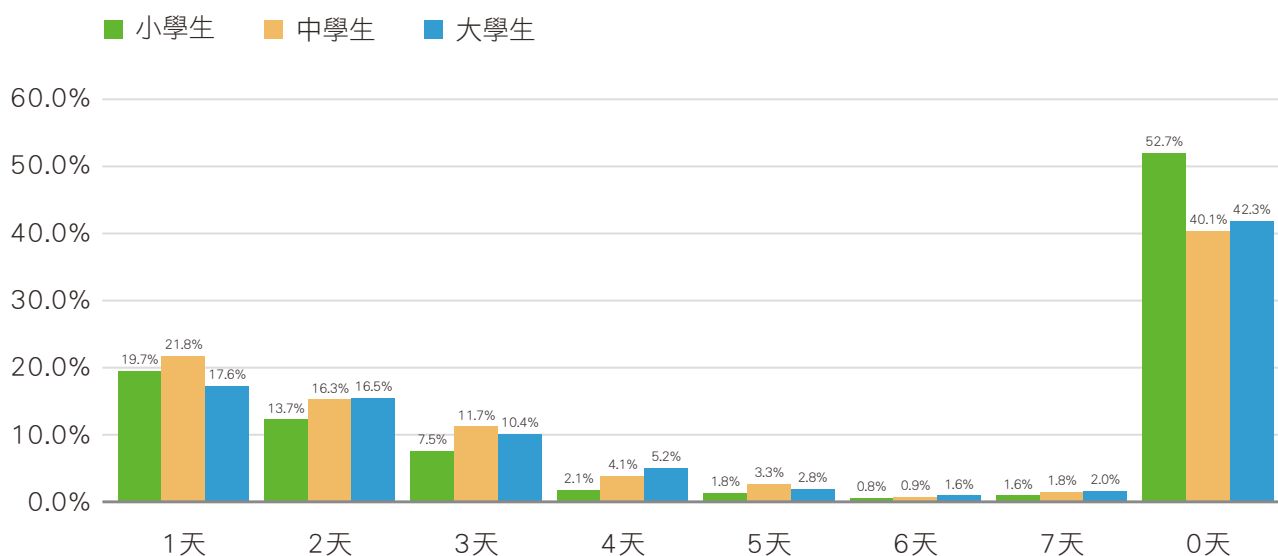


圖2-2-1-16 澳門學生每週進行力量練習天數

2.6 患病情況

2.6.1 患病率分析

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28.2%，其中男生為28.5%，女生為27.9%（圖2-2-1-17，表3-2-2-23，表3-2-2-24）。

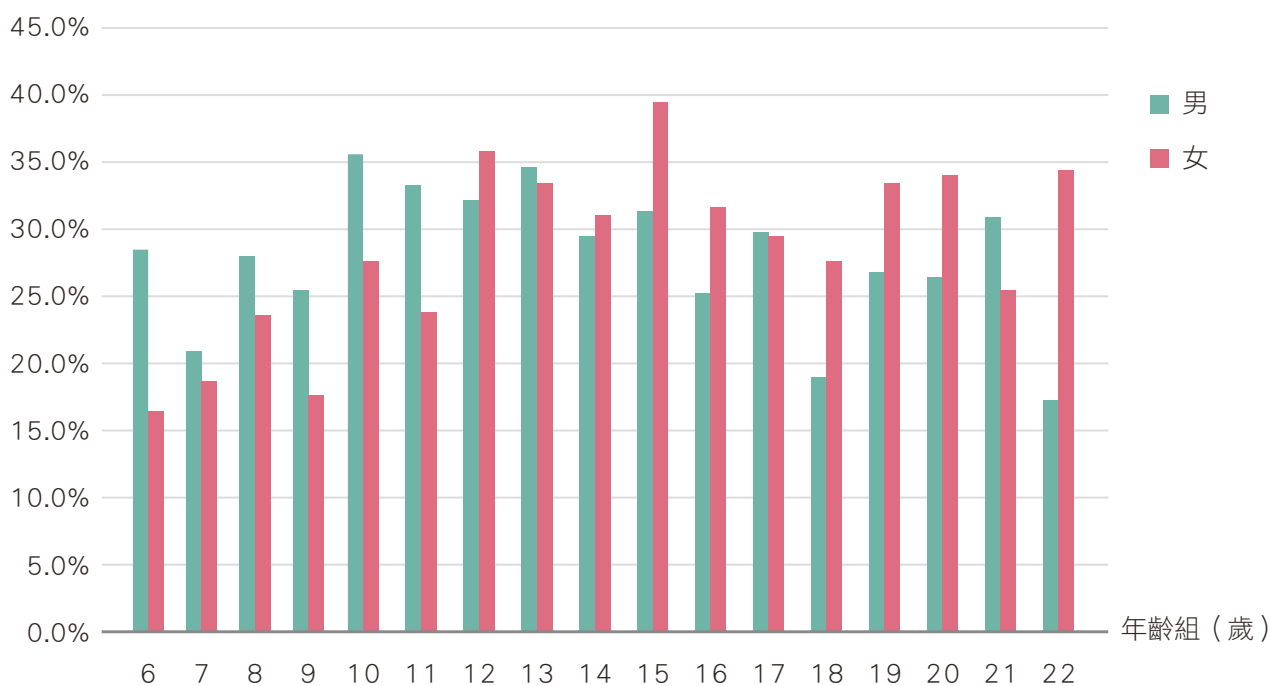


圖2-2-1-17 澳門男女學生近五年患病人數比例

2.6.2 患病類型

(1) 小學生：在曾患病的小學生中，患病比例居前五位的疾病為過敏性鼻炎、腸胃炎、氣管炎、其他以及扁桃腺炎，男生前五位的為過敏性鼻炎、腸胃炎、其他、氣管炎、扁桃腺炎，女生為腸胃炎、氣管炎、扁桃腺炎、過敏性鼻炎、其他（表3-2-2-25，表3-2-2-26）。

(2) 中學生：在曾患病的中學生中，患病比例居前五位的疾病為腸胃炎、過敏性鼻炎、扁桃腺炎、水痘以及氣管炎，男生前五位的為腸胃炎、過敏性鼻炎、哮喘、扁桃腺炎、水痘，女生為腸胃炎、過敏性鼻炎、扁桃腺炎、水痘、貧血（表3-2-2-25，表3-2-2-26）。

(3) 大學生：在曾患病的大學生中，患病比例居前五位的疾病為痛經、月經不調、急慢性腸胃炎、口腔潰瘍、急慢性鼻炎以及其他，男生前五位的為意外傷害、急慢性腸炎、急慢性鼻炎、其他、哮喘，女生為痛經和月經不調、口腔潰瘍、急慢性腸炎、急慢性鼻炎、其他（表3-2-2-25，表3-2-2-26）。

2.7 牙齒衛生情況

在接受調查的學生中，能夠保持每天刷牙習慣的兒童青少年均在90%以上。女生保持每天刷牙習慣的百分比（97.8%）好於男生（96.0%），男女之間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），12歲以後的女生，保持每日刷牙的習慣的人數百分比均在96%以上（圖2-2-1-18，表3-2-2-27，表3-2-2-28）。

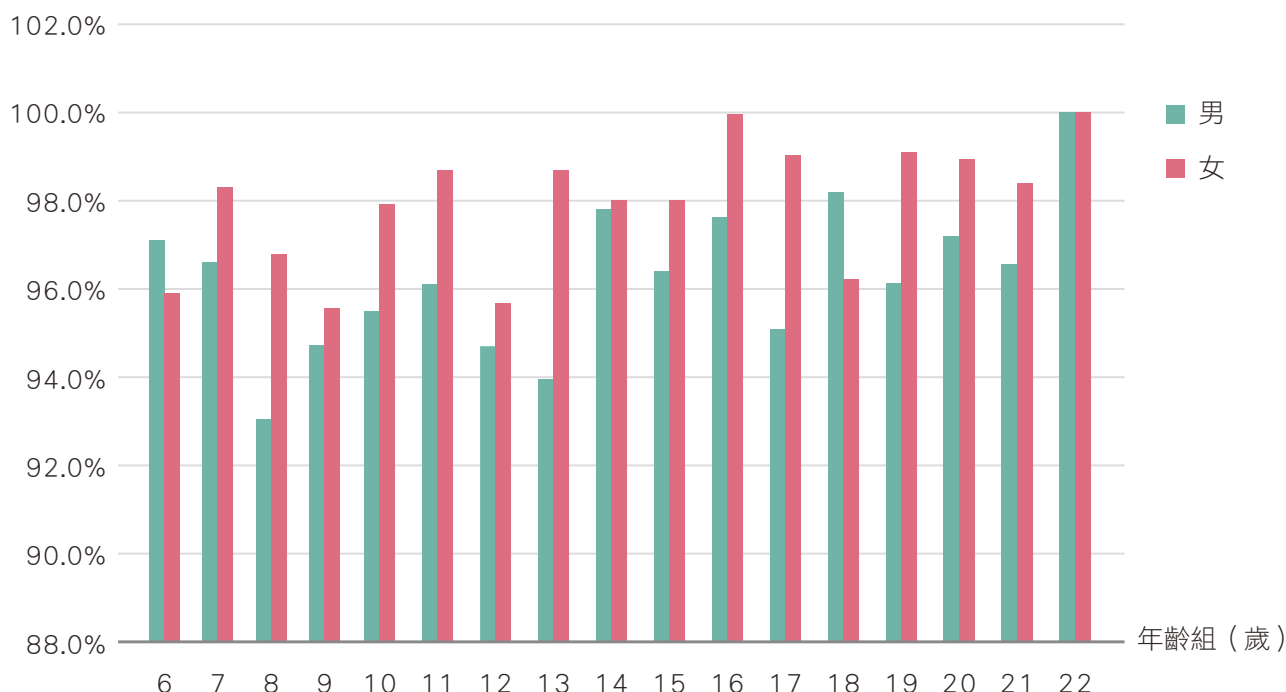


圖2-2-1-18 澳門男女學生每日刷牙習慣

而反觀每天使用牙線的情況尚不理想。除了男生6、11、14、20、21歲，女生6、9、12、14~18、20~22歲人數比例在15%以上以外，其餘各年齡段使用牙線的人數百分比均在百分之15%以下，女生每天使用牙線的百分比（15.3%）好於男生（12.6%），男女之間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-19，表3-2-2-29，表3-2-2-30）。

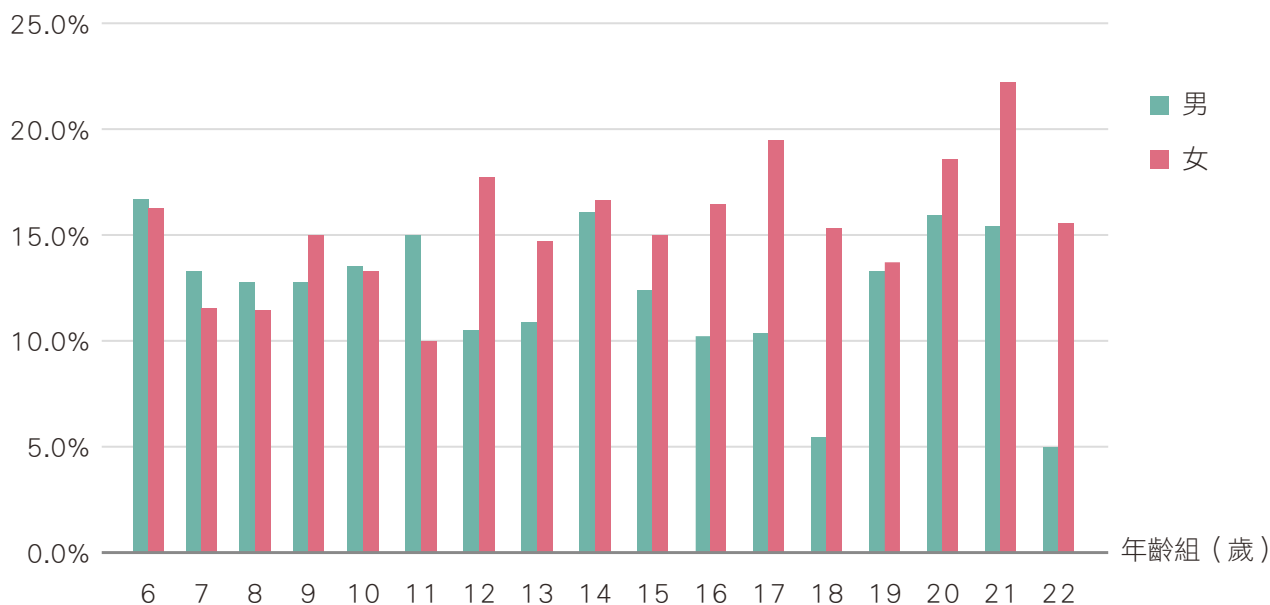


圖2-2-1-19 澳門男女學生每日使用牙線的人數百分比

過去1年中，男生與女生到牙醫診所進行牙科檢查的人數百分比的峰值出現在8歲，分別為72.0%和70.7%（圖2-2-1-20，表3-2-2-31，表3-2-2-32）。



圖2-2-1-20 澳門男女學生過去一年有到牙醫診所檢查的人數百分比

在接受調查的兒童青少年當中，自己知道患有齲齒的情況由8歲開始隨年齡增長呈現先下降後升高的趨勢，在8~12歲時，自己知道患有齲齒的人數比例有所下降，在12歲以後又呈現升高的趨勢。除6，7，9歲以外，其餘年齡段女生自己知道患有齲齒的人數比例均高於男生。最大差值幅度為21歲年齡組，差值達到26.5%（圖2-2-1-21，表3-2-2-33，表3-2-2-34）。

而有齲齒的學生中，有到牙醫診所進行治療的男，女生人數比例分別為77.6%及78.7%，男生低於女生，在14、16~20歲年齡段存在顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（表3-2-2-35，表3-2-2-36）。

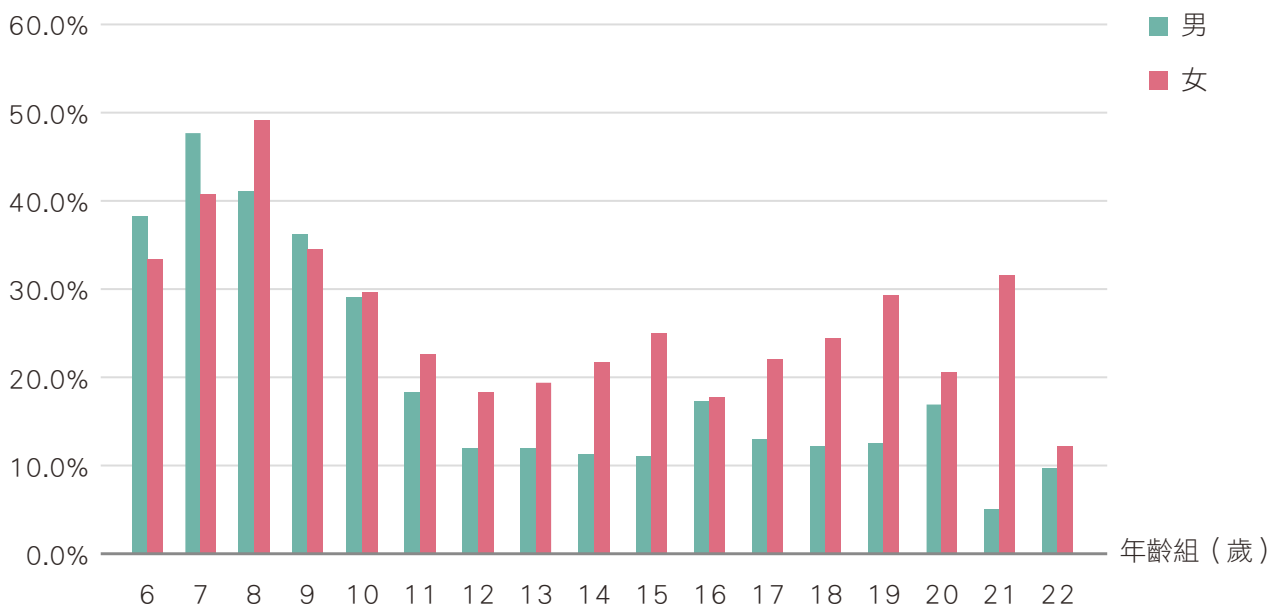


圖2-2-1-21 澳門男女學生知道自己患有齲齒的人數百分比

2.8 健康素養狀況

科學健身素養是指人們根據各自的特長，科學地發揮健身性潛能，積極與環境進行互動，構建從動機、知識與理解、態度、能力與技能到行為、習慣的良性循環，最終能夠自覺地在一定的水平上終身參與體育、健身等相關活動。科學健身素養的評價由4個一級維度和12個二級維度構成，一級維度包括認知、態度、能力與技能、行為與習慣，其中，認知是指人們通過感覺、知覺、記憶、想像、思維等活動對客觀事物信息加工形成的理解、判斷；態度是指個體對特定對象（人、觀念、情感或者事件等）所持有的穩定的心理傾向；能力與技能中的能力是指基本活動能力，即人們在日常生活和社會實踐中所必需的、最基本的身體活動技能，技能是指運動技能，即通過學習而形成的有法則的操作活動方式；行為與習慣中的行為與傳統意義上指的外顯健身行為的定義相同，習慣的最主要特徵就是健身行為堅持的時間長度。

本次監測基於2020年面向3-79歲的澳門居民開展的問卷調查。除3-6歲、7-9歲年齡段只調查了能力與技能、行為與習慣兩個維度外（原因是該年齡段群體對科學健身的認知、態度的理解與表達都不夠準確），其餘10-12歲、13-18歲、19-59歲（可繼續細分為19-29歲、30-39歲、40-49歲、50-59歲）、60-79歲（可繼續細分為60-69歲和70+歲）年齡段均涵蓋了科學健身

素養的全部評價維度。現將7-9歲收集的1172個樣本、10-12歲1065個樣本、13-18歲2048個樣本的調查結果報告如下：

2.8.1 認知

約70%的兒童青少年對健身有正確的認知：兒童青少年對健身擁有正確認知的比例不算太高，尤其對於13-18歲人群，正確認知的占比為68.7%，與之相比，內地的占比達到90%（圖2-2-1-22）。

強身健體被認為是最主要的健身好處：在健身的各種具體好處中，兒童青少年對強身健體的認同度是最高的，達到90%以上。兒童青少年對健身效用的認同度要遠高於成年人、老年人（圖2-2-1-23）。

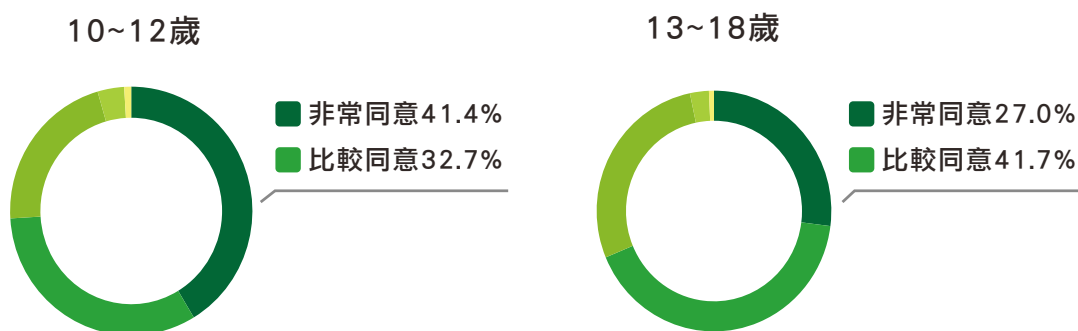


圖2-2-1-22 澳門兒童青少年正確健身認知占比

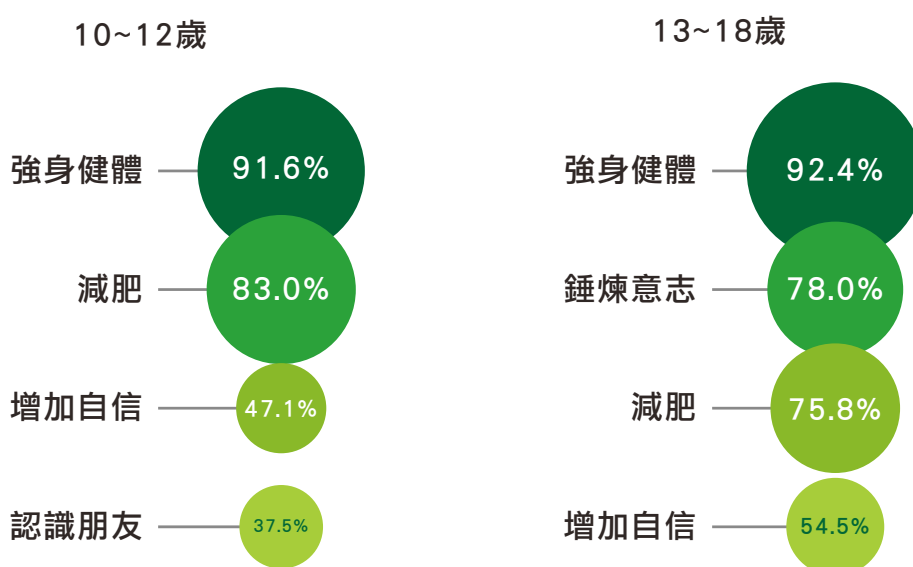


圖2-2-1-23 澳門兒童青少年健身好處認知分佈

2.8.2 態度

約70%的兒童青少年對健身持正面評價：對於10-12歲人群，對健身持正面評價（有趣、愉快）的人數占比為78%，而13-18歲人群為65.8%，這比成年人、老年人群體低。與之相比，內地兒童青少年10-12歲的指標值與澳門接近，而13-18歲的指標值比澳門高出超過15%。

研究表明，情感、信念、行為傾向、具體行為之間是層層遞進又相互影響的關係，信念是指個體對自己的想法、能力的確信與信任。行為傾向是個體對目標的反映傾向或行為的準備狀態。當中任何環節的偏差都可能影響具體行為的產生。

兒童青少年有約60%的比例確信自己的體育能力，總體上比情感（即前述的正面評價）低10個百分點，年齡群體之間差異不大。而當將自己的情感、能力轉化為行動計畫時，10-12歲群體為42.3%，13-18歲群體為31.0%，即只有約40%左右的兒童青少年形成健身的意圖，他們已經或將要為體育健身行為設定具體安排，比如時間、地點、場合（圖2-2-1-24）。

與之相比，內地兒童青少年的信念與澳門相當，而行為傾向指標比澳門高至少10個百分點。

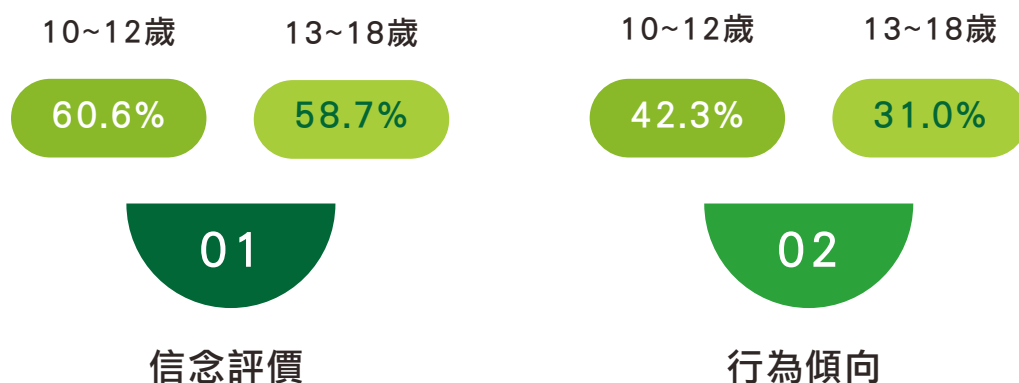


圖2-2-1-24 澳門兒童青少年健身意圖

2.8.3 能力與技能

兒童青少年參與的體育項目較為廣泛：兒童青少年接觸的體育項目比較多樣，各類項目的參與度較為平均，3-6歲群體受到活動能力的限制，項目類別較為單一，且參與度較為集中，從7-9歲開始，兒童青少年的項目參與數量開始遞增，7-9歲群體平均項目參與數量為6.83個/人，至13-18歲群體則增加到12.73個/人（圖2-2-1-25）。

	幼兒	初小學生	高小學生	中學生	大學生
1	步行 66.5%	步行 55.7%	游泳 37.6%	中短程跑 34.1%	跑步 70.5%
2	跑步 51.1%	跑步 53.6%	騎自行車 36.8%	健步走 27.0%	步行 68.8%
3	騎自行車 42.3%	游泳 39.8%	健步走 28.2%	羽毛球 24.7%	籃球 34.3%
4	游泳 30.2%	騎自行車 38.4%	羽毛球 26.8%	籃球 24.0%	羽毛球 34.1%
...	體育遊戲、 舞蹈類、 足球	舞蹈類、 跳繩、體操、 足球、籃球	籃球、中短程跑、 跳繩、乒乓球、 體操、韻律操	騎自行車、 游泳、長跑、 乒乓球、跳繩	游泳、騎自行車、 瑜伽或普拉提、 力量或健美、 跳繩、乒乓球

圖2-2-1-25 澳門兒童青少年體育項目參與人數占比

與之相比，內地兒童青少年參與的項目數量與類別則相對較少，集中度較高，而且隨著年齡增長，項目數量變化不大（圖2-2-1-26）。

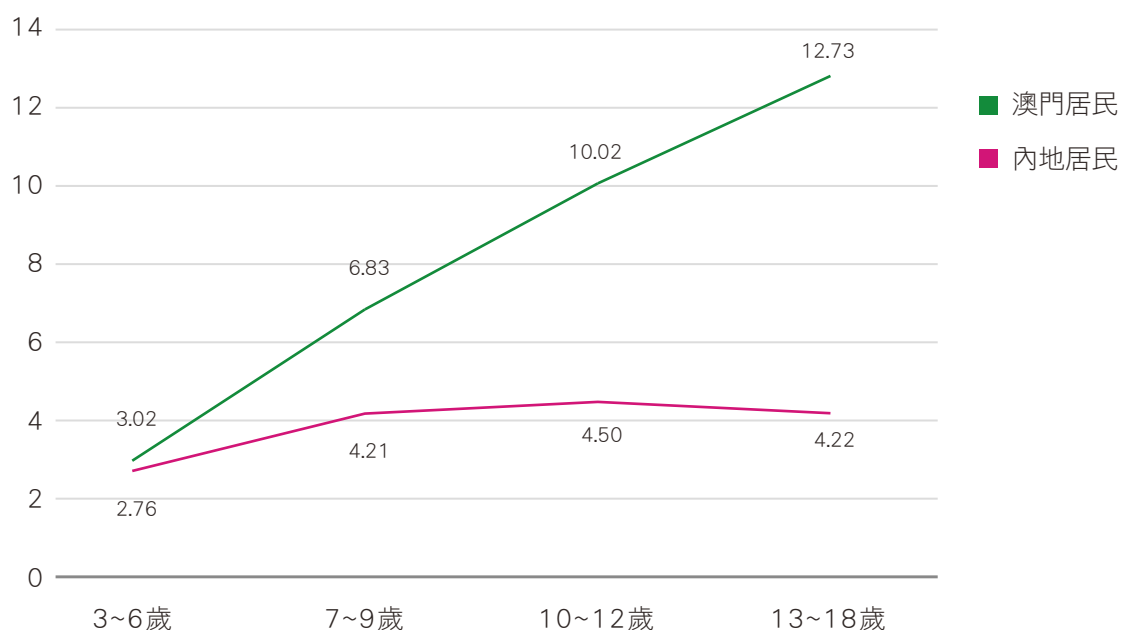


圖2-2-1-26 澳門與內地兒童青少年體育項目參與平均個數

2.8.4 行為與習慣

約4.5%兒童青少年達到世衛組織推薦的運動量：根據世界衛生組織發佈的《身體活動與久坐行為的指南》（2020年版本），5-17歲的兒童青少年的推薦運動量為每天至少60分鐘中等強度以上有氧運動，且至少應包含3天力量鍛煉。按此標準（假設每星期有2節體育課），7-9歲群體達成率為0.93%，10-12歲為4.39%，13-18歲為4.43%。按經常鍛煉人口的標準，7-9歲、10-12歲、13-18歲群體的達成率分別為66.04%、59.29%、55.38%。

3. 身體形態的基本狀況

3.1 長度指標

男生和女生身高均值的變化範圍分別為120.0~174.1厘米和118.7~161.8厘米（表3-2-3-1）。11歲之後同年齡組男生身高均值皆高於女生，男、女生身高在6~12歲期間差異不具有顯著性，13歲及以後有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-27）。

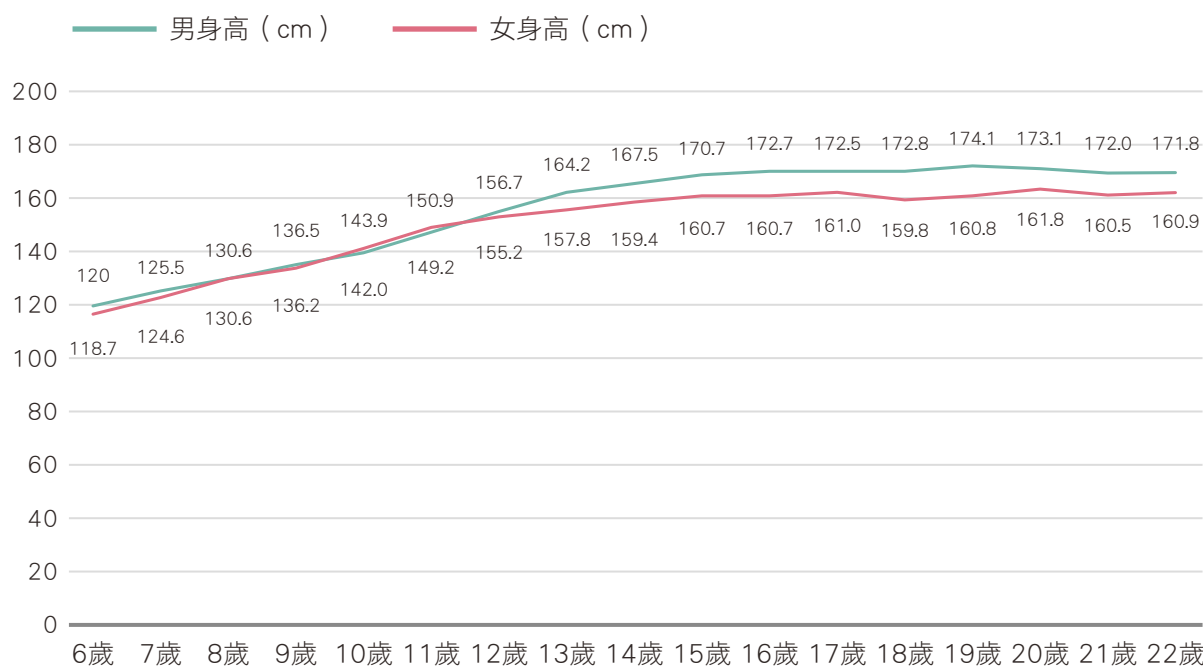


圖2-2-1-27 澳門男女學生各年齡組身高平均數

男生和女生坐高均值的變化範圍分別為65.9~93.1厘米和65.2~87.1厘米，（表3-2-3-2）。12歲之後同年齡組男生坐高均值皆高於女生，男、女生坐高在10、11歲時女生高於男生、13~22歲時男生高於女生，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其餘年齡段差異無顯著性（圖2-2-1-28）。

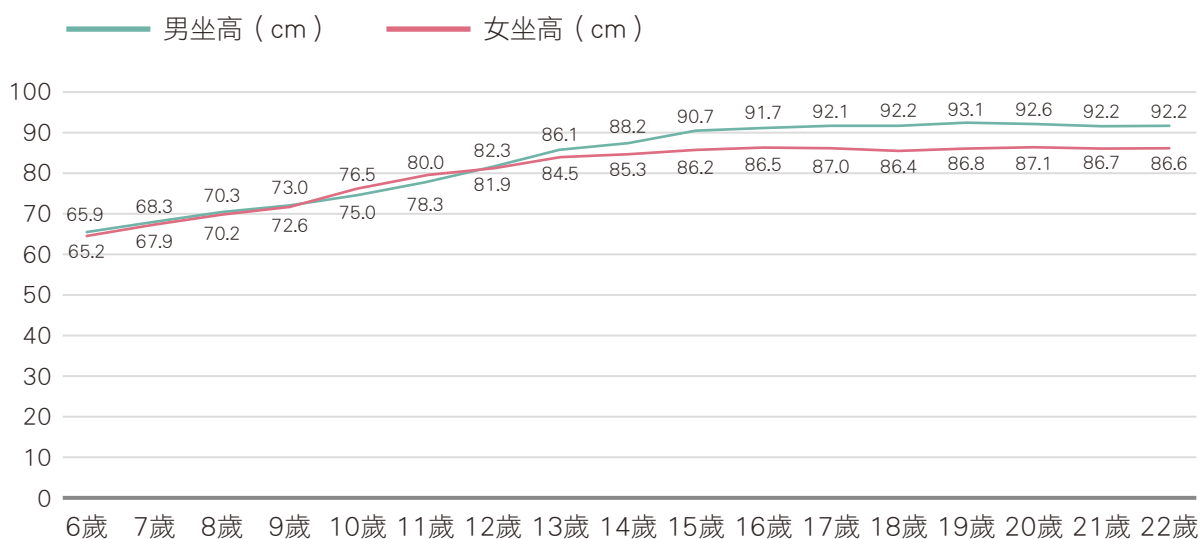


圖2-2-1-28 澳門男女學生各年齡組坐高平均數

男生直至16歲，女生直至15歲，足長都有隨年齡增長的趨勢。男生16歲時足長達25.2厘米，女生15歲時足長達23.1厘米。男生和女生足長均值的變化範圍分別為18.4~25.5厘米和18.1~23.1厘米（表3-2-3-3）。男生足長均高於女生，在8~10歲期間差異不具有顯著性，在6~7、11~22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-29）。

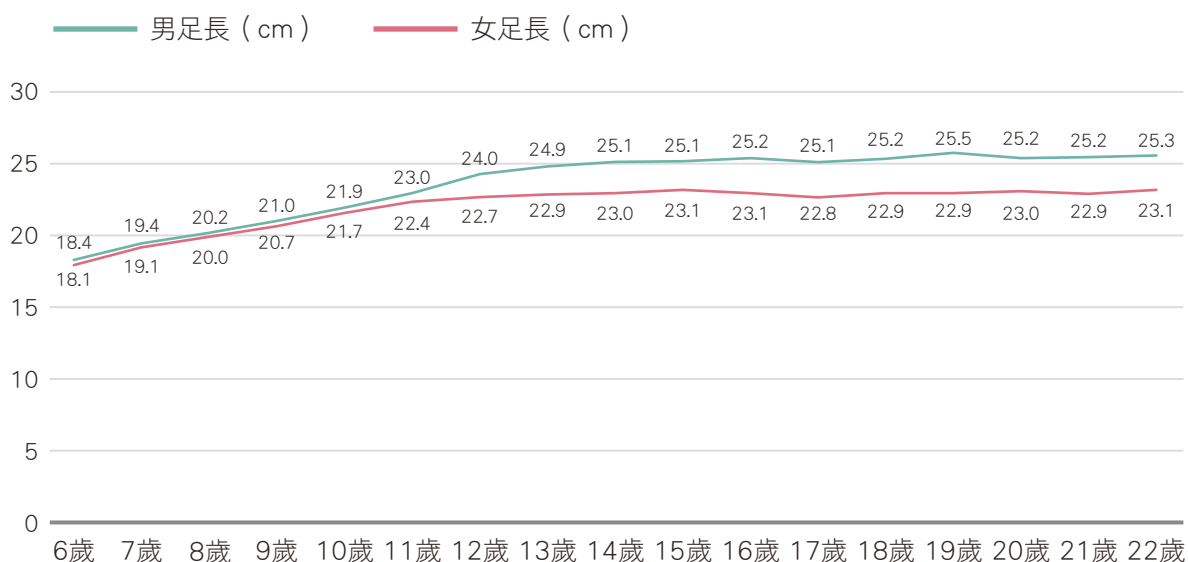


圖2-2-1-29 澳門男女學生各年齡組足長平均數

3.2 體重、BMI及體脂率

17歲以前，男生的體重隨著年齡增長，17歲後仍在小範圍進行波動。女生在15歲前體重隨著年齡增長，16歲以後基本保持穩定。男生和女生體重均值的變化範圍分別為23.0~71.1千克和21.7~55.4千克（表3-2-3-4）。男生體重均高於女生，在7、8、10~12歲期間差異不具有顯著性，在6、9、13~22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-30）。

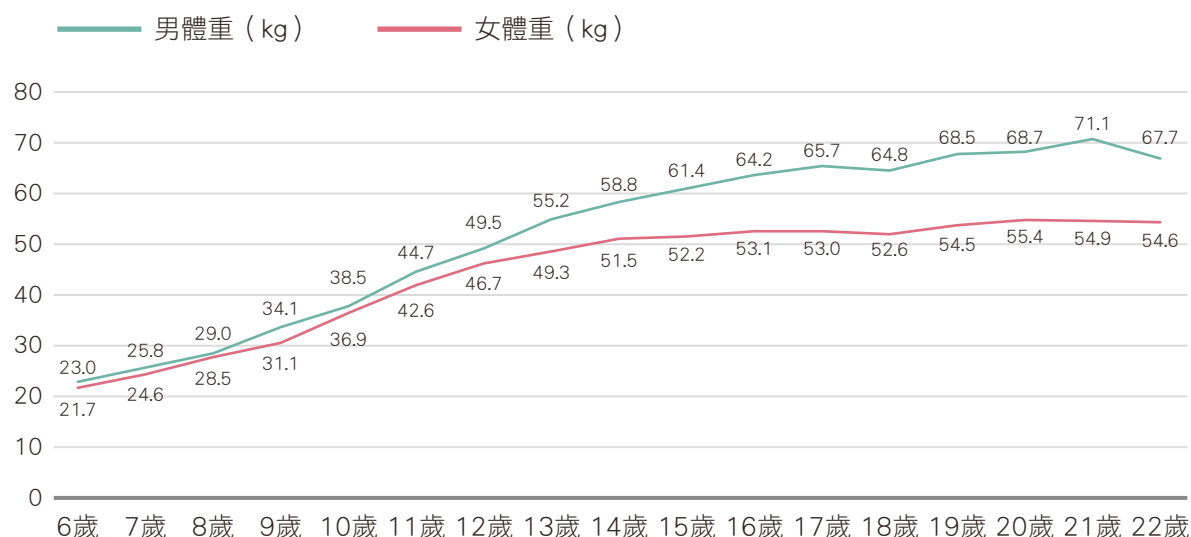


圖2-2-1-30 澳門男女學生各年齡組體重平均數

男生在6~17歲；女生在6~14歲期間，BMI指數皆隨年齡增長呈現上升趨勢；之後男女生都在一定範圍內波動。男、女生BMI指數均值的變化範圍分別為15.8~24.1和15.3~21.3（表3-2-3-5）。男生BMI均高於女生，在9~11、17~21歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其餘年齡段其差異無顯著性（圖2-2-1-31）。

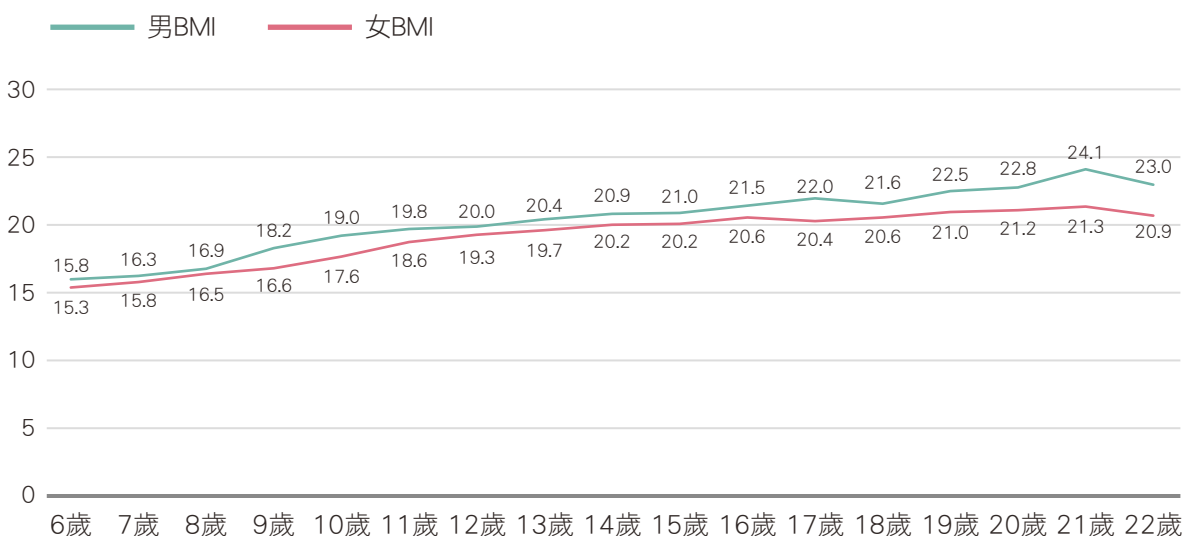


圖2-2-1-31 澳門男女學生各年齡組BMI平均數

男女生，體脂率不同年齡段上下波動，並無明顯的趨勢性現象，而BMI呈現逐年增大的趨勢，說明體重增加主要是肌肉骨骼等器官系統增加的結果，而並非體脂增加主導。女生各年齡組體脂率皆高於男生，男女生體脂率除9歲以外，在其他各年齡段的差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-2-3-6，圖2-2-1-32）。

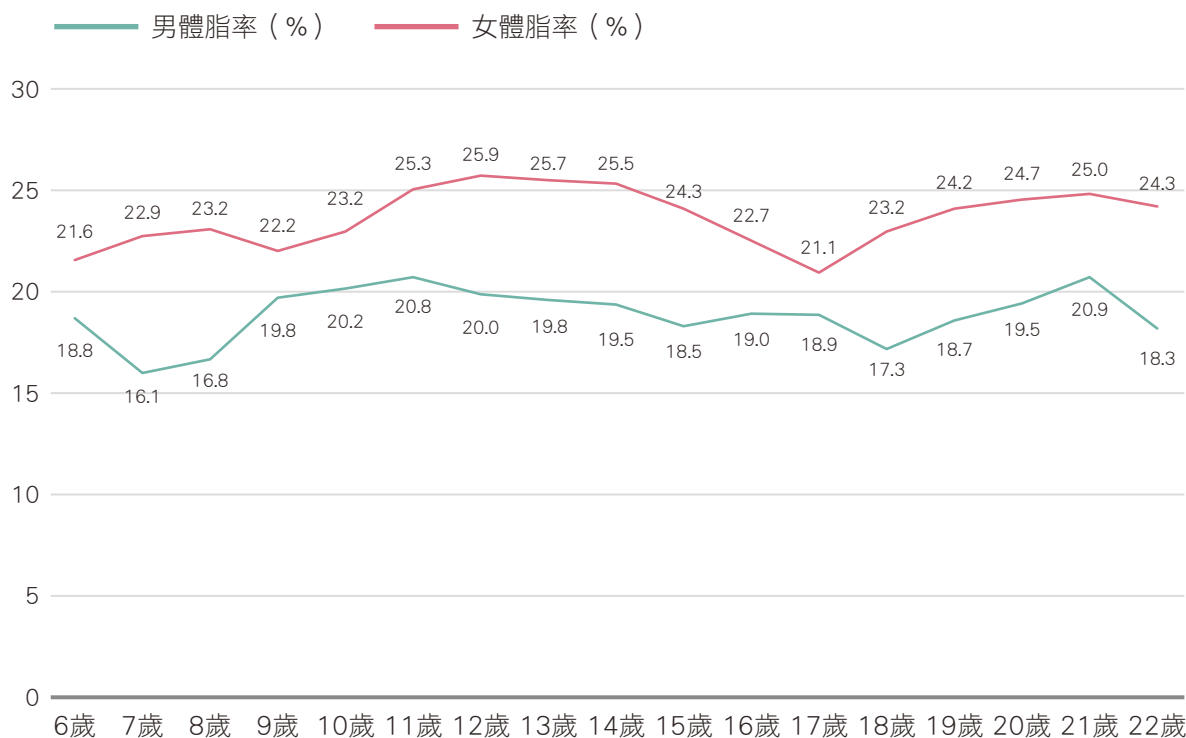


圖2-2-1-32 澳門男女學生各年齡組體脂率平均數

根據《中華人民共和國衛生行業標準WS/T 586-2018和WS/T 456-2014》中BMI有關消瘦、正常體重、超重和肥胖率臨界值標準，對兒童青少年進行相關分析，結果表明：6~12歲年齡段，男兒童消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為12.0%、56.0%、15.7%和16.3%，女兒童消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為9.6%、71.1%、9.8%和9.6%。男童超重和肥胖率均大於女童。13~18歲年齡段，男青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為15.2%、56.4%、17.6%和10.8%，女青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為9.6%、75.6%、10.0%和4.8%。男青少年超重和肥胖率均大於女青少年。19~22歲年齡段，男青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為10.8%、53.9%、24.4%和10.8%，女青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率分別為18.8%、66.0%、9.7%和5.5%。男青少年超重和肥胖率均大於女青少年。三個年齡段對比分析，男兒童青少年超重率為：6~12歲 < 13~18歲 < 19~22歲，超重率總體呈遞增趨勢，而女生先增加後減少。男兒童青少年肥胖率為先減後平穩，即6~12歲到13~18歲先減少，然後與19~22歲相同；女兒童青少年肥胖率先減少後增加，說明女兒童青少年從小學至高中肥胖率減少，但進入高中後肥胖率反轉呈增加趨勢（表3-2-3-7）。

3.3 圍度指標

男女生胸圍、腰圍和臀圍皆隨著年齡的增長而呈緩慢增長趨勢，腰圍生長稍微落後於臀圍。男、女生胸圍均值的變化範圍分別為58.4~92.0厘米和57.2~84.6厘米，腰圍均值的變化範圍分別為53.9~80.9厘米和52.4~71.1厘米，臀圍均值的變化範圍分別為63.2~95.0厘米和63.3~93.9厘米（表3-2-3-8，表3-2-3-9，表3-2-3-10）。胸圍在9、14~22歲男生大於女生，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），其餘年齡段的差異不具有顯著性；腰圍男生大於女生，在6~8歲期間差異無顯著性，在9~22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）；臀圍男生小於女生，在6~10、13~22歲期間差異不具有顯著性，在11、12歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-33，圖2-2-1-34，圖2-2-1-35）。

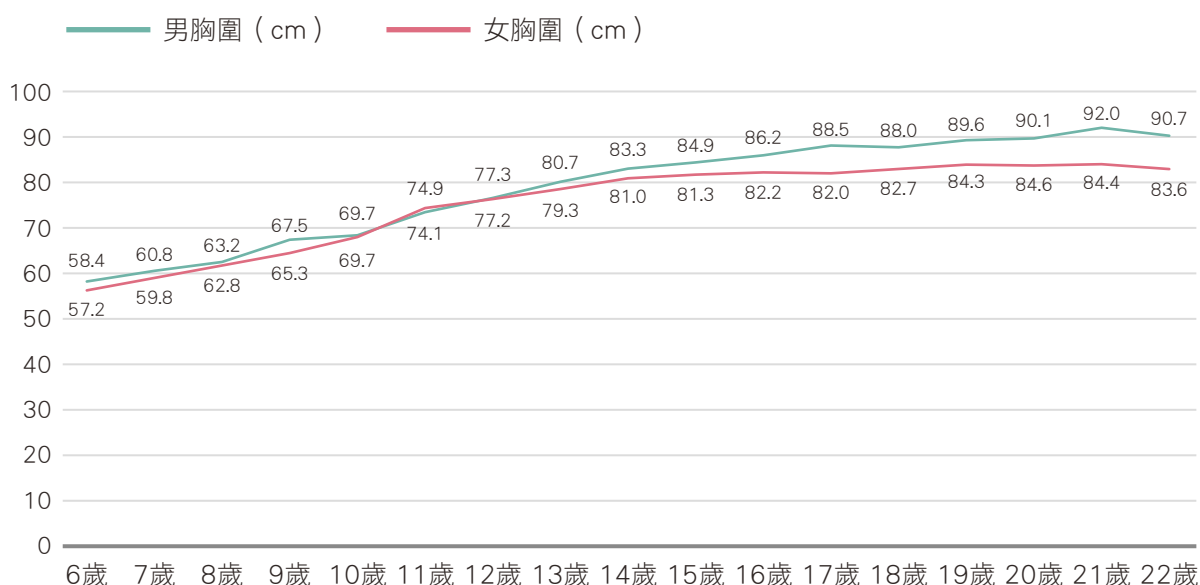


圖2-2-1-33 澳門男女學生各年齡組胸圍平均數

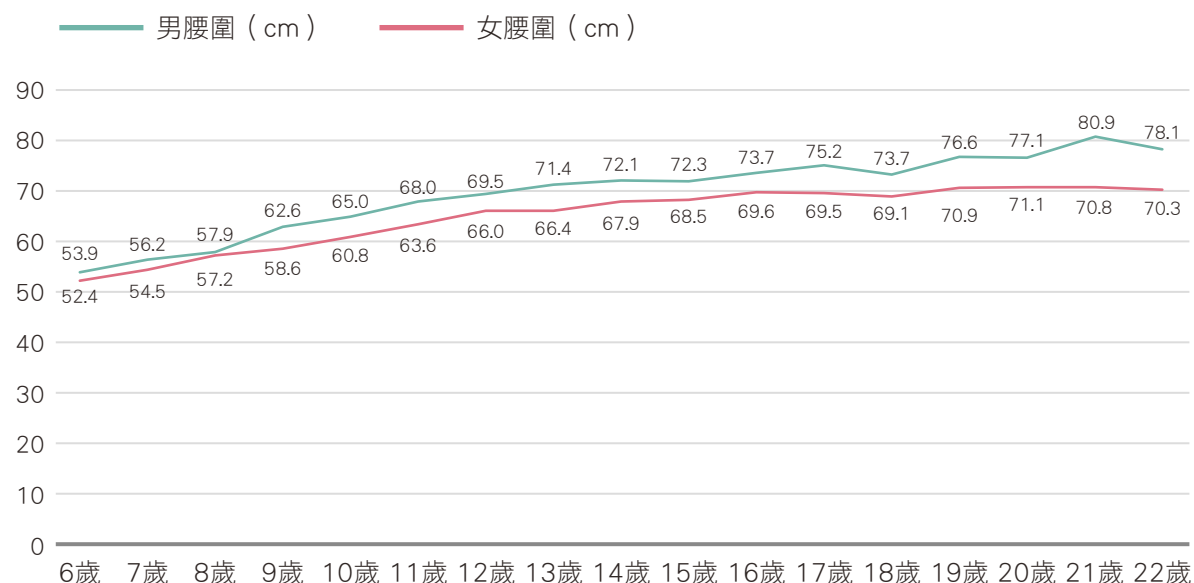


圖2-2-1-34 澳門男女學生各年齡組腰圍平均數

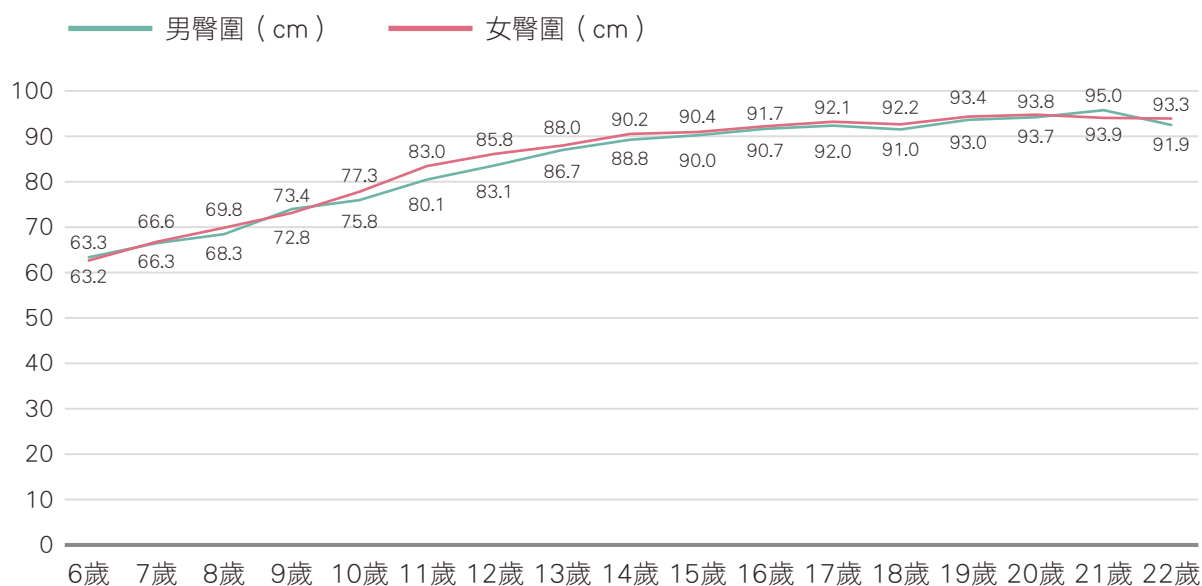


圖2-2-1-35 澳門男女學生各年齡組臀圍平均數

男生腰臀比在6~10歲保持穩定，之後在11~15歲有所下降，15歲呈增長趨勢；女生則在6~13歲均呈現下降趨勢，13歲以後保持穩定。男、女生腰臀比均值的變化範圍分別為0.800~0.853和0.749~0.828。男生腰臀比大於女生，在各年齡段都有明顯的性別差異 ($P < 0.05$) (表3-2-3-11, 圖2-2-1-36)。

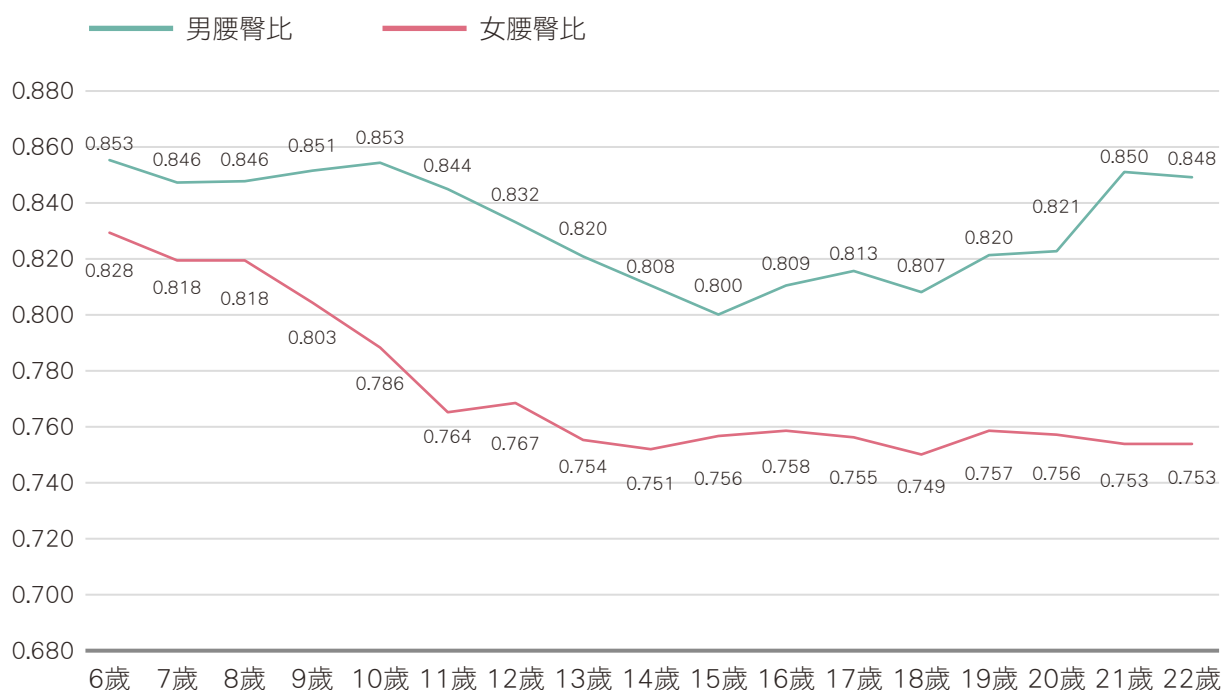


圖2-2-1-36 澳門男女學生各年齡組腰臀比平均數

3.4 寬度指標

男女生在6~17歲肩寬隨年齡增長而增大，男生在6~15歲，女生在6~14歲期間增長較快，之後增長放緩。男、女生肩寬均值的變化範圍分別為26.2~39.6厘米和25.8~35.7厘米（表3-2-3-12）。男生在6~17歲；女生6~15歲骨盆寬隨年齡增長而增大。之後男生基本保持穩定，女生有小幅增長。男、女生骨盆寬均值的變化範圍為19.2~27.9厘米和19.0~27.8厘米（表3-2-3-13）。肩寬在6~11歲期間差異不具有顯著性，在12~22歲男生大於女生，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），骨盆寬在8~10歲男生小於女生但差異不具有顯著性，在11~14歲、20歲、22歲男生小於女生，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在6~7、15~19歲、21歲男生大於女生，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-37，圖2-2-1-38）。

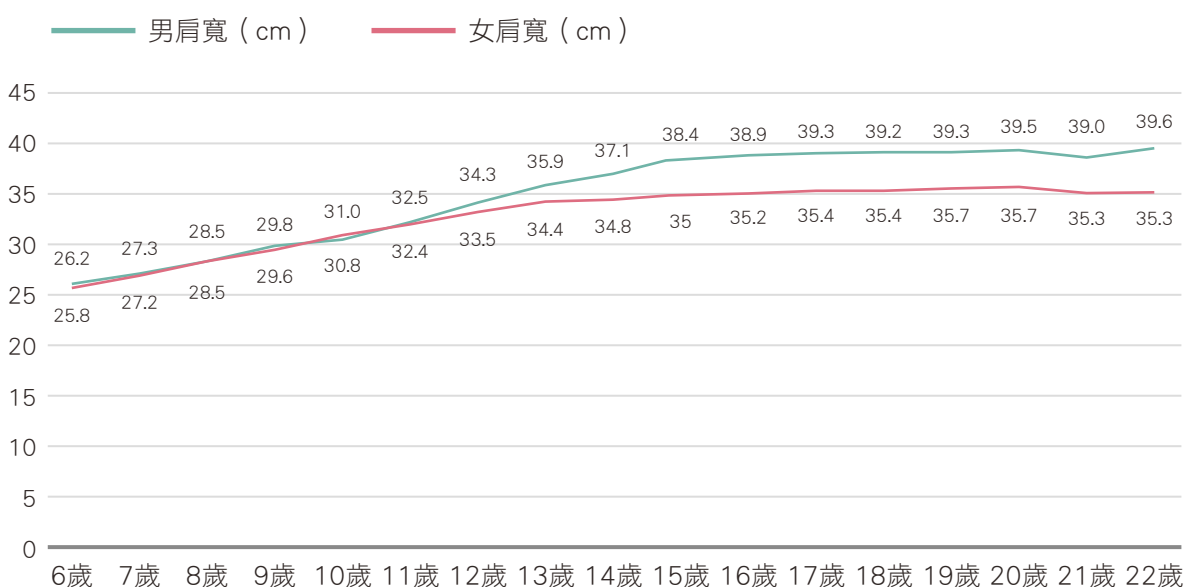


圖2-2-1-37 澳門男女學生各年齡組肩寬平均數

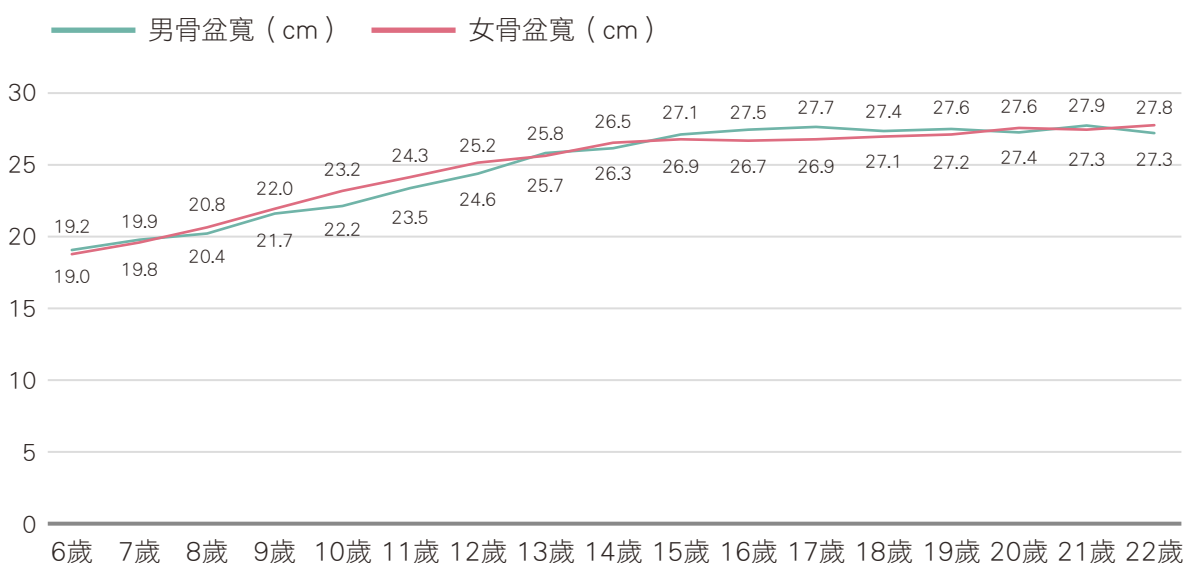


圖2-2-1-38 澳門男女學生各年齡組骨盆寬平均數

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。

4.1 安靜脈搏

安靜時心率是反映心肺系統功能的基本指標。女生在6~22歲；男生在6~21歲安靜時脈搏均值總體上隨年齡增長而呈逐漸下降趨勢，男生在21歲以後又出現了小幅上升；心率均值範圍男生為75.3~88.9次/分，女生為77.9~90.1次/分（表3-2-4-1）。女生絕大部分年齡組均值大於男生，在11、15、16、20、21歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其他年齡段差異不具有顯著性（圖2-2-1-39）。

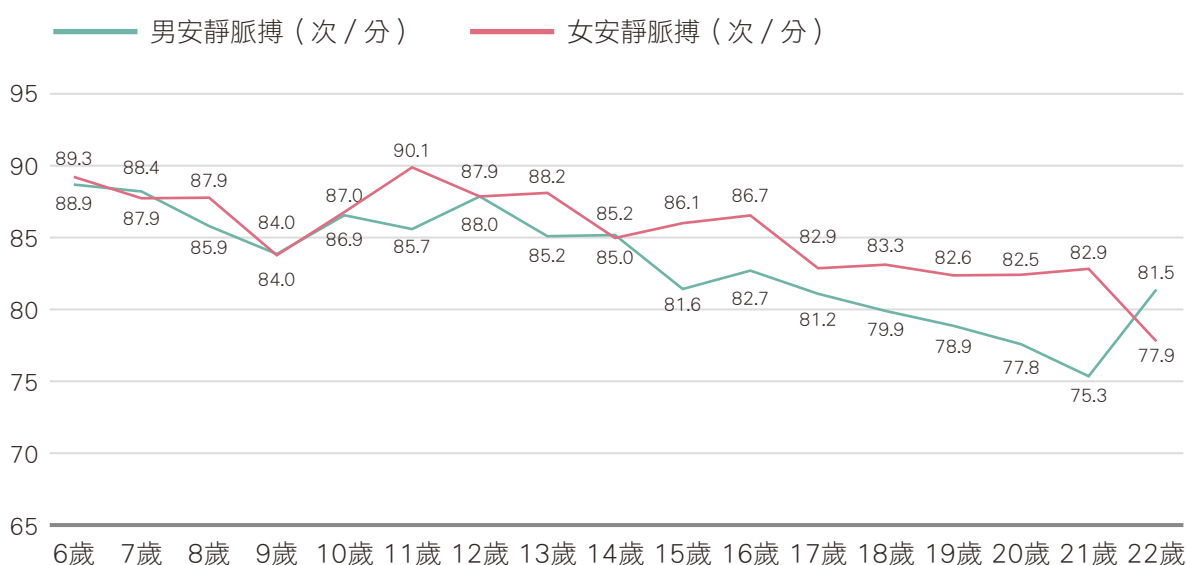


圖2-2-1-39 澳門男女學生各年齡組安靜脈搏平均數

4.2 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。

男生和女生收縮壓均值隨著年齡增長有升高的趨勢，其中女生在13歲以後趨於穩定，男生則在16歲以後基本穩定。均值範圍男生為100.9~125.4毫米汞柱，女生為100.1~111.9毫米汞柱（表3-2-4-2）。收縮壓男生大於女生，在6~11歲期間差異無顯著性，在12~22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-40）。

6~16歲的男、女生舒張壓均值隨年齡增長而呈緩慢波動升高趨勢，其中女生在16歲以後出現小幅下降，男生則在18歲以後基本穩定。舒張壓均值範圍男生為62.1~73.2毫米汞柱，女生為63.2~70.9毫米汞柱（表3-2-4-3）。舒張壓在6~8歲、10歲、11歲、13歲男生小於女生，其中只有8歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在9歲、14~22歲男生大於女生，其中只有17歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡段差異不具有顯著性（圖2-2-1-41）。

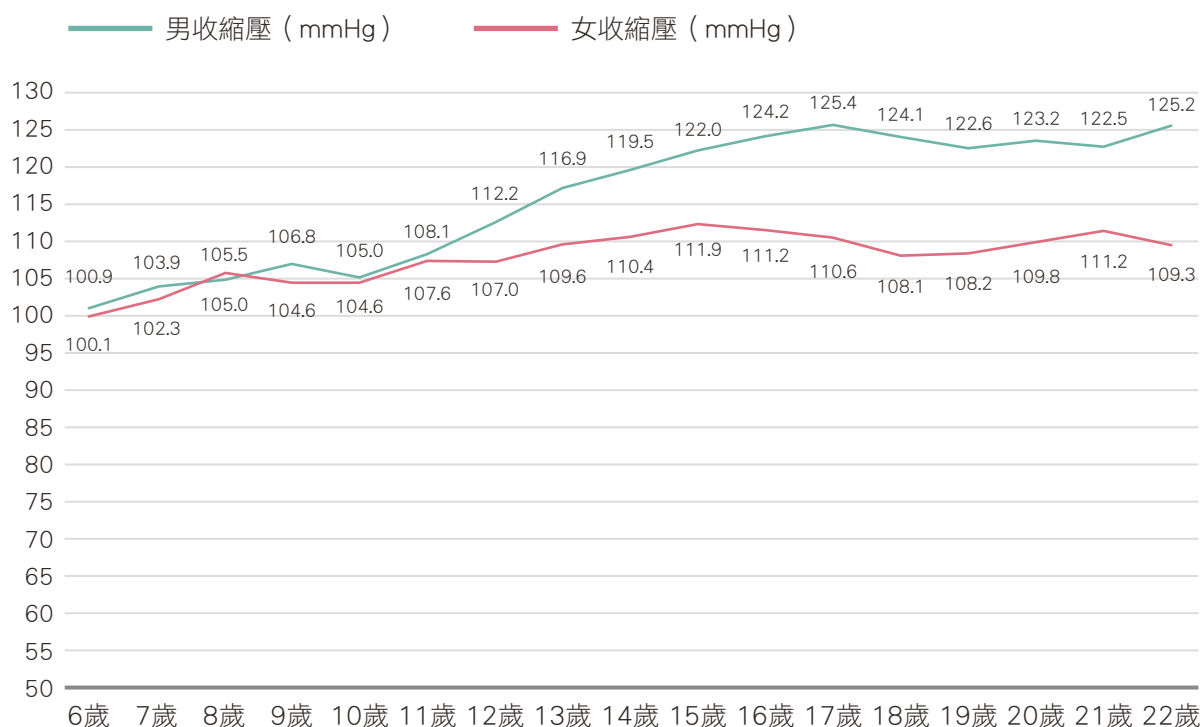


圖2-2-1-40 澳門男女學生各年齡組收縮壓平均數

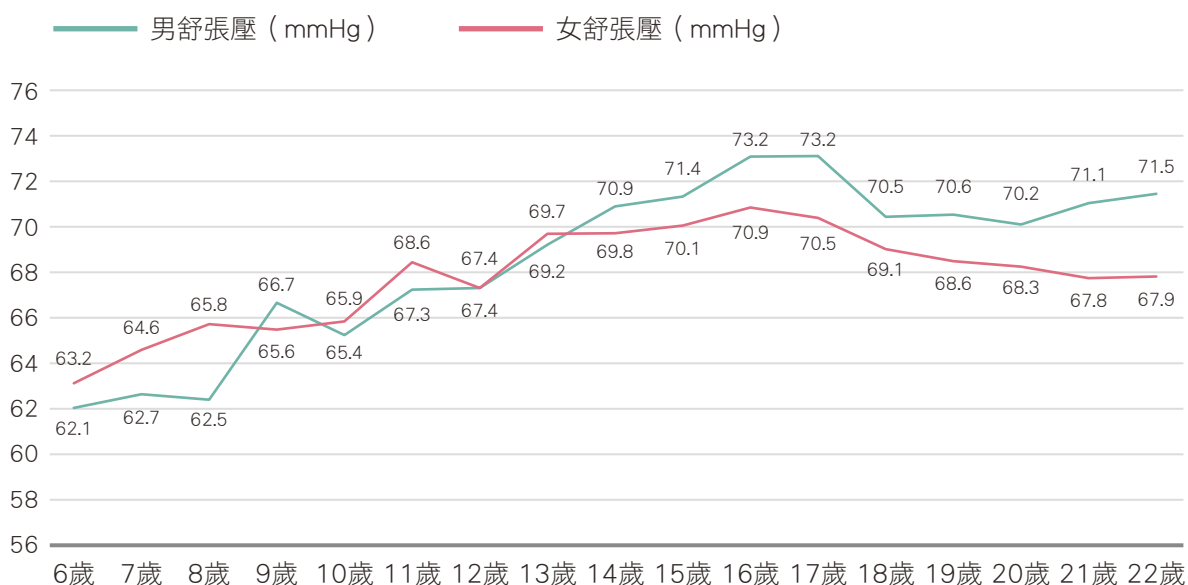


圖2-2-1-41 澳門男女學生各年齡組舒張壓平均數

6~22歲男生脈壓差均值隨年齡增長呈升高趨勢，女生則在8歲以後脈壓差基本保持穩定。脈壓差均值範圍男生為38.7~53.7毫米汞柱，女生為36.9~43.6毫米汞柱（表3-2-4-4）。脈壓差男生大於女生，在6、9~11歲期間差異不具有顯著性，在7、8、12~22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-42）。

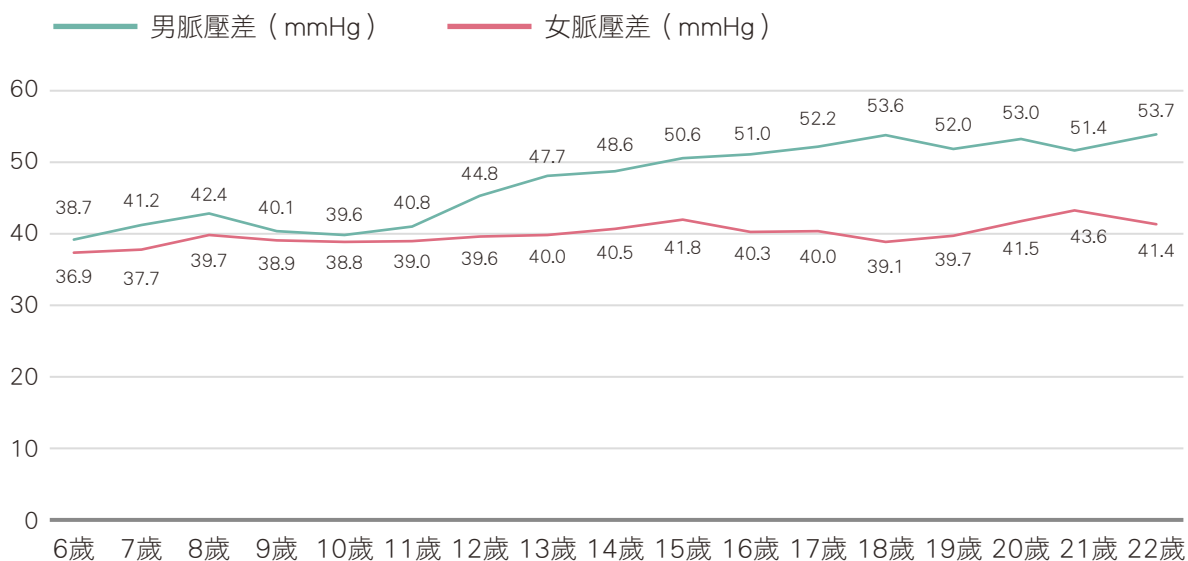


圖2-2-1-42 澳門男女學生各年齡組脈壓差平均數

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。

6~22歲男、女生肺活量均值隨年齡增長呈增長趨勢，其中，男生在6~15歲間、女生在6~12歲間增長速度較快，以後，肺活量增幅較為緩慢。肺活量均值範圍男生為915.7~4163.1毫升，最大值出現在22歲年齡組；女生為858.9~2806.0毫升，最大值出現在20歲年齡組（表3-2-4-5）。肺活量男生大於女生，在8、9、12~22有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其餘年齡段差異不具有顯著性（圖2-2-1-43）。

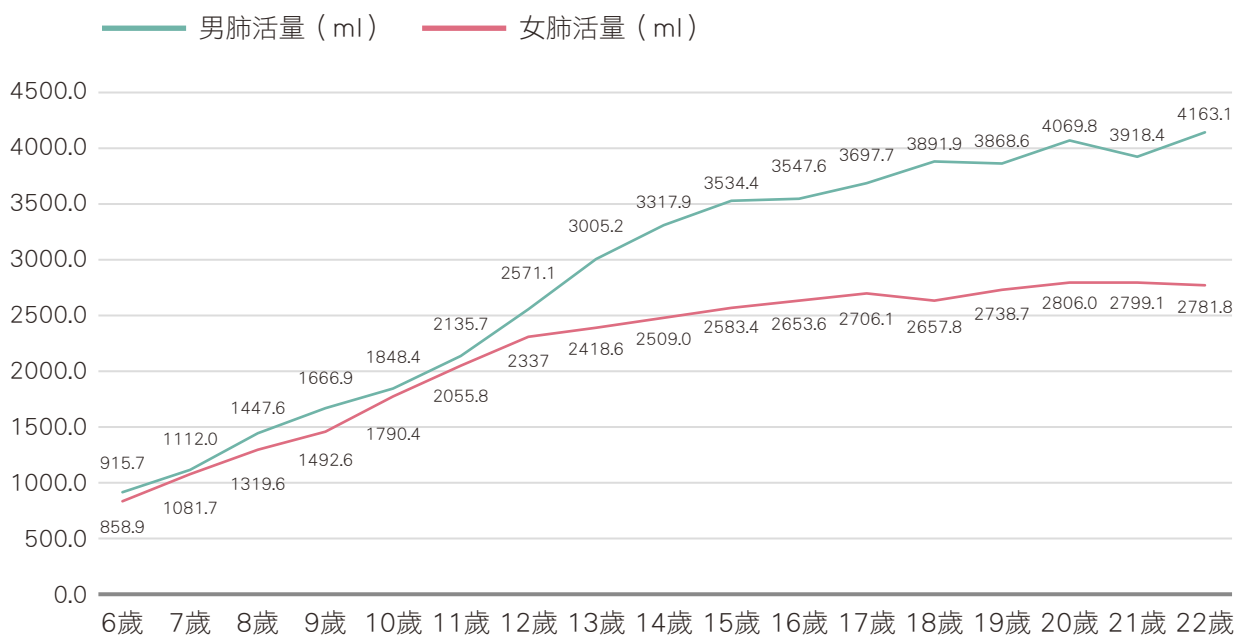


圖2-2-1-43 澳門男女學生各年齡組肺活量平均數

6~22歲男生肺活量/體重均值隨年齡增長呈波動增長趨勢，女生在9歲之後趨於平緩。肺活量/體重均值範圍男生為40.7~62.6 (ml/kg)，最大值出現在22歲組。女生為40.4~52.1 (ml/kg)，最大值出現在17歲組 (表3-2-4-6)。男生肺活量/體重大於女生，在8、13~22歲有明顯的性別差異 (P<0.05)，在其餘年齡段差異不具有顯著性 (圖2-2-1-44)。

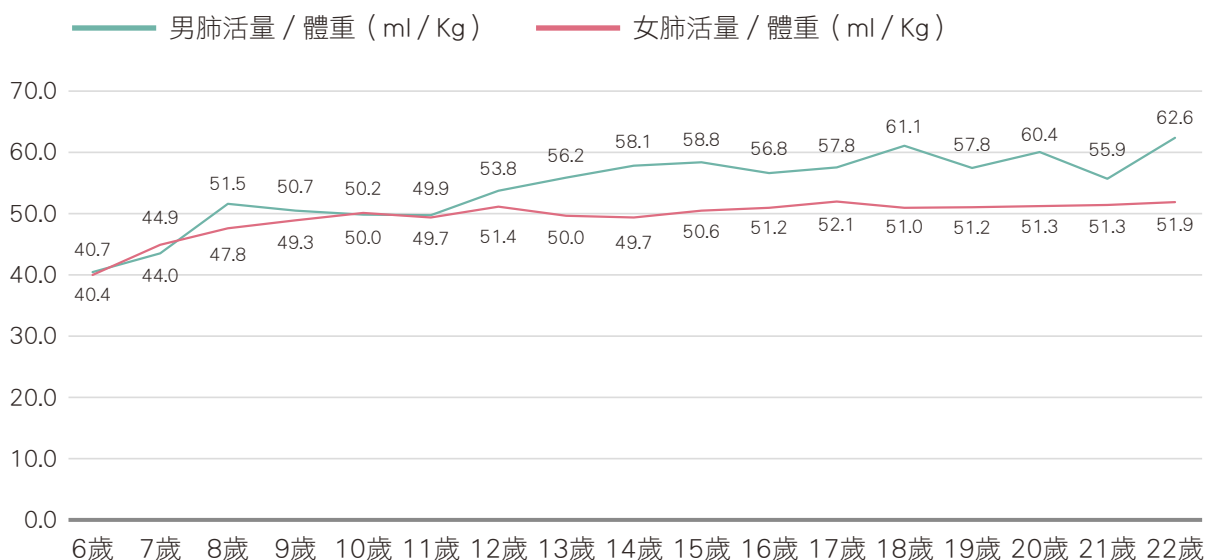


圖2-2-1-44 澳門男女學生各年齡組肺活量 / 體重平均數

5. 身體素質的基本狀況

5.1 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：男性為7.9~12.8秒，女性為9.6~13.0秒。男女最大值均在6歲年齡組，男生最快速度出現在18歲；女生最快速度出現在15歲，分別為7.9秒和9.6秒 (表3-2-5-1)。隨年齡增長學生的速度能力呈上升趨勢，男女相比，隨年齡的增長男生速度的增長幅度大於女生，各年齡組男性的速度能力大於女性，在7、8、12~22歲有明顯的性別差異 (P<0.05)，其餘年齡段差異不具有顯著性 (圖2-2-1-45)。

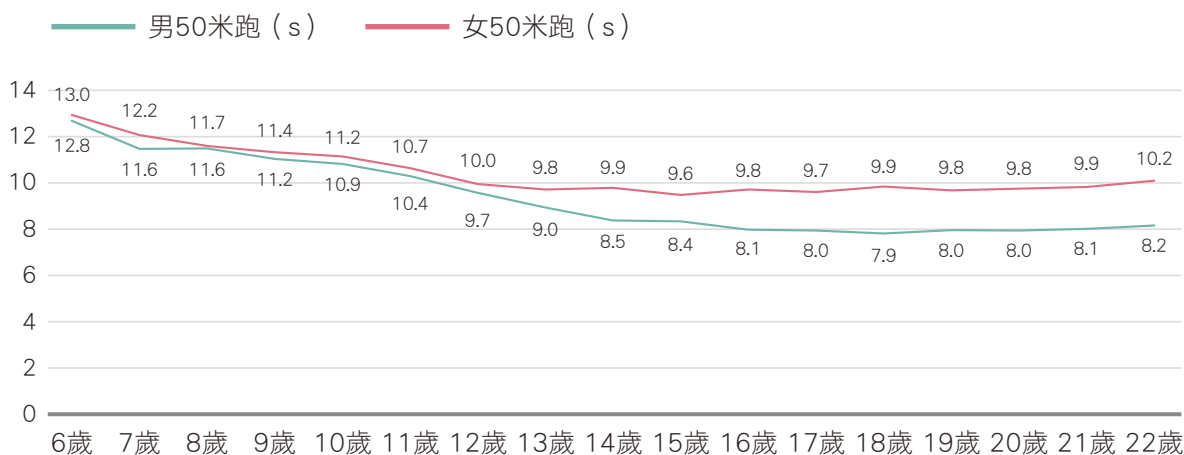


圖2-2-1-45 澳門男女學生各年齡組50米跑平均數

5.2 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102.1～197.4厘米，縱跳為18.7～41.2厘米，引體向上（斜身引體）為0.6～2.6次（10.7～12.6次），握力為7.8～40.4千克、背力為25.5～107.2千克。女性各年齡組、各指標的均值變化範圍為：立定跳遠為98.1～145.9厘米，縱跳為18.4～27.6厘米，仰臥起坐為11.8～29.1次/分，握力為7.2～24.3千克、背力為23.2～61.7千克（表3-2-5-2，3-2-5-3，3-2-5-4，3-2-5-5，3-2-5-6）。

男女學生各指標均隨年齡的增長而提高，但不同的指標提高的幅度不同。男生力量素質各指標提高幅度均大於女生，女生隨年齡增長的速度相對較緩。男女生相比，男生力量素質的各方面均好於女生，隨年齡增長提高的幅度也比女生大，男、女生立定跳遠除了9、10歲外，其他年齡段均有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）；男、女生縱跳在7、10～22有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其他年齡段差異均不具有顯著性；男、女生握力在6～9、12～22歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在其他年齡段差異不具有顯著性；男、女生背力在各年齡段均有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-46，圖2-2-1-47，圖2-2-1-48，圖2-2-1-49，圖2-2-1-50）。

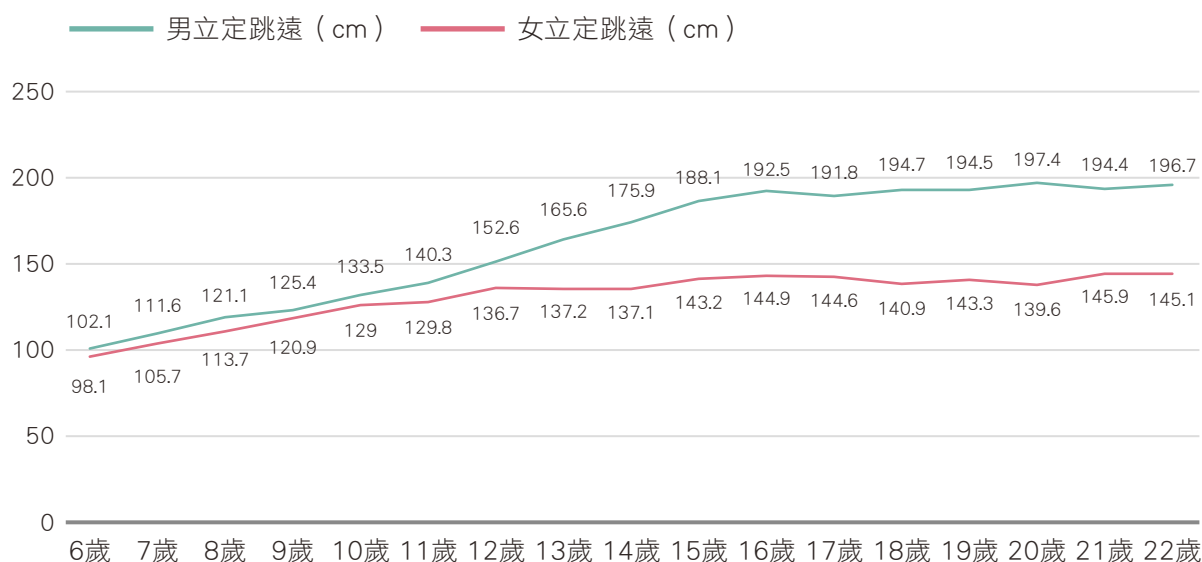


圖2-2-1-46 澳門男女學生各年齡組立定跳遠平均數

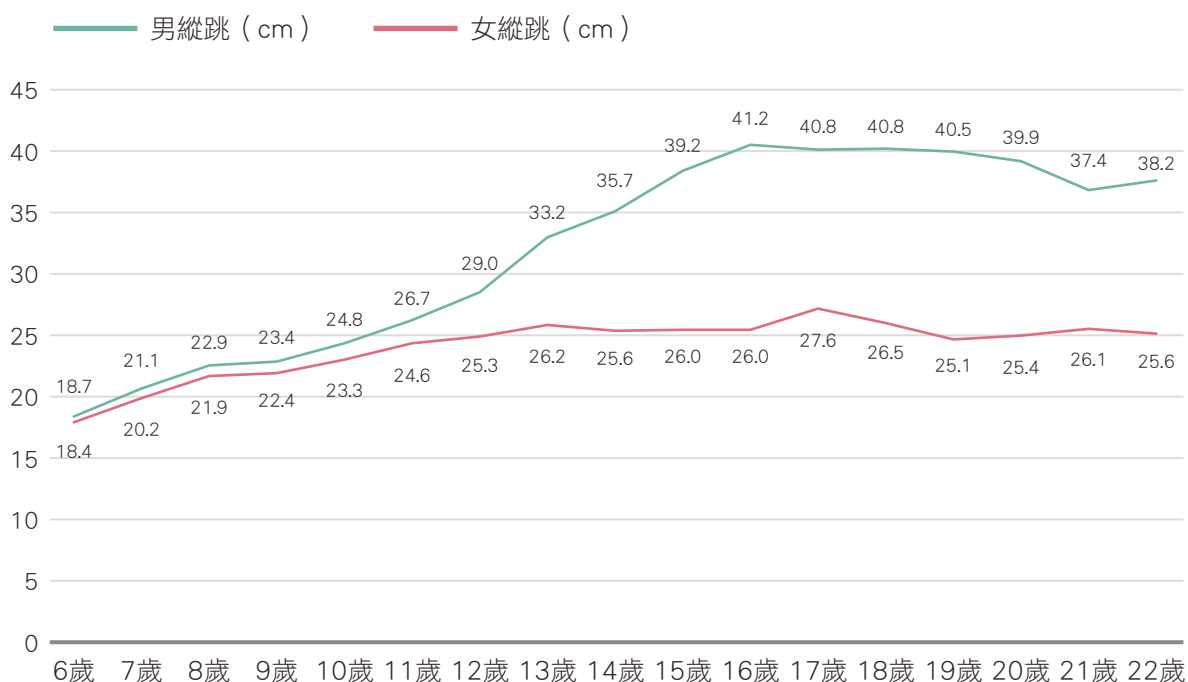


圖2-2-1-47 澳門男女學生各年齡組縱跳平均數

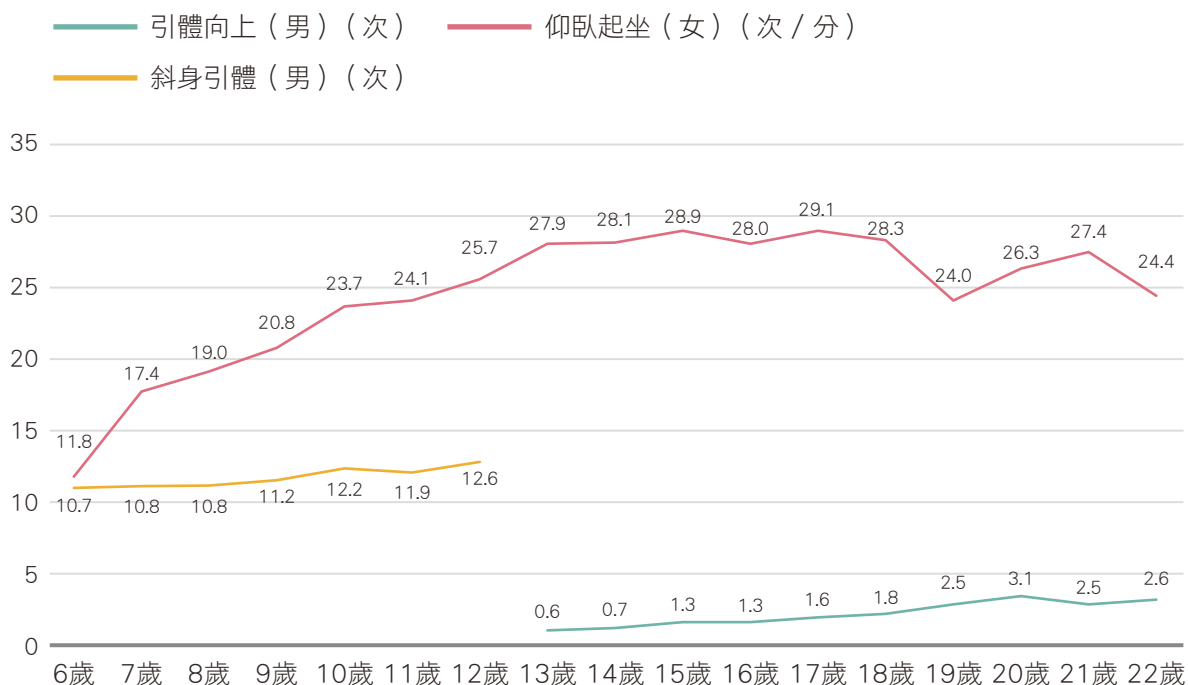


圖2-2-1-48 澳門男女學生各年齡組引體向上、斜身引體、仰臥起坐平均數

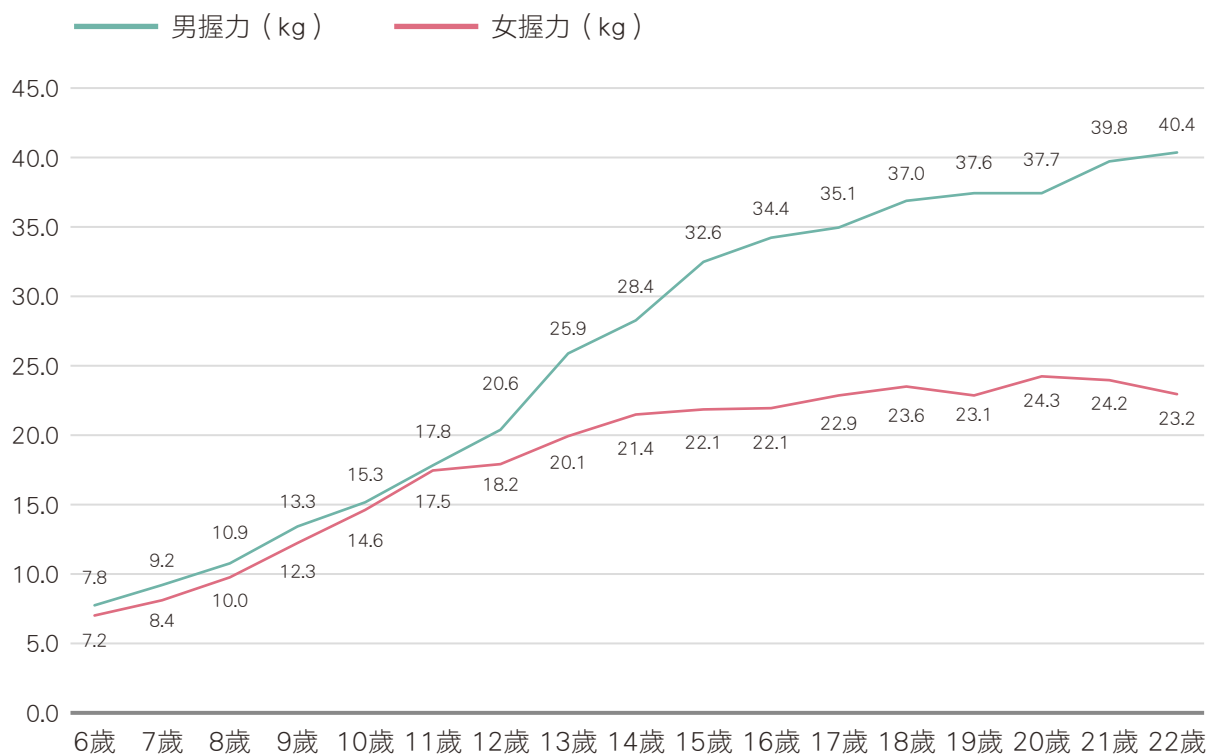


圖2-2-1-49 澳門男女學生各年齡組握力平均數

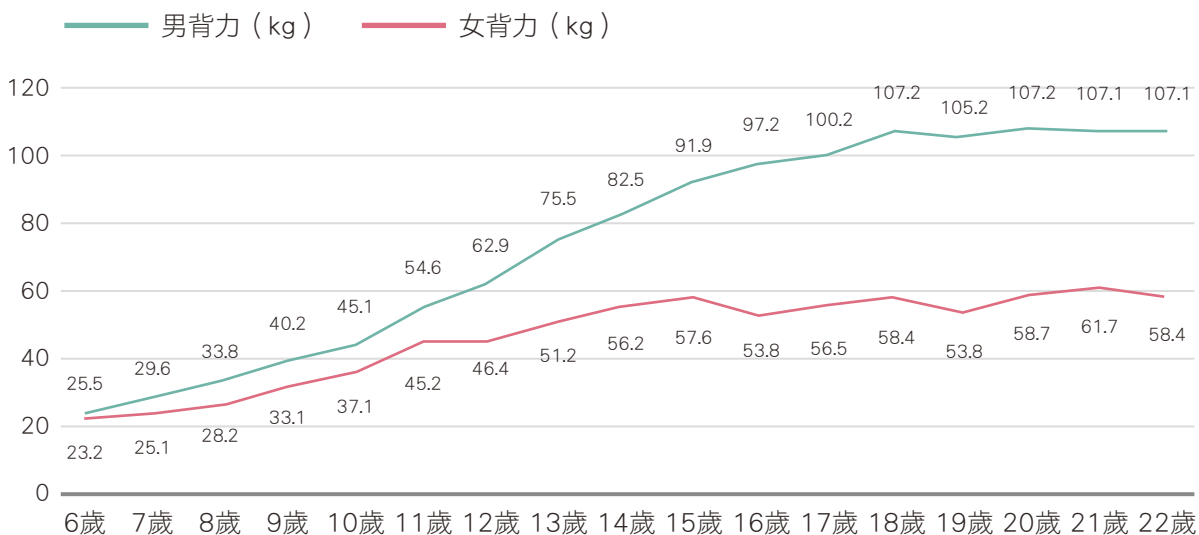


圖2-2-1-50 澳門男女學生各年齡組背力平均數

5.3 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127.5～151.6秒，1000米跑為304.4～348.1秒。女生各年齡組、各指標均值的變化範圍：50米×8往返跑為130.0～153.6秒，800米跑為275.1～297.5秒（表3-2-5-7）。

男生18歲以前，耐力隨年齡增長而提高，女生在15歲以前耐力素質隨年齡增長而提高。之後，均表現出隨年齡增長而下降的趨勢，50米×8往返跑成績在6～12歲均為男生好於女生，但差異不具有顯著性（圖2-2-1-51，圖2-2-1-52）。

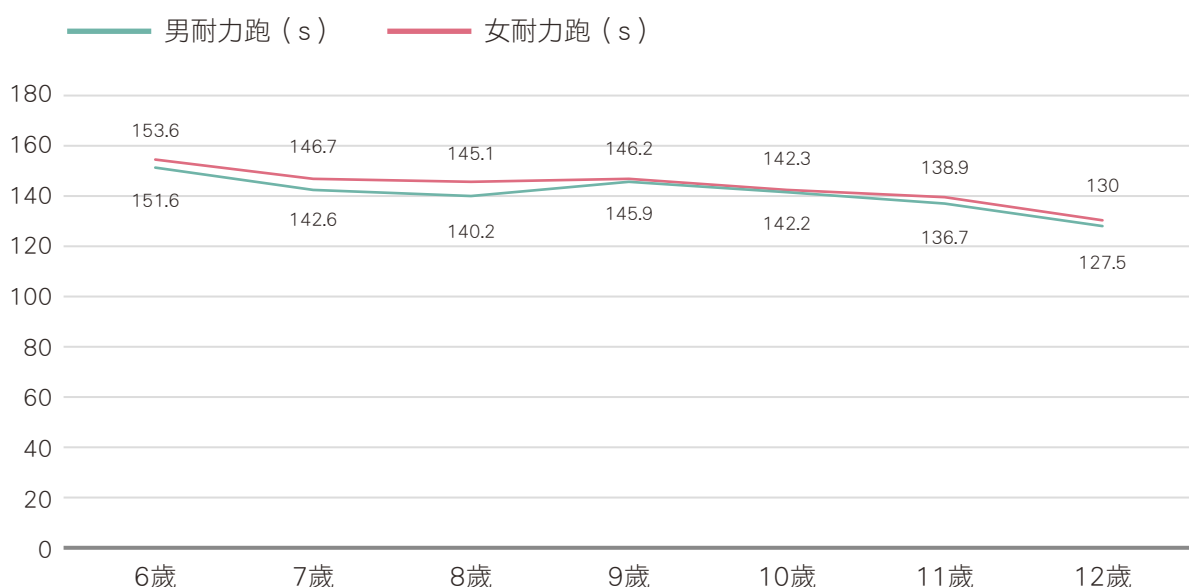


圖2-2-1-51 澳門男女兒童各年齡組耐力跑平均數

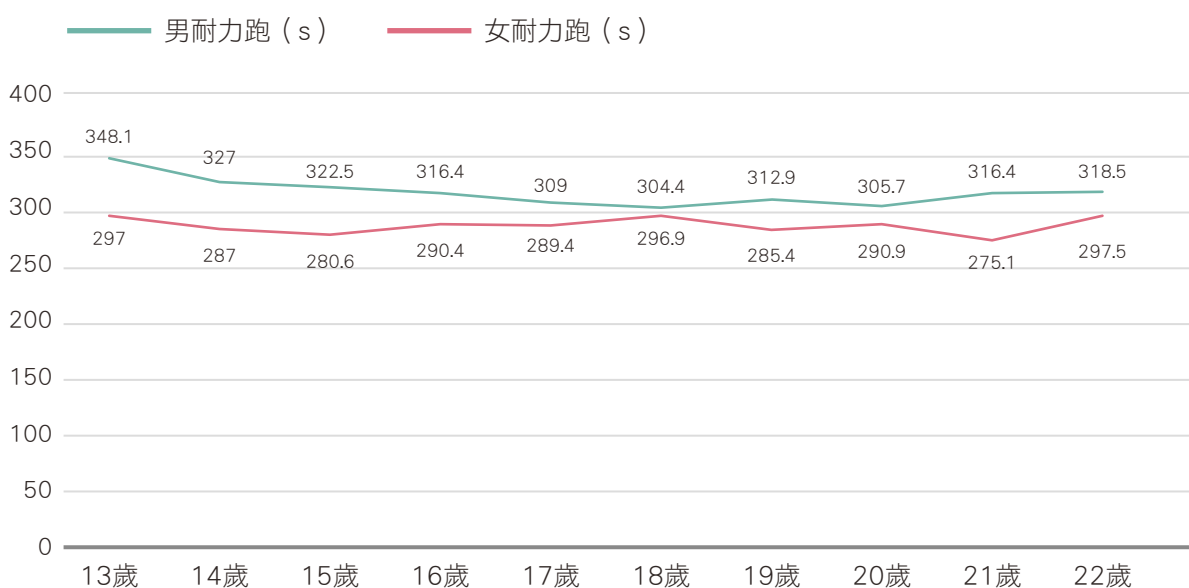


圖2-2-1-52 澳門男女青少年學生各年齡組耐力跑平均數

5.4 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0.3~4.4厘米，女生為5.3~10.5厘米（表3-2-5-8）。男生6~10歲期間，柔韌素質呈下降趨勢，10~14歲後，又出現小幅上升趨勢。女生隨年齡增長柔韌素質成波浪式變化，但基本保持穩定。男女相比，各年齡組女生的柔韌素質比同齡的男生好，在6~21有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），在22歲其差異不具有顯著性（圖2-2-1-53）。

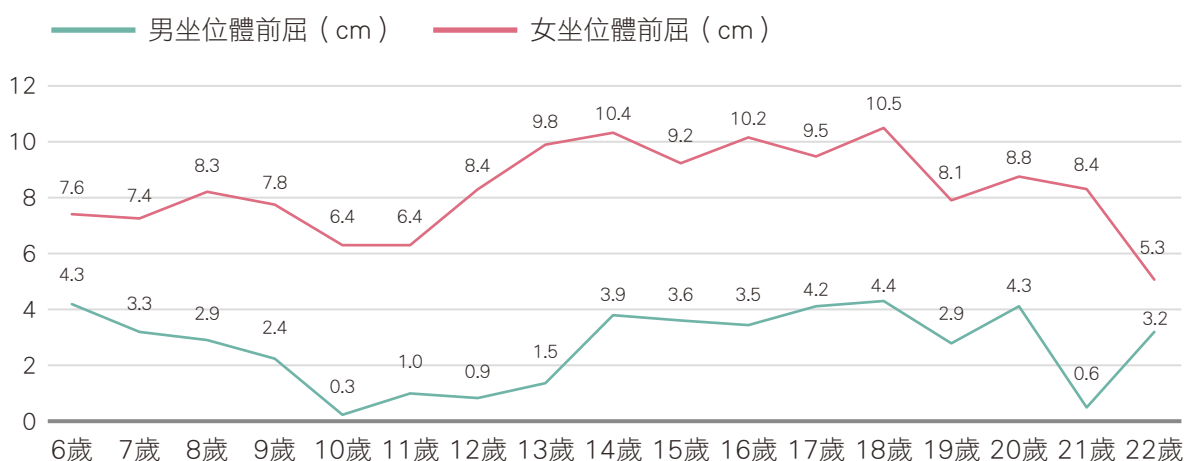


圖2-2-1-53 澳門男女學生各年齡組坐位體前屈平均數

5.5 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0.37~0.60秒，女生為0.40~0.61秒（表3-2-5-9）。隨年齡增長，男女生的反應能力提高，男生反應能力好於女生，在9、11~21歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），其他年齡段差異不具有顯著性（圖2-2-1-54）。

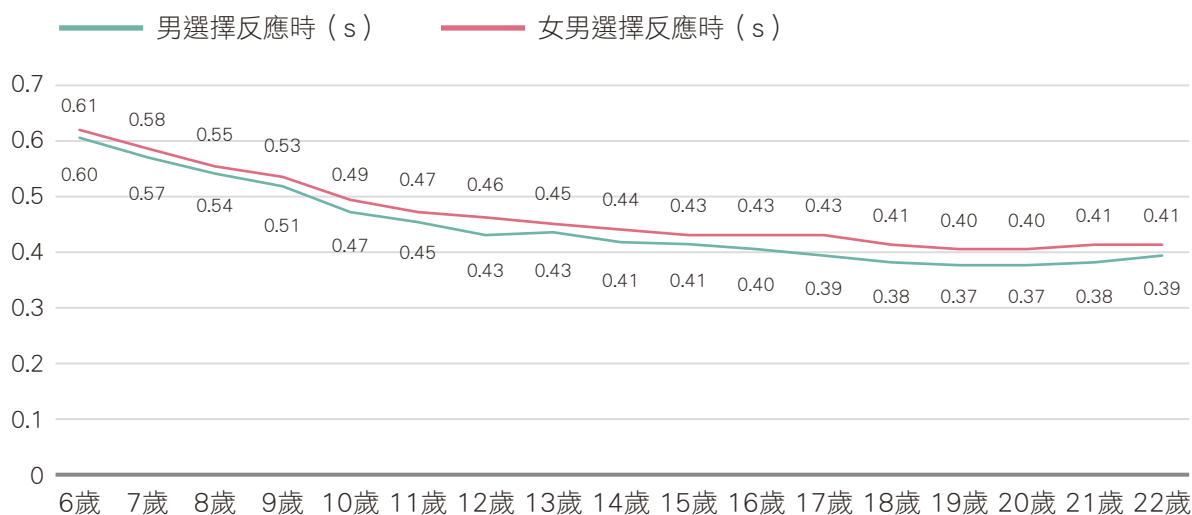


圖2-2-1-54 澳門男女學生各年齡組選擇反應時平均數

5.6 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13.8~44.9秒，女生為17.6~55.4秒（表3-2-5-10）。隨年齡增長，男生的平衡能力持續提高，增幅達到3倍左右；15歲前，女生隨年齡增長平衡能力提高，增幅也是3倍左右。男女相比，女生的平衡能力略好於男生，在10~13、16~22歲期間差異不具有顯著性，在6~9、14、15歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-55）。

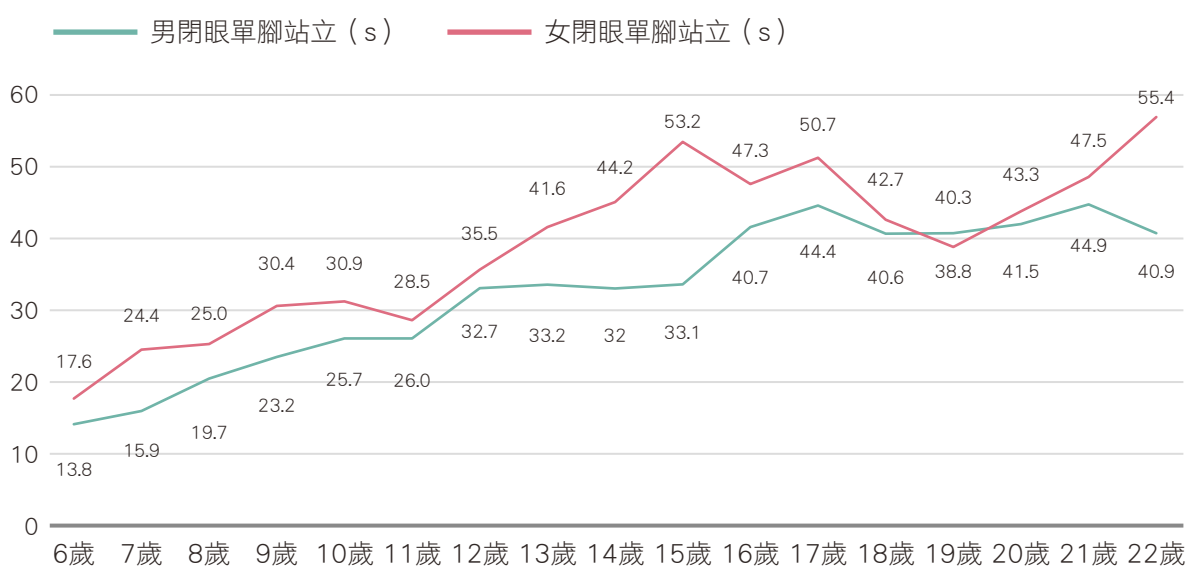


圖2-2-1-55 澳門男女學生各年齡組閉眼單腳站立平均數

6. 牙齒的基本狀況

6.1 乳牙齲患

乳牙齲男、女生主要發生在6~12歲之間，隨著乳牙被恒牙替換，14歲以後，乳牙的齲患率比較小，除個別年齡組，其餘接近於0。

學生乳齲患率（乳牙齲齒患病率），男女變化趨勢基本一致。男女生均隨年齡增長呈先上升後下降趨勢，均在7歲達到峰值，男生為66.4%，女生為68.6%。男、女生乳齲患率的變化範圍：男生為0.0%~66.4%，女生為0.0%~68.6%（表3-2-6-1）。男女生的乳齲患率在各年齡段的差異均不具有顯著性（圖2-2-1-56）。

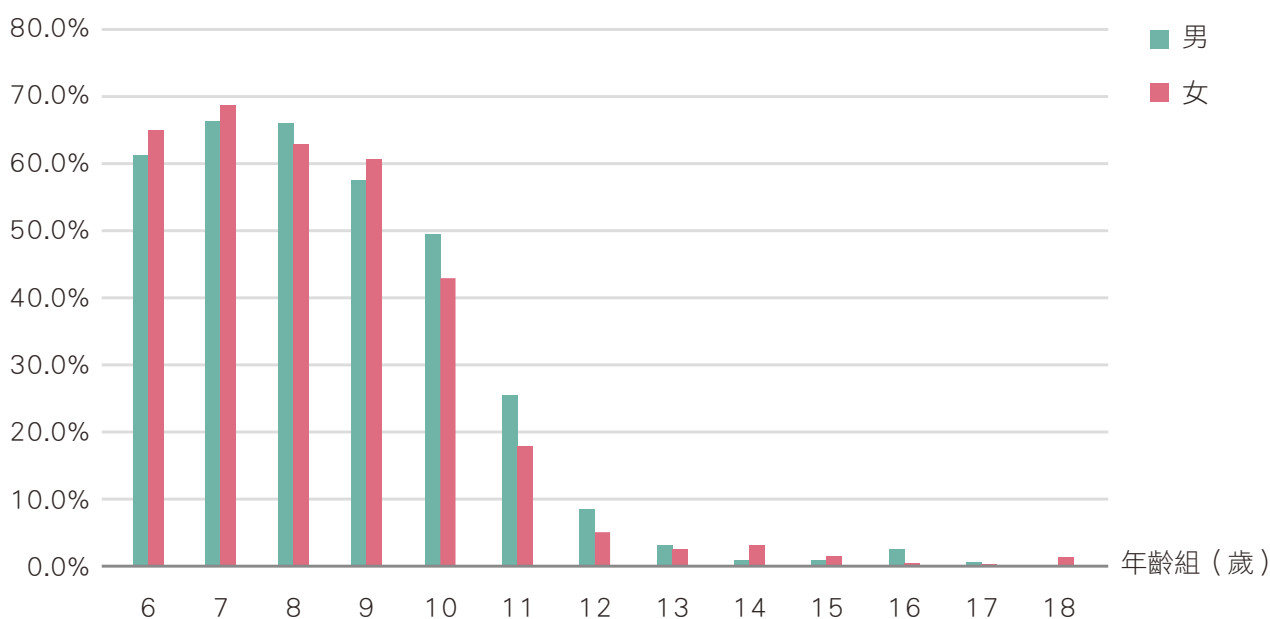


圖2-2-1-56 澳門男女學生各年齡組乳齲患病率

乳齲補率（乳牙齲齒填充），男女生趨勢均為呈先上升後下降，男女生均在8歲達到峰值，男生為47.5%，女生為47.1%。男、女生乳齲補率的變化範圍：男生為0.0%~47.5%，女生為0.0%~47.1%（表3-2-6-1）。同年齡組男、女生比較，11歲、15歲和18歲年齡組男生大於女生，13歲年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-57）。

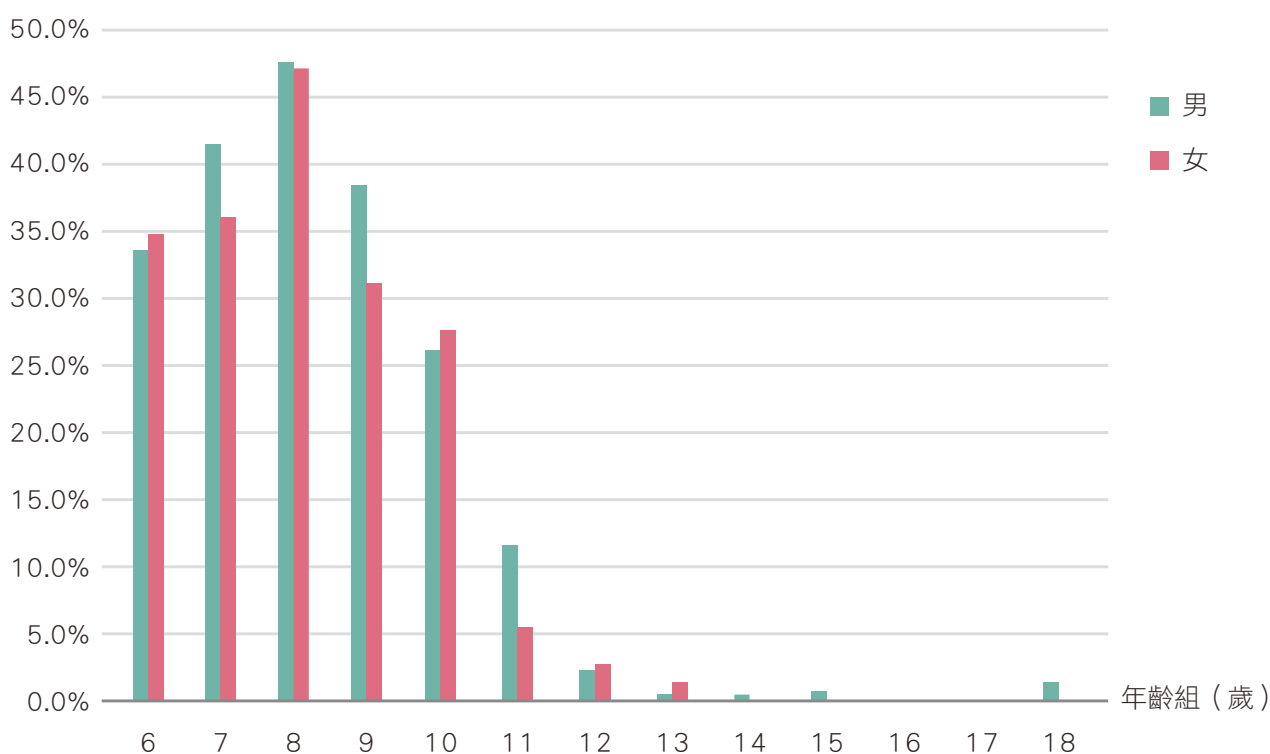


圖2-2-1-57 澳門男女學生各年齡組乳齲補率

乳齶失率，男女生趨勢均為先上升後下降，男女生均在7歲達到峰值，男生為4.6%，女生為7.6%，之後隨著年齡的增長而減少，男生11歲及以後皆為0，女生10歲及以後皆為0（表3-2-6-1）。同年齡組男、女生比較，9~11歲年齡組男生大於女生，6~7歲年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-58）。

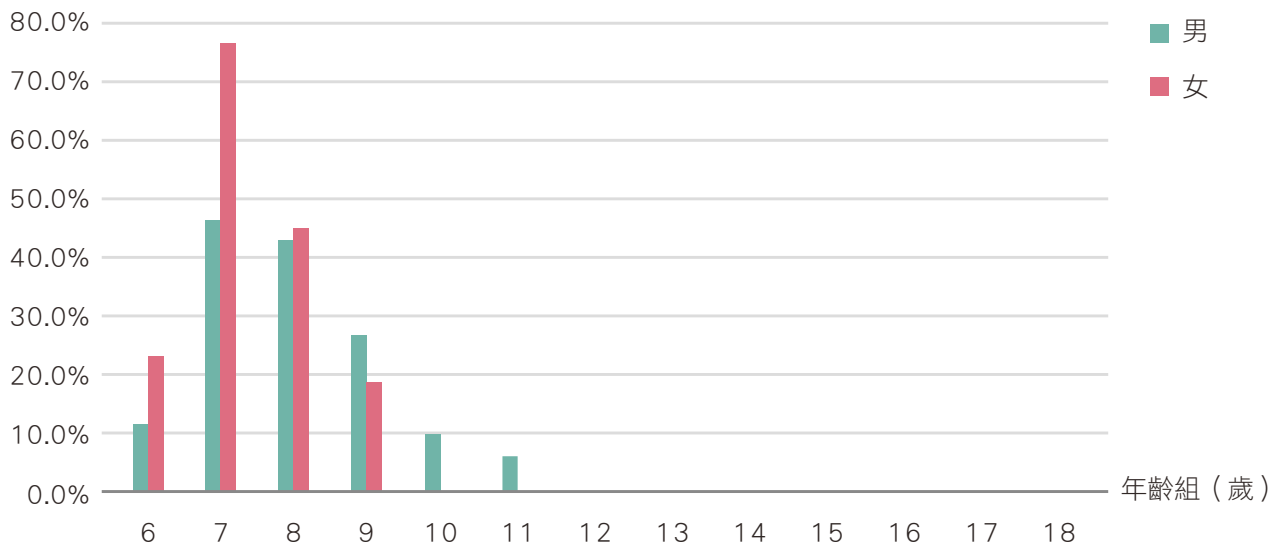


圖2-2-1-58 澳門男女學生各年齡組乳齶失率

乳齶失補率，男女生隨年齡增長呈先上升後下降趨勢，男生8歲達到峰值80.5%；女生7歲達到峰值80.8%。男、女生乳齶失補率變化範圍男生為0.0%~80.5%，女生為0.0%~80.8%（表3-2-6-1）。同年齡組男、女生比較，11~12歲、15~17歲年齡組男生大於女生，14歲、18歲年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-59）。

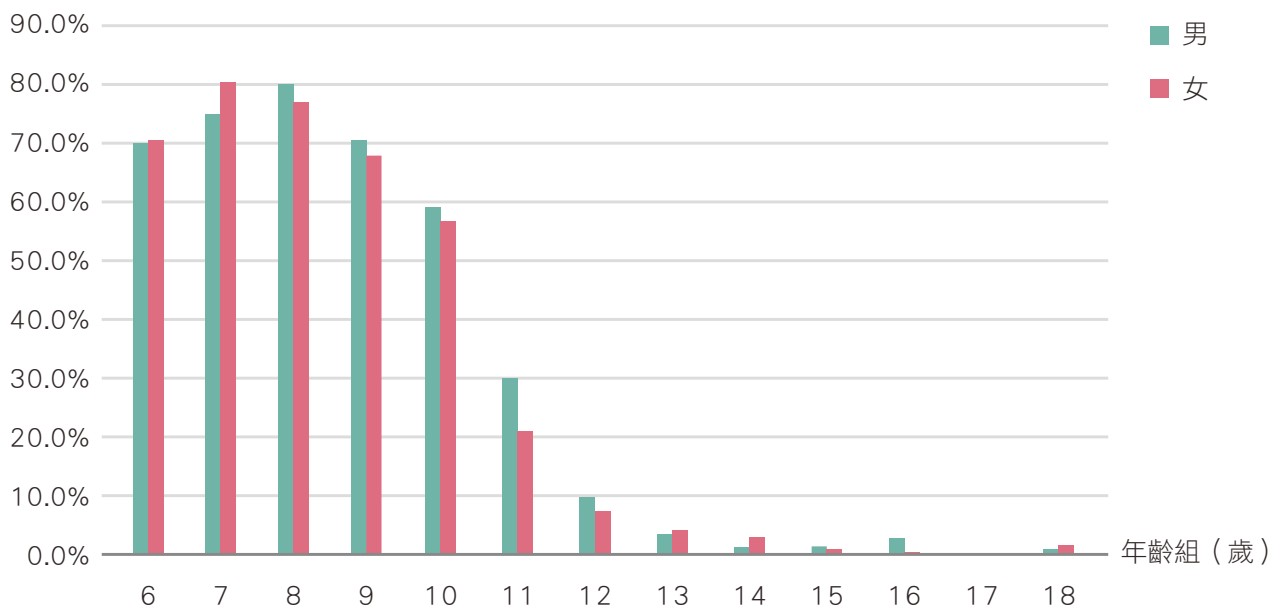


圖2-2-1-59 澳門男女學生各年齡組乳齶失補率

6.2 恒牙齲患

恒齲患，男女生均從6歲開始出現，發生率男生為2.8%，女生為9.0%，男女生均隨年齡增長呈波動上升趨勢，男生在16歲達到峰值為42.5%，女生在13歲達到峰值，為49.0%。男、女生恒齲患率的變化範圍：男生為2.8%~42.5%，女生為9.0%~49.0%（表3-2-6-2）。男生恒齲患率小於女生，在6、7、8、10、12、13年齡段均存在顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-60）。



圖2-2-1-60 澳門男女學生各年齡組恒齲患率

恒齲補率，男在6歲、女生在7歲出現，發生率分別為1.2%和3.5%。男生6~18歲，隨年齡增長呈升高趨勢，期間有所波動，在18歲達到峰值，為35.5%。女生隨年齡增長呈先上升後下降再上升的趨勢，期間有所波動，在18歲達到峰值，為52.7%。男、女生恒齲補率的變化範圍：男生為1.2%~35.5%，女生為3.5%~52.7%（表3-2-6-2），同年齡組男、女生比較，6歲年齡組男生大於女生，9歲、13~18歲年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-61）。



圖2-2-1-61 澳門男女學生各年齡組恒齲補率

恒齶失率，男生從6歲、女生從10歲開始出現，發生率分別為0.4%和1.4%；男生隨年齡增長呈先上升後下降再上升的趨勢，16歲達到峰值，為10.3%；女生呈不規律變化。男、女生恒齶失率的變化範圍：男生為0.0%~10.3%，女生為0.0%~21.9%（表3-2-6-2），同年齡組男、女生比較，6歲、11歲年齡組男生大於女生，10歲、12~17歲年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-62）。

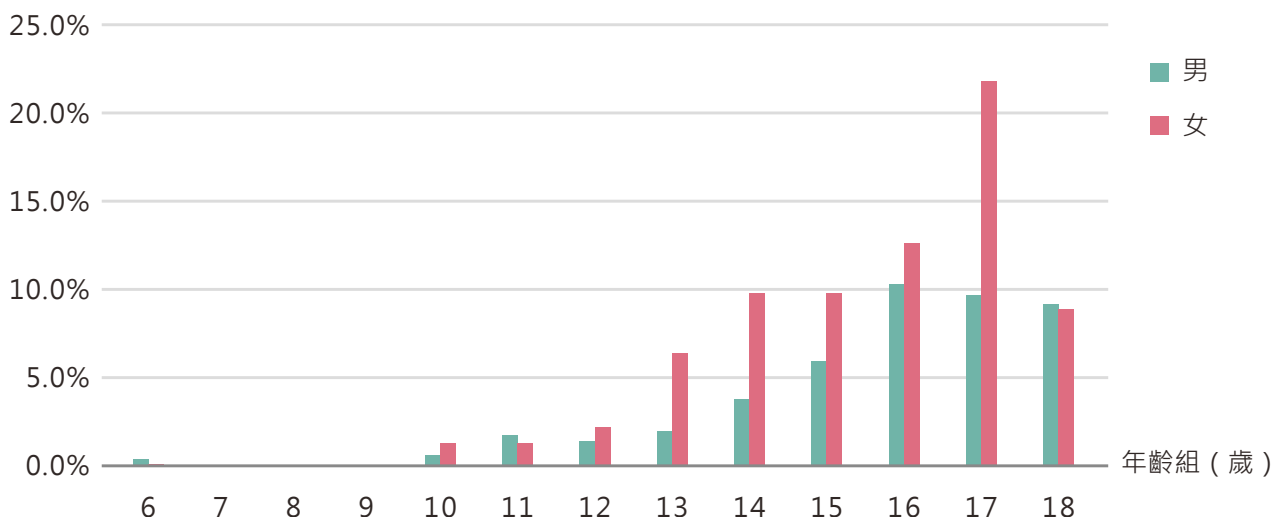


圖2-2-1-62 澳門男女學生各年齡組恒齶失率

恒齶失補率，男女生均從6歲開始出現，發生率分別為4.4%、9.0%。6~17歲，男生隨年齡增長呈升高趨勢，17歲達到峰值，為62.6%。女生，隨年齡增長呈升高趨勢，在18歲達到峰值，為78.2%。男、女生恒齶失補率變化範圍：男生為4.4%~62.6%，女生為9.0%~78.2%（表3-2-6-2）。同年齡組男、女生比較，6~8歲、10歲、12~15歲、17~18年齡組女生大於男生，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-63）。



圖2-2-1-63 澳門男女學生各年齡組恒齶失補率

7. 視力情況

7.1 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6~17歲間，各年齡組視力不良檢出率隨著年齡增長呈上升趨勢，期間有波動，隨後趨於穩定。其中，在17歲達到峰值82.6%，6歲最低（43.7%），11~12歲之間增加幅度最大，增加了11.3%，18~22歲期間基本圍繞80%上下波動。男生視力不良檢出率變化範圍為43.7%~82.6%（表3-2-7-1，圖2-2-1-64）。

男生輕度視力不良檢出率，6歲即出現了峰值18.5%，中度視力不良分別在9、12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加，至17歲和20歲兩個年齡組達到最大值，分別為67.9%和65.1%。輕度視力不良檢出率變化範圍為1.9~18.5%，中度視力不良檢出率為10.9%~22.3%，重度視力不良檢出率為7.6%~67.9%（表3-2-7-1）。

女生6~17歲間，各年齡組視力不良檢出率隨著年齡增長呈上升趨勢，期間有波動，隨後趨於穩定。其中，在17歲時達到峰值（89.5%），6歲最低（48.5%）；18~22歲間一直維持在80%以上。女生視力不良檢出率變化範圍為48.5%~89.5%（表3-2-7-1，圖2-2-1-64）。

女生輕度視力不良檢出率，6歲組即為22.2%；以後，隨年齡增長呈下降趨勢，期間有波動；中度視力不良檢出率在各年齡段呈波動變化，其中9歲為最大值（21.9%），19歲時為最低值（7.7%），重度視力不良檢出率隨年齡的增長快速增加，至17歲達到最大值（75.0%），18歲以後，基本維持在65%以上。女生輕度視力不良檢出率變化範圍為2.5%~22.2%，中度視力不良檢出率為7.7%~21.9%，重度視力不良檢出率為7.0%~75.0%（表3-2-7-1）。

同年齡組男、女生比較，除12歲、13歲、15歲及19歲組外，女生各年齡組視力不良檢出率均高於男生，9歲和10歲年齡組的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-64）。

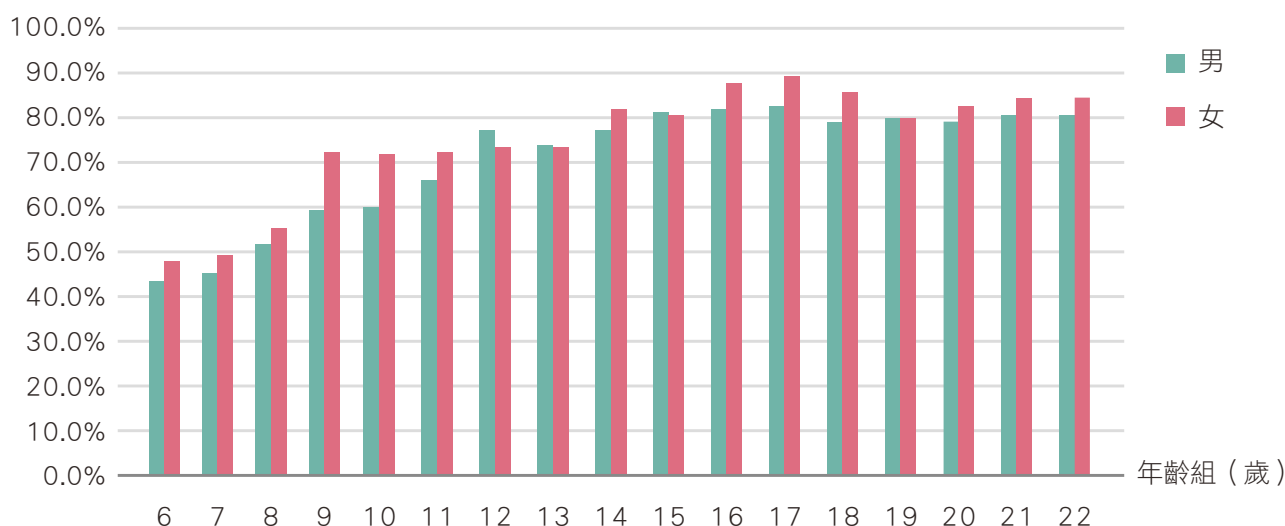


圖2-2-1-64 澳門男女學生各年齡組視力不良檢出率

對視力不良者，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。調查中男、女生近視檢出率隨年齡增長的變化情況總體趨勢相似。男生除12~13歲和15~16歲之間有下降外，6~17歲呈持續增加狀態，尤其是7~8歲、8~9歲和11~12歲之間增加較快。17歲達峰值（82.1%）之後，隨年齡增長出現一定程度地降低，但是仍維持在60%左右的中高水平。女生在6~22歲間呈波動上升趨勢，16歲達到峰值（87.3%），14~22歲間維持在80%左右高水平。近視檢出率變化範圍男生為42.0%~82.1%，女生為47.1%~87.3%。同年齡組男、女生比較，除12歲、15歲及19歲組外，女生各年齡組近視檢出率均高於男生，9歲、10歲、21歲和22歲年齡組的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（圖2-2-1-65）。

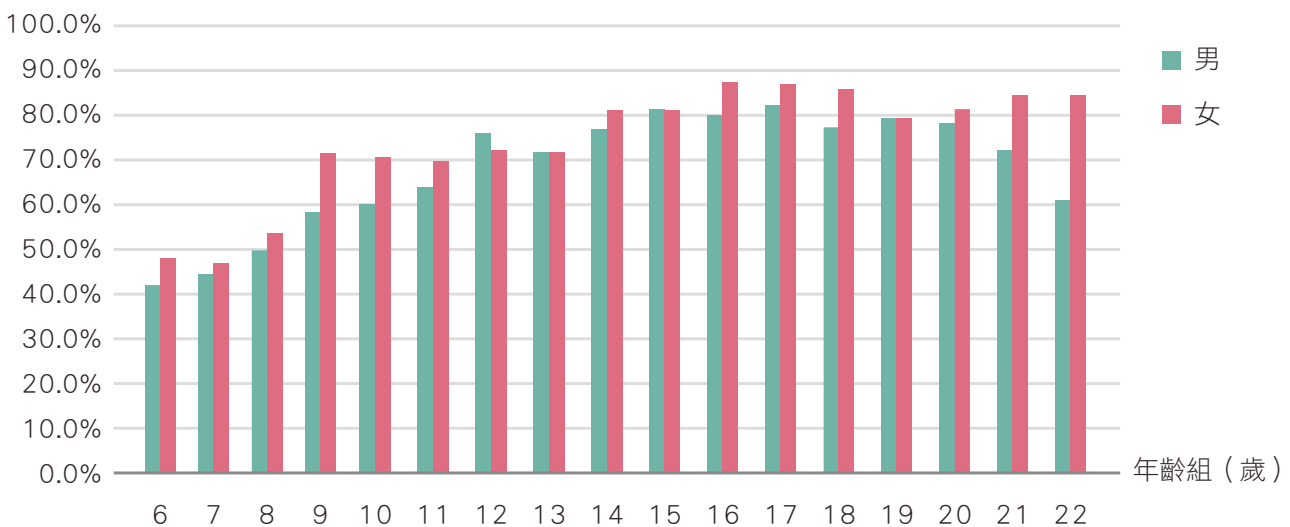


圖2-2-1-65 澳門男女學生各年齡組近視檢出率

7.2 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，各年齡組間呈波動分佈，異常檢出率女生有隨年齡的增長而下降的趨勢。男生各年齡組間區別較大。女生除6歲和9歲以外，辨色力異常檢出率明顯低於男生，男女生各年齡組間的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-2-7-2，圖2-2-1-66）。

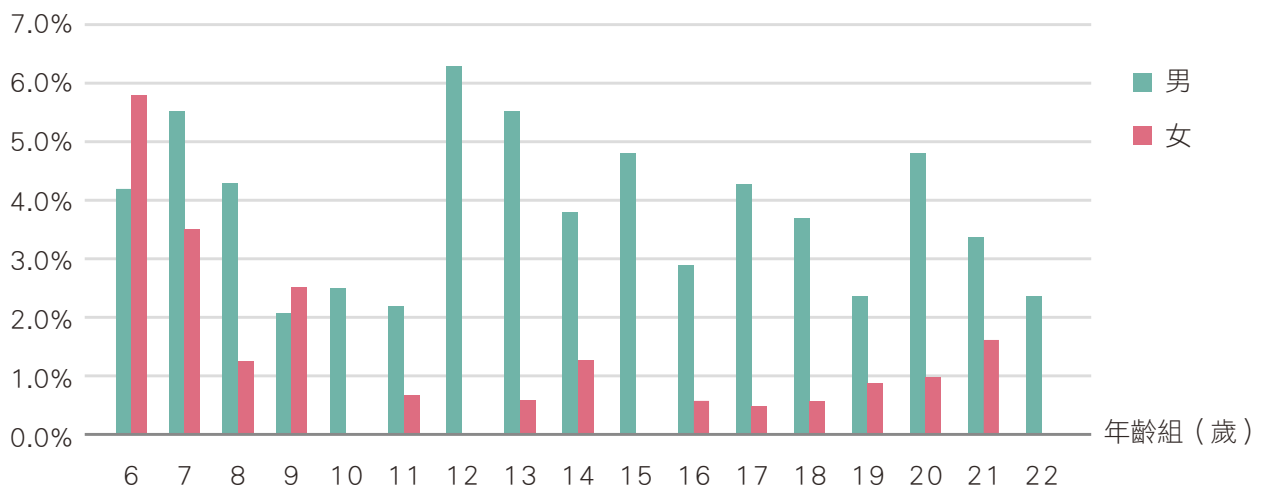


圖2-2-1-66 澳門男女學生各年齡組辨色力不良檢出率

(二) 2020年與2015年澳門兒童青少年(學生)體質監測結果比較

1. 兒童青少年(學生)各年齡段匯總對比

1.1 監測對象的基本狀況比較

2020年和2015年澳門學生體質監測分別抽取5335例樣本和5235例樣本。兩次監測的監測單位所在片區保持一致。

在2020年與2015年比較發現，調查的6~12歲、13~18歲及19~22歲學生人群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，出生在澳門的人數有所減少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 2020年與2015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	13~18歲	19~22歲	合計	
男	中國大陸	2015年	10.6	19.7	11.2	14.3	
		2020年	5.4	22.1	42.8	23.4	
	澳門	2015年	83.9	75.9	85.6	81.0	
		2020年	90.5	72.7	52.7	71.9	
	香港	2015年	3.2	2.4	2.1	2.8	
		2020年	3.4	3.1	2.1	2.9	
	葡萄牙	2015年	0.0	0.1	0.0	0.0	
		2020年	0.1	0.0	0.0	0.0	
	其他	2015年	2.2	1.9	1.1	1.9	
		2020年	0.6	2.1	2.4	1.7	
	女	中國大陸	2015年	13.0	24.6	21.7	19.0
			2020年	7.3	26.1	44.2	25.8
澳門		2015年	81.0	72.0	76.1	76.7	
		2020年	87.4	67.7	50.6	68.6	
香港		2015年	3.4	2.0	1.8	2.6	
		2020年	3.7	4.2	3.2	3.7	
葡萄牙		2015年	0.0	0.0	0.0	0.0	
		2020年	0.0	0.0	0.0	0.0	
其他		2015年	2.3	1.9	0.9	1.9	
		2020年	1.6	2.0	1.9	1.8	

1.2 生活方式的基本情況比較

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、患病情況及牙齒衛生情況等5方面的調查進行了2020與2015年兩年度的對比，比較結果如下：

1.2.1 生活習慣

從以下2個方面對學生的“生活習慣”進行調查：平均每天使用電子產品的累計時間以及平均每天睡眠時間（包括午睡）。

2020年每天使用電子產品人數比例與2015年相比，中學生的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其中使用3小時及以上的人數大幅度增加，男生從2015年的25.4%提高到2020年的53.4%，女生從2015年的22.4%增加到61.1%（表2-2-2-2）。

表2-2-2-2 2020年與2015年男女中學生使用電子產品時間人數百分比（%）

年度	玩耍時間	男生	女生
2015年	30分鐘以內	6.2	6.2
	30分鐘~1小時	16.7	17.5
	1~2小時	32.8	33.4
	2~3小時	18.8	20.4
	3小時及以上	25.4	22.4
2020年	30分鐘以內	2.6	2.5
	30分鐘~1小時	6.0	5.3
	1~2小時	18.5	15.3
	2~3小時	17.8	15.5
	3小時及以上	53.4	61.1

對學生的平均每天睡眠時間（含午睡）兩個年度數據分析發現，中學生2020年8小時以下人數比例明顯減少（ $P < 0.05$ ），由2015年的71.2%減少到2020年的45.9%。大學生2020年8小時以下人數比例也明顯減少（ $P < 0.05$ ），由2015年的76.8%減少到2020年的54.6%（表2-2-2-3）。

表2-2-2-3 2020年與2015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	2015	8小時以下	19.9
		8~10小時	77.5
		10小時及以上	2.6
	2020	8小時以下	10.6
		8~10小時	73.2
		10小時及以上	16.2
中學	2015	8小時以下	71.2
		8~10小時	27.4
		10小時及以上	1.4
	2020	8小時以下	45.9
		8~10小時	41.9
		10小時及以上	12.3
大學	2015	8小時以下	76.8
		8~10小時	23.2
		10小時及以上	0.0
	2020	8小時以下	54.6
		8~10小時	39.5
		10小時及以上	5.9

1.2.2 學校體育課情況

對於學生的學校體育課情況的調查主要是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。

2020年與2015年比較，小學生每週在學校上體育課的情況相差不大，2020年每週上2次體育課的為69.0%，2015年為71.9%，2020年每週上1次體育課的為30.5%，2015年為26.8%；而體育課上，2020年達到中等強度的比例為67.5%，2015年為58.1%，2020年達到小強度的比例為16.5%，2015年為23.1%，2020年達到大強度的比例為16.0%，2015年為18.8%，2020年與2015年相比，2020年在中等運動強度的比例有所提高，而小強度和大強度的比例有所下降，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-2-2-4）。

2020年與2015年比較，中學生每週在學校上體育課的情況相差不大，2020年每週上2次體育課的為39.6%，2015年為34.8%，2020年每週上1次體育課的為59.8%，2015年為61.8%；體育課上，2020年運動達到中等強度的比例為70.8%，2015年為63.9%，2020年達到小強度的比例為8.1%，2015年為18.3%，2020年達到大強度的比例為21.0%，2015年為17.8%，2020年與2015年相比，2020年在中等運動強度和大強度的比例有所提高，而小強度的比例有所下降，差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-2-2-4）。

表2-2-2-4 2020年與2015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	比例
小學	2015	小強度	23.1
		中等強度	58.1
		大強度	18.8
	2020	小強度	16.5
		中等強度	67.5
		大強度	16.0
中學	2015	小強度	18.3
		中等強度	63.9
		大強度	17.8
	2020	小強度	8.1
		中等強度	70.8
		大強度	21.0

1.2.3 課外體育鍛煉情況

學生的課外體育鍛煉情況調查包括3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。其中採用每週鍛煉頻率、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、中等運動強度以上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”。

調查結果顯示，2020年澳門小學生參加課外體育鍛煉的比例為84.2%，比2015年的75.8%提高了8.4個百分點，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；參加課外課餘鍛煉學生中，按“經常參加體育鍛煉”定義進行統計比較，結果顯示，“經常參加體育鍛煉”的小學生比例由2015年的11.8%上升到2020年的25.5%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），5年來增長了13.7個百分點。

2020年澳門中學生參加課外體育鍛煉的比例為73.9%，比2015年的72.1%增加了1.8個百分點。在課外課餘鍛煉中，2020年“經常參加體育鍛煉”的中學生比例為18.13%，與2015年的18.06%保持不變。

1.2.4 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在2020年為28.2%，比2015年的12.9%提高了15.3%，其中男生為28.5%，比2015年的13.6%提高了14.9%；女生為27.9%，比2015年的11.9%提高了16%，其差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。

1.2.5 牙齒衛生情況

牙齒衛生方面，保持每天刷牙習慣的兒童青少年兩年度差異不大，均在90%以上，而使

用牙線的人數則比2015年有所提升，其中男生由2015年的6.8%提升到2020年的12.6%，女生則由8.8%提升到15.3%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），且對於知道自己患有齲齒的兒童青少年學生，有到牙醫處進行治療的比例男生由2015年的67.5%提高到2020年的77.6%，女生由2015年的72.8%提高到2020年的78.7%，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），這說明近五年來澳門兒童青少年學生的牙齒衛生保健意識有少許提升。

1.3 監測指標比較

與2015年相比較，2020年6~22歲男生的體重、臀圍、胸圍、安靜脈搏、BMI和舒張壓等有所增長，增幅在1.0%~2.7%；50米跑、立定跳遠、縱跳、閉眼單腳站立、肺活量、有氧耐力、握力和引體向上等有所降低，降幅在1.6%~11.3%；其餘指標變化在1.0%以內（圖2-2-2-1）。

與2015年相比較，2020年6~22歲女生的肩寬、坐位體前屈、骨盆寬、仰臥起坐、胸圍、臀圍、舒張壓、收縮壓和選擇反應時等有所增長，增幅在1.0%~3.3%；BMI、背力、縱跳、肺活量和握力等有所降低，降幅在1.5%~4.5%；其餘指標變化在1.0%以內（圖2-2-2-2）。

由於新冠肺炎疫情，學生組的測試時間由2020年1月延遲至9月才展開，當中學生經歷了約半年的停課留家抗疫階段，這個期間的生活作息改變，對這個年齡層人群在此次監測中大部份的身體素質指標結果下降有一定的影響。

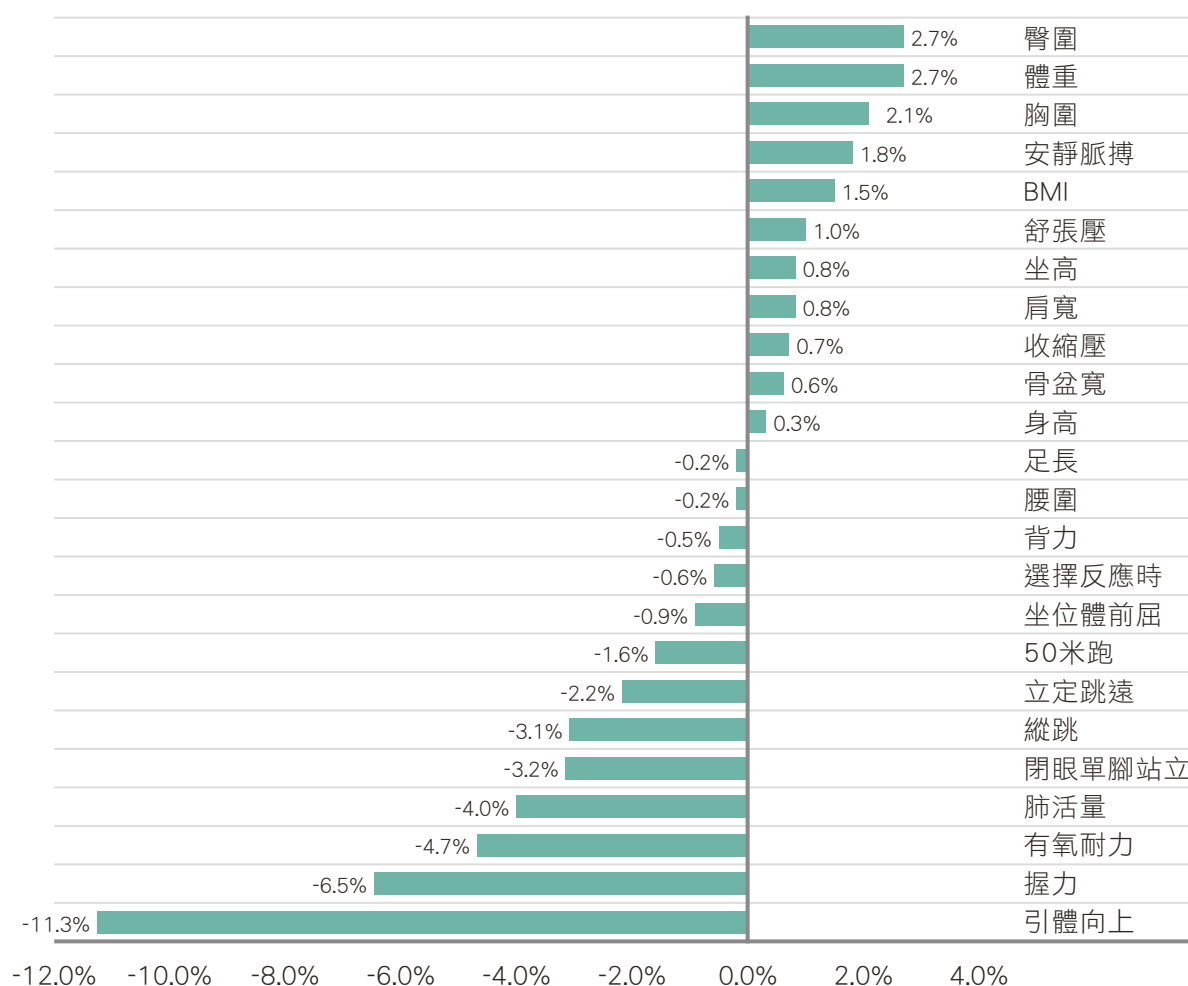


圖2-2-2-1 澳門6~22歲男學生2020年與2015年對比百分比 (%)

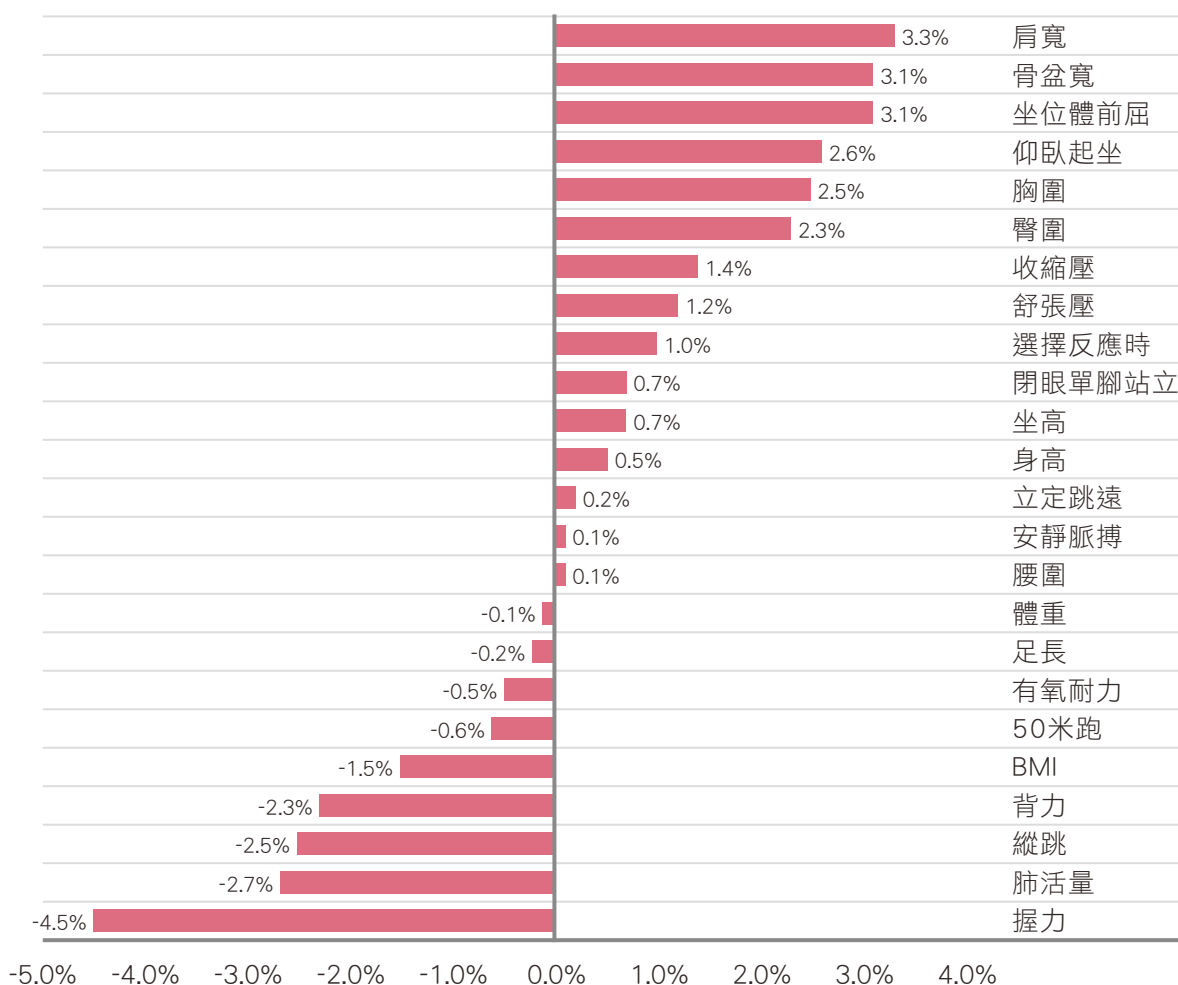


圖2-2-2-2 澳門6~22歲女學生2020年與2015年對比百分比 (%)

2. 兒童青少年（學生）分年齡對比

2.1 身體形態的基本狀況比較

2.1.1 長度指標

2020年與2015年比較，澳門學生身高大部分年齡有所增加但差異無統計學意義，各年齡變化區間男、女學生分別是-0.5~1.8cm和-0.6~1.8cm。坐高大部分年齡有所增加但差異無統計學意義，各年齡變化區間男、女學生分別是-0.3~1.5cm和0~1.0cm。足長兩年度的變化不大，各年齡變化區間男、女學生分別是-0.3~0.2cm和-0.2~0.2cm（表2-2-2-5，表2-2-2-6，表2-2-2-7）。

表2-2-2-5 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組身高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	120.0	120.1	-0.1	118.7	117.6	1.1
7歲	125.5	125.0	0.5	124.6	123.9	0.7
8歲	130.6	131.1	-0.5	130.6	129.8	0.8
9歲	136.5	136.6	-0.1	136.2	135.9	0.3
10歲	142.0	142.1	-0.1	143.9	143.1	0.8
11歲	149.2	147.4	1.8*	150.9	150.9	0.0
12歲	156.7	156.3	0.4	155.2	154.1	1.1
13歲	164.2	162.8	1.4	157.8	157.1	0.7
14歲	167.5	167.9	-0.4	159.4	159.1	0.3
15歲	170.7	169.9	0.8	160.7	159.4	1.3
16歲	172.7	171.3	1.4	160.7	159.9	0.8
17歲	172.5	172.3	0.2	161.0	159.2	1.8*
18歲	172.8	171.1	1.7*	159.8	160.4	-0.6
19歲	174.1	172.5	1.6*	160.8	159.4	1.4
20歲	173.1	172.0	1.1	161.8	160.1	1.7*
21歲	172.0	171.7	0.3	160.5	160.3	0.2
22歲	171.8	172.3	-0.5	160.9	159.6	1.3

注：差值為2020年減去2015年，*表示 $P < 0.05$ ，後面表格同此表

表2-2-2-6 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組坐高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	65.9	66.1	-0.2	65.2	64.3	0.9*
7歲	68.3	68.0	0.3	67.9	67.2	0.7
8歲	70.3	70.6	-0.3	70.2	69.6	0.6
9歲	73.0	72.6	0.4	72.6	72.0	0.6
10歲	75.0	74.7	0.3	76.5	75.6	0.9*
11歲	78.3	77.0	1.3*	80.0	79.9	0.1
12歲	81.9	81.2	0.7	82.3	81.6	0.7
13歲	86.1	85.3	0.8	84.5	83.9	0.6
14歲	88.2	88.0	0.2	85.3	84.9	0.4
15歲	90.7	89.6	1.1*	86.2	85.5	0.7
16歲	91.7	91.1	0.6	86.5	86.3	0.2
17歲	92.1	91.4	0.7	87.0	86.1	0.9*
18歲	92.2	91.1	1.1*	86.4	86.4	0.0
19歲	93.1	91.6	1.5*	86.8	85.8	1.0*
20歲	92.6	91.9	0.7	87.1	86.6	0.5
21歲	92.2	91.1	1.1*	86.7	86.5	0.2
22歲	92.2	91.1	1.1*	86.6	86.3	0.3

表2-2-2-7 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組足長平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	18.4	18.5	-0.1	18.1	18.1	0.0
7歲	19.4	19.3	0.1	19.1	19.1	0.0
8歲	20.2	20.3	-0.1	20.0	20.0	0.0
9歲	21.0	21.1	-0.1	20.7	20.8	-0.1
10歲	21.9	22.1	-0.2	21.7	21.7	0.0
11歲	23.0	22.8	0.2	22.4	22.6	-0.2
12歲	24.0	24.0	0.0	22.7	22.8	-0.1
13歲	24.9	24.6	0.3	22.9	22.8	0.1
14歲	25.1	25.2	-0.1	23.0	23.1	-0.1
15歲	25.1	25.2	-0.1	23.1	23.0	0.1
16歲	25.2	25.2	0.0	23.1	23.1	0.0
17歲	25.1	25.4	-0.3*	22.8	22.9	-0.1
18歲	25.2	25.2	0.0	22.9	23.1	-0.2
19歲	25.5	25.3	0.2	22.9	22.8	0.1
20歲	25.2	25.3	-0.1	23.0	23.0	0.0
21歲	25.2	25.5	-0.3*	22.9	23.1	-0.2
22歲	25.3	25.5	-0.2	23.1	22.9	0.2

2.1.2 體重與BMI

2020年與2015年比較，澳門6~22歲男生體重平均增加1.6kg，且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），女生體重平均值保持穩定，各年齡變化區間男、女學生分別是-0.5~4.2kg和-1.7~2.2kg（表2-2-2-8）。

BMI指數：BMI各年齡組增減不一，其中，男生14歲、17歲和20~22歲2020年大於2015年且差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ），女生13歲和15~17歲2020年小於2015年且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），男女其餘各指標兩個年度差異無統計學意義（表2-2-2-9）。

表2-2-2-8 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組體重平均值比較(千克)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	23.0	23.0	0.0	21.7	21.1	0.6*
7歲	25.8	25.4	0.4*	24.6	24.7	-0.1
8歲	29.0	29.5	-0.5*	28.5	28.2	0.3
9歲	34.1	33.5	0.6*	31.1	31.9	-0.8*
10歲	38.5	38.2	0.3	36.9	36.7	0.2
11歲	44.7	42.3	2.4*	42.6	43.4	-0.8*
12歲	49.5	48.4	1.1*	46.7	45.8	0.9*
13歲	55.2	54.4	0.8*	49.3	50.5	-1.2*
14歲	58.8	57.3	1.5*	51.5	52.5	-1.0*
15歲	61.4	61.1	0.3	52.2	53.7	-1.5*
16歲	64.2	64.0	0.2	53.1	54.4	-1.3*
17歲	65.7	63.2	2.5*	53.0	53.4	-0.4
18歲	64.8	62.3	2.5*	52.6	54.3	-1.7*
19歲	68.5	65.2	3.3*	54.5	53.3	1.2*
20歲	68.7	64.9	3.8*	55.4	53.3	2.1*
21歲	71.1	66.9	4.2*	54.9	53.5	1.4*
22歲	67.7	64.3	3.4*	54.6	52.4	2.2*

表2-2-2-9 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組BMI平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	15.8	15.8	0.0	15.3	15.2	0.1
7歲	16.3	16.1	0.2	15.8	16.0	-0.2
8歲	16.9	17.0	-0.1	16.5	16.7	-0.2
9歲	18.2	17.8	0.4	16.6	17.1	-0.5
10歲	19.0	18.7	0.3	17.6	17.8	-0.2
11歲	19.8	19.2	0.6	18.6	18.9	-0.3
12歲	20.0	19.7	0.3	19.3	19.2	0.1
13歲	20.4	20.4	0.0	19.7	20.4	-0.7*
14歲	20.9	20.2	0.7*	20.2	20.7	-0.5
15歲	21.0	21.1	-0.1	20.2	21.1	-0.9*
16歲	21.5	21.8	-0.3	20.6	21.3	-0.7*
17歲	22.0	21.2	0.8*	20.4	21.1	-0.7*
18歲	21.6	21.2	0.4	20.6	21.1	-0.5
19歲	22.5	21.9	0.6	21.0	21.0	0.0
20歲	22.8	21.9	0.9*	21.2	20.8	0.4
21歲	24.1	22.7	1.4*	21.3	20.8	0.5
22歲	23.0	21.6	1.4*	20.9	20.5	0.4

根據《中華人民共和國衛生行業標準WS/T 586-2018和WS/T 456-2014》中BMI有關消瘦、正常體重、超重和肥胖臨界值劃分標準，與2015年對比，6~12歲年齡段，2020年男兒童超重、肥胖率分別增加2.3%、1.0%，超重和肥胖合計增加3.3%；2020年女兒童超重、肥胖率分別減少1.3%、2.0%，超重和肥胖合計減少3.3%。13~18歲年齡段，2020年男青少年超重、肥胖率分別增加3.6%、1.2%，超重和肥胖合計增加4.8%；2020年女青少年超重、肥胖率分別減少1.8%、1.0%，超重和肥胖合計減少2.8%。19~22歲年齡段，2020年男青少年超重、肥胖率分別增加5.5%、4.2%，超重和肥胖合計增加9.7%；2020年女青少年超重率減少0.2%，肥胖率增加2.8%，超重和肥胖率合計增加2.6%。

6~22歲所有年齡合併可知，男兒童青少年超重、肥胖率分別增加了3.1%、1.7%，超重和肥胖率合計增加4.8%；女兒童青少年超重、肥胖率分別減少了1.4%、0.6%，超重和肥胖率合計減少2.0%（表2-2-2-10）。

表2-2-2-10 2020年與2015年澳門6~22歲兒童青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率對比

年度	年齡組	男				女			
		消瘦	正常體重	超重	肥胖	消瘦	正常體重	超重	肥胖
2020年	6~12歲	12.0%	56.0%	15.7%	16.3%	9.6%	71.1%	9.8%	9.6%
	13~18歲	15.2%	56.4%	17.6%	10.8%	9.6%	75.6%	10.0%	4.8%
	19~22歲	10.8%	53.9%	24.4%	10.8%	18.8%	66.0%	9.7%	5.5%
	6~22歲合計	13.1%	55.9%	17.4%	13.6%	10.7%	72.3%	9.8%	7.2%
2015年	6~12歲	11.4%	60.0%	13.4%	15.3%	7.0%	70.3%	11.1%	11.6%
	13~18歲	14.0%	62.3%	14.0%	9.6%	6.0%	76.3%	11.8%	5.8%
	19~22歲	12.8%	61.7%	18.9%	6.6%	19.3%	68.1%	9.9%	2.7%
	6~22歲合計	12.6%	61.1%	14.3%	11.9%	8.8%	72.2%	11.2%	7.8%
2020 2015	6~12歲	0.6%	-4.0%	2.3%	1.0%	2.6%	0.8%	-1.3%	-2.0%
	13~18歲	1.2%	-5.9%	3.6%	1.2%	3.6%	-0.7%	-1.8%	-1.0%
	19~22歲	-2.0%	-7.8%	5.5%	4.2%	-0.5%	-2.1%	-0.2%	2.8%
	6~22歲合計	0.50%	-5.2%	3.1%	1.7%	1.9%	0.1%	-1.4%	-0.6%

2.1.3 圍度指標

2020年與2015年比較，大部分年齡組男生、女生的胸圍、臀圍均值均明顯增加且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），而腰圍不同年齡組增減不一。各年齡男、女學生胸圍變化區間分別是-0.1~3.8cm和1.0~3.0cm，各年齡男、女學生腰圍變化區間分別是-2.1~2.6cm和-2.0~1.7cm，各年齡男、女學生臀圍變化區間分別是0.6~3.1cm和0.8~2.8cm（表2-2-2-11，表2-2-2-12，表2-2-2-13）。

表2-2-2-11 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組胸圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	58.4	57.8	0.6	57.2	55.3	1.9*
7歲	60.8	59.5	1.3*	59.8	58.5	1.3*
8歲	63.2	63.0	0.2	62.8	61.1	1.7*
9歲	67.5	66.4	1.1	65.3	64.3	1.0
10歲	69.7	69.8	-0.1	69.7	68.0	1.7*
11歲	74.1	72.5	1.6*	74.9	73.0	1.9*
12歲	77.2	76.0	1.2	77.3	75.1	2.2*
13歲	80.7	79.3	1.4*	79.3	78.2	1.1
14歲	83.3	80.8	2.5*	81.0	79.2	1.8*
15歲	84.9	83.8	1.1	81.3	80.2	1.1
16歲	86.2	85.5	0.7	82.2	80.4	1.8*
17歲	88.5	85.4	3.1*	82.0	80.1	1.9*
18歲	88.0	85.0	3.0*	82.7	80.8	1.9*
19歲	89.6	87.9	1.7*	84.3	81.3	3.0*
20歲	90.1	87.3	2.8*	84.6	81.8	2.8*
21歲	92.0	89.0	3.0*	84.4	82.6	1.8*
22歲	90.7	86.9	3.8*	83.6	81.1	2.5*

表2-2-2-12 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組腰圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	53.9	54.0	-0.1	52.4	51.2	1.2
7歲	56.2	55.8	0.4	54.5	54.6	-0.1
8歲	57.9	59.1	-1.2	57.2	56.7	0.5
9歲	62.6	62.7	-0.1	58.6	59.2	-0.6
10歲	65.0	66.5	-1.5*	60.8	61.7	-0.9
11歲	68.0	67.9	0.1	63.6	64.8	-1.2
12歲	69.5	69.9	-0.4	66.0	66.1	-0.1
13歲	71.4	71.8	-0.4	66.4	68.4	-2.0*
14歲	72.1	71.9	0.2	67.9	68.8	-0.9
15歲	72.3	74.4	-2.1*	68.5	69.2	-0.7
16歲	73.7	75.7	-2.0*	69.6	69.3	0.3
17歲	75.2	74.2	1.0	69.5	68.4	1.1
18歲	73.7	74.3	-0.6	69.1	68.9	0.2
19歲	76.6	77.3	-0.7	70.9	69.2	1.7*
20歲	77.1	76.4	0.7	71.1	69.6	1.5*
21歲	80.9	78.3	2.6*	70.8	70.5	0.3
22歲	78.1	75.8	2.3*	70.3	69.1	1.2

表2-2-2-13 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組臀圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	63.2	61.2	2.0*	63.3	60.8	2.5*
7歲	66.3	63.4	2.9*	66.6	65.1	1.5
8歲	68.3	67.2	1.1	69.8	67.7	2.1*
9歲	73.4	71.0	2.4*	72.8	70.9	1.9*
10歲	75.8	74.9	0.9	77.3	74.9	2.4*
11歲	80.1	77.0	3.1*	83.0	80.5	2.5*
12歲	83.1	80.9	2.2*	85.8	83.6	2.2*
13歲	86.7	84.3	2.4*	88.0	86.9	1.1
14歲	88.8	86.0	2.8*	90.2	88.6	1.6*
15歲	90.0	88.4	1.6*	90.4	89.6	0.8
16歲	90.7	90.1	0.6	91.7	90.8	0.9
17歲	92.1	89.2	2.9*	92.0	89.9	2.1*
18歲	91.0	88.4	2.6*	92.2	91.4	0.8
19歲	93.0	90.5	2.5*	93.4	91.2	2.2*
20歲	93.7	90.8	2.9*	93.8	91.0	2.8*
21歲	95.0	92.2	2.8*	93.9	91.3	2.6*
22歲	91.9	91.2	0.7	93.3	91.1	2.2*

2020年與2015年比較，大部分年齡組男生、女生的腰臀比均值均明顯減少且差異具有統計學意義 ($P < 0.05$)。各年齡男、女學生腰臀比變化區間分別是-0.035~0.018和-0.040~-0.001（表2-2-2-14）。

表2-2-2-14 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組腰臀比平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	0.853	0.882	-0.029*	0.828	0.843	-0.015*
7歲	0.846	0.878	-0.032*	0.818	0.838	-0.020*
8歲	0.846	0.876	-0.030*	0.818	0.835	-0.017*
9歲	0.851	0.880	-0.029*	0.803	0.834	-0.031*
10歲	0.853	0.884	-0.031*	0.786	0.822	-0.036*
11歲	0.844	0.879	-0.035*	0.764	0.804	-0.040*
12歲	0.832	0.862	-0.030*	0.767	0.791	-0.024*
13歲	0.820	0.848	-0.028*	0.754	0.785	-0.031*
14歲	0.808	0.834	-0.026*	0.751	0.775	-0.024*
15歲	0.800	0.837	-0.037*	0.756	0.771	-0.015*
16歲	0.809	0.837	-0.028*	0.758	0.763	-0.005
17歲	0.813	0.830	-0.017*	0.755	0.759	-0.004
18歲	0.807	0.840	-0.033*	0.749	0.753	-0.004
19歲	0.820	0.853	-0.033*	0.757	0.758	-0.001
20歲	0.821	0.841	-0.020*	0.756	0.764	-0.008
21歲	0.850	0.848	0.002	0.753	0.772	-0.019*
22歲	0.848	0.830	0.018*	0.753	0.757	-0.004

2.1.4 寬度指標

2020年與2015年比較，大部分年齡組男生、女生的肩寬、骨盆寬均值均有所增加但男生差異無統計學意義，而女生則大多數年齡組差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），各年齡男、女學生肩寬變化區間分別是-0.1~1.2cm和0.6~1.6cm，骨盆寬變化區間分別是-0.5~1.1cm和0.3~1.7cm（表2-2-2-15，表2-2-2-16）。

表2-2-2-15 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組肩寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	26.2	26.3	-0.1	25.8	24.7	1.1*
7歲	27.3	27.2	0.1	27.2	26.3	0.9*
8歲	28.5	28.5	0.0	28.5	27.3	1.2*
9歲	29.8	29.7	0.1	29.6	28.7	0.9*
10歲	30.8	30.7	0.1	31.0	29.4	1.6*
11歲	32.4	31.9	0.5*	32.5	31.4	1.1*
12歲	34.3	33.7	0.6*	33.5	32.6	0.9*
13歲	35.9	35.7	0.2	34.4	33.8	0.6
14歲	37.1	36.8	0.3	34.8	34.2	0.6
15歲	38.4	38.0	0.4	35.0	34.4	0.6
16歲	38.9	38.5	0.4	35.2	34.6	0.6
17歲	39.3	38.7	0.6*	35.4	33.9	1.5*
18歲	39.2	38.6	0.6*	35.4	34.0	1.4*
19歲	39.3	39.2	0.1	35.7	34.1	1.6*
20歲	39.5	39.3	0.2	35.7	34.3	1.4*
21歲	39.0	38.9	0.1	35.3	34.5	0.8*
22歲	39.6	38.4	1.2*	35.3	34.3	1.0*

表2-2-2-16 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組骨盆寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	19.2	19.0	0.2	19.0	18.1	0.9*
7歲	19.9	19.9	0.0	19.8	19.2	0.6*
8歲	20.4	20.9	-0.5*	20.8	20.2	0.6*
9歲	21.7	21.6	0.1	22.0	21.2	0.8*
10歲	22.2	22.4	-0.2	23.2	22.3	0.9*
11歲	23.5	23.0	0.5*	24.3	24.0	0.3
12歲	24.6	24.5	0.1	25.2	24.5	0.7*
13歲	25.7	25.3	0.4	25.8	25.3	0.5
14歲	26.3	26.2	0.1	26.5	26.2	0.3
15歲	27.1	27.1	0.0	26.9	26.4	0.5
16歲	27.5	27.4	0.1	26.7	26.3	0.4
17歲	27.7	27.2	0.5*	26.9	26.2	0.7*
18歲	27.4	27.1	0.3	27.1	26.4	0.7*
19歲	27.6	27.5	0.1	27.2	26.1	1.1*
20歲	27.4	27.2	0.2	27.6	25.9	1.7*
21歲	27.9	26.8	1.1*	27.3	26.7	0.6*
22歲	27.3	27.3	0.0	27.8	26.7	1.1*

2.2 身體機能的基本狀況比較

2.2.1 安靜脈搏

安靜時脈搏是反映循環系統功能的簡易指標。對安靜脈搏進行2020年和2015年對比發現，男女生均在大多數年齡組高於2015年，男生在7歲、12~14歲和16~17歲、21歲年齡組，女生在6歲、9歲、15歲和21歲年齡組上的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），變化幅度男生為-2.4~4.8次/分，女生為-3.6~2.6次/分（表2-2-2-17）。

表2-2-2-17 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組安靜脈搏平均值比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	88.9	90.1	-1.2	89.3	92.3	-3.0*
7歲	88.4	85.8	2.6*	87.9	89.2	-1.3
8歲	85.9	85.1	0.8	87.9	87.0	0.9
9歲	84.0	84.1	-0.1	84.0	87.6	-3.6*
10歲	86.9	86.3	0.6	87.0	88.8	-1.8
11歲	85.7	83.9	1.8	90.1	88.4	1.7
12歲	88.0	84.3	3.7*	87.9	85.9	2.0
13歲	85.2	80.7	4.5*	88.2	86.9	1.3
14歲	85.2	80.4	4.8*	85.0	84.2	0.8
15歲	81.6	81.1	0.5	86.1	83.5	2.6*
16歲	82.7	79.6	3.1*	86.7	85.8	0.9
17歲	81.2	78.5	2.7*	82.9	82.6	0.3
18歲	79.9	79.8	0.1	83.3	85.1	-1.8
19歲	78.9	78.0	0.9	82.6	82.1	0.5
20歲	77.8	76.9	0.9	82.5	83.4	-0.9
21歲	75.3	77.7	-2.4*	82.9	80.3	2.6*
22歲	81.5	79.6	1.9	77.9	78.4	-0.5

2.2.2 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。

2020年和2015年對比發現，6~18歲男、女學生的收縮壓和舒張壓絕大多數年齡2020年大於2015年且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），而19~22歲男、女學生的收縮壓和舒張壓各年齡2020年均小於2015年且男生的差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），變化幅度收縮壓男生為-9.6~4.9mmHg，女生為-3.6~5.7mmHg；舒張壓男生為-4.0~3.6mmHg，女生為-1.8~3.3mmHg（表2-2-2-18，表2-2-2-19）。

表2-2-2-18 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組收縮壓平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	100.9	97.0	3.9*	100.1	94.4	5.7*
7歲	103.9	100.8	3.1*	102.3	98.8	3.5*
8歲	105.0	102.7	2.3*	105.5	101.0	4.5*
9歲	106.8	101.9	4.9*	104.6	100.9	3.7*
10歲	105.0	103.0	2.0*	104.6	100.6	4.0*
11歲	108.1	105.4	2.7*	107.6	105.6	2.0
12歲	112.2	107.4	4.8*	107.0	104.5	2.5*
13歲	116.9	114.0	2.9*	109.6	110.1	-0.5
14歲	119.5	117.8	1.7	110.4	111.3	-0.9
15歲	122.0	120.8	1.2	111.9	109.4	2.5*
16歲	124.2	125.3	-1.1	111.2	110.8	0.4
17歲	125.4	125.2	0.2	110.6	109.9	0.7
18歲	124.1	125.6	-1.5	108.1	111.7	-3.6*
19歲	122.6	126.5	-3.9*	108.2	109.4	-1.2
20歲	123.2	126.5	-3.3*	109.8	109.3	0.5
21歲	122.5	132.1	-9.6*	111.2	110.1	1.1
22歲	125.2	127.3	-2.1*	109.3	110.1	-0.8

表2-2-2-19 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組舒張壓平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	62.1	59.9	2.2*	63.2	59.9	3.3*
7歲	62.7	61.6	1.1	64.6	62.1	2.5*
8歲	62.5	63.3	-0.8	65.8	63.9	1.9*
9歲	66.7	63.6	3.1*	65.6	64.7	0.9
10歲	65.4	64.3	1.1	65.9	64.3	1.6
11歲	67.3	64.2	3.1*	68.6	67.1	1.5
12歲	67.4	63.8	3.6*	67.4	66.8	0.6
13歲	69.2	65.7	3.5*	69.7	67.4	2.3*
14歲	70.9	68.3	2.6*	69.8	69.0	0.8
15歲	71.4	70.6	0.8	70.1	68.4	1.7
16歲	73.2	71.9	1.3	70.9	70.1	0.8
17歲	73.2	71.2	2.0*	70.5	69.3	1.2
18歲	70.5	72.9	-2.4*	69.1	70.6	-1.5
19歲	70.6	72.6	-2.0*	68.6	69.1	-0.5
20歲	70.2	74.2	-4.0*	68.3	69.7	-1.4
21歲	71.1	74.0	-2.9*	67.8	68.5	-0.7
22歲	71.5	73.9	-2.4*	67.9	69.7	-1.8

2020年和2015年對比發現，男、女學生的脈壓差均值在絕大多數年齡2020年大於2015年，各年齡脈壓差兩個年度變化幅度男生為-6.4~3.0mmHg，女生為-2.7~2.8mmHg。男生在7~8歲、16歲和21歲年齡組，女生在6歲、8~10歲、12~13歲和18歲年齡組的差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-2-2-20）。

表2-2-2-20 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組脈壓差平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	38.7	37.2	1.5	36.9	34.9	2.0*
7歲	41.2	39.3	1.9*	37.7	36.8	0.9
8歲	42.4	39.4	3.0*	39.7	37.1	2.6*
9歲	40.1	38.3	1.8	38.9	36.1	2.8*
10歲	39.6	38.9	0.7	38.8	36.3	2.5*
11歲	40.8	41.2	-0.4	39.0	38.5	0.5
12歲	44.8	43.5	1.3	39.6	37.8	1.8*
13歲	47.7	48.3	-0.6	40.0	42.7	-2.7*
14歲	48.6	49.5	-0.9	40.5	42.3	-1.8
15歲	50.6	50.2	0.4	41.8	41.0	0.8
16歲	51.0	53.4	-2.4*	40.3	40.8	-0.5
17歲	52.2	54.0	-1.8	40.0	40.6	-0.6
18歲	53.6	52.8	0.8	39.1	41.2	-2.1*
19歲	52.0	54.2	-2.2	39.7	40.3	-0.6
20歲	53.0	52.3	0.7	41.5	39.7	1.8
21歲	51.4	57.8	-6.4*	43.6	41.6	2.0
22歲	53.7	53.4	0.3	41.4	40.3	1.1

2.2.3 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。

2020年與2015年相比，2020年澳門男生大多數年齡的肺活量低於2015年，男學生各年齡變化區間是-352.8~222.2ml，大部分年齡差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）；2020年女生大部分年齡的肺活量也低於2015年但差異不顯著，女學生各年齡變化區間是-171.9~69.4ml（表2-2-2-21）。

2020年與2015年相比，2020年澳門男生各年齡組的肺活量/體重的均值均低於2015年，男學生各年齡變化區間是-7.6~0.5ml/kg，大部分年齡差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）；2020年女生大部分年齡的肺活量/體重的均值也低於2015年但差異不顯著，女學生各年齡變化區間是-6.6~0.9ml/kg（表2-2-2-22）。

表2-2-2-21 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組肺活量平均值比較（毫升）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	915.7	1089.7	-174.0*	858.9	974.8	-115.9*
7歲	1112.0	1227.4	-115.4*	1081.7	1134.5	-52.8
8歲	1447.6	1528.1	-80.5*	1319.6	1351.1	-31.5
9歲	1666.9	1721.7	-54.8*	1492.6	1525.5	-32.9
10歲	1848.4	1980.7	-132.3*	1790.4	1831.8	-41.4
11歲	2135.7	2166.3	-30.6	2055.8	2204.9	-149.1*
12歲	2571.1	2719.3	-148.2*	2337.0	2331.6	5.4
13歲	3005.2	3045.6	-40.4	2418.6	2443.8	-25.2
14歲	3317.9	3329.8	-11.9	2509.0	2638.3	-129.3*
15歲	3534.4	3714.1	-179.7*	2583.4	2755.3	-171.9*
16歲	3547.6	3900.4	-352.8*	2653.6	2797.3	-143.7*
17歲	3697.7	3972.5	-274.8*	2706.1	2732.4	-26.3
18歲	3891.9	4007.0	-115.1*	2657.8	2768.9	-111.1*
19歲	3868.6	3968.2	-99.6*	2738.7	2669.3	69.4*
20歲	4069.8	3963.9	105.9*	2806.0	2766.8	39.2
21歲	3918.4	3960.6	-42.2	2799.1	2779.2	19.9
22歲	4163.1	3940.9	222.2*	2781.8	2741.1	40.7

表2-2-2-22 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組肺活量/體重平均值比較（毫升/千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	40.7	48.3	-7.6*	40.4	47.0	-6.6*
7歲	44.0	49.5	-5.5*	44.9	47.1	-2.2
8歲	51.5	53.2	-1.7	47.8	49.2	-1.4
9歲	50.7	53.0	-2.3	49.3	49.1	0.2
10歲	50.0	53.8	-3.8*	50.2	51.5	-1.3
11歲	49.9	53.0	-3.1*	49.7	52.1	-2.4
12歲	53.8	57.8	-4.0*	51.4	52.0	-0.6
13歲	56.2	57.5	-1.3	50.0	49.1	0.9
14歲	58.1	59.4	-1.3	49.7	51.1	-1.4
15歲	58.8	62.5	-3.7*	50.6	52.0	-1.4
16歲	56.8	62.3	-5.5*	51.2	52.2	-1.0
17歲	57.8	64.1	-6.3*	52.1	52.3	-0.2
18歲	61.1	65.4	-4.3*	51.0	51.6	-0.6
19歲	57.8	62.0	-4.2*	51.2	51.0	0.2
20歲	60.4	62.5	-2.1	51.3	52.6	-1.3
21歲	55.9	60.1	-4.2*	51.3	52.7	-1.4
22歲	62.6	62.1	0.5	51.9	52.8	-0.9

2.3 身體素質的基本狀況比較

2.3.1 速度素質

我們採用50米跑反映學生的速度素質，對50米跑成績進行對比發現，2020年男生大多數年齡組的50米跑平均值升高，其中在6歲、8~11歲具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），提示男生的速度素質略有下降，女生平均值略升高但大多數年齡組差異無統計學意義，兩年度變化範圍男生為-0.4~0.8秒、女生為-0.6~0.6秒（表2-2-2-23）。

表2-2-2-23 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組50米跑平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	12.8	12.2	0.6*	13.0	12.7	0.3
7歲	11.6	11.6	0.0	12.2	11.9	0.3
8歲	11.6	10.8	0.8*	11.7	11.5	0.2
9歲	11.2	10.6	0.6*	11.4	10.9	0.5*
10歲	10.9	10.3	0.6*	11.2	10.6	0.6*
11歲	10.4	9.8	0.6*	10.7	10.1	0.6*
12歲	9.7	9.4	0.3	10.0	10.0	0.0
13歲	9.0	8.8	0.2	9.8	9.8	0.0
14歲	8.5	8.5	0.0	9.9	9.9	0.0
15歲	8.4	8.1	0.3	9.6	9.7	-0.1
16歲	8.1	8.0	0.1	9.8	9.8	0.0
17歲	8.0	7.8	0.2	9.7	9.8	-0.1
18歲	7.9	7.8	0.1	9.9	9.7	0.2
19歲	8.0	8.3	-0.3	9.8	10.1	-0.3
20歲	8.0	8.4	-0.4*	9.8	10.3	-0.5*
21歲	8.1	8.4	-0.3	9.9	10.5	-0.6*
22歲	8.2	8.6	-0.4*	10.2	10.1	0.1

2.3.2 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、背力主要反映最大力量。

2020年與2015年相比，2020年澳門男、女生握力及背力均呈現出下降趨勢，男女測試值的下降在大多數年齡組均具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），握力兩年度變化範圍男生為-3.2~-0.5kg、女生為-2.0~0.4kg；背力兩年度變化範圍男生為-3.6~6.6kg、女生為-6.4~3.5kg（表2-2-2-24，表2-2-2-25）。

表2-2-2-24 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組握力平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	7.8	8.3	-0.5	7.2	7.5	-0.3
7歲	9.2	10.4	-1.2*	8.4	9.5	-1.1*
8歲	10.9	12.3	-1.4*	10.0	10.8	-0.8
9歲	13.3	13.8	-0.5	12.3	12.5	-0.2
10歲	15.3	16.2	-0.9	14.6	15.5	-0.9
11歲	17.8	18.4	-0.6	17.5	18.4	-0.9
12歲	20.6	23.1	-2.5*	18.2	20.2	-2.0*
13歲	25.9	27.6	-1.7*	20.1	20.8	-0.7
14歲	28.4	30.2	-1.8*	21.4	22.4	-1.0*
15歲	32.6	34.2	-1.6*	22.1	23.2	-1.1*
16歲	34.4	35.7	-1.3*	22.1	23.4	-1.3*
17歲	35.1	36.9	-1.8*	22.9	22.6	0.3
18歲	37.0	37.5	-0.5	23.6	24.5	-0.9
19歲	37.6	38.5	-0.9	23.1	22.7	0.4
20歲	37.7	40.9	-3.2*	24.3	25.3	-1.0*
21歲	39.8	41.4	-1.6*	24.2	24.9	-0.7
22歲	40.4	41.7	-1.3*	23.2	24.7	-1.5*

表2-2-2-25 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組背力平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	25.5	26.0	-0.5	23.2	21.3	1.9*
7歲	29.6	31.2	-1.6*	25.1	27.8	-2.7*
8歲	33.8	36.9	-3.1*	28.2	31.1	-2.9*
9歲	40.2	43.2	-3.0*	33.1	35.9	-2.8*
10歲	45.1	46.6	-1.5*	37.1	41.8	-4.7*
11歲	54.6	49.5	5.1*	45.2	45.8	-0.6
12歲	62.9	61.3	1.6*	46.4	49.1	-2.7*
13歲	75.5	74.6	0.9	51.2	53.0	-1.8*
14歲	82.5	81.9	0.6	56.2	53.9	2.3*
15歲	91.9	91.7	0.2	57.6	59.7	-2.1*
16歲	97.2	99.1	-1.9*	53.8	60.2	-6.4*
17歲	100.2	102.1	-1.9*	56.5	55.4	1.1
18歲	107.2	100.6	6.6*	58.4	58.7	-0.3
19歲	105.2	100.7	4.5*	53.8	51.3	2.5*
20歲	107.2	109.4	-2.2*	58.7	55.2	3.5*
21歲	107.1	110.7	-3.6*	61.7	60.7	1.0
22歲	107.1	107.9	-0.8	58.4	60.7	-2.3*

對男生引體向上或斜身引體進行對比分析發現，2020年普遍呈下降趨勢，其中6~12歲斜身引體全面下降且差異均具有顯著性（ $P < 0.05$ ），引體向上則在17歲、19~21歲的下降差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。而女生在仰臥起坐則以增長為主，其中6、7、15、17、18、20和21歲的增長具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。兩年度變化範圍：6~12歲男生斜身引體為-7.0~-2.1次、13~22歲男生引體向上為-0.7~0.2次，女生仰臥起坐為-2.7~3.1次（表2-2-2-26）。

表2-2-2-26 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組力量耐力平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	10.7	13.0	-2.3*	11.8	10.5	1.3*
7歲	10.8	12.9	-2.1*	17.4	14.3	3.1*
8歲	10.8	13.9	-3.1*	19.0	19.1	-0.1
9歲	11.2	15.5	-4.3*	20.8	20.5	0.3
10歲	12.2	18.1	-5.9*	23.7	24.5	-0.8*
11歲	11.9	18.9	-7.0*	24.1	26.8	-2.7*
12歲	12.6	17.9	-5.3*	25.7	26.3	-0.6*
13歲	0.6	0.6	0.0	27.9	27.7	0.2
14歲	0.7	0.7	0.0	28.1	28.4	-0.3
15歲	1.3	1.1	0.2*	28.9	28.4	0.5*
16歲	1.3	1.3	0.0	28.0	27.6	0.4
17歲	1.6	1.8	-0.2*	29.1	27.2	1.9*
18歲	1.8	1.7	0.1	28.3	27.3	1.0*
19歲	2.5	2.7	-0.2*	24.0	24.3	-0.3
20歲	3.1	3.8	-0.7*	26.3	25.0	1.3*
21歲	2.5	2.7	-0.2*	27.4	25.8	1.6*
22歲	2.6	2.6	0.0	24.4	24.2	0.2

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）。

2020年立定跳遠男生平均值較2015年有所下降，其中8~14歲、17~19歲下降差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；女生各年齡組有升有降，其中6歲、9~11歲、13歲、16~19歲及21~22歲的差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），兩年度變化範圍男生為-11.3~2.1cm、女生為-8.0~8.3cm（表2-2-2-27）。

2020年縱跳男、女生平均值均較2015年有所下降，其中男生在6歲、9~12歲、20~21歲差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；女生在7歲、9~12歲、14歲、15歲及18歲差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），兩年度變化範圍男生為-3.3~0.9cm、女生為-1.9~0.8cm（表2-2-2-28）。

表2-2-2-27 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組立定跳遠平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	102.1	100.6	1.5	98.1	93.3	4.8*
7歲	111.6	109.5	2.1*	105.7	104.1	1.6
8歲	121.1	123.1	-2.0*	113.7	115.5	-1.8
9歲	125.4	134.1	-8.7*	120.9	126.3	-5.4*
10歲	133.5	138.1	-4.6*	129.0	132.0	-3.0*
11歲	140.3	151.6	-11.3*	129.8	137.8	-8.0*
12歲	152.6	156.8	-4.2*	136.7	135.6	1.1
13歲	165.6	169.6	-4.0*	137.2	140.3	-3.1*
14歲	175.9	180.1	-4.2*	137.1	137.8	-0.7
15歲	188.1	188.7	-0.6	143.2	142.4	0.8
16歲	192.5	191.7	0.8	144.9	141.5	3.4*
17歲	191.8	198.5	-6.7*	144.6	142.4	2.2*
18歲	194.7	198.1	-3.4*	140.9	144.9	-4.0*
19歲	194.5	197.7	-3.2*	143.3	135.0	8.3*
20歲	197.4	198.9	-1.5	139.6	140.1	-0.5
21歲	194.4	194.0	0.4	145.9	141.2	4.7*
22歲	196.7	197.6	-0.9	145.1	141.8	3.3*

表2-2-2-28 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組縱跳平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	18.7	19.7	-1.0*	18.4	19.2	-0.8
7歲	21.1	21.5	-0.4	20.2	21.3	-1.1*
8歲	22.9	23.1	-0.2	21.9	22.1	-0.2
9歲	23.4	25.0	-1.6*	22.4	23.4	-1.0*
10歲	24.8	25.9	-1.1*	23.3	24.5	-1.2*
11歲	26.7	28.4	-1.7*	24.6	25.8	-1.2*
12歲	29.0	30.9	-1.9*	25.3	26.4	-1.1*
13歲	33.2	33.7	-0.5	26.2	26.3	-0.1
14歲	35.7	36.5	-0.8	25.6	26.6	-1.0*
15歲	39.2	38.3	0.9	26.0	27.9	-1.9*
16歲	41.2	40.5	0.7	26.0	26.9	-0.9
17歲	40.8	41.7	-0.9	27.6	27.1	0.5
18歲	40.8	41.7	-0.9	26.5	27.5	-1.0*
19歲	40.5	41.2	-0.7	25.1	25.7	-0.6
20歲	39.9	41.2	-1.3*	25.4	25.0	0.4
21歲	37.4	40.7	-3.3*	26.1	25.3	0.8
22歲	38.2	40.4	-2.2*	25.6	25.7	-0.1

2.3.3 耐力跑

採用50米×8往返跑反映6~12歲兒童的耐力素質；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。

2020年男生50米×8往返跑或1000米跑平均值在大多數年齡組增高且具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），說明心肺耐力全面下降；女生50米×8往返跑或800米跑平均值則每個年齡組各有增減，主要表現在9~11歲、13歲、17歲及18歲平均值顯著升高即成績下降（ $P < 0.05$ ），而6歲、19~21歲平均值則顯著減少即成績有所提高（ $P < 0.05$ ），兩年度變化範圍：50米×8往返跑6~12歲男生為-4.1~10.7秒、女生為-5.7~11.2秒；13~22歲男生1000米跑為-3.7~27.1秒；13~22歲女生800米跑為-20.9~14.5秒（表2-2-2-29）。

表2-2-2-29 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組耐力跑平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	151.6	155.1	-3.5	153.6	159.3	-5.7*
7歲	142.6	146.7	-4.1*	146.7	149.7	-3.0
8歲	140.2	138.2	2.0*	145.1	143.6	1.5
9歲	145.9	135.2	10.7*	146.2	140.3	5.9*
10歲	142.2	134.0	8.2*	142.3	133.3	9.0*
11歲	136.7	126.2	10.5*	138.9	127.7	11.2*
12歲	127.5	117.9	9.6*	130.0	130.0	0.0
13歲	348.1	325.0	23.1*	297.0	282.5	14.5*
14歲	327.0	316.9	10.1*	287.0	291.4	-4.4
15歲	322.5	305.9	16.6*	280.6	282.9	-2.3
16歲	316.4	295.7	20.7*	290.4	285.3	5.1
17歲	309.0	281.9	27.1*	289.4	282.9	6.5*
18歲	304.4	279.9	24.5*	296.9	288.3	8.6*
19歲	312.9	292.8	20.1*	285.4	303.5	-18.1*
20歲	305.7	302.5	3.2	290.9	310.3	-19.4*
21歲	316.4	305.9	10.5*	275.1	296.0	-20.9*
22歲	318.5	322.2	-3.7*	297.5	292.8	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）。

2.3.4 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2020年和2015年對比分析可以看出，男生每個年齡組各有增減而大多數年齡組差異無統計學意義；女生僅在7歲、10歲、11歲和15歲年齡組出現下降，其餘年齡組均有所升高且多數年齡組具有顯著性差異（ $P < 0.05$ ），兩年度變化範圍男生為-4.0~1.9cm、女生為-1.8~2.8cm（表2-2-2-30）。

表2-2-2-30 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組坐位體前屈平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	4.3	3.6	0.7	7.6	7.2	0.4
7歲	3.3	4.0	-0.7	7.4	8.6	-1.2*
8歲	2.9	3.7	-0.8	8.3	7.5	0.8
9歲	2.4	3.8	-1.4	7.8	7.1	0.7
10歲	0.3	1.4	-1.1*	6.4	7.0	-0.6
11歲	1.0	1.7	-0.7	6.4	8.2	-1.8*
12歲	0.9	1.3	-0.4	8.4	6.9	1.5*
13歲	1.5	2.1	-0.6	9.8	7.9	1.9*
14歲	3.9	2.0	1.9*	10.4	8.4	2.0*
15歲	3.6	2.6	1.0	9.2	9.7	-0.5
16歲	3.5	4.2	-0.7	10.2	8.0	2.2*
17歲	4.2	2.9	1.3	9.5	8.1	1.4*
18歲	4.4	3.6	0.8	10.5	7.7	2.8*
19歲	2.9	2.7	0.2	8.1	7.1	1.0
20歲	4.3	3.9	0.4	8.8	6.6	2.2*
21歲	0.6	4.6	-4.0*	8.4	7.4	1.0
22歲	3.2	3.2	0.0	5.3	5.1	0.2

2.3.5 反應能力

對選擇反應時進行比較發現，2020年男生選擇反應時均值除6歲、18~21歲下降外，其餘年齡組均值都升高即反應能力略下降但差異無統計學意義；女生在6歲、18歲~22歲均值下降且19歲及20歲有顯著性差異（ $P < 0.05$ ），其餘年齡組變化不大，兩年度變化範圍男生為-0.03~0.04秒、女生為-0.05~0.03秒（表2-2-2-31）。

表2-2-2-31 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組選擇反應時平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	0.60	0.61	-0.01	0.61	0.64	-0.03
7歲	0.57	0.55	0.02	0.58	0.57	0.01
8歲	0.54	0.51	0.03	0.55	0.54	0.01
9歲	0.51	0.47	0.04	0.53	0.50	0.03
10歲	0.47	0.45	0.02	0.49	0.47	0.02
11歲	0.45	0.43	0.02	0.47	0.46	0.01
12歲	0.43	0.41	0.02	0.46	0.46	0.00
13歲	0.43	0.42	0.01	0.45	0.45	0.00
14歲	0.41	0.41	0.00	0.44	0.43	0.01
15歲	0.41	0.40	0.01	0.43	0.43	0.00
16歲	0.40	0.39	0.01	0.43	0.42	0.01
17歲	0.39	0.39	0.00	0.43	0.43	0.00
18歲	0.38	0.40	-0.02	0.41	0.43	-0.02
19歲	0.37	0.40	-0.03	0.40	0.45	-0.05*
20歲	0.37	0.39	-0.02	0.40	0.44	-0.04*
21歲	0.38	0.39	-0.01	0.41	0.43	-0.02
22歲	0.39	0.39	0.00	0.41	0.42	-0.01

2.3.6 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映學生的平衡能力。對閉眼單腳站立均值進行對比發現，2020年男生在大多數年齡組下降且在16~18歲、20歲及22歲年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；女生在11歲、16~19歲年齡組下降且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），在7歲、9歲、14歲、15歲及22歲上升且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），兩年度變化範圍男生為-13.8~3.0秒、女生為-23.6~5.9秒（表2-2-2-32）。

表2-2-2-32 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組閉眼單腳站立平均值比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	13.8	13.1	0.7	17.6	15.4	2.2
7歲	15.9	14.9	1.0	24.4	18.9	5.5*
8歲	19.7	17.5	2.2	25.0	27.2	-2.2
9歲	23.2	22.3	0.9	30.4	26.0	4.4*
10歲	25.7	22.7	3.0*	30.9	30.9	0.0
11歲	26.0	28.8	-2.8	28.5	32.6	-4.1*
12歲	32.7	34.8	-2.1	35.5	33.0	2.5
13歲	33.2	35.6	-2.4	41.6	43.3	-1.7
14歲	32.0	30.9	1.1	44.2	39.5	4.7*
15歲	33.1	33.7	-0.6	53.2	48.4	4.8*
16歲	40.7	54.5	-13.8*	47.3	70.9	-23.6*
17歲	44.4	48.4	-4.0*	50.7	57.3	-6.6*
18歲	40.6	53.0	-12.4*	42.7	50.8	-8.1*
19歲	40.3	39.4	0.9	38.8	42.6	-3.8*
20歲	41.5	46.4	-4.9*	43.3	44.1	-0.8
21歲	44.9	45.4	-0.5	47.5	45.0	2.5
22歲	40.9	45.6	-4.7*	55.4	49.5	5.9*

2.4 牙齒的基本狀況比較

2.4.1 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。

學生乳齲患率（乳牙齲齒患病率），2020年男生除10、15歲年齡組高於2015年及18歲與2015年都為0外，剩餘各年齡組乳齲患率均低於2015年，其中6歲、9歲年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；2020年女生除了9、18歲年齡組高於2015年外，其餘年齡組乳齲患率均低於2015年，但各年齡組差異均無顯著性。男生差值範圍為：-9.6%~0.7%；女生差值範圍為：-10.3%~5.7%（表2-2-2-33）。

乳齲補率（乳牙齲齒填充），可以看出男生2020年在12歲、13歲和16歲年齡組低於2015年及17歲組與2015年都為0外，其餘各年齡組均高於2015年，其中6歲、7歲和9歲年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）；女生在11歲、12歲、14歲和15歲年齡組低於2015年及16歲、17歲和18歲年齡組與2015年都為0，其餘各年齡組均高於2015年，其中8歲和14歲年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。男生差值變化範圍為-0.8~16.4%，其中7歲差值最大；女生為-2.8~22.1%，其中8歲差值最大（表2-2-2-34）。

表2-2-2-33 2020年與2015年男女各年齡組學生乳齲患率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	61.4	70.6	-9.2*	65.2	71.4	-6.2
7歲	66.4	73.5	-7.1	68.6	69.7	-1.1
8歲	65.8	71.3	-5.5	62.4	72.7	-10.3
9歲	57.4	67.0	-9.6*	60.6	54.9	5.7
10歲	49.7	49.4	0.3	43.0	43.2	-0.2
11歲	25.6	32.7	-7.1	18.0	18.8	-0.8
12歲	8.7	13.7	-5.0	5.4	9.9	-4.5
13歲	3.5	6.1	-2.6	3.2	7.3	-4.1
14歲	1.1	3.0	-1.9	3.3	4.9	-1.6
15歲	1.2	0.5	0.7	1.3	1.9	-0.6
16歲	2.9	4.0	-1.1	0.6	2.0	-1.4
17歲	0.6	1.9	-1.3	0.0	0.6	-0.6
18歲	0.0	0.0	0.0	1.8	0.6	1.2

表2-2-2-34 2020年與2015年男女各年齡組學生乳齲補率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	33.5	23.3	10.2*	35.0	30.7	4.3
7歲	41.6	25.2	16.4*	36.0	33.0	3.0
8歲	47.5	41.0	6.5	47.1	25.0	22.1*
9歲	38.3	29.4	8.9*	31.3	24.6	6.7
10歲	26.1	23.5	2.6	27.5	19.6	7.9
11歲	11.7	11.1	0.6	5.3	6.0	-0.7
12歲	2.4	3.2	-0.8	2.7	3.5	-0.8
13歲	0.5	1.1	-0.6	1.3	0.0	1.3
14歲	0.5	0.0	0.5	0.0	2.8	-2.8*
15歲	0.6	0.5	0.1	0.0	0.6	-0.6
16歲	0.0	0.5	-0.5	0.0	0.0	0.0
17歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18歲	1.3	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0

不同年度乳齲失率比較發現，男女生2020年乳齲失率高於2015年或與2015年持平，只有男生10歲年齡組低於2015年，且男女各年齡組均無顯著性差異。2020年監測中，男生在12歲以後，沒有乳齲失，女生在9歲以後，沒有乳齲失。2020與2015年比較，男生差值變化範圍為-0.8%~1.3%；女生差值變化範圍為0%~6.5%，其中7歲年齡組差值最大（表2-2-2-35）。

表2-2-2-35 2020年與2015年男女各年齡組學生乳齲失率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	1.2	1.1	0.1	2.3	0.0	2.3
7歲	4.6	4.2	0.4	7.6	1.1	6.5
8歲	4.3	3.7	0.6	4.5	1.5	3.0
9歲	2.7	1.4	1.3	1.9	0.0	1.9
10歲	1.0	1.8	-0.8	0.0	0.0	0.0
11歲	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
12歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
13歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

2.4.2 恒牙齲患

恒齲患率2020年男生各個年齡組均低於2015年，其中6歲、7歲、8歲、11歲和13歲年齡組差異具有顯著性 ($P < 0.05$)；女生恒齲患率在7歲、11歲和13歲年齡組高於2015年，其他年齡組低於2015年，且各個年齡組差異均不具有顯著性。男生差值變化範圍為-10.2%~-3.7%，女生差值變化範圍為-6.7%~11.1% (表2-2-2-36)。

表2-2-2-36 2020年與2015年男女各年齡組學生恒齲患率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	2.8	7.8	-5.0*	9.0	10.7	-1.7
7歲	8.8	16.0	-7.2*	15.7	12.4	3.3
8歲	7.4	14.4	-7.0*	16.6	19.7	-3.1
9歲	12.8	16.5	-3.7	16.3	16.9	-0.6
10歲	17.1	22.4	-5.3	28.9	32.4	-3.5
11歲	18.9	28.7	-9.8*	26.7	26.2	0.5
12歲	23.6	27.9	-4.3	38.9	42.6	-3.7
13歲	29.0	39.2	-10.2*	49.0	37.9	11.1
14歲	36.0	39.7	-3.7	41.1	47.2	-6.1
15歲	34.3	42.9	-8.6	40.1	45.6	-5.5
16歲	42.5	49.0	-6.5	44.9	49.3	-4.4
17歲	40.2	44.4	-4.2	46.4	53.1	-6.7
18歲	34.2	39.9	-5.7	43.6	44.8	-1.2

2020年男生恒齲填補率除了8歲、9歲、10歲和13歲年齡組外，其他年齡組均大於2015年，其中11歲年齡組差異具有顯著性 ($P < 0.05$)；2020年女生恒齲填補率在11歲、13歲、14歲、15歲和18歲年齡組高於2015年，其他年齡組均小於2015年，其中13歲、14歲、15歲、和18歲年齡組差異具有顯著性 ($P < 0.05$)。男生差值變化範圍為-3.2%~7.1%，女生差值變化範圍為-10.3%~20.5% (表2-2-2-37)。

恒齶失率，除了7~9歲男生和6~9歲女生與2015年持平，剩餘2020年男女生基本都大於2015年，其中男生13歲、14歲、15歲、16歲和18歲年齡組和女生13歲、14歲、15歲、16歲、17歲和18歲差異具有顯著性（ $P<0.05$ ）。男生差值變化範圍為0%~9.8%，女生差值變化範圍為0%~20.7%（表2-2-2-38）。

表2-2-2-37 2020年與2015年男女各年齡組學生恒齶補率比較（%）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	1.2	0.0	1.2	0.0	2.1	-2.1
7歲	3.8	3.4	0.4	3.5	3.8	-0.3
8歲	7.8	8.5	-0.7	7.0	10.6	-3.6
9歲	9.6	12.8	-3.2	13.8	18.3	-4.5
10歲	12.6	15.3	-2.7	11.3	21.6	-10.3
11歲	19.4	12.3	7.1*	21.3	18.8	2.5
12歲	21.2	21.1	0.1	25.4	31.2	-5.8
13歲	22.5	25.4	-2.9	40.6	27.4	13.2*
14歲	24.7	21.1	3.6	49.7	29.2	20.5*
15歲	32.0	31.5	0.5	48.7	34.8	13.9*
16歲	30.5	29.5	1.0	39.9	40.7	-0.8
17歲	33.3	30.8	2.5	42.2	42.6	-0.4
18歲	35.5	31.3	4.2	52.7	39.1	13.6*

表2-2-2-38 2020年與2015年男女各年齡組學生恒齶失率比較（%）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
7歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9歲	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10歲	0.5	0.0	0.5	1.4	0.0	1.4
11歲	1.7	0.0	1.7	1.3	0.0	1.3
12歲	1.4	0.0	1.4	2.2	1.4	0.8
13歲	2.0	0.0	2.0*	6.5	0.0	6.5*
14歲	3.8	0.5	3.3*	9.9	0.0	9.9*
15歲	5.9	0.5	5.4*	9.9	0.0	9.9*
16歲	10.3	0.5	9.8*	12.7	2.0	10.7*
17歲	9.8	1.4	8.4	21.9	1.2	20.7*
18歲	9.2	1.2	8.0*	9.1	1.1	8.0*

2.5 視力的基本狀況比較

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。

在視力不良檢出率比較方面，2020年與2015年對比各年齡段視力不良發生率依然較高，具體如下：總體來看，男生2020年、2015年視力不良率分別為67.9%、70.0%，2020年比2015年視力不良率降低2.1%，但無統計學意義差異。具體各年齡對比，6~11歲2020年視力不良率低於2015年，該年齡段學生視力水平有所提高，但除6歲兩年度有統計學意義差異外（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡均無統計學意義差異。12~17歲2020年視力不良率各年齡普遍高於2015年，除17歲兩年度有統計學意義差異外（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡均無統計學意義差異。18~22歲兩年度視力不良率各年齡各有高低，差異均無統計學意義。女生2020年、2015年視力不良率分別為73.8%、73.8%，2020年比2015年視力不良率沒有變化。各年齡對比，2020年與2015年視力不良率增減互現，無規律性趨勢，且除9歲兩年度有統計學意義差異外（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡均無統計學意義差異（表2-2-2-39）。

表2-2-2-39 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組視力不良率比較（%）

年齡組	中度			重度		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	43.7%	56.1%	-12.4%*	48.5%	60.0%	-11.5%
7歲	45.4%	48.7%	-3.3%	49.4%	53.3%	-3.9%
8歲	52.1%	56.4%	-4.3%	55.4%	50.4%	5.0%
9歲	60.1%	63.1%	-3.0%	72.5%	60.6%	11.9%*
10歲	60.8%	65.3%	-4.5%	71.8%	70.7%	1.1%
11歲	66.1%	69.4%	-3.3%	72.7%	69.8%	2.9%
12歲	77.4%	70.5%	6.9%	73.5%	80.9%	-7.4%
13歲	74.0%	78.3%	-4.3%	73.5%	81.5%	-8.0%
14歲	77.4%	71.2%	6.2%	82.1%	82.6%	-0.5%
15歲	81.7%	81.0%	0.7%	80.9%	77.8%	3.1%
16歲	82.2%	81.5%	0.7%	88.0%	80.0%	8.0%
17歲	82.6%	75.7%	6.9%*	89.5%	82.1%	7.4%
18歲	79.1%	79.1%	0.0%	85.9%	83.3%	2.6%
19歲	80.3%	80.0%	0.3%	80.3%	82.9%	-2.6%
20歲	79.2%	82.4%	-3.2%	82.5%	84.5%	-2.0%
21歲	81.0%	82.4%	-1.4%	84.4%	81.1%	3.3%
22歲	80.5%	76.3%	4.2%	84.4%	84.4%	0.0%
合計	67.9%	70.0%	-2.1%	73.8%	73.8%	0.0%

對視力不良中的中度和重度視力不良人數百分比的比較來看，2020年澳門男女生合併絕大多數各年齡組的中度視力不良率低於2015年，大部分年齡差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）；2020年男女生合併各年齡組的重度視力不良率與2015年相比有好有壞，且絕大多數差異不具有顯著（表2-2-2-40）。

表2-2-2-40 2020年與2015年澳門6~22歲男女合併學生各年齡組中度視力不良率比較（%）

年齡組	中度			重度		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	18.3	24.7	-6.4*	7.3	9.1	-1.8*
7歲	18.5	17.6	0.9	16.3	16.4	-0.1
8歲	17.6	20.1	-2.5	26.6	23.8	2.8
9歲	22.1	20.1	2.0	32.8	30.9	1.9
10歲	17.3	16.7	0.6	41.9	45.1	-3.2
11歲	15.4	18.2	-2.8*	47.4	45.5	1.9
12歲	17.8	20.8	-3.0*	53.2	50.8	2.4
13歲	15.5	18.4	-2.9*	52.7	54.9	-2.2
14歲	12.2	15.8	-3.6*	63.8	55.6	8.2
15歲	11.2	14.9	-3.7*	65.7	58.2	7.5
16歲	14.8	12.0	2.8*	65.7	63.7	2.0
17歲	11.5	13.6	-2.1*	71.6	59.8	11.8*
18歲	15.4	13.1	2.3*	63.3	63.2	0.1
19歲	11.9	12.3	-0.4	64.3	64.0	0.3
20歲	10.8	14.4	-3.6*	66.5	64.9	1.6
21歲	12.4	13.7	-1.3	63.6	60.6	3.0
22歲	12.3	11.6	0.7	58.9	63.5	-4.6

2.6 辨色力比較

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2020年低於2015年，其絕大多數年齡組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），說明在絕大多數年齡段2020年學生中辨色能力優於2015年學生（表2-2-2-41）。

表2-2-2-41 2020年與2015年澳門6~22歲男女學生各年齡組學生辨色異常檢出率比較 (%)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6歲	4.2	12.2	-8.0*	5.8	7.9	-2.1*
7歲	5.5	10.1	-4.6*	3.5	5.9	-2.4*
8歲	4.3	4.3	0.0	1.3	2.3	-1.0*
9歲	2.1	4.1	-2.0*	2.5	1.4	1.1*
10歲	2.5	2.4	0.1	0.0	0.7	-0.7*
11歲	2.2	5.8	-3.6*	0.7	0.0	0.7*
12歲	6.3	5.3	1.0	0.0	3.5	-3.5*
13歲	5.5	4.4	1.1*	0.6	1.6	-1.0*
14歲	3.8	5.0	-1.2*	1.3	0.0	1.3*
15歲	4.8	3.8	1.0*	0.0	1.9	-1.9*
16歲	2.9	4.5	-1.6*	0.6	0.0	0.6*
17歲	4.3	4.2	0.1	0.5	0.0	0.5*
18歲	3.7	8.6	-4.9*	0.6	0.6	0.0
19歲	2.4	5.7	-3.3*	0.9	1.6	-0.7*
20歲	4.8	4.3	0.5	1.0	0.0	1.0*
21歲	3.4	7.1	-3.7*	1.6	0.0	1.6*
22歲	2.4	3.2	-0.8	0.0	1.0	-1.0*

(三) 小結

1. 2020年兒童青少年（學生）體質監測小結

1.1 生活習慣與體育鍛煉

從男、女小學生上學日和休息日每天睡眠時間來看，2020年澳門小學生睡眠時間在8小時或以上的超過了80%。2020年澳門男、女小學生在休息日每天看電視或玩電子產品2小時或以上人數比例分別為50.8%和45.5%，遠高於上學日（17.7%和17.4%）。2020年澳門小學生每週參加體育鍛煉的程度較高，其中，參加課外體育鍛煉的比例達到84.2%。

從男、女中學生上學日和休息日每天睡眠時間來看，2020年澳門中學生睡眠時間在8小時或以上的超過了50%。2020年澳門男、女中學生在看電視和玩電子產品上花費時間很多，每天看電視或玩電子產品2小時或以上人數比例分別為71.2%和76.6%。2020年澳門中學生每週參加體育鍛煉的程度較高，其中，參加課外體育鍛煉的比例達到73.9%。

從男、女大學生上學日和休息日每天睡眠時間來看，2020年澳門大學生睡眠時間在8小時或以上的超過了40%。2020年澳門男、女大學生每週參加體育鍛煉3次或以上的分別為48.0%和31.5%，從不進行力量鍛煉的分別為35.8%和49.9%。

1.2 身體形態

身體形態上，澳門兒童青少年身體形態生長發育明顯，男生主要生長期在6~16歲，女生在6~15歲；其中生長發育突增期（男生為7~14歲，女生為7~11歲）增速最快，長度指標

隨年齡增長而增長，其中身高、坐高、足長、體重以及寬度等指標皆在青少年發育完成或接近完成。從超重肥胖年齡特徵看，男生超重率隨年齡增長，總體呈遞增趨勢，女生先增加後減少。男生肥胖率則先減後平穩，即6~12歲到13~18歲先減少，然後與19~22歲相同；女生肥胖率就先減少後增加，從小學至高中肥胖率減少，但進入高中後肥胖率反轉呈增加趨勢。

1.3 身體機能

身體機能上，澳門兒童青少年安靜脈搏隨年齡增長而降低，血壓和肺活量隨年齡增長而升高，同時存在性別差異，男生安靜脈搏、血壓和肺活量好於女生，且隨著年齡增加，差異出現逐漸增大的趨勢。

1.4 身體素質

身體素質上，澳門兒童青少年身體素質水平總體均呈現出隨年齡增大而增強，其中握力和背力的增幅最大。男、女生相比，男生速度素質、力量素質和反應能力等好於女生，女生柔韌性好於男生，平衡能力也略好於男生。速度和力量素質隨年齡增大男女間的差異加大，且力量方面表現尤為明顯。

1.5 牙齒的基本情況

男、女生乳牙齲齒患病率的年齡變化趨勢基本一致，均為6~9歲為最高，10歲後，隨年齡增長呈現逐漸下降趨勢。男、女生均在6歲就出現恒牙齲齒，恒齲患率分別為2.8%和9.0%，此後，隨年齡的增長而增加，男生16歲時達到42.5%、女生在13歲達到49.0%。

1.6 視力的基本情況

6~17歲的男生，各年齡組視力不良檢出率呈快速上升趨勢，女生在6~17歲間，也呈快速上升趨勢，之後都持續保持一個較高水平。

2. 2020與2015年兒童青少年（學生）體質監測結果比較小結

2020年男、女小學生每天睡眠時間8小時以下的人數低於2015年9.3個百分點，因此，5年來小學生睡眠時間有一定提高；2020年男、女小學生全周7天每天平均看電視或玩電子產品2小時或以上人數比例分別為27.1%和25.4%，分別超過2015年9.4個百分點和9.7個百分點。2020年澳門小學生參加課外體育鍛煉的比例為84.2%，比2015年的75.8%提高了8.4個百分點；參加課外課餘鍛煉學生中，按“經常參加體育鍛煉”定義進行統計比較，結果顯示，“經常參加體育鍛煉”的小學生比例由2015年的11.8%上升到2020年的25.5%，5年來增長了13.7個百分點。

2020年男、女中學生每天睡眠時間8小時以下的人數分別低於2015年24.5個百分點和27.2個百分點，5年來，澳門中學生睡眠時間有較大幅度提高；2020男、女中學生全周7天每天平均看電視或玩電子產品2小時或以上人數比例分別為71.2%和76.6%，分別超過2015年27.0個百分點和33.8個百分點。2020年澳門中學生參加課外體育鍛煉的比例為73.9%，比2015年的72.1%增加了1.8個百分點。在課外課餘鍛煉中，2020年“經常參加體育鍛煉”的中學生比例為18.13%，與2015年的18.06%保持不變。

2020年男、女大學生每天睡眠時間在8小時以下分別為54.3%和55.0%，分別低於2015年17.7個百分點和26.2個百分點，5年來，澳門大學生每天睡眠時間有所增長。

與2015年相比，身高均大部分年齡有所增加但差異無統計學意義；大部分年齡組男生、女生的胸圍、臀圍均值均明顯增加且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）；大部分年齡組男生、女生的肩寬、骨盆寬均值均有所增加但男生差異無統計學意義而女生則大多數年齡組差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）。

與2015年相比，2020年澳門男生大多數年齡的肺活量低於2015年，大部分年齡差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）；2020年女生大部分年齡的肺活量與2015年差異較小；6~18歲男、女學生的收縮壓和舒張壓絕大多數年齡2020年大於2015年且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），而19~22歲男、女學生的收縮壓和舒張壓各年齡2020年均小於2015年且男生的差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）。

與2015年相比，6~22歲澳門學生絕大多數年齡的男生素質指標下降，其中立定跳遠、斜身引體或引體向上、耐力跑、握力、背力及縱跳在大多數年齡組的下降具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），而50米跑、坐位體前屈、閉眼單腳站立及選擇反應時則大多數年齡組差異無統計學意義；女生坐位體前屈、仰臥起坐、選擇反應時和閉眼單腳站立等指標大多數年齡增加且坐位體前屈及仰臥起坐的提高在多數年齡組差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），速度、背力、縱跳、握力及心肺耐力等指標大多數年齡下降且部份年齡組的差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）。

齲齒方面，與2015年相比，2020年男、女生乳齲患率有所下降，而乳齲補率和乳齲失率有所上升；而恒牙齲方面，2020年恒齲患率有所下降，恒齲補率和恒齲失率略高於2015年。這提示2020年澳門學生在齲齒預防方面還需要進一步加強。

視力不良檢出率方面，2020年與2015年對比各年齡段視力不良發生率依然較高，2020年男生比2015年視力不良率降低2.1%，但女生視力不良率沒有變化。

三、成年人

(一) 2020年成年人體質基本狀況

1. 監測對象的基本情況

成年人監測對象包含體力勞動者（包括日常勞作以靜坐伴有上肢活動或大部份時間多以站立或走動為主的輕體力勞動及日常主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等重體力勞動）和非體力勞動者（日常主要勞作方式為靜坐伏案等靜態性活動為主）兩類人群。按性別年齡組分類，共計32個性別年齡組，各性別年齡組樣本量見表2-3-1-1。其中政府機構的樣本量為949例（男性為418例，女性為531例）；私營機構或團體為2943例（男性為1083例，女性為1860例）（表3-3-1-1）。

表2-3-1-1 成年人各組年齡組樣本量

性別	年齡組	體力勞動者	非體力勞動者	合計
男	20~24	83	86	169
	25~29	107	108	215
	30~34	107	106	213
	35~39	87	106	193
	40~44	93	85	178
	45~49	83	84	167
	50~54	94	87	181
	55~59	99	86	185
女	20~24	95	101	196
	25~29	117	308	425
	30~34	128	334	462
	35~39	103	226	329
	40~44	85	125	210
	45~49	122	144	266
	50~54	123	117	240
	55~59	166	97	263
總計		1692	2200	3892

從監測對象的職業分佈來看，企事業單位領導人有89例（男為39名，女50名）；專業人員有580例（男為240名，女為340名）；技術人員及輔助專業人員有529例（男為236名，女為293名）；文員有1205例（男為325名，女為880名）；服務或銷售等相關人員有645例（男為302名，女為343名）；漁農業工作者有7例（男為3名，女為4名）；手工業工人有36例（男為24名，女為12名）；機器操作人員、司機及裝配員有58例（男為53名，女為5名）；非技術工人有61例（男為22名，女為39名）；其他人員有369例（男為184名，女為185名）（表3-3-1-2）。

在抽測的樣本量中，居住在北片（花地瑪堂）的人數共有1339例樣本；居住在中片（花王堂和望德堂）的人數有977例樣本；居住在南片（聖方濟各堂、聖嘉模堂、風順堂、大堂）的人數有1556例樣本，其他主要指居住於內地的有20例。所有人中合計有2200例樣本工作以靜坐伏案等靜態性活動為主（如用電腦、書寫等），1593例樣本日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主（如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等），99例樣本日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等（如建築工人等）；2020年監測中日常勞作方式為靜態性活動、靜坐伴有上肢活動及重體力性活動男性比例分別為49.8%、45.5%、4.7%，女性比例分別為60.7%、38.1%、1.2%（表3-3-1-3，表3-3-1-4）。

從監測對象的出生地來看，有69.1%的男性和61.4%的女性出生在澳門；有4.6%的男性和3.7%的女性出生在香港；有23.1%的男性和32.1%的女性出生在中國大陸；隨著年齡的增長，在中國大陸出生人數的比例越高（表3-3-1-5）。

從受教育程度來看，男女均以專上教育程度占比最高，都達到60%以上，小學中學程度占比男女相仿，分別為23.7%和23.3%，博士學歷和小學以下學歷占比均極低（表3-3-1-6）。

有固定工作的成年人工作時間大多為每週工作5天（其中男性66.0%，女性71.6%），其次是每週工作6天（男性為28.6%，女性為23.3%），每週工作7天和4天或以下的成年人較少。從年齡縱向看：每週工作5天的人數比例隨年齡增加呈增大趨勢，而每週工作6天的人數隨年齡增加呈減少趨勢（表3-3-1-7）。

從平均每天工作時間來看，70.4%的男性和72.5%的女性平均每天工作時間在5~9小時之間，但仍有9.9%的男性和8.5%的女性平均每天工作時間10小時或以上（表3-3-1-8）。

2. 生活方式的基本情況

主要對生活習慣、體育鍛煉、患病情況、對體質測定的認識及健康素養狀況等5個方面進行了分析，結果如下：

2.1 生活習慣

生活習慣內容主要包括平均每天睡眠時間、坐姿時間、交通方式及閒暇活動等情況。

監測結果顯示，2020年20~39歲男、女成年人睡眠時間6小時以下（不含6小時）的人數比例分別為3.5%和4.3%，40~59歲男、女成年人睡眠時間在6小時以下（不含6小時）的人數比例分別為2.8%和7.0%。20~59歲成年男、女性睡眠時間6小時以下（不含6小時）人數比例分別為3.2%及5.4%，由此可知，澳門成年人睡眠時間充足，成年男性睡眠時間6小時以下（不含6小時）的比例顯著低於女性（ $P < 0.05$ ），而成年女性睡眠時間6~9小時的比例顯著低於男性（ $P < 0.05$ ），9小時以上睡眠占比無性別上的顯著差異（表3-3-2-1）。

2020年成年人平均每天坐姿活動累計時間，日均坐姿3小時以下的男、女分別占6.0%、5.4%，男女差異不顯著；日均坐姿9小時或以上的男、女分別占25.2%、30.4%，女性人數比例顯著高於男性（ $P < 0.05$ ）；日均坐姿6~9小時的男、女分別占42.8%、41.6%，男女差異不顯著。由此說明澳門成年人每天坐姿時間較長，尤其是女性（表3-3-2-2）。

2020年男、女成年人出行以“自身參與運動”的步行或騎自行車人數比例顯著少於“基本不需要自身參與運動”如騎電單車、駕私家車或公共交通工具人數（ $P < 0.05$ ），男性以騎電

單車人數比例最高（34.8%），女性則以乘車（私家車或公交）最高（40.8%），其中20~39歲男、女步行或騎自行車人數比例分別為19.3%和28.1%，40~59歲男、女則分別為23.3%和39.2%，隨著年齡增大，步行比例增高，女性成年人步行、騎自行車出行、公共交通或乘坐私家車或坐電單車的占比顯著高於男性而騎電單車和駕車的占比顯著低於男性（ $P < 0.05$ ）（表3-3-2-3，表3-3-2-4）。

每週出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上天數占比最高的男、女分別為0~2天和6~7天，女性較男性騎行或步行頻率更大。男性騎行或步行出行頻率最高的年齡段為55~59歲，達35.1%，最少的為25~29歲，為27.4%；女性騎行或步行頻率最高的年齡段為55~59歲，達58.6%，最少的為20~24歲，為31.1%（表3-3-2-5）。

平均步行或騎行時間方面，男性和女性分別有49.8%和41.1%時間為0.5小時以下，其中女性55~59歲年齡組步行或騎行時間達到2小時或以上的最高，達到15.2%（表3-3-2-6）。

成年人最主要的閒暇活動依次是玩電腦/手機/遊戲機、看電視、體育鍛煉、聊天、聚會、做家務、聽廣播、音樂、陪孩子玩，其中玩電腦/手機/遊戲機、體育鍛煉、聽廣播、音樂、陪孩子玩的男性占比比較女性高（ $P < 0.05$ ），而聊天、聚會、做家務的女性占比高於男性（ $P < 0.05$ ）（表3-3-2-7）。

2.2 體育鍛煉情況

體育鍛煉的頻率（每週次數）：2020年20~39歲男、女成年人每週參加體育鍛煉3次或以上的人數比例分別為49.9%和32.9%，每週參加體育鍛煉低於1次的人數比例分別為19.2%和31.4%。40~59歲男、女成年人每週參加體育鍛煉3次或以上的分別為53.6%和51.9%，每週參加體育鍛煉低於1次的分別為16.5%和17.4%。由此可知，20~39歲成年人每週參加體育鍛煉人數遠低於40~59歲成年人。在20~59歲成年人中，每週進行3次及以上體育鍛煉的男性占比顯著高於女性（ $P < 0.05$ ），而每週進行1次及以下、每月不足一次和從不鍛煉的女性占比顯著高於男性（ $P < 0.05$ ），每週進行2次體育鍛煉的占比無顯著性別差異（圖2-3-1-1，表3-3-2-8）。

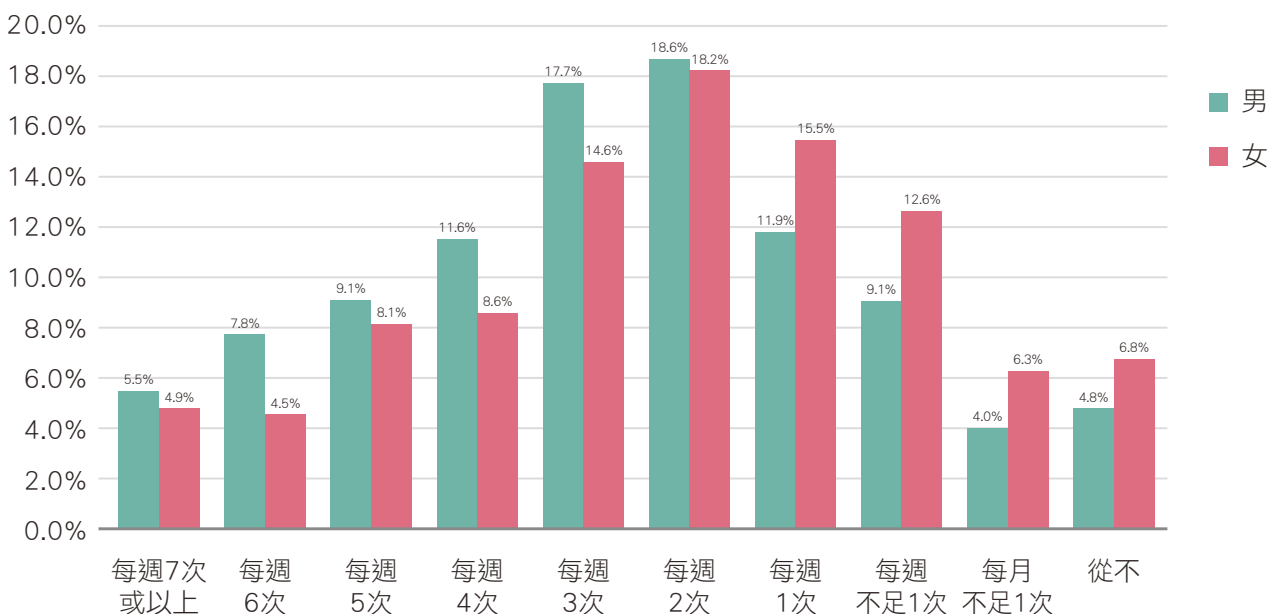


圖2-3-1-1 澳門成年人平均每週體育鍛煉次數人數百分比

在鍛煉人群中，20~39歲男、女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的分別是82.4%、73.5%。40~59歲男、女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的分別78.8%、79.3%。由此可知，20~39歲男性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的人數比40~59歲男性高3.6個百分點，而20~39歲女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的人數則比40~59歲女性低5.8個百分點。在20~59歲成年人中，澳門成年男性每次體育鍛煉時間超過120分鐘占比最高的年齡組為20~24歲，達到13.2%；占比最低的年齡組為40~44歲，僅為3.6%。男性成年人的運動鍛煉時間普遍分佈在30~119分鐘。女性成年人鍛煉時間超過120分鐘者極少，占比最高的年齡組為55~59歲，達到了5.0%，而35~44歲年齡組運動鍛煉超過120分鐘者僅有2.0%，女性成年人運動鍛煉時間普遍集中於30~59分鐘。澳門成年人運動鍛煉時長集中於30~59分鐘，其次為60~119分鐘，男性普遍鍛煉時間略長於女性（圖2-3-1-2，表3-3-2-9）。

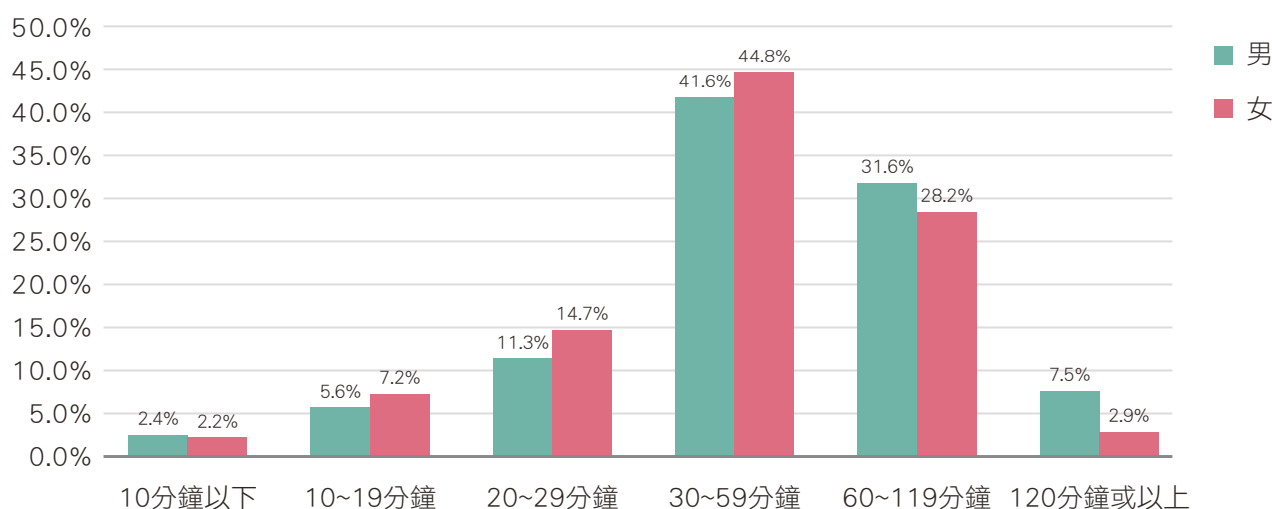


圖2-3-1-2 澳門成年人平均每次體育鍛煉時間的人數百分比

而在鍛煉人群中鍛煉的運動強度方面，澳門成年男性有59.1%每次運動自我感覺為呼吸急促，心跳明顯加快，出汗較多，有36.4%的成年男性運動時呼吸心跳，略有加快，微微出汗。僅有4.5%的成年男性體育鍛煉自我感覺為呼吸心跳變化不大。其中成年男性體育鍛煉強度達到高強度的占比最高的為30~34歲年齡組，達到69.0%。而45~49歲成年男性達到高強度運動的比例僅為49.7%。澳門成年女性40~44歲高強度鍛煉占比最高，達到47.0%，而55~59歲成年女性達到高強度鍛煉自我感覺的僅有25.7%，男性每個年齡組達到高強度鍛煉自我感覺的百分率都高於女性而中低強度占比則顯著低於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-3-1-3，表3-3-2-10）。

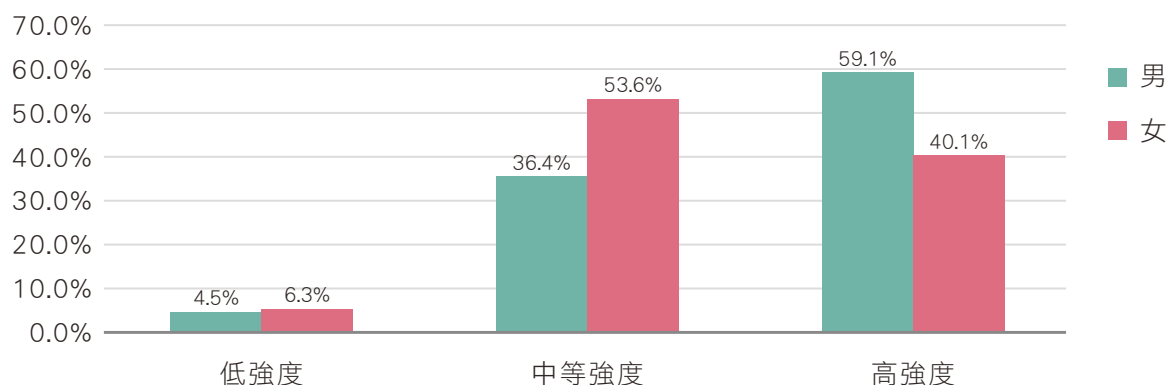


圖2-3-1-3 澳門成年人運動強度百分比

將同時滿足“每週參加鍛煉3次或以上”、“每次鍛煉持續30分鐘或以上”和“每次鍛煉強度中等運動強度或以上”三個條件定義為“經常參加體育鍛煉者”。2020年經常參加體育鍛煉、偶爾鍛煉和從不鍛煉者的比例分別為36.1%、57.9%及6.0%，其中經常鍛煉者男、女比例分別為43.5%及31.5%，男性高於女性（ $P < 0.05$ ）。男性經常鍛煉者占比最高的為20~24歲年齡組，為55.0%，女性經常參加鍛煉者占比最高的為55~59歲年齡組，占比42.6%（表3-3-2-11，表3-3-2-12）。

在體育鍛煉人群中，按照既定的頻率、時間及強度開展體育鍛煉的堅持時間方面，以堅持1年或以上的人數比例最高（43.2%），其次是1~3個月（16.3%）；男性堅持鍛煉6個月以上者占比顯著高於女性（ $P < 0.05$ ），堅持鍛煉6個月以下或沒有堅持者女性顯著高於男性（ $P < 0.05$ ）；男、女成年人堅持1年或以上人數比例隨年齡增大而增加，最高的年齡組均為55~59歲，其中男性達62.6%，女性達69.7%（表3-3-2-13）。

另外，在體育鍛煉人群中，成年人每週進行力量練習的天數（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）的情況如下：參與力量練習的時間從0天至7天的人數依次減少，鍛煉0天人數最多，鍛煉6天或7天的人數最少。沒有力量練習習慣的比例男性為36.1%，女性為59.5%，女性無力量練習習慣者占比顯著高於男性（ $P < 0.01$ ）。不進行力量練習人群占比隨年齡增大而增加，其中占比最高的年齡組為55~59歲組，男、女分別為46.0%和74.3%（圖2-3-1-4，表3-3-2-14）。

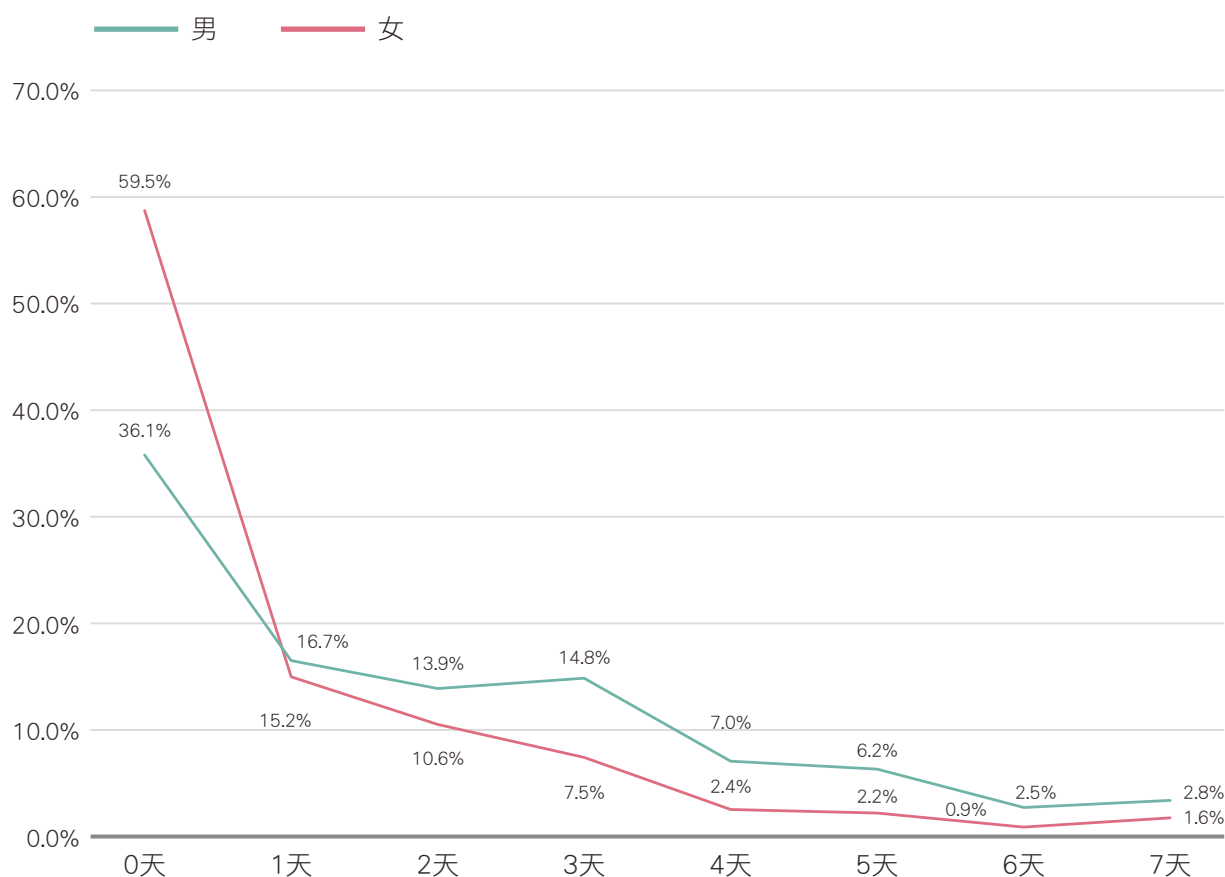


圖2-3-1-4 澳門成年人每週進行力量練習天數百分比

成年人參加體育鍛煉的主要項目情況：男性列前六位的項目依次是：跑步、步行、游泳、羽毛球、騎自行車和力量練習，上述六項在男性中占比分別為74.6%、60.2%、47.3%、36.5%、34.9%和30.2%；女性列前六位的項目依次是步行、跑步、瑜伽和普拉提、游泳、羽毛球和騎自行車，上述六項在女性中占比分別為71.6%、50.8%、45.4%、36.6%、30.0%和27.1%。男性進行力量健美運動的占比近兩倍於女性，而女性進行瑜伽普拉提運動的占比多倍於男性。沒有參加過任何運動項目的男性和女性占比分別為3.1%和5.4%（表3-3-2-15）。

參加上述體育鍛煉的原因依次是：自己隨便選的、練起來方便和跟著家人、朋友或同事等選的，男性上述三個原因占比分別為42.9%、28.1%和20.1%，女性為39.2%、33.1%和17.5%（表3-3-2-16）。

阻礙澳門成年人開展體育鍛煉的原因：男性依次是：工作忙、沒有場地、家務忙、場地距離太遠、缺乏指導和怕受傷，上述六項在男性中占比分別為77.1%、35.4%、31.5%、27.6%、21.1%和15.9%。女性依次是：工作忙、場地距離太遠、家務忙、缺乏指導、沒有場地和沒有興趣，上述六項在女性中占比分別為69.1%、32.7%、32.5%、29.9%、23.0%和13.9%。因為工作忙的男性占比高於女性（ $P < 0.05$ ），場地方面男性相比女性多（男性35.4%、女性23.0%）（3-3-2-17）。

2.3 患病情況

監測結果顯示，42.5%成年人近五年內曾患過經醫院確診之疾病，女性患病率（44.7%）高於男性（38.9%）（ $P < 0.05$ ）。患病率最高的年齡組，男性和女性均為50~54歲，占比分別為55.2%和59.6%，男性和女性患病率最低的年齡組均為20~24歲，占比分別為21.9%和29.6%（3-3-2-18）。

在患病人群中，男性常患病種類前五位依次為腸炎、胃炎（18.5%）、意外傷害（15.6%）、高血壓（14.7%）、咽喉炎（14.1%）和鼻炎（12.8%）。女性前五位依次為腸炎、胃炎（22.8%）、咽喉炎（14.0%）、貧血（12.3%）、鼻炎（9.8%）和過敏性皮炎（9.0%）。男在意外傷害、高血壓占比較高，而女性咽喉炎、貧血占比較高。高血壓、高血脂和椎間盤突出等疾病隨年齡增大而增加，年齡組間差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其餘疾病年齡組間未見明顯的趨勢性規律（表3-3-2-19）。

2.4 對體質測定的認識

監測結果顯示，成年人聽說過體質測試的比例在各年齡組均超過50%，其中50~54歲男性聽說過體質監測的最多，占69.1%，女性為40~44歲組，占比達到68.6%。隨年齡的增長，參加過體質測試男女性人數比例均有增加的趨勢，40歲以後，女性參加過體質測定比例均超過30.0%。在體質測定的認識方面，認為可以幫助瞭解自身體質狀況的人占比最高（97.2%），其次是認為可以認識體育鍛煉的重要性和增長科學健身知識，僅有2.4%的人認為該舉措無意義（表3-3-2-20，表3-3-2-21）。

2.5 健康素養狀況

本次監測基於2020年面向3-79歲的澳門居民開展的問卷調查，現對19-59歲（可繼續細分為19-29歲、30-39歲、40-49歲、50-59歲）這個涵蓋了科學健身素養的全部評價維度年齡段合共4533例樣本的調查結果報告以下：

2.5.1 認知

91%的成年人對健身有正確的認知：成年人對體育健身的整體正面認知比兒童青少年高20個百分點，且年輕者比年長者更高，具體是19-29歲91.3%、30-39歲93.8%、40-49歲89.8%、50-59歲89.1%。在效用理解上，強身健體仍然是主要效用，其次是舒緩壓力、增強意志。

2.5.2 態度

超過80%的成年人對體育健身持正面評價：成年人對健身的正面評價整體上高於兒童青少年，而且隨著年齡的增長，正面評價越高。19-29歲人群正面評價較低，有35%的人認為體育健身無聊，有20%的人認為不值得對體育健身投入。這大體上與內地成年人相當（圖2-3-1-5）。

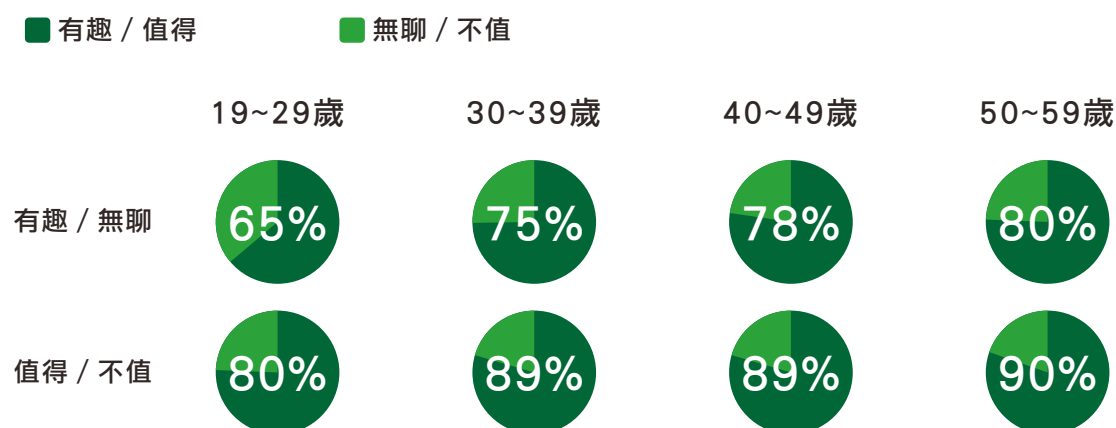


圖2-3-1-5 2020年澳門成年人體育健身情感

約40%的成年人對體育健身有準備、有具體計畫，約70%的成年人認為只要願意自己可以一直堅持鍛煉健身，而研究表明，人們從主觀意願到實際行動往往需要有具體的計畫（比如時間、地點等）作為中間過渡，否則，很多想法只會停留在心理層面。而成年人有行為傾向的人數占比為40%，說明從情感到信念到行為傾向之間銜接得不是太緊密，一定比例的人群沒有從對健身的喜好轉化為制定可行的計畫。與之相比，內地成年人的行為傾向占比較高，整體達到60%的水平。

2.5.3 能力與技能

成年人項目參與的廣泛性較兒童青少年窄，各年齡段成年人項目參與個數的平均值為19-29歲4.32個/人、30-39歲4.07個/人、40-49歲4.2個/人、50-59歲3.64個/人，與兒童青少年相比差距較大，但各項目的參與比例更為集中，部分項目的參與比例達到70%以上。從項目的類別來看，成年人選擇的項目也跟兒童青少年存在較大差異，比較受歡迎的項目一般是身體對抗強度較低、項目開展的限制條件較少（例如對人數、場地、設備的要求）、具有韻律節奏能夠塑造體態的項目。從項目的延續性來看，游泳、自行車、羽毛球在兒童青少年到成年人階段的延續效果最好（不考慮跑步與健步走，因為其容易跟日常生活中的行走、跑步混淆，無法明確其行動目的是否因為健身的初衷），能夠持續參與項目為個體終身鍛煉打下了堅實的基礎。與之相比，內地成年人項目參與個數更少，平均不到3個/人，項目類別更為單一，參與集中度更高（圖2-3-1-6）。






	20~29歲	30~39歲	40~49歲	50~59歲
	跑步 66.9%	跑步 64.8%	步行 72.1%	步行 78.7%
	步行 58.1%	步行 63.2%	跑步 59.7%	跑步 45.5%
	游泳 42.2%	游泳 42.0%	游泳 41.0%	游泳 36.8%
	羽毛球 40.2%	瑜伽或普拉提 35.2%	騎自行車 35.0%	瑜伽或普拉提 25.8%
	瑜伽或普拉提、 力量或健美、 騎自行車、 登山或攀岩、 籃球、跳繩	騎自行車、 羽毛球、 力量或健美、 登山或攀岩、 跳繩、健身操類	羽毛球、 瑜伽或普拉提、 登山或攀岩、 乒乓球、健身操類、 籃球	騎自行車、 登山或攀岩、 羽毛球、 乒乓球、 健身操類

圖2-3-1-6 2020年澳門成年人體育項目參與項目占比

2.5.4 行為與習慣

31%的成年人達到世衛組織推薦的運動量：根據世界衛生組織發佈的《身體活動與久坐行為的指南》（2020年版本），18-64歲的成年人的推薦運動量為每星期至少150-300分鐘中等強度以上或75-150分鐘高強度有氧運動，且至少應包含2天力量鍛煉。按此標準計算，19-29歲群體達成率為31.3%，30-39歲為24.6%，40-49歲為29.0%，50-59歲為39.5%，按經常鍛煉人口的標準，成年人總體達成率為35.5%，19-29歲、30-39歲、40-49歲、50-59歲群體的達成率分別為35.1%、30.0%、36.4%、43.2%。

3. 身體形態的基本狀況

3.1 長度指標

澳門男性20~39歲平均身高隨年齡增加而降低，40~44歲組平均身高略有回升，數值為171.8厘米，與30~34歲組幾乎持平，45歲後繼續呈現隨年齡增加平均身高逐漸降低的趨勢；女性成年人身高均值隨年齡的增長，呈下降的趨勢。其中男、女性20~24歲年齡組身高最高，分別為173.0厘米、160.4厘米，55~59歲年齡組最低，分別為167.6厘米、156.3厘米（圖2-3-1-7，表3-3-3-1）。

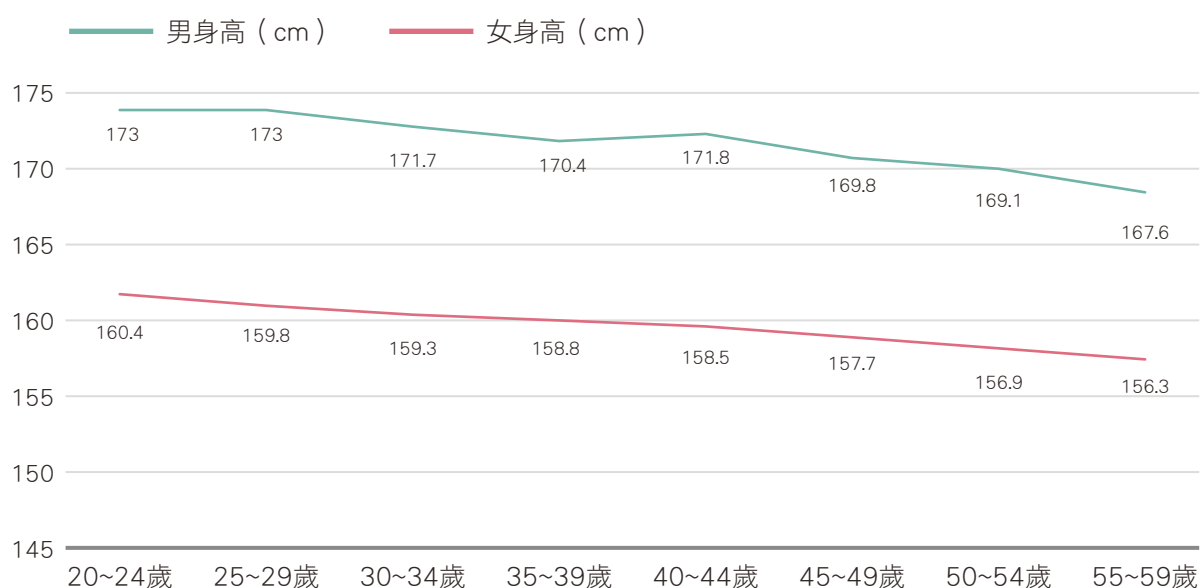


圖2-3-1-7 澳門成年男女各年齡組身高平均數

澳門男性20~39歲坐高隨年齡增加均值降低，40~44歲略有回升，45歲後再次呈現隨年齡增加坐高均值下降的趨勢；女性成年人坐高隨年齡的增長，呈下降的趨勢。其中男、女性坐高變化範圍分別為90.3~92.3厘米和85~86.7厘米（圖2-3-1-8，表3-3-3-2）。

男、女性成年人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、女性足長變化範圍分別為24.6~25.4厘米和22.7~22.9厘米（圖2-3-1-9，表3-3-3-3）。

長度指標存在性別差異，男性身高、坐高、足長均大於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍分別為身高11.3~13.3厘米，坐高5.3~6厘米，足長1.8~2.6厘米。

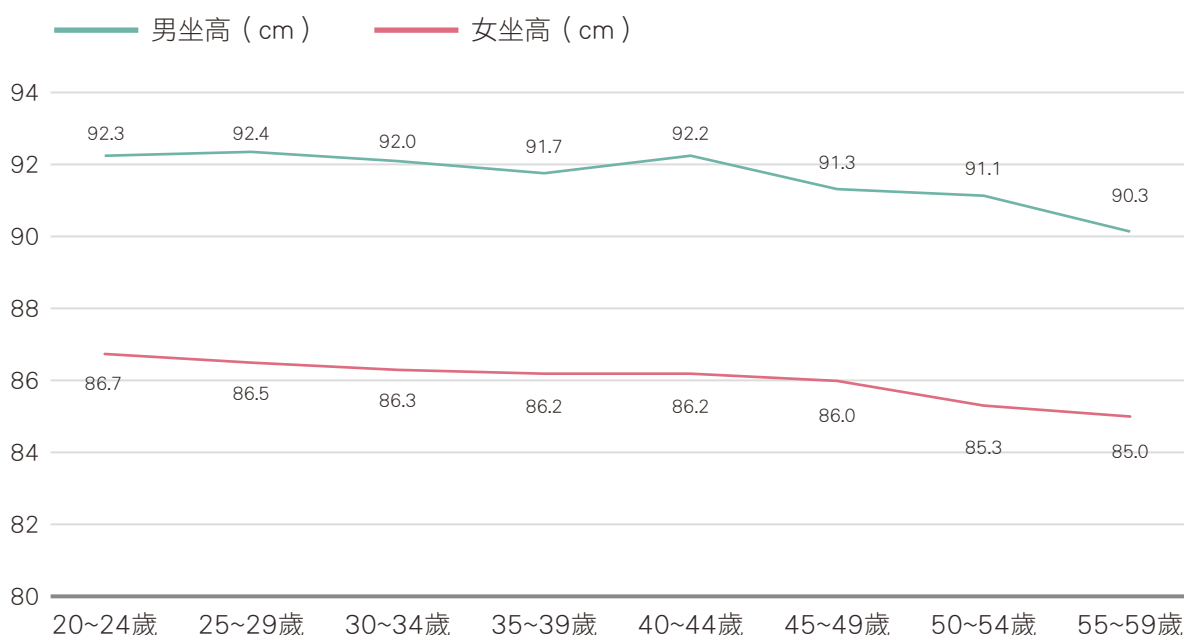


圖2-3-1-8 澳門成年男女各年齡組坐高平均數

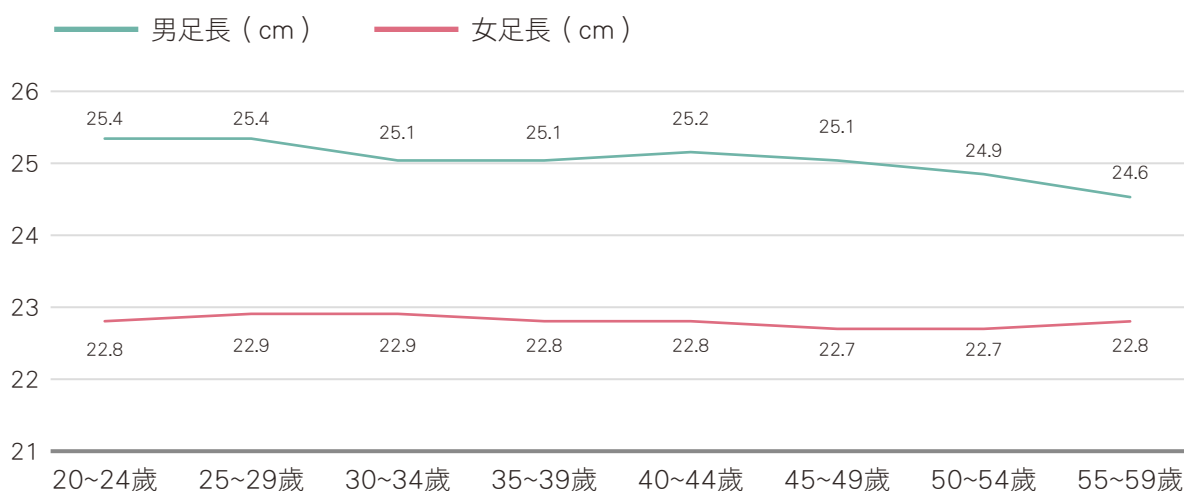


圖2-3-1-9 澳門成年男女各年齡組足長平均數

3.2 體重與BMI

29歲之前，男性成年人體重隨年齡的增長而增加，30~54歲成年男性體重均值變化不大，55歲以後體重開始下降，40~44歲年齡組體重最大，為70.6千克，55~59歲年齡組體重最小，為67.4千克。女性成年人20~24歲年齡組體重最小，為53.3千克；50~54歲年齡組體重最大，為56.4千克。男性體重高於女性（ $P < 0.05$ ），且隨年齡增長，差值減小，差值範圍為11.4~15.6千克（圖2-3-1-10，表3-3-3-4）。

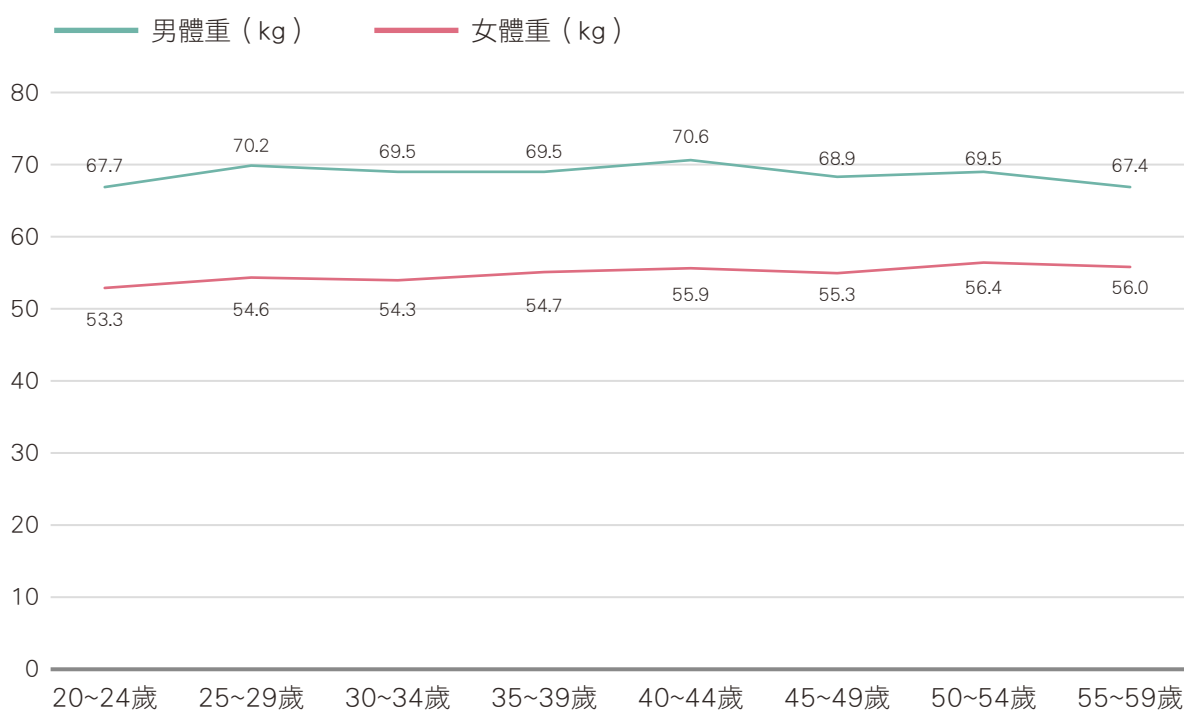


圖2-3-1-10 澳門成年男女各年齡組體重平均數

BMI指數是體重（公斤）除以身高（米²）得出的數字，是目前國際上常用的衡量人體胖瘦程度的一個標準。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 ≤ BMI指數 < 24.0為體重正常，24.0 ≤ BMI指數 < 28.0為超重，BMI指數 ≥ 28.0為肥胖。

20~54歲年齡段男性成年人BMI隨年齡的增長而增大，50~59歲年齡段隨年齡增長而減小，50~54歲年齡組BMI最高，為24.3；20~24歲年齡組最低，為22.6。女性BMI隨年齡的增長BMI整體趨勢上升，25~34歲，40~49歲，50~59歲年齡段未變化，50~59歲年齡組BMI最高，為22.9，20~24歲年齡組最低，為20.7。男性BMI高於女性（ $P < 0.05$ ），且隨年齡增長，差值減小，差值範圍為1.1~2.2（圖2-3-1-11，表3-3-3-5）。

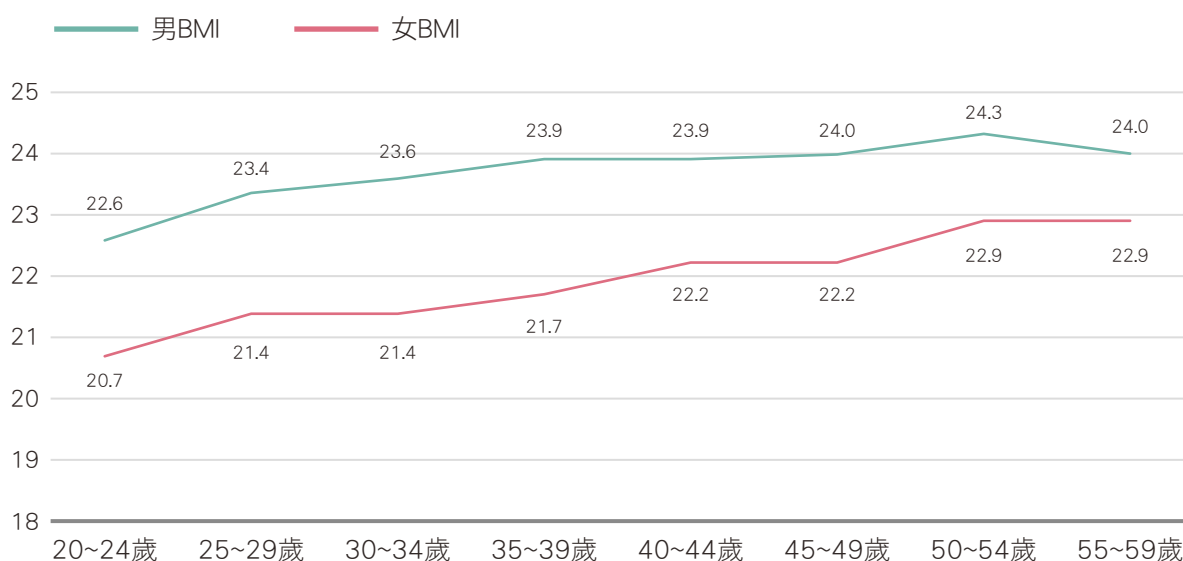


圖2-3-1-11 澳門成年男女各年齡組BMI平均數

澳門成年男性體重正常占比均超過50%，其中20~24歲體重正常比例最高，達到63.9%。20~24歲男性體重過輕的比例也最高，為7.1%，而55~59歲男性無體重過輕者。50~54歲男性超重肥胖率最高，為48.6%，40~44歲成年男性肥胖率最高，為11.8%。成年女性體重正常率超過65%，情況好於男性，其中45~49歲體重正常比例最高，達到73.7%。20~24歲女性體重過輕的比例最高，為22.5%。成年女性在55~59歲超重肥胖率最高，達到33.5%。男女對比來看，男性體重過輕、正常占比均值遠低於女性，而超重肥胖率幾乎兩倍於女性（表3-3-3-6）。

3.3 圍度指標

55歲之前，男性成年人腰圍、女性成年人胸圍、腰圍均呈現出隨年齡的增長而增大，之後保持穩定，男性胸圍在20~29歲增加明顯，之後較為穩定。其中男、女性胸圍變化範圍分別為91.9~94.3厘米和83.2~88.3厘米，腰圍變化範圍分別為78~85.6厘米和70.5~81厘米（圖2-3-1-12，圖2-3-1-13，表3-3-3-7，表3-3-3-8）。成年男性臀圍在20~29歲隨年齡的增長而增大，30~54歲處於較為穩定的時期，55~59歲有所下降；成年女性臀圍均值在20~44歲隨年齡的增長而增大，45歲後變化未呈現明顯年齡相關變化；其中男、女性臀圍變化範圍分別為93.5~95.6厘米和92.5~94.7厘米（圖2-3-1-14，表3-3-3-9）。

男性胸圍、腰圍大於女性，但隨年齡增長差值減小，胸圍差值範圍為5~9.5厘米，腰圍差值範圍為3.5~8.7厘米，有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ）。55歲之後，男性臀圍低於女性，其中臀圍在20~39歲年齡組有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），差值範圍1.2~1.9厘米，其他年齡組差異較小。

男、女性成年人腰臀比隨年齡增長而增大，變化範圍分別為男性0.835~0.904和女性0.761~0.862。男性成年人腰臀比高於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為0.042~0.074。這是可能由於男性臀圍與女性相差較小，而腰圍顯著高於女性的緣故（圖2-3-1-15，表3-3-3-10）。

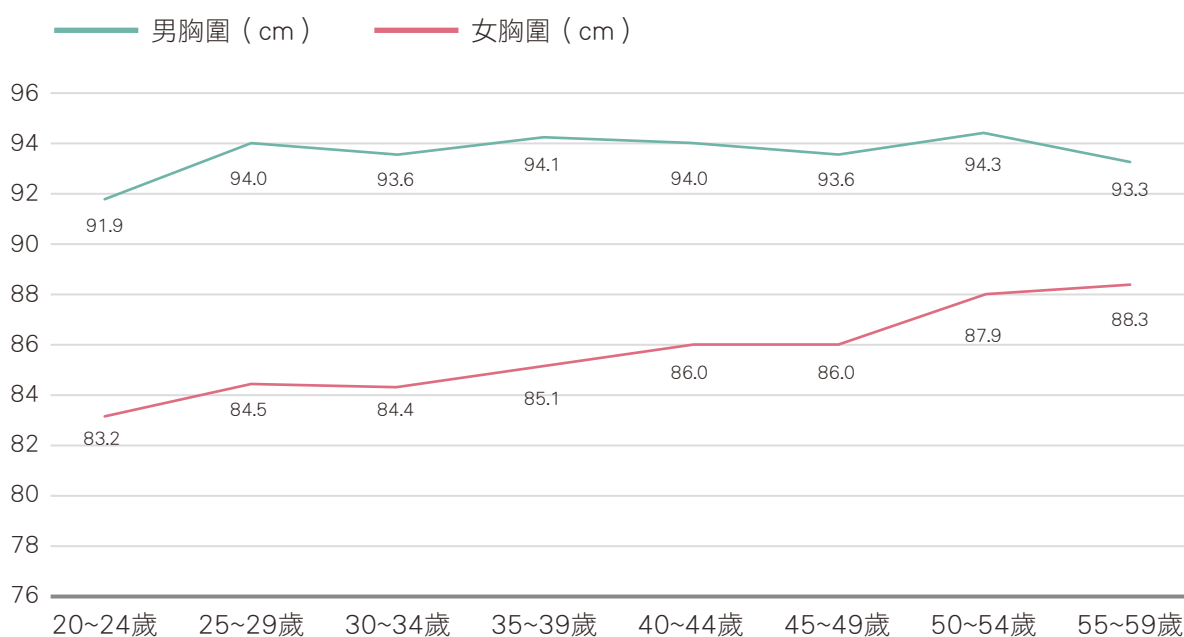


圖2-3-1-12 澳門成年男女各年齡組胸圍平均數

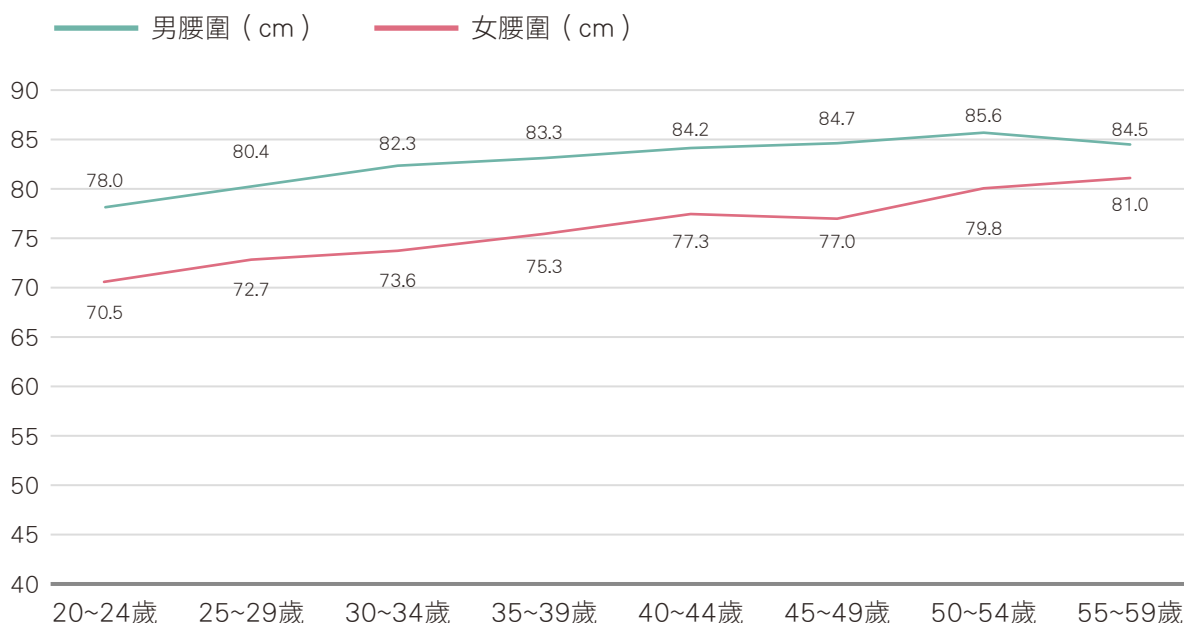


圖2-3-1-13 澳門成年男女各年齡組腰圍平均數

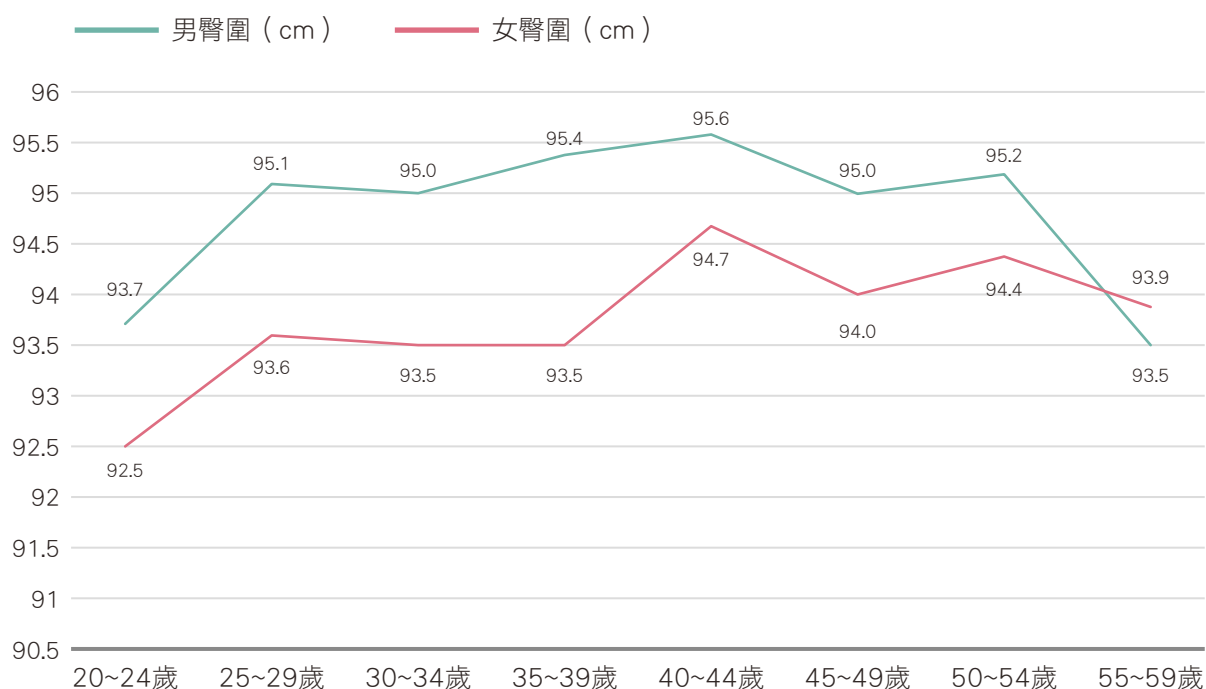


圖2-3-1-14 澳門成年男女各年齡組臀圍平均數

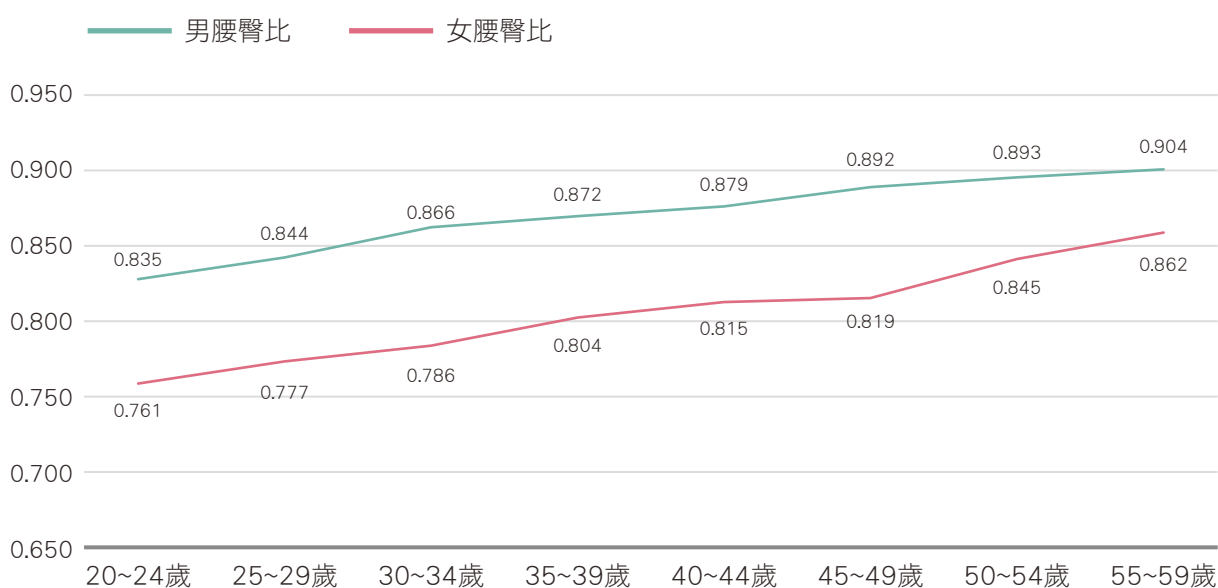


圖2-3-1-15 澳門成年男女各年齡組腰臀比平均數

3.4 寬度指標

男性成年人20~34歲肩寬均值先升後降，25~29歲組達最高值為40.1厘米，40~59歲肩寬隨年齡增長而減小，均值變化範圍為38.9~40.1厘米；女性肩寬各年齡組差異較小，均值變化範圍為35.1~35.5厘米。男性肩寬高於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為3.6~4.8厘米（圖2-3-1-16，表3-3-3-11）。

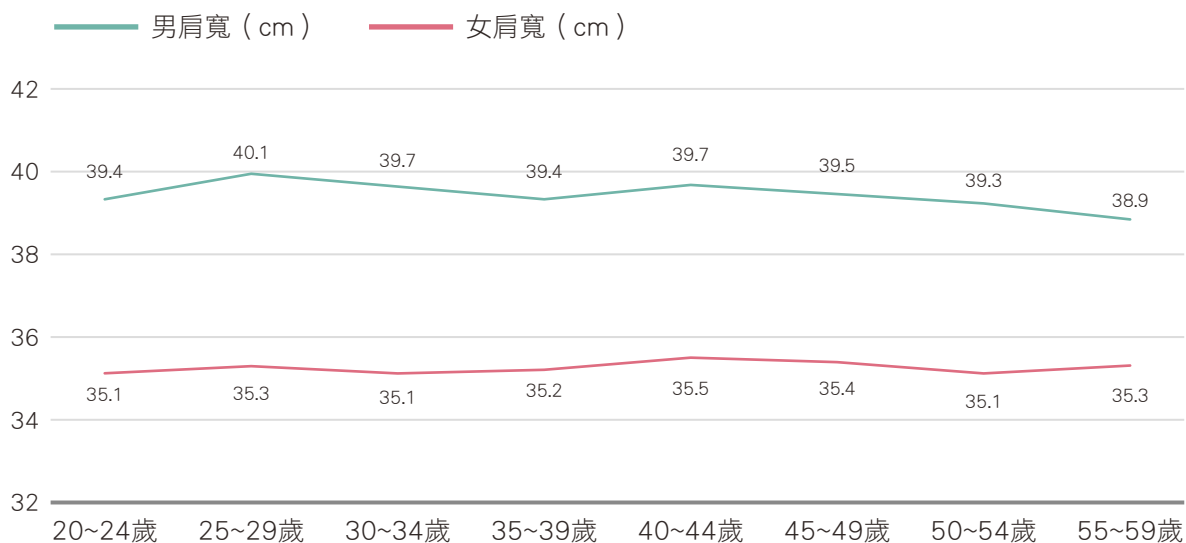


圖2-3-1-16 澳門成年男女各年齡組肩寬平均數

男性骨盆寬在25~44歲年齡段均值隨年齡增長而增加，45~49歲年齡組較40~44年齡組骨盆寬明顯降低，45~59歲年齡組又呈骨盆寬均值穩定隨年齡增加而增大趨勢；女性成年人骨盆寬均值隨年齡增長而增加，男、女性骨盆寬變化範圍為28.2~28.9厘米和27.2~28.7厘米。在20~54歲期間，男性骨盆寬高於女性，但隨年齡增長，差值減小；20~44歲有明顯的性別差異（ $P < 0.05$ ），差值範圍為0.6~1厘米（圖2-3-1-17，表3-3-3-12）。

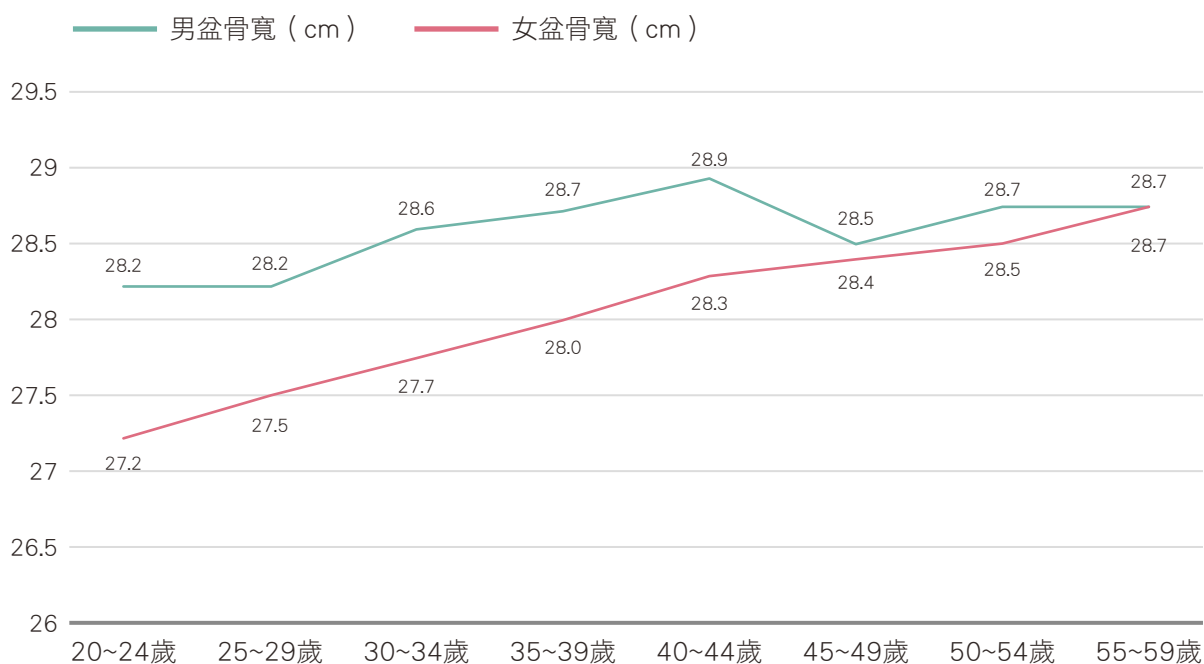


圖2-3-1-17 澳門成年男女各年齡組盆骨寬平均數

3.5 身體成份

20~59歲年齡段女性成年人體脂率隨年齡增長而增大，在55~59歲體脂率最高，達30.4%；20~44歲男性隨年齡增長體脂率均值增加，之後趨於平穩，50~54歲組體脂率均值最高達到22.8%。男性和女性均在20~24歲年齡組體脂率最低，分別為19.3%和24.0%，男性體脂率低於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為4.3%~8.3%（圖2-3-1-18，表3-3-3-13）。

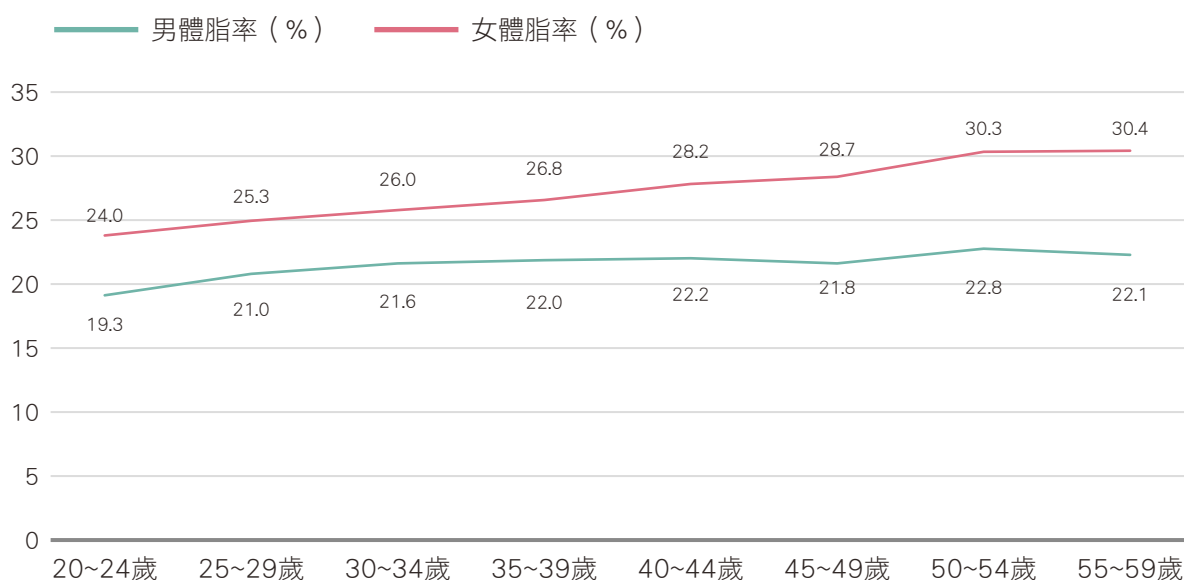


圖2-3-1-18 澳門成年男女各年齡組體脂率平均數

男、女性瘦體重隨著年齡的增長，變化較小，趨於穩定，變化範圍分別為52.2~54.9千克，女性為38.6~40.2千克，男性瘦體重大於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為13.5~14.7千克（圖2-3-1-19，表3-3-3-14）。

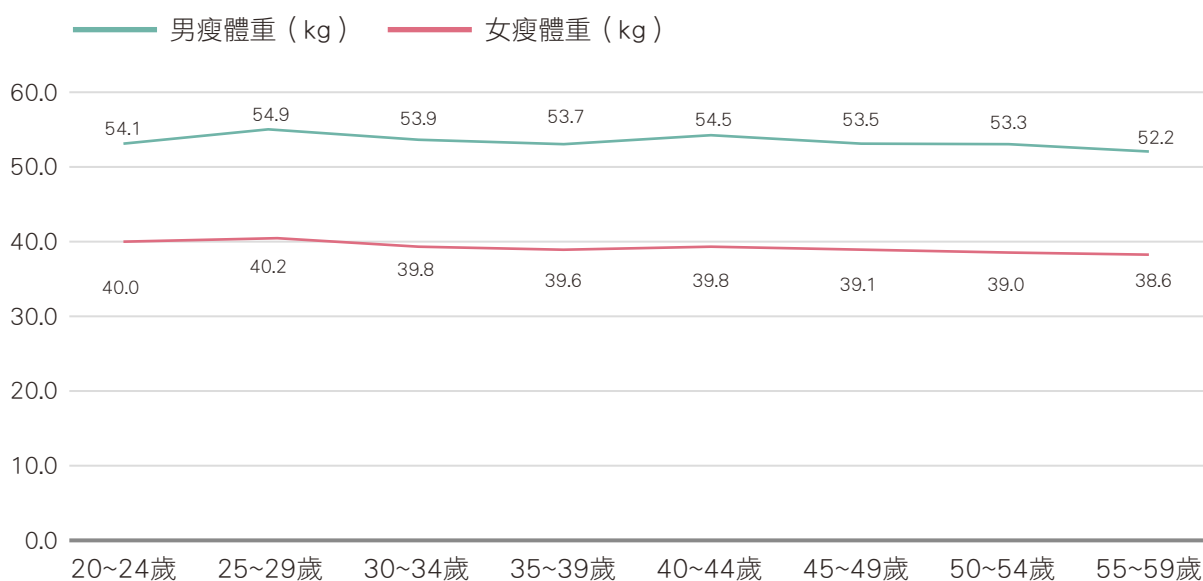


圖2-3-1-19 澳門成年男女各年齡組瘦體重平均數

4. 身體機能的基本狀況

4.1 安靜脈搏

男性安靜時脈搏變化範圍無年齡規律，變化範圍為69.2~72.9次/分；女性成年人安靜時脈搏在55歲前隨年齡增長而減小，變化範圍為71.6~78.7次/分，20~49歲和55~59歲成年女性安靜時脈搏均高於男性（ $P < 0.05$ ），50~54歲組男女安靜時脈搏無差異（圖2-3-1-20，表3-3-4-1）。

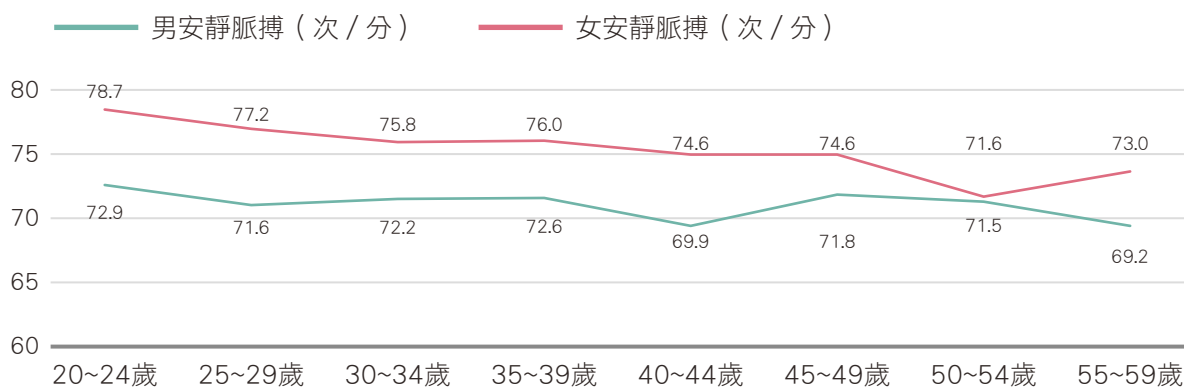


圖2-3-1-20 澳門成年男女各年齡組安靜脈搏平均數

4.2 血壓

各年齡組男性成年人收縮壓相對穩定，變化較小；女性成年人收縮壓隨年齡增長，呈現緩慢增長的趨勢。男、女性變化範圍分別為126.5~133.2毫米汞柱和110.8~126.4毫米汞柱；男性收縮壓高於女性（ $P < 0.05$ ）；差值在4.6~16.3毫米汞柱（圖2-3-1-21；表3-3-4-2）。

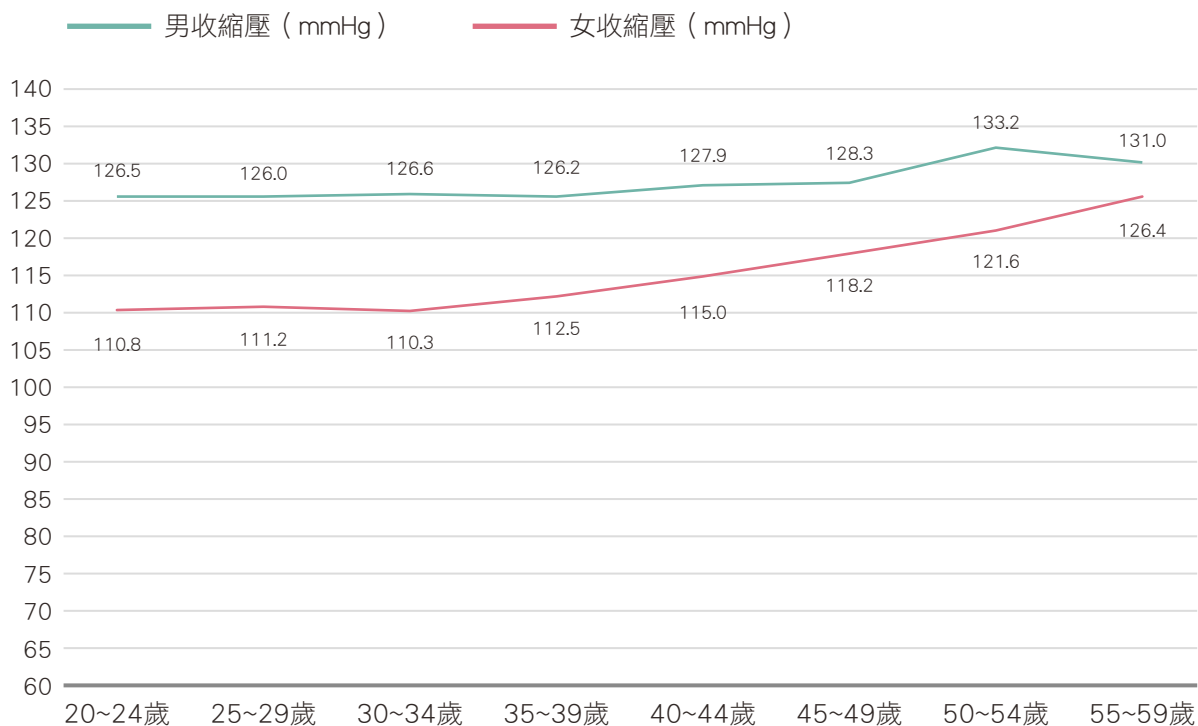


圖2-3-1-21 澳門成年男女各年齡組收縮壓平均數

男性在20~54歲階段隨年齡增長舒張壓上升，55歲後下降；女性成年人舒張壓隨年齡增長呈緩慢升高趨勢。男、女性變化範圍分別為72.4~80.1毫米汞柱和68.8~73.2毫米汞柱；男性舒張壓高於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為3.5~7.7毫米汞柱（圖2-3-1-22；表3-3-4-3）。

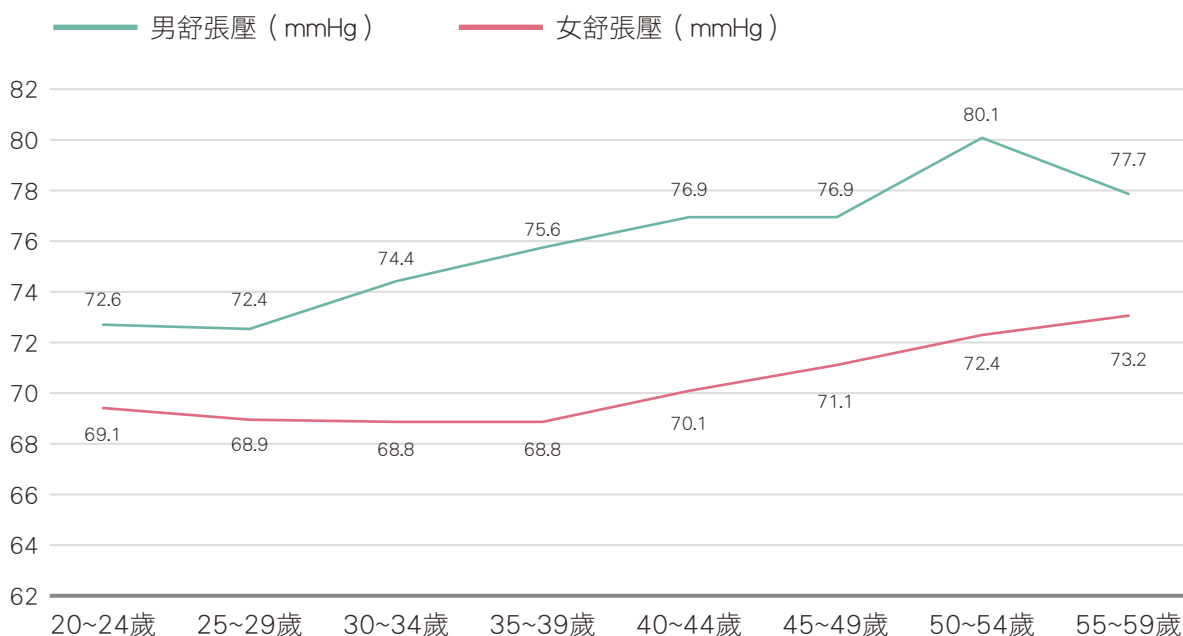


圖2-3-1-22 澳門成年男女各年齡組舒張壓平均數

男性成年人脈壓差隨年齡增長，保持相對穩定，變化範圍為50.6~53.9毫米汞柱；女性成年人脈壓差隨年齡增長，呈緩慢升高趨勢，變化範圍為41.6~53.2毫米汞柱。55歲之前，脈壓差男性高於女性（ $P < 0.05$ ），呈現出隨著年齡的增長，男女之間差值逐漸縮小，55~59歲組男女脈壓差無顯著性差異（圖2-3-1-23；表3-3-4-4）。

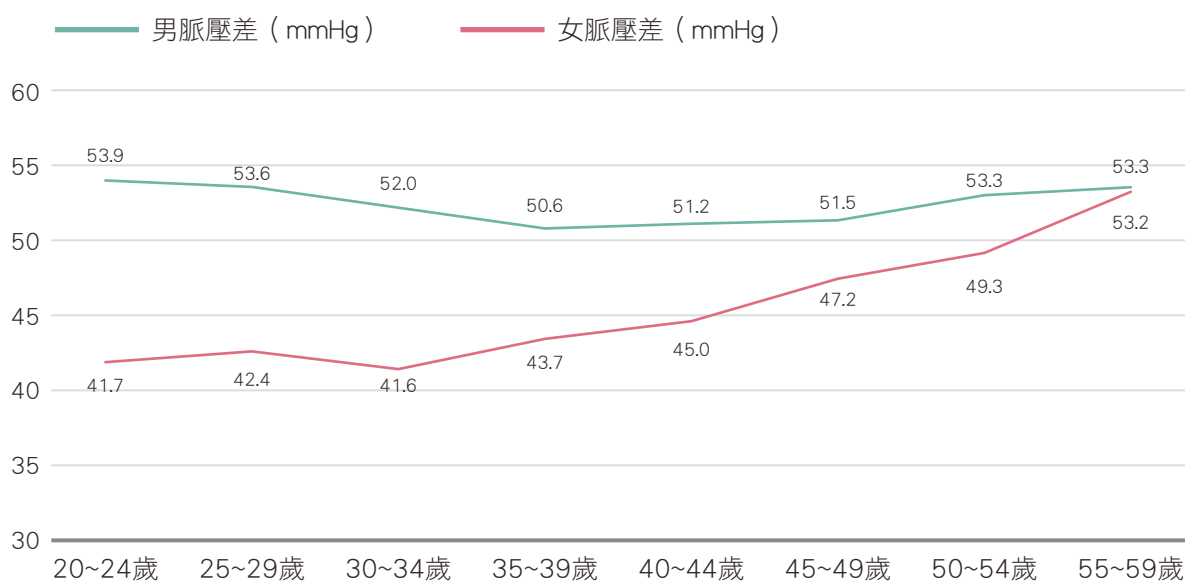


圖2-3-1-23 澳門成年男女各年齡組脈壓差平均數

4.3 肺活量

20~34歲年齡段男性和女性肺活量相對穩定，變化較小；30~59歲男、女性肺活量均隨年齡增長，呈現下降的趨勢。男、女性變化範圍分別為3423.8~4058.1毫升和2225~2773.8毫升，男性肺活量高於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍為1091.2~1389.5毫升（圖2-3-1-24；表3-3-4-5）。

男、女性肺活量 / 體重均隨年齡增長而減小。男、女性變化範圍分別為51.4~60.7毫升 / 千克和40.7~51.9毫升 / 千克，男性肺活量 / 體重值高於女性（ $P < 0.05$ ），差值範圍4.6~10.7毫升 / 千克（圖2-3-1-25；表3-3-4-6）。

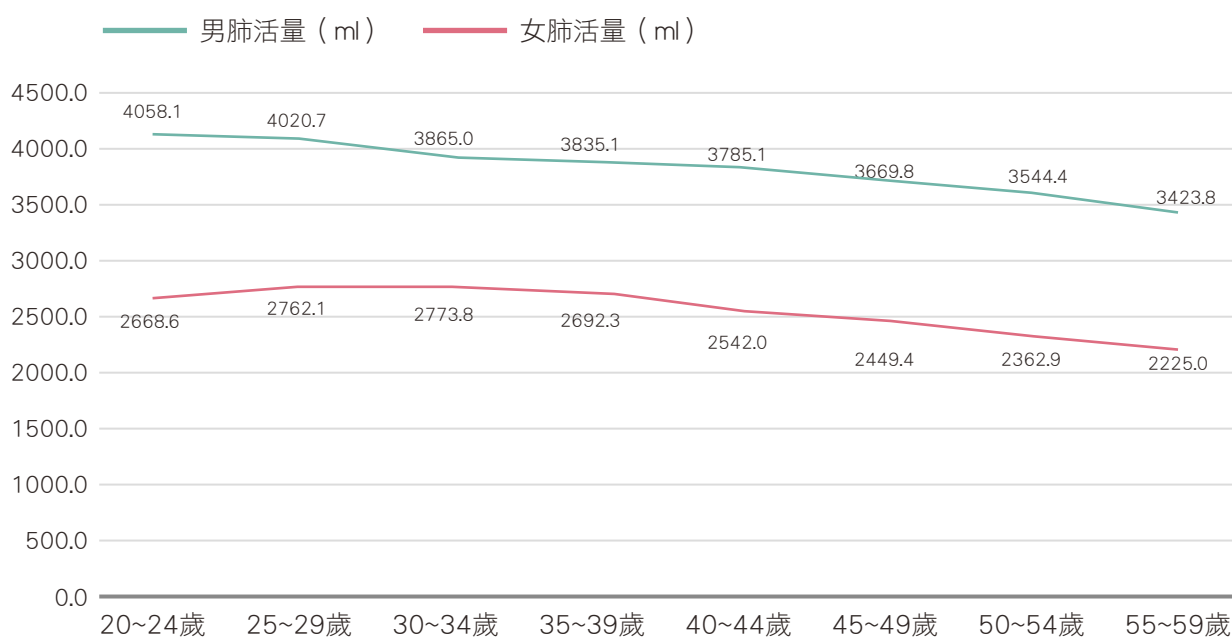


圖2-3-1-24 澳門成年男女各年齡組肺活量平均數

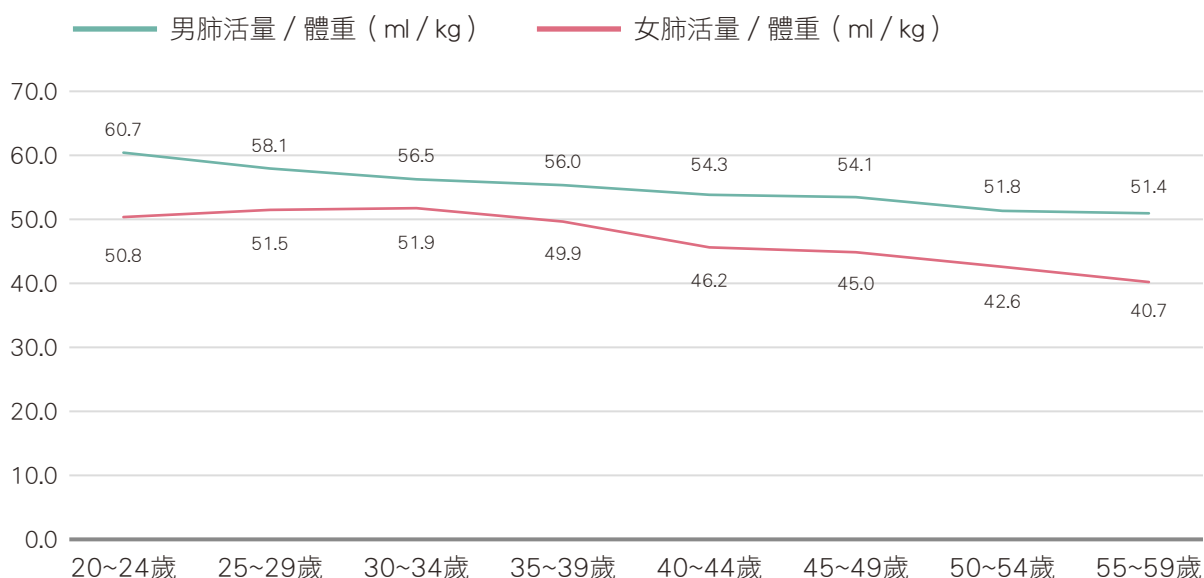


圖2-3-1-25 澳門成年男女各年齡組肺活量 / 體重平均數

4.4 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。

20~59歲男性成年人臺階指數隨年齡增長而增大，女性成年人臺階指數均值無明顯的年齡變化趨勢。男、女性變化範圍分別為56.1~61.5和56.4~60.8。25~54歲女性各年齡組臺階指數略高於男性但差異不具有顯著性（圖2-3-1-26；表3-3-4-7）。

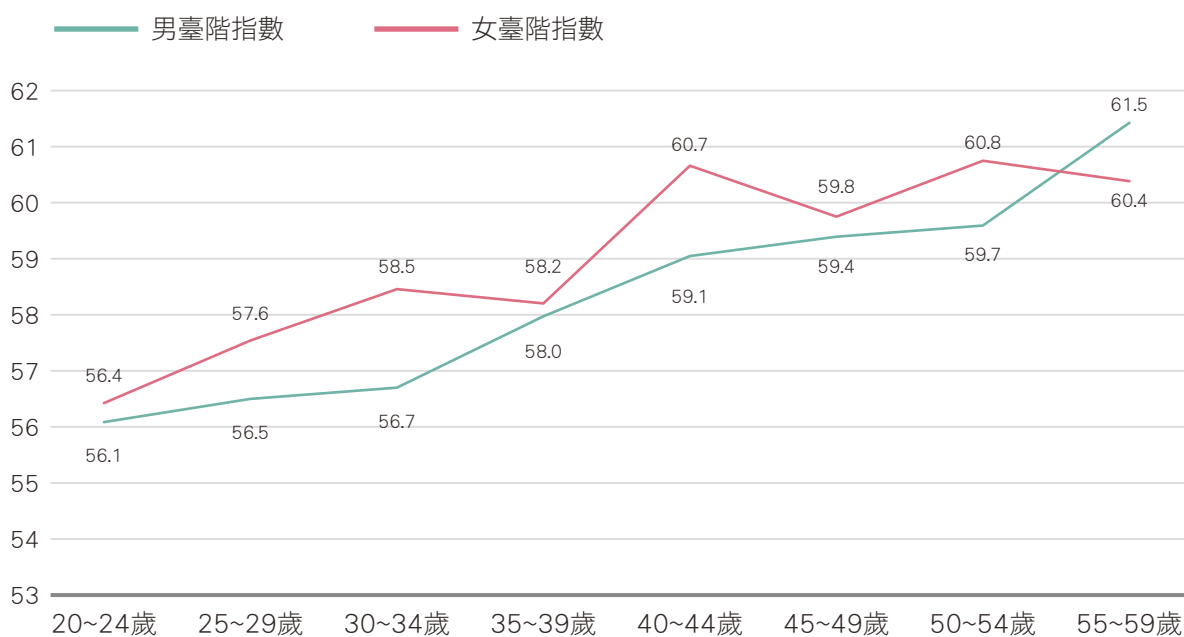


圖2-3-1-26 澳門成年男女各年齡組臺階指數平均數

4.5 功率單車二級負荷試驗

功率單車二級負荷試驗常用於間接預測受試者最大攝氧量，是通過遞增負荷、亞極量方案，以受試者心率及輸出功率推測出最大攝氧量來評價受試者的心肺功能狀況的一種測試手段，是大規模調研最大攝氧量數據的最好實驗方法之一。這個測試作為選測項目，測試者按照自己的意願並填寫運動風險篩查問卷評定適合參加後方能參加測試，測試結果顯示，20~39歲男性心肺耐力測試值低於女性，但僅有25~29歲組差異具統計學意義（ $P < 0.05$ ）；40~59歲男性心肺耐力測試值高於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-3-1-27；表3-3-4-8）。

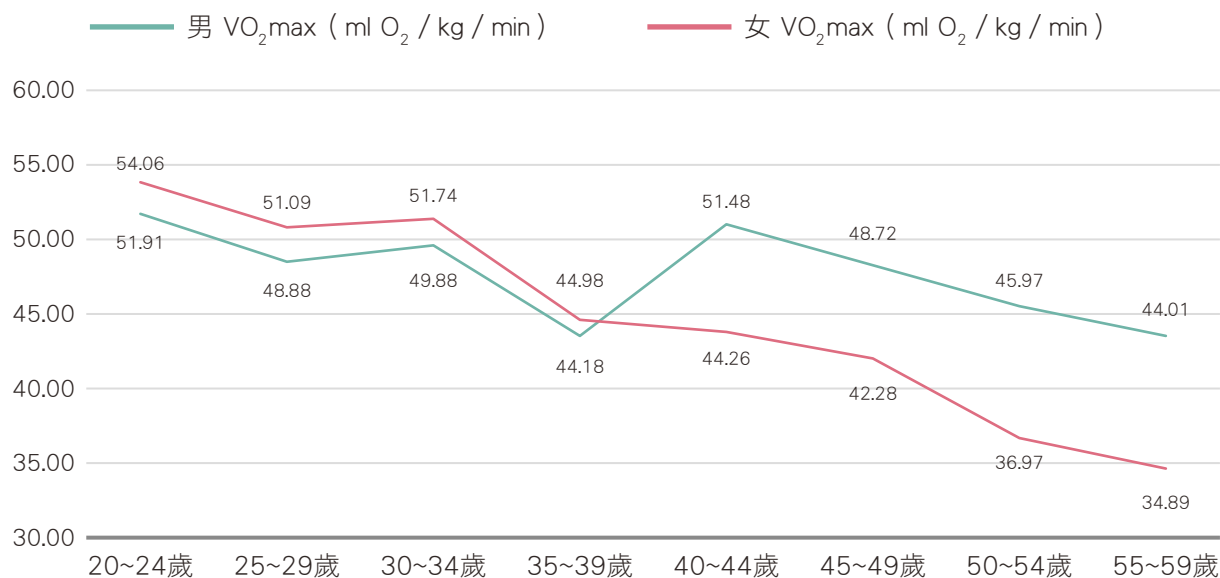


圖2-3-1-27 澳門成年男女各年齡組最大攝氧量平均數

5. 身體素質的基本狀況

5.1 力量素質

39歲以下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，其中俯臥撐（男）/一分鐘仰臥起坐（女）反映個體的力量耐力，而40歲以上各年齡組的人群採用握力反映力量素質。

縱跳在20~24歲男女中均達到最大值、一分鐘仰臥坐（女）也是在20~24歲達最大值，而男性俯臥撐則在25~29歲達到最大值，之後，均隨年齡增長而下降（圖2-3-1-28、圖2-3-1-29）。男性握力54歲前相對穩定，55~59歲年齡組握力有所下降；女性44歲之前，握力隨年齡的增長趨於穩定，45歲之後隨年齡的增長又呈下降趨勢。男性背力除了20~29歲隨年齡增長，有所增加，其後隨年齡增加持續降低，女性各年齡組隨年齡變化均比較穩定（圖2-3-1-30、圖2-3-1-31）。

男性各年齡組、各指標的變化範圍：縱跳為34.6~38.6厘米、俯臥撐為26.4~31.7次、握力為38.6~41.4千克、背力為106.8~118.2千克。女性變化範圍：縱跳為23.2~24.7厘米、一分鐘仰臥起坐為22.5~26.6次/分、握力為22.1~24.1千克、背力為58.3~61.2千克。男性力量大於女性，性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表3-3-5-1、表3-3-5-2、表3-3-5-3、表3-3-5-4）。

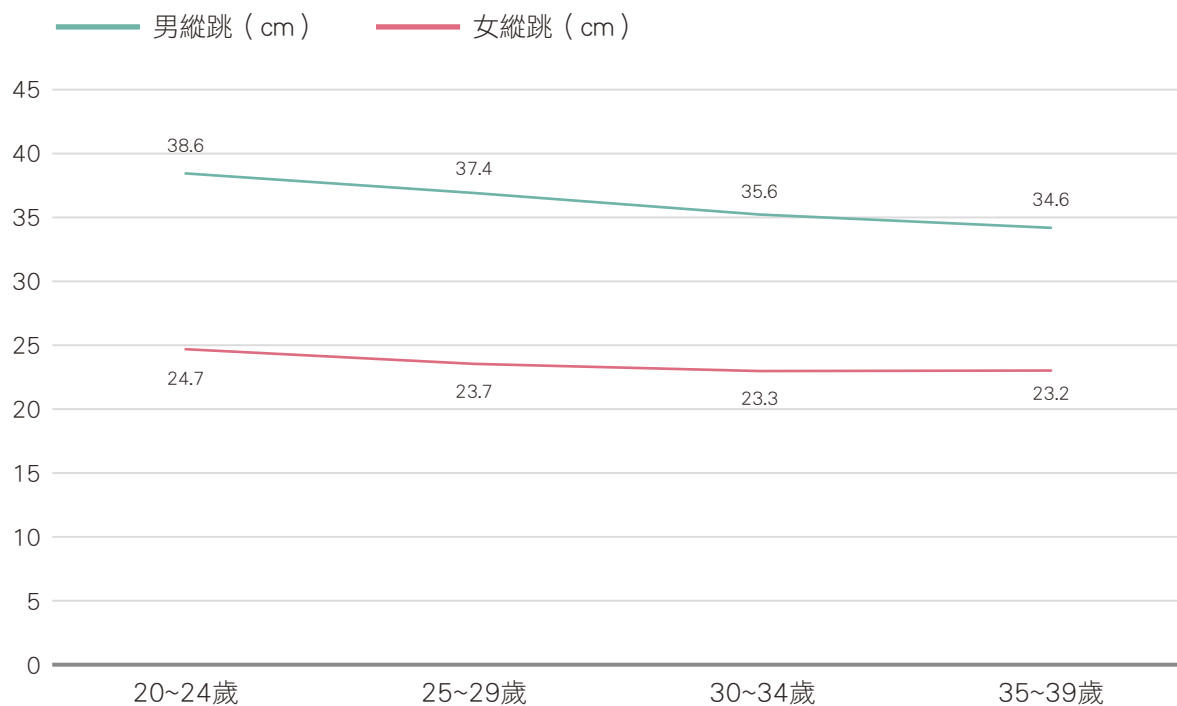


圖2-3-1-28 澳門成年男女各年齡組縱跳平均數

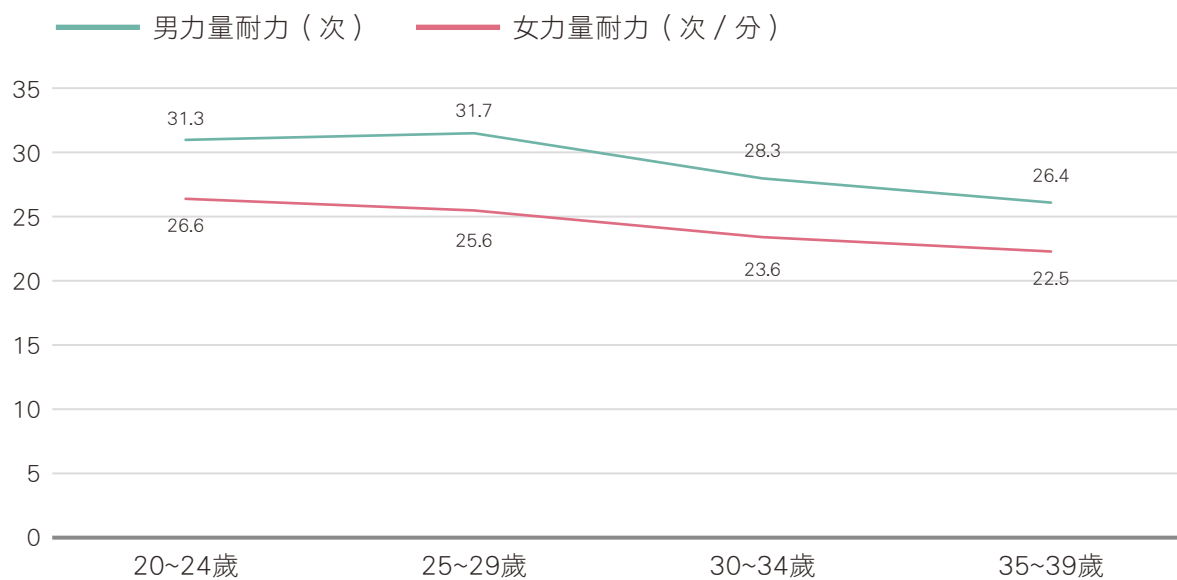


圖2-3-1-29 澳門成年男女各年齡組俯臥撐、仰臥起坐平均數

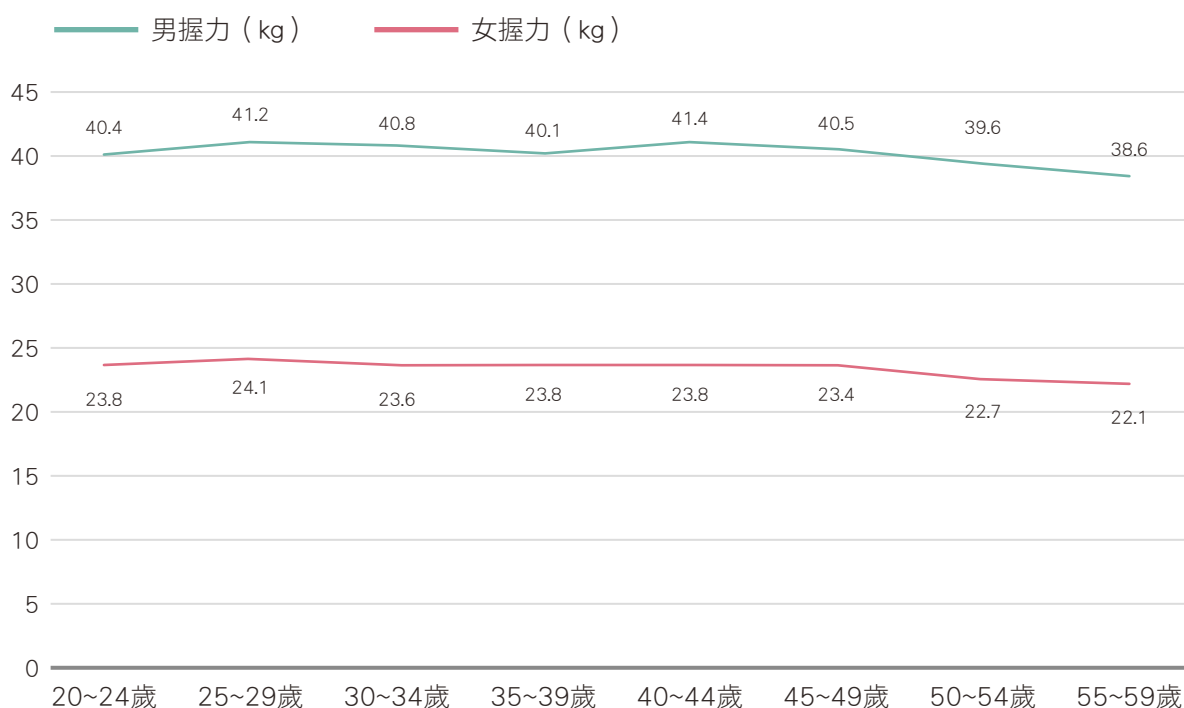


圖2-3-1-30 澳門成年男女各年齡組握力平均數

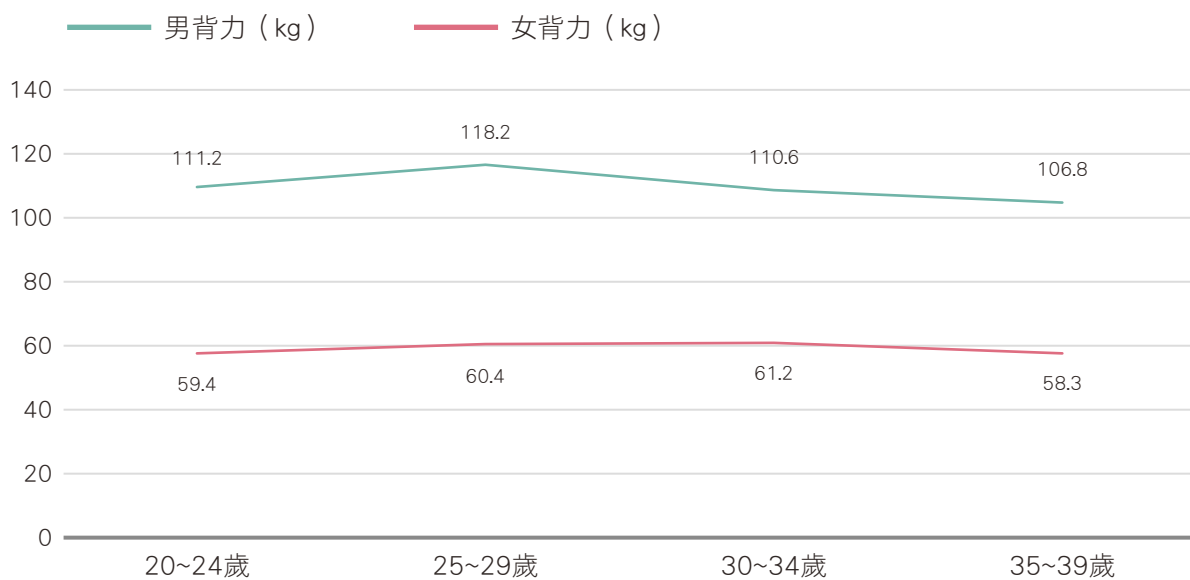


圖2-3-1-31 澳門成年男女各年齡組背力平均數

5.2 柔韌素質

採用坐位體前屈反映人體的柔韌素質。20~54歲男性坐位體前屈隨年齡的增長而降低，54歲後略有提高，各年齡組間差異無統計學意義。女性25~44年齡組隨年齡增長而降低。變化範圍：男性為-0.6~2.9厘米，女性為6.2~9.6厘米（表3-3-5-5）。

各年齡組女性坐位體前屈均大於男性（ $P < 0.05$ ），差異最大年齡組為45~49歲，差值達7.3厘米（圖2-3-1-32）。

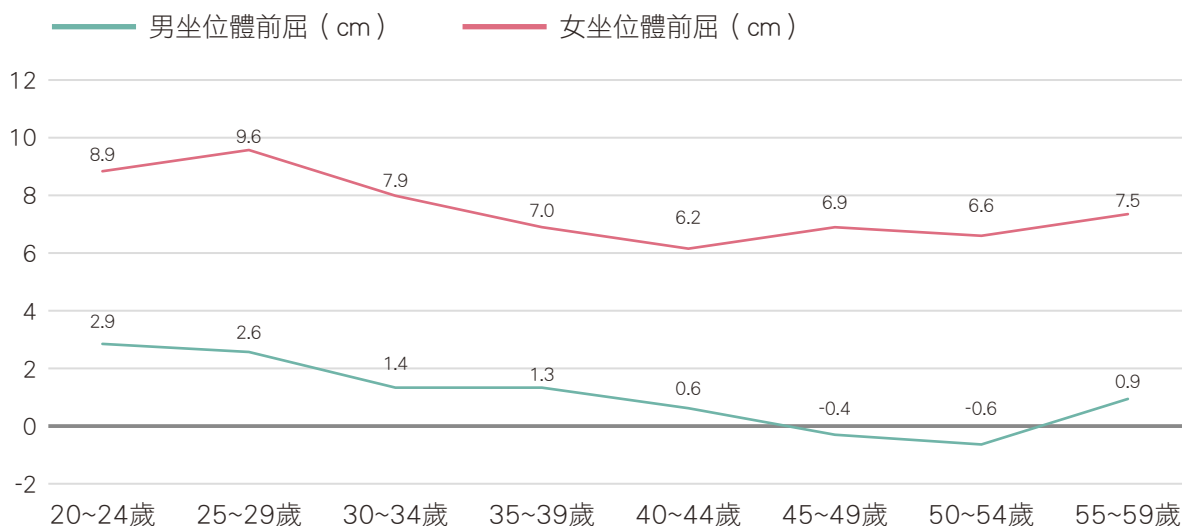


圖2-3-1-32 澳門成年男女各年齡組坐位體前屈平均數

5.3 反應能力

採用選擇反應時反映成年人的反應能力。男、女性成年人選擇反應時隨年齡增長，呈下降的趨勢，下降幅度基本相同；男、女均為20~24歲年齡組均值最小，55~59歲年齡組最大。變化範圍：男性為0.39~0.46秒、女性為0.44~0.5秒（表3-3-5-6）。男性的反應能力好於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-3-1-33）。

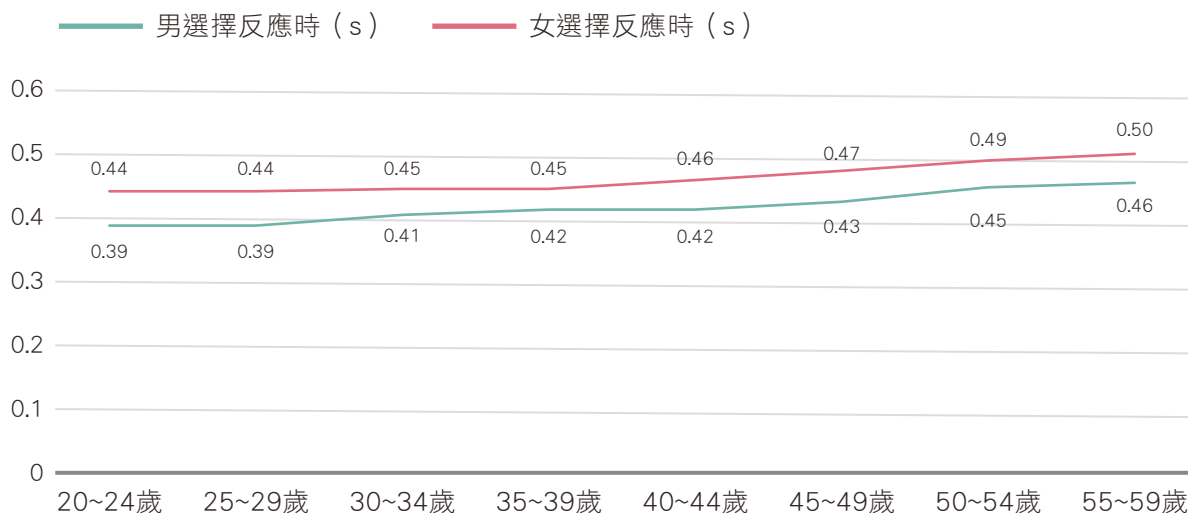


圖2-3-1-33 澳門成年男女各年齡組選擇反應時平均數

5.4 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映成年人的平衡能力。男、女成年人閉眼單腳站立隨年齡增長，呈下降的趨勢；男性25~29歲年齡組、女性30~34歲年齡組最大，男、女均為55~59歲年齡組最小（表3-3-5-7）。變化範圍：男性為17.5~44.8秒、女性為17.8~44.9秒。男女間平衡能力相比，差異較小（圖2-3-1-34）。

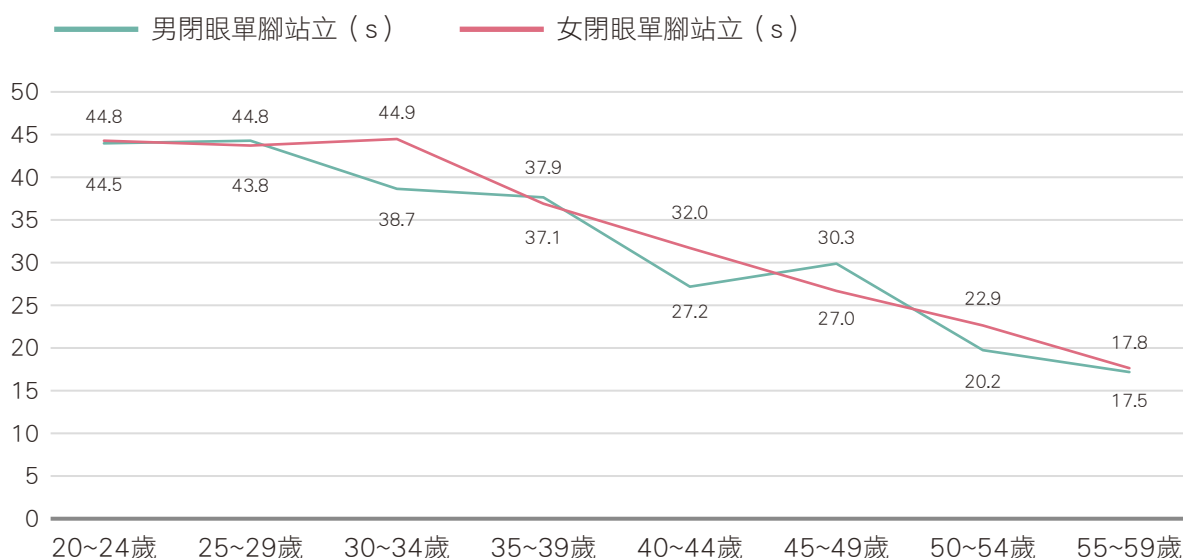


圖2-3-1-34 澳門成年男女各年齡組閉眼單腳站立平均數

(二) 2020年與2015年澳門成年人體質監測結果比較

1. 成年人各年齡段匯總對比

1.1 監測對象的基本情況比較

2020年成年監測人群為3892人，略多於2015年的3290人。與2015年相比，出生在大陸的人數比例明顯下降而出生在澳門人數明顯增加，尤其是男性，其中出生在大陸的人數男性比例減少8.8%（ $P < 0.05$ ）、女性比例減少4.6%（ $P < 0.05$ ），出生在澳門的人數男性比例增加8.8%（ $P < 0.05$ ）、女性比例增加4.2%（ $P < 0.05$ ）。出生在香港、葡萄牙和其他地方的人數變化較小（表2-3-2-1）。

表2-3-2-1 2020年與2015年男女成年人各出生地人數比例的比較（%）

出生地	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
中國大陸	23.1	31.9	-8.8*	32.1	36.7	-4.6*
澳門	69.1	60.3	8.8*	61.4	57.2	4.2*
香港	4.6	3.8	0.8	3.7	3.4	0.3
葡萄牙	0.2	0.4	-0.2	0.1	0.1	0.0
其他	3.1	3.6	-0.5	2.6	2.6	0.0

注：差值為：2020年的數據減去2015年的數據，* $P < 0.05$ ，以下相同。

在教育程度方面兩年度對比，男女中學及以下學歷占比均顯著降低（ $P < 0.05$ ），男性專上教育及碩士學歷占比顯著增加（ $P < 0.05$ ），女性專上教育及以上學歷占比也均顯著增加（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-2）。

表2-3-2-2 2020年與2015年男女成年人受教育程度的比較（%）

教育程度	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
小學以下	0.3	1.0	-0.7*	0.8	2.1	-1.3*
小學	3.4	6.8	-3.4*	2.6	7.4	-4.8*
中學	20.3	31.4	-11.1*	20.7	25.8	-5.1*
專上教育	62.2	48.6	13.6*	60.1	51.6	8.5*
碩士	12.6	10.8	1.8*	15.1	12.8	2.3*
博士	1.3	1.5	-0.2	0.5	0.3	0.2*

1.2 生活方式的基本情況比較

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個方面的調查進行了2020與2015年兩年度的對比，比較結果如下：

1.2.1 生活習慣

與2015年相比，2020年成年人睡眠時間（包括午睡）在6小時以下者明顯減少（ $P < 0.05$ ），在6~9小時的人數明顯增加（ $P < 0.05$ ），說明2020年澳門成年人的睡眠時間有所提升（表2-3-2-3）。

表2-3-2-3 2020年與2015年男女成年人各睡眠時間（含午睡）人數比例的比較（%）

睡眠時間	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6小時以下	3.2	13.1	-9.9*	5.4	16.4	-11.0*
6~9小時	91.6	84.8	6.8*	89.0	81.6	7.4*
9小時或以上	5.2	2.1	3.1	5.6	2.0	3.6

平均每天坐姿活動累計時間在3小時以下及3~6小時的男女占比均顯著下降（ $P < 0.05$ ），6小時或以上坐姿時長男女占比均出現顯著增加（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-4）。

表2-3-2-4 2020年與2015年男女成年人平均每天坐姿活動累計時間人數比例的比較（%）

坐姿活動累計時間	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3小時以下	6.0	14.2	-8.2*	5.4	10.8	-5.4*
3~6小時	26.0	38.9	-12.9*	22.7	35.8	-13.1*
6~9小時	42.8	30.2	12.6*	41.6	30.6	11.0*
9~12小時	15.7	13.7	2.0*	16.9	17.7	-0.8
12小時或以上	9.5	3.0	6.5*	13.5	5.2	8.3*

1.2.2 體育鍛煉情況

2020年成年人經常參加體育鍛煉的人數為36.1%，比2015年的16.0%增加了20.1個百分點，說明澳門大眾體育的普及和推廣取得一定進展。

每週鍛煉頻率比較：男性每週進行2次或以下的占比減少，3次或以上的占比增加；女性每週進行1次以下和不鍛煉的占比減少，1次或以上的占比增加，變化均顯著（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-5）。

表2-3-2-5 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
不鍛煉	4.8	18.6	-13.8*	6.8	27.8	-21.0*
1次以下	13.1	21.9	-8.8*	18.9	23.3	-4.4*
1~2次	30.5	34.6	-4.1*	33.7	27.5	6.2*
3~4次	29.3	17.3	12.0*	23.2	12.5	10.7*
5次及以上	22.4	7.5	14.9*	17.5	8.8	8.7*

每次鍛煉時間和強度比較：男性和女性鍛煉時間30分鐘以下和30~60分鐘的占比均顯著降低（ $P < 0.05$ ），而60分鐘及以上的占比顯著增加（ $P < 0.05$ ），均顯示出鍛煉時間增長的現象。運動強度方面進行中、低強度運動的占比，男性和女性均顯著下降（ $P < 0.05$ ），進行高強度運動的占比顯著增加（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-6）。

表2-3-2-6 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
30分鐘以下	19.3	27.9	-8.6*	24.1	35.1	-11.0*
30~60分鐘	41.6	46.0	-4.4*	44.8	48.1	-3.3*
60分鐘及以上	39.1	26.1	13.0*	31.1	16.8	14.3*
呼吸、心跳變化不大	4.5	11.9	-7.4*	6.3	15.2	-8.9*
呼吸、心跳略有加快，微微出汗	36.4	46.9	-10.5*	53.6	62.3	-8.7*
呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多	59.1	41.2	17.9*	40.1	22.5	17.6*

鍛煉持續性和阻礙鍛煉原因比較：男性堅持體育鍛煉6個月以下的占比增加而堅持一年或以上的占比降低；女性堅持鍛煉6~12個月的占比顯著增加（ $P < 0.05$ ）。男性因沒興趣而不進行體育鍛煉的人數顯著減少（ $P < 0.05$ ），因缺乏時間、場地設施、指導和經濟條件限制的占比顯著增加（ $P < 0.05$ ）；女性因缺乏場地設施而阻礙體育鍛煉的占比顯著減少（ $P < 0.05$ ），因沒興趣、缺乏時間、指導、組織和經濟條件限制的占比顯著增加（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-7、表2-3-2-8）。

表2-3-2-7 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6個月以下	36.7	32.9	3.8*	45.6	46.3	-0.7
6~12個月	15.5	15.6	-0.1	14.2	12.5	1.7*
1年或以上	47.9	51.4	-3.5*	40.2	41.2	-1.0

表2-3-2-8 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
沒興趣	8.4	11.5	-3.1*	13.9	10.9	3.0*
缺乏時間	77.1	59.4	17.7*	69.1	57.5	11.6*
缺乏場地設施	35.4	29.6	5.8*	23.0	24.9	-1.9*
缺乏指導	21.1	11.7	9.4*	29.9	11.3	18.6*
缺乏組織	12.5	13.1	-0.6	13.4	8.9	4.5*
經濟條件限制	6.7	3.0	3.7*	6.4	1.6	4.8*

1.2.3 患病情況及對體質測定的認識

2020年，近五年內患過疾病的人群比例為42.5%，高於2015年。

與2015年相比，2020年聽說過和參加過“體質測定”的人數比例均明顯減少 ($P < 0.05$)，男女成年人對“體質測定”認識為“認識體育鍛煉的重要性”和“增長科學健身知識”的人數比例顯著增加且為“無意義”的人數比例顯著降低 ($P < 0.05$)，男成年人對“體質測定”認識為“瞭解自己的體質狀況”的人數比例顯著增加 ($P < 0.05$) (表2-3-2-9，表2-3-2-10)。

表2-3-2-9 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
聽說過	63.3	66.5	-3.2*	61.2	71.1	-9.9*
未聽說過	36.7	33.5	3.2*	38.8	28.9	9.9*
參加過	24.5	34.8	-10.3*	26.6	33.2	-6.6*
未參加過	75.5	65.2	10.3*	73.4	66.8	6.6*

表2-3-2-10 2020年與2015年男女成年人對“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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
無意義	2.7	5.7	-3.0*	2.2	3.1	-0.9*
瞭解自己的體質狀況	96.9	92.3	4.6*	97.3	95.9	1.4
認識體育鍛煉的重要性	80.6	55.7	24.9*	82.3	53.1	29.2*
增長科學健身知識	73.0	45.9	27.1*	74.7	41.6	33.1*

1.3 監測指標比較

20~39歲男性，與2015年相比較，2020年成年人的俯臥撐、臺階指數、背力、閉眼單腳站立、選擇反應時、骨盆寬、胸圍和臀圍等有所增長，幅度在2.1%~7.3%；腰圍、肺活量、坐位體前屈、舒張壓、安靜脈搏和握力等有所降低，幅度在1.2%~7.9%，握力降幅最大，達到7.9%，其餘指標變化在1.0%以內（圖2-3-2-1）。20~39歲女性，與2015年相比較，2020年成年人仰臥起坐、坐位體前屈、閉眼單腳站立、背力、臺階指數、選擇反應時、肩寬、骨盆寬、臀圍、胸圍、腰圍、體重、收縮壓和舒張壓等有所增長，幅度在0.9%~12.8%；縱跳、安靜脈搏和握力等有所降低，幅度在0.8%~4.4%（圖2-3-2-2）。

40~59歲男性，與2015年相比較，2020年成年人的臺階指數、肺活量、骨盆寬、臀圍、體重和胸圍等有所增長，幅度在1.3%~6.9%之間；安靜脈搏、坐位體前屈、閉眼單腳站立和握力等有所降低，幅度在4.7%~9.7%之間；其餘指標變化在1.0%以內（圖2-3-2-3）。40~59歲女性，與2015年相比較，2020年成年人閉眼單腳站立、選擇反應時、臺階指數、肩寬、骨盆寬和坐位體前屈等有所增長，幅度在1.5%~10.8%之間；安靜脈搏、體重、BMI和握力等有所降低，幅度在1.7%~7.6%之間；其餘指標變化在1.0%以內（圖2-3-2-4）。

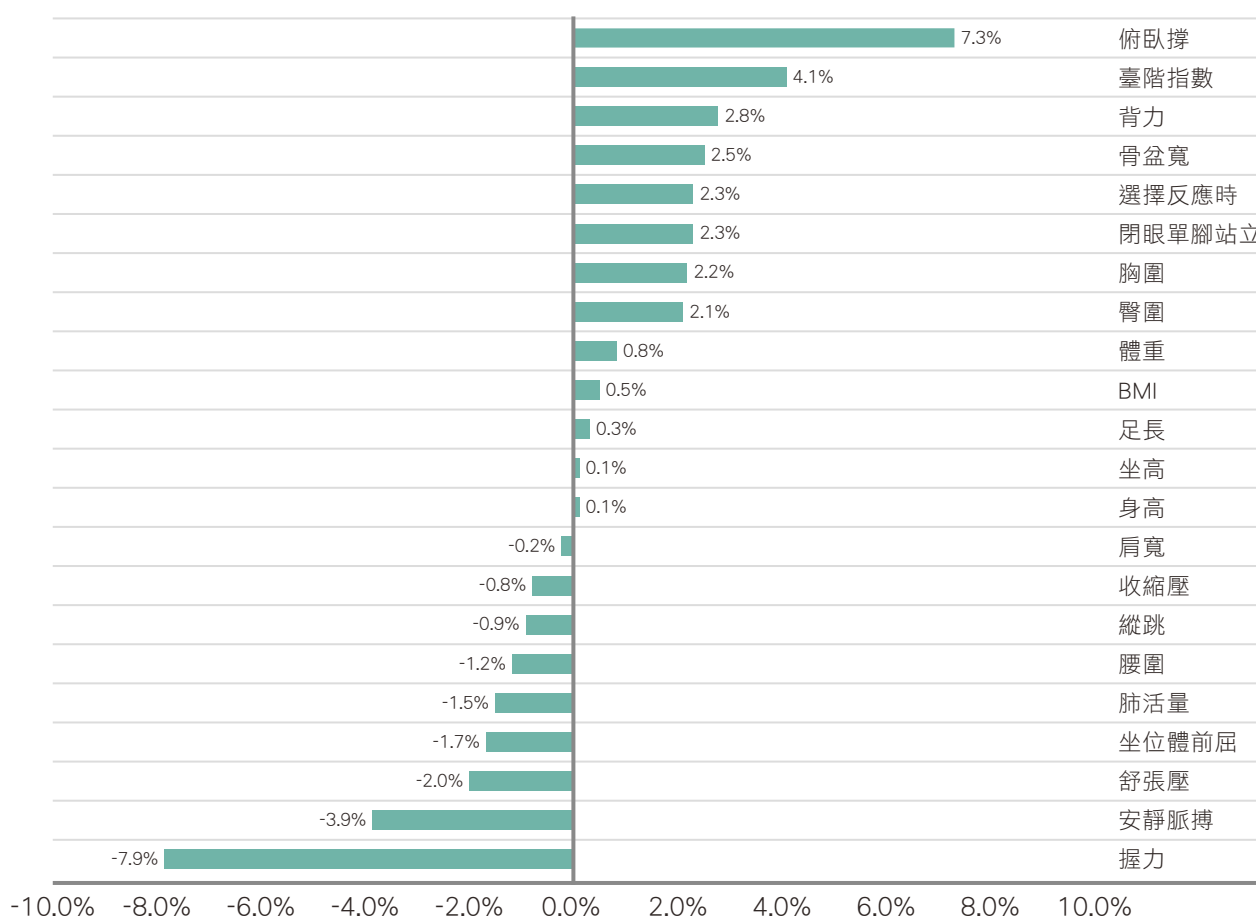


圖2-3-2-1 澳門20~39歲男性成年人2020年與2015年對比百分比 (%)

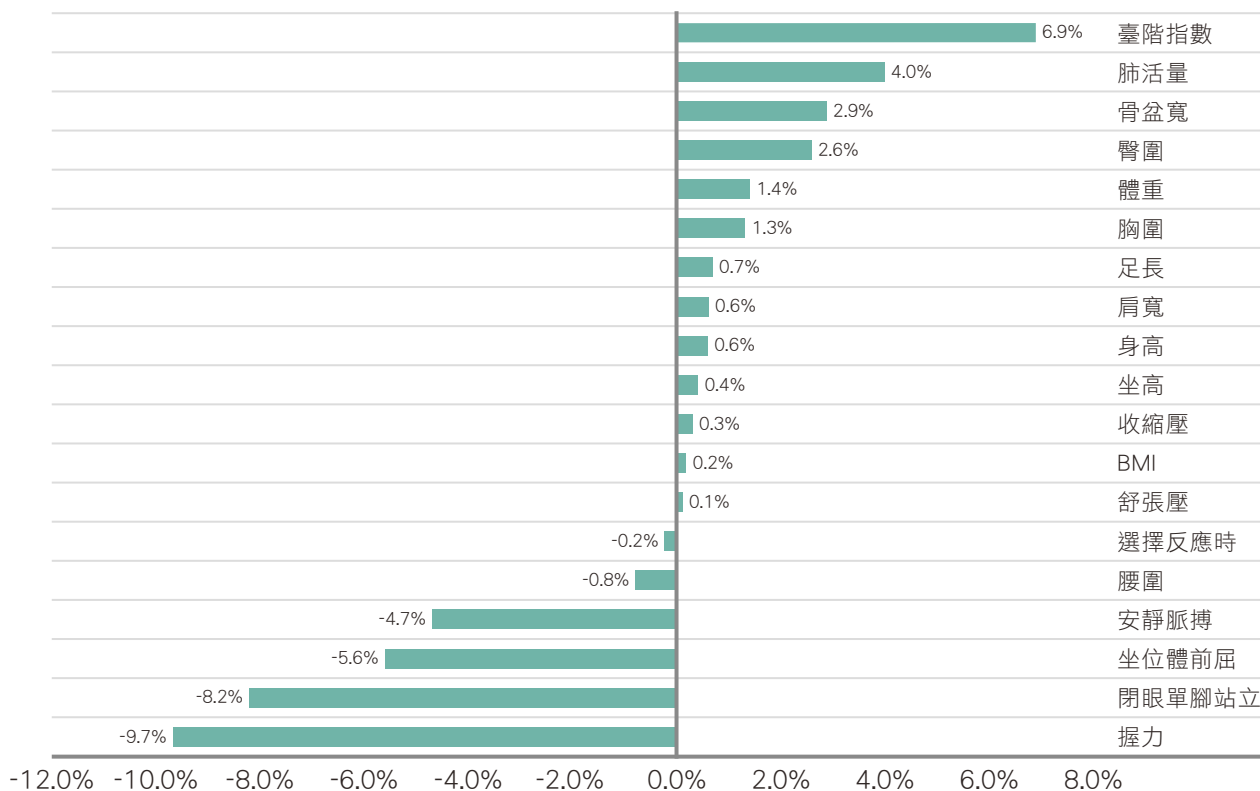


圖2-3-2-2 澳門40~59歲男性成年人2020年與2015年對比百分比 (%)

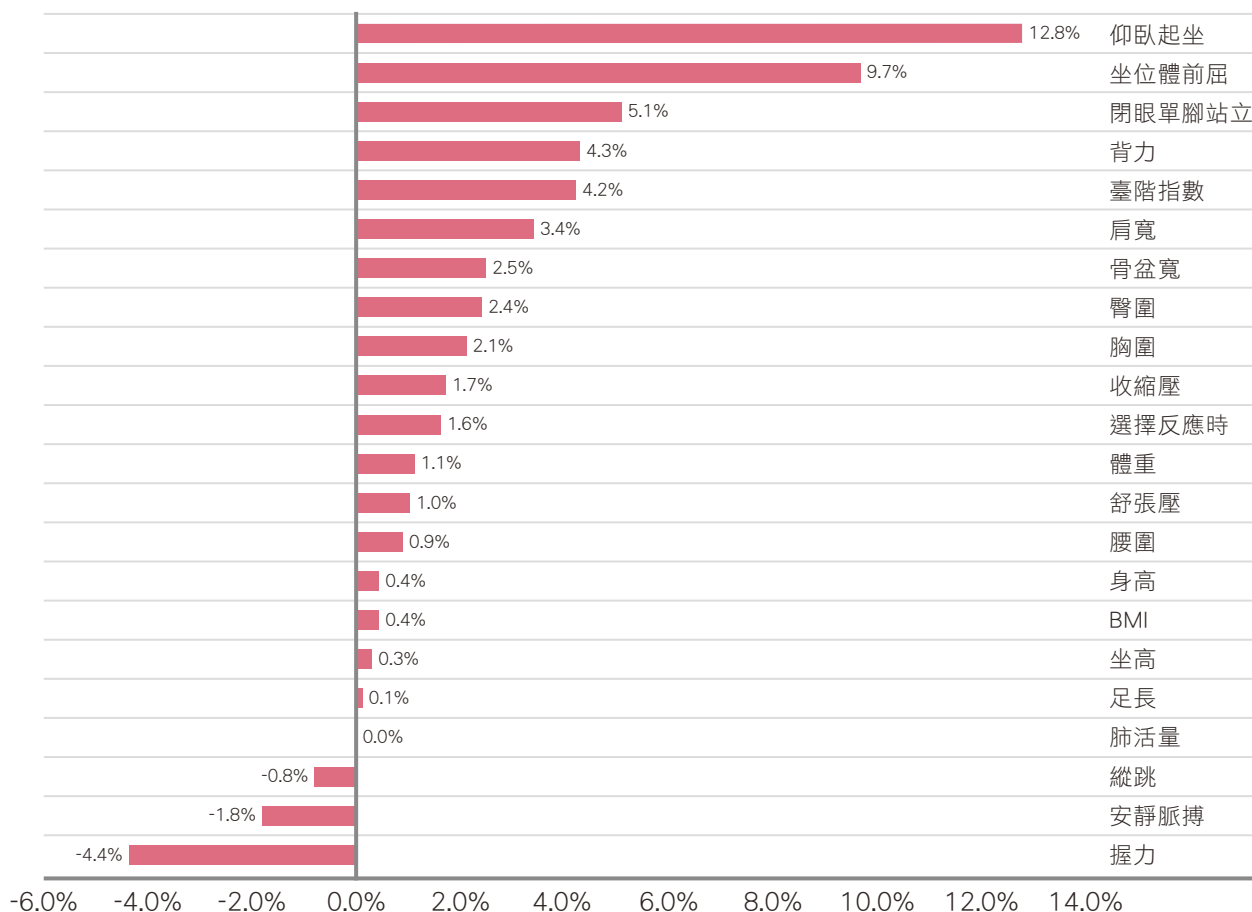


圖2-3-2-3 澳門20~39歲女性成年人2020年與2015年對比百分比 (%)

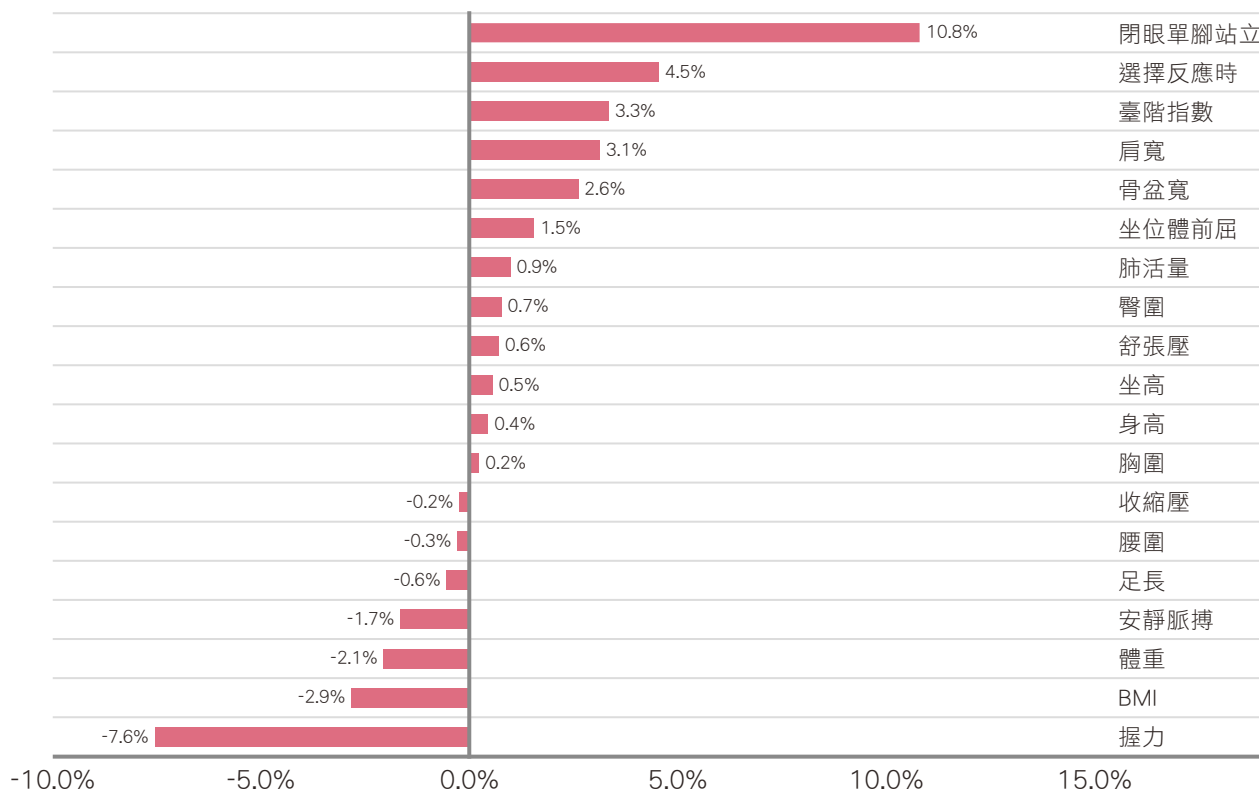


圖2-3-2-4 澳門40~59歲女性成年人2020年與2015年對比百分比 (%)

2. 成年人分年齡對比

2.1 身體形態的基本狀況比較

2.1.1 長度指標

男性25~29歲，40~54歲年齡組，女性20~24歲，35~39歲，45~59歲年齡組兩年度身高差異均有統計學意義 ($P < 0.05$)，表現為身高均值增加 (表2-3-2-11)。

表2-3-2-11 2020年與2015年男女成年人各年齡組身高平均值的比較 (厘米)

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	173.0	172.4	0.6	160.4	159.5	0.9*
25~29歲	173.0	172.3	0.7*	159.8	159.3	0.5
30~34歲	171.7	172.2	-0.5	159.3	158.7	0.6
35~39歲	170.4	170.2	0.2	158.8	158.1	0.7*
40~44歲	171.8	170.4	1.4*	158.5	158.1	0.4
45~49歲	169.8	168.2	1.6*	157.7	156.9	0.8*
50~54歲	169.1	168.4	0.7*	156.9	156.2	0.7*
55~59歲	167.6	167.1	0.5	156.3	155.5	0.8*

與2015年相比，2020年20~59歲成年人坐高變化明顯，多數年齡組存在差異。男性20~24歲，40~59歲年齡組，女性25~34歲，45~59歲年齡組坐高均值均增加且差異有顯著性（ $P < 0.05$ ），男性30~34歲年齡組坐高減小且差異有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-12）。

表2-3-2-12 2020年與2015年男女成年人各年齡組坐高平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	92.3	91.4	0.9*	86.7	86.5	0.2
25~29歲	92.4	92.2	0.2	86.5	86.1	0.4*
30~34歲	92.0	92.6	-0.6*	86.3	86.0	0.3*
35~39歲	91.7	91.6	0.1	86.2	86.0	0.2
40~44歲	92.2	91.9	0.3*	86.2	86.1	0.1
45~49歲	91.3	90.9	0.4*	86.0	85.6	0.4*
50~54歲	91.1	90.8	0.3*	85.3	85.0	0.3*
55~59歲	90.3	89.8	0.5*	85.0	84.1	0.9*

2020年30~34歲年齡組男性成年人和20~24歲、45~54歲女性成年人足長小於2015年，且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），35~49歲成年男性足長顯著大於2015年（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組兩年度差異均無統計學意義（表2-3-2-13）。

表2-3-2-13 2020年與2015年男女成年人各年齡組足長平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	25.4	25.3	0.1	22.8	23.0	-0.2*
25~29歲	25.4	25.3	0.1	22.9	22.9	0.0
30~34歲	25.1	25.3	-0.2*	22.9	22.8	0.1
35~39歲	25.1	24.9	0.2*	22.8	22.8	0.0
40~44歲	25.2	25.0	0.2*	22.8	22.9	-0.1
45~49歲	25.1	24.7	0.4*	22.7	22.9	-0.2*
50~54歲	24.9	24.8	0.1	22.7	22.9	-0.2*
55~59歲	24.6	24.6	0.0	22.8	22.8	0.0

2.1.2 體重與BMI

與2015年相比，2020年澳門成年男性20~24歲、55~59歲、女性25~29歲組體重增加明顯，45~54歲女性組體重下降明顯，差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。其餘各年齡組兩年度差異無統計學意義（表2-3-2-14）。

表2-3-2-14 2020年與2015年男女成年人各年齡組體重平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	67.7	65.7	2.0*	53.3	53.3	0
25~29歲	70.2	70.0	0.2	54.6	52.7	1.9*
30~34歲	69.5	70.1	-0.6	54.3	53.9	0.4
35~39歲	69.5	68.8	0.7	54.7	55.4	-0.7
40~44歲	70.6	69.4	1.2	55.9	56.8	-0.9
45~49歲	68.9	68.8	0.1	55.3	58.1	-2.8*
50~54歲	69.5	68.6	0.9	56.4	57.8	-1.4*
55~59歲	67.4	66.0	1.4*	56.0	55.7	0.3

與2015年相比，2020年除男性20~24歲、女性25~29歲年齡組BMI增長明顯，女性40~54歲組下降明顯，且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其他年齡組差異無顯著性（表2-3-2-15）。

表2-3-2-15 2020年與2015年男女成年人各年齡組BMI平均值的比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	22.6	22.1	0.5*	20.7	20.9	-0.2
25~29歲	23.4	23.6	-0.2	21.4	20.7	0.7*
30~34歲	23.6	23.7	-0.1	21.4	21.4	0.0
35~39歲	23.9	23.7	0.2	21.7	22.1	-0.4
40~44歲	23.9	23.9	0.0	22.2	22.7	-0.5*
45~49歲	24.0	24.3	-0.3	22.2	23.6	-1.4*
50~54歲	24.3	24.2	0.1	22.9	23.7	-0.8*
55~59歲	24.0	23.6	0.4	22.9	23.1	-0.2

基於BMI指標將體重分為體重過輕、正常體重、超重和肥胖四個等級，2020年與2015對比結果顯示：（1）20~39歲年齡段成年人：男性，超重率增加5.6%（ $P < 0.05$ ）、肥胖率減少2.5%（ $P < 0.05$ ），雖然肥胖率有所減少，但超重人數大幅增加，超重和肥胖率合計增加3.1%；女性，超重率減少2.5%（ $P < 0.05$ ）、肥胖率增加1.1%（ $P < 0.05$ ），超重和肥胖率合計減少1.4%。兩年度20~39歲年齡段女性體重過輕的比例均很大，2020年達15.7%、2015年達18.4%，應該引起重視。（2）40~59歲年齡段成年人：男性，超重率減少4.7%（ $P < 0.05$ ）、肥胖率增加1.7%（ $P < 0.05$ ），超重和肥胖率合計減少3.0%；女性，超重率減少4.6%（ $P < 0.05$ ）、肥胖率減少3.5%（ $P < 0.05$ ），超重和肥胖率合計減少8.1%（表2-3-2-16；表2-3-2-17）。

表2-3-2-16 2020年與2015年澳門20~39歲成年人各體重等級比例的比較 (%)

性別	年度	體重過輕	正常體重	超重	肥胖
男	2020	4.1	58.1	29.7	8.1
	2015	5.7	59.6	24.1	10.6
	2020-2015	-1.6*	-1.5	5.6*	-2.5*
女	2020	15.7	68.5	10.5	5.4
	2015	18.4	64.3	13.0	4.3
	2020-2015	-2.7*	4.2*	-2.5*	1.1*

表2-3-2-17 2020年與2015年澳門40~59歲成年人各體重等級比例的比較 (%)

性別	年度	體重過輕	正常體重	超重	肥胖
男	2020	1.7	55.8	32.9	9.6
	2015	1.7	52.8	37.6	7.9
	2020-2015	0.0	3.0	-4.7*	1.7*
女	2020	5.2	66.5	23.0	5.3
	2015	4.7	58.9	27.6	8.8
	2020-2015	0.5	7.6*	-4.6*	-3.5*

2.1.3 圍度指標

2020年相比2015年澳門男性成年人胸圍除45~49年齡組的增加無顯著性意義外，其餘各年齡組均顯著增加（ $P < 0.05$ ），增加範圍為1.1~2.8厘米；女性除45~49歲組顯著下降外，其餘各年齡組均高於2015年，增幅為0.4~2.9厘米，且20~34歲，55~59歲組差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-18）。

表2-3-2-18 2020年與2015年男女成年人各年齡組胸圍平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	91.9	89.1	2.8*	83.2	82.0	1.2*
25~29歲	94.0	91.8	2.2*	84.5	81.6	2.9*
30~34歲	93.6	92.3	1.3*	84.4	82.7	1.7*
35~39歲	94.1	92.1	2.0*	85.1	84.6	0.5
40~44歲	94.0	92.7	1.3*	86.0	85.6	0.4
45~49歲	93.6	92.7	0.9	86.0	87.2	-1.2*
50~54歲	94.3	93.2	1.1*	87.9	87.2	0.7
55~59歲	93.3	91.9	1.4*	88.3	87.3	1.0*

與2015年相比，男性腰圍除25~29歲減小明顯（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組略減少但差異不具有統計學意義；女性腰圍除45~49歲明顯減小，25~29歲、55~59歲明顯增加，且差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組各有增減但差異均不具有統計學意義（表2-3-2-19）。

表2-3-2-19 2020年與2015年男女成年人各年齡組腰圍平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	78.0	78.1	-0.1	70.5	70.7	-0.2
25~29歲	80.4	82.9	-2.5*	72.7	71.2	1.5*
30~34歲	82.3	83.5	-1.2	73.6	72.8	0.8
35~39歲	83.3	83.3	0.0	75.3	75.4	-0.1
40~44歲	84.2	85.0	-0.8	77.3	76.7	0.6
45~49歲	84.7	85.3	-0.6	77.0	79.4	-2.4*
50~54歲	85.6	86.2	-0.6	79.8	80.2	-0.4
55~59歲	84.5	85.2	-0.7	81.0	79.6	1.4*

與2015年相比，男性臀圍各年齡組顯著增加（ $P < 0.05$ ），增加幅度為1.5~3.0厘米；女性除45~54歲外，其餘各年齡組也均顯著增加（ $P < 0.05$ ），增幅為1.0~3.0厘米（表2-3-2-20）。

表2-3-2-20 2020年與2015年男女成年人各年齡組臀圍平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	93.7	91.6	2.1*	92.5	90.9	1.6*
25~29歲	95.1	93.4	1.7*	93.6	90.6	3.0*
30~34歲	95.0	93.5	1.5*	93.5	91.1	2.4*
35~39歲	95.4	92.9	2.5*	93.5	92.3	1.2*
40~44歲	95.6	92.6	3.0*	94.7	93.3	1.4*
45~49歲	95.0	92.4	2.6*	94.0	94.0	0.0
50~54歲	95.2	93.0	2.2*	94.4	93.9	0.5
55~59歲	93.5	91.5	2.0*	93.9	92.9	1.0*

與2015年相比，男性腰臀比在20~59歲各年齡組均顯著降低（ $P < 0.05$ ），減幅為0.02~0.04；女性除40~44歲，50~59歲年齡組無變化外，其餘各年齡組腰臀比也均低於2015年，降幅為0.01~0.02，且差異具顯著性（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-21）。

表2-3-2-21 2020年與2015年男女成年人各年齡組腰臀比平均值的比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	0.83	0.85	-0.02*	0.76	0.78	-0.02*
25~29歲	0.85	0.88	-0.03*	0.78	0.79	-0.01*
30~34歲	0.87	0.89	-0.02*	0.79	0.80	-0.01*
35~39歲	0.87	0.90	-0.03*	0.81	0.82	-0.01*
40~44歲	0.88	0.92	-0.04*	0.82	0.82	0.0
45~49歲	0.89	0.92	-0.03*	0.82	0.84	-0.02*
50~54歲	0.90	0.93	-0.03*	0.85	0.85	0.0
55~59歲	0.90	0.93	-0.03*	0.86	0.86	0.0

2.1.4 寬度指標

與2015年相比，2020年澳門女性20~59歲的肩寬和骨盆寬均有明顯的增加（ $P < 0.05$ ），肩寬平均值增加範圍為0.8~1.5厘米，骨盆寬平均值增加範圍為0.6~0.8厘米。而男性肩寬在30~39歲年齡組有顯著的減小（ $P < 0.05$ ），25~29歲，45~59歲年齡組則顯著增加（ $P < 0.05$ ），骨盆寬除25~29歲年齡組外，其他年齡組均有顯著增加（ $P < 0.05$ ），增加範圍為0.6~1.1厘米（表2-3-2-22、表2-3-2-23）。

表2-3-2-22 2020年與2015年男女成年人各年齡組肩寬平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	39.4	39.6	-0.2	35.1	33.6	1.5*
25~29歲	40.1	39.6	0.5*	35.3	33.9	1.4*
30~34歲	39.7	40.1	-0.4*	35.1	34.1	1.0*
35~39歲	39.4	39.7	-0.3*	35.2	34.2	1.0*
40~44歲	39.7	39.5	0.2	35.5	34.4	1.1*
45~49歲	39.5	39.2	0.3*	35.4	34.3	1.1*
50~54歲	39.3	39.0	0.3*	35.1	34.3	0.8*
55~59歲	38.9	38.6	0.3*	35.3	34.0	1.3*

表2-3-2-23 2020年與2015年男女成年人各年齡組骨盆寬平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	28.2	27.2	1.0*	27.2	26.6	0.6*
25~29歲	28.2	28.0	0.2	27.5	26.9	0.6*
30~34歲	28.6	28.0	0.6*	27.7	27.0	0.7*
35~39歲	28.7	27.7	1.0*	28.0	27.3	0.7*
40~44歲	28.9	27.8	1.1*	28.3	27.5	0.8*
45~49歲	28.5	27.8	0.7*	28.4	27.7	0.7*
50~54歲	28.7	27.9	0.8*	28.5	27.8	0.7*
55~59歲	28.7	28.0	0.7*	28.7	28.0	0.7*

2.1.5 身體成份

2020年體脂百分比是透過身體成份分析儀直接測量所得之數值，而2015年則是透過皮褶厚度測量後由計算公式推導出體脂百分比，故兩年度均值原則上無法進行比較，以下顯示的比較結果僅供參考，結果顯示男性成年人體脂百分比大部份年齡組均高於2015年（ $P < 0.05$ ），女性35~49歲組體脂率顯著降低而55~59歲組顯著增高（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-24）。

表2-3-2-24 2020年與2015年男女成年人各年齡組體脂率平均值的比較（%）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	19.3	16.7	2.6*	24.0	24.3	-0.3
25~29歲	21.0	19.6	1.4*	25.3	25.2	0.1
30~34歲	21.6	19.7	1.9*	26.0	26.1	-0.1
35~39歲	22.0	19.0	3.0*	26.8	28.1	-1.3*
40~44歲	22.2	19.8	2.4*	28.2	30.1	-1.9*
45~49歲	21.8	19.7	2.1*	28.7	30.8	-2.1*
50~54歲	22.8	19.7	3.1*	30.3	30.8	-0.5
55~59歲	22.1	17.5	4.6*	30.4	28.3	2.1*

瘦體重監測結果：瘦體重方面，男性較2015年各年齡組均出現下降，其中30~39歲和45~59歲組下降顯著（ $P < 0.05$ ），女性25~29歲組較2015年瘦體重顯著增長而55~59歲組顯著下降（ $P < 0.05$ ），其餘女性各組變化均無統計學意義（表2-3-2-25）。

表2-3-2-25 2020年與2015年男女成年人各年齡組瘦體重平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	54.1	54.4	-0.3	40.0	40.1	-0.1
25~29歲	54.9	55.7	-0.8	40.2	38.9	1.3*
30~34歲	53.9	55.7	-1.8*	39.8	39.4	0.4
35~39歲	53.7	55.2	-1.5*	39.6	39.4	0.2
40~44歲	54.5	55.4	-0.9	39.8	39.2	0.6
45~49歲	53.5	54.9	-1.4*	39.1	39.7	-0.6
50~54歲	53.3	54.7	-1.4*	39.0	39.4	-0.4
55~59歲	52.2	53.9	-1.7*	38.6	39.7	-1.1*

2.2 身體機能的基本狀況比較

2.2.1 安靜脈搏

與2015年相比，2020年成年人的安靜脈搏，男性在20~34、40~44、50~59歲年齡組，女性在30~54歲年齡段呈顯著降低的趨勢（ $P < 0.05$ ），其餘年齡組變化較小（表2-3-2-26）。

表2-3-2-26 2020年與2015年男女成年人各年齡組安靜脈搏平均值的比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	72.9	74.5	-1.6*	78.7	77.5	1.2
25~29歲	71.6	75.8	-4.2*	77.2	77.7	-0.5
30~34歲	72.2	76.7	-4.5*	75.8	78.8	-3.0*
35~39歲	72.6	73.7	-1.1	76.0	78.1	-2.1*
40~44歲	69.9	75.0	-5.1*	74.6	77.5	-2.9*
45~49歲	71.8	73.1	-1.3	74.6	76.2	-1.6*
50~54歲	71.5	74.5	-3.0*	71.6	75.3	-3.7*
55~59歲	69.2	73.7	-4.5*	73.0	72.3	0.7

2.2.2 血壓

與2015年相比，2020年成年男性收縮壓下降，在25~34歲的下降有顯著性差異（ $P < 0.05$ ）、50~54歲則明顯上升（ $P < 0.05$ ）；男性舒張壓在25~34歲和55~59歲兩個年齡組均明顯下降（ $P < 0.05$ ），50~54歲明顯上升（ $P < 0.05$ ）。2020年女性的收縮壓在25~34歲年齡段明顯增加（ $P < 0.05$ ），50~54歲則明顯下降（ $P < 0.05$ ），女性舒張壓在25~34歲、55~59歲年齡組明顯增加（ $P < 0.05$ ）；男女性各年齡組脈壓差均無明顯變化（表2-3-2-27、表2-3-2-28、表2-3-2-29）。

表2-3-2-27 2020年與2015年男女成年人各年齡組收縮壓平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	126.5	126.5	0.0	110.8	110.6	0.2
25~29歲	126.0	127.5	-1.5*	111.2	107.4	3.8*
30~34歲	126.6	128.7	-2.1*	110.3	108.8	1.5*
35~39歲	126.2	126.3	-0.1	112.5	111.7	0.8
40~44歲	127.9	128.2	-0.3	115.0	114.8	0.2
45~49歲	128.3	128.3	0.0	118.2	118.4	-0.2
50~54歲	133.2	130.5	2.7*	121.6	123.9	-2.3*
55~59歲	131.0	131.7	-0.7	126.4	125.2	1.2

表2-3-2-28 2020年與2015年男女成年人各年齡組舒張壓平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	72.6	73.1	-0.5	69.1	68.8	0.3
25~29歲	72.4	74.9	-2.5*	68.9	67.3	1.6*
30~34歲	74.4	76.9	-2.5*	68.8	67.9	0.9*
35~39歲	75.6	75.8	-0.2	68.8	69.5	-0.7
40~44歲	76.9	76.6	0.3	70.1	70.4	-0.3
45~49歲	76.9	77.3	-0.4	71.1	70.4	0.7
50~54歲	80.1	78.7	1.4*	72.4	73.2	-0.8
55~59歲	77.7	78.8	-1.1*	73.2	71.3	1.9*

表2-3-2-29 2020年與2015年男女成年人各年齡組脈壓差平均值的比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	53.9	53.4	0.5	41.7	41.9	-0.2
25~29歲	53.6	52.6	1.0	42.4	40.1	2.3
30~34歲	52.0	51.9	0.1	41.6	40.9	0.7
35~39歲	50.6	50.4	0.2	43.7	42.3	1.4
40~44歲	51.2	51.6	-0.4	45.0	44.3	0.7
45~49歲	51.5	51.0	0.5	47.2	48.0	-0.8
50~54歲	53.3	51.8	1.5	49.3	50.8	-1.5
55~59歲	53.3	52.9	0.4	53.2	54.0	-0.8

2.2.3 肺活量及肺活量 / 體重比

與2015年相比，2020年肺活量男性30~34歲年齡組減小明顯（ $P < 0.05$ ），45~49歲，55~59歲年齡組增加顯著（ $P < 0.05$ ）；女性總體呈上升趨勢，除20~24歲年齡組減小明顯（ $P < 0.05$ ），其餘多數年齡組增加但差異無顯著性意義。男、女性肺活量體重比總體變化不明顯（表2-3-2-30、表2-3-2-31）。

表2-3-2-30 2020年與2015年男女成年人各年齡組肺活量平均值的比較（毫升）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	4058.1	4033.6	24.5	2668.6	2789.7	-121.1*
25~29歲	4020.7	4038.9	-18.2	2762.1	2737.0	25.1
30~34歲	3865.0	4064.0	-199.0*	2773.8	2749.1	24.7
35~39歲	3835.1	3867.7	-32.6	2692.3	2686.9	5.4
40~44歲	3785.2	3795.5	-10.3	2542.0	2562.6	-20.6
45~49歲	3669.8	3475.7	194.1*	2449.4	2408.1	41.3
50~54歲	3544.4	3485.5	58.9	2362.9	2322.6	40.3
55~59歲	3423.8	3144.7	279.1*	2225.0	2213.6	11.4

表2-3-2-31 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	60.7	61.9	-1.2	50.8	53.0	-2.2*
25~29歲	58.1	58.9	-0.8	51.4	52.5	-1.1
30~34歲	56.5	59.1	-2.6*	51.9	51.9	0.0
35~39歲	56.0	57.1	-1.1	49.9	49.3	0.6
40~44歲	54.3	55.3	-1.0	46.2	45.9	0.3
45~49歲	54.1	51.2	2.9*	45.0	42.0	3.0*
50~54歲	51.8	51.6	0.2	42.6	41.3	1.3
55~59歲	51.4	48.2	3.2*	40.7	40.3	0.4

2.2.4 臺階指數

與2015年相比，近五年成年人臺階指數整體顯著增加，其中2020年男性除了20~24歲年齡組無統計學意義外，其餘年齡組均顯著增大（ $P < 0.05$ ），女性在20~44，50~54年齡組也顯著增加（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-32）。

表2-3-2-32 2020年與2015年男女成年人各年齡組臺階指數平均值的比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	56.1	56.2	-0.1	56.4	54.4	2.0*
25~29歲	56.5	53.3	3.2*	57.6	55.1	2.5*
30~34歲	56.7	53.2	3.5*	58.5	55.7	2.8*
35~39歲	58.0	56.2	1.8*	58.2	56.5	1.7*
40~44歲	59.1	55.8	3.3*	60.7	57.1	3.6*
45~49歲	59.4	55.8	3.6*	59.8	58.7	1.1
50~54歲	59.7	56.2	3.5*	60.8	57.6	3.2*
55~59歲	61.5	56.4	5.1*	60.4	60.2	0.2

2.3 身體素質的基本狀況比較

2.3.1 力量素質

與2015年相比，2020年男性成年人在30~34歲縱跳明顯下降（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組變化不明顯，女性略下降但差異沒有統計學意義（表2-3-2-33）。

與2015年相比，2020年男性俯臥撐和女性一分鐘仰臥起坐均有增長。其中25~29歲年齡組男性及各年齡組女性均增長明顯（ $P < 0.05$ ）；背力男性在25~29歲，女性在25~34歲增長明顯（ $P < 0.05$ ），其餘年齡組各有增減但差異沒有統計學意義；握力除25~29歲女性無變化外，各年齡組男、女性均下降明顯（ $P < 0.05$ ）（表2-3-2-34、表2-3-2-35、表2-3-2-36）。

表2-3-2-33 2020年與2015年男女成年人各年齡組縱跳平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	38.6	37.7	0.9	24.7	25.0	-0.3
25~29歲	37.4	36.8	0.6	23.7	24.0	-0.3
30~34歲	35.6	37.3	-1.7*	23.3	23.7	-0.4
35~39歲	34.6	35.5	-0.9	23.2	22.9	0.3

表2-3-2-34 2020年與2015年男女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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	31.3	30.2	1.1	26.6	24.8	1.8*
25~29歲	31.7	26.6	5.1*	25.6	22.6	3.0*
30~34歲	28.3	27.2	1.1	23.6	21.2	2.4*
35~39歲	26.4	26.1	0.3	22.5	19.2	3.3*

表2-3-2-35 2020年與2015年男女成年人各年齡組背力平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	111.2	110.4	0.8	59.4	61.4	-2.0
25~29歲	118.2	108.6	9.6*	60.4	55.3	5.1*
30~34歲	110.6	108.4	2.2	61.2	58.2	3.0*
35~39歲	106.8	108.1	-1.3	58.3	57.6	0.7

表2-3-2-36 2020年與2015年男女成年人各年齡組握力平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	40.4	42.9	-2.5*	23.8	25.7	-1.9*
25~29歲	41.2	43.9	-2.7*	24.1	24.1	0.0
30~34歲	40.8	45.0	-4.2*	23.6	24.9	-1.3*
35~39歲	40.1	44.7	-4.6*	23.8	25.6	-1.8*
40~44歲	41.4	46.0	-4.6*	23.8	26.4	-2.6*
45~49歲	40.5	45.1	-4.6*	23.4	25.7	-2.3*
50~54歲	39.6	45.1	-5.5*	22.7	24.4	-1.7*
55~59歲	38.6	41.2	-2.6*	22.1	23.4	-1.3*

2.3.2 柔韌素質

與2015年相比，坐位體前屈男性在35~54歲年齡組顯著減小（ $P < 0.05$ ），55~59歲年齡組明顯增大（ $P < 0.05$ ）；女性在20~39歲年齡組明顯增大（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組變化不明顯（表2-3-2-37）。

表2-3-2-37 2020年與2015年男女成年人各年齡組坐位體前屈平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	2.9	2.1	0.8	8.9	7.0	1.9*
25~29歲	2.6	2.4	0.2	9.6	5.2	4.4*
30~34歲	1.4	2.4	-1.0	7.9	6.2	1.7*
35~39歲	1.3	2.7	-1.4*	7.0	5.5	1.5*
40~44歲	0.6	2.6	-2.0*	6.2	7.3	-1.1
45~49歲	-0.4	1.7	-2.1*	6.9	5.9	1.0
50~54歲	-0.6	2.1	-2.7*	6.6	6.1	0.5
55~59歲	0.9	-0.6	1.5*	7.5	6.7	0.8

2.3.3 反應能力

與2015年相比，反應能力男性在25~29歲年齡組明顯增強（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組無明顯變化；女性在40~59歲年齡組明顯增強（ $P < 0.05$ ），其餘各年齡組無明顯變化（表2-3-2-38）。

表2-3-2-38 2020年與2015年男女成年人各年齡組選擇反應時平均值的比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	0.39	0.40	-0.01	0.44	0.43	0.01
25~29歲	0.39	0.41	-0.02*	0.44	0.45	-0.01
30~34歲	0.41	0.41	0.0	0.45	0.45	0.0
35~39歲	0.42	0.43	-0.01	0.45	0.46	-0.01
40~44歲	0.42	0.43	-0.01	0.46	0.48	-0.02*
45~49歲	0.43	0.44	-0.01	0.47	0.50	-0.03*
50~54歲	0.45	0.44	0.01	0.49	0.51	-0.02*
55~59歲	0.46	0.45	0.01	0.50	0.52	-0.02*

2.3.4 平衡能力

與2015年相比，2020年男性成年人的平衡能力總體稍有變化，25~29歲和45~49歲組增加明顯（ $P < 0.05$ ），40~44歲組及55~59歲組下降顯著（ $P < 0.05$ ）；女性除了30~39歲，50~54歲年齡組增大較為明顯（ $P < 0.05$ ），其他各年齡組變化較小，差異不具有統計學意義（表2-3-2-39）。

表2-3-2-39 2020年與2015年男女成年人各年齡組閉眼單腳站立平均值的比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
20~24歲	44.8	47.9	-3.1	44.5	45.2	-0.7
25~29歲	44.8	39.4	5.4*	43.8	46.3	-2.5
30~34歲	38.7	36.6	2.1	44.9	39.6	5.3*
35~39歲	37.9	40.4	-2.5	37.1	33.5	3.6*
40~44歲	27.2	30.6	-3.4*	32.0	30.7	1.3
45~49歲	30.3	26.5	3.8*	27.0	25.9	1.1
50~54歲	20.2	22.6	-2.4	22.9	18.4	4.5*
55~59歲	17.5	22.7	-5.2*	17.8	14.1	3.7

（三）小結

1. 2020年成年人體質監測小結

1.1 生活習慣與體育鍛煉

出行主要的交通方式：2020年20~39歲男、女成年人出行以步行或騎自行車人數比例分別為19.3%和28.1%，40~59歲則分別為23.3%和39.2%，其餘主要為“基本不需要自身參與運動”的交通方式。由此可知，澳門女性成年人步行或騎自行車出行的人數高於男性，澳門男女成年人使用“自身參與運動”的步行或騎自行車為出行方式的人數相對較少。

睡眠：2020年20~39歲男、女成年人睡眠時間6小時以下（不含6小時）的人數比例分別為3.5%和4.3%，40~59歲男、女成年人睡眠時間在6小時以下（不含6小時）的人數比例分別為2.8%和7.0%。由此可知，澳門成年人睡眠時間充足。

體育鍛煉的頻率（每週次數）：2020年20~39歲男、女成年人每週參加體育鍛煉3次或以上的人數比例分別為49.9%和32.9%，每週參加體育鍛煉低於1次的人數比例分別為19.2%和31.4%。40~59歲男、女成年人每週參加體育鍛煉3次或以上的分別為53.6%和51.9%，每週參加體育鍛煉低於1次的分別為16.5%和17.4%。由此可知，20~39歲成年人每週參加體育鍛煉人數遠低於40~59歲成年人。

每次鍛煉的時間：2020年參加體育鍛煉成年人中20~39歲男、女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的分別是82.4%、73.5%。40~59歲男、女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的分別78.8%、79.3%。由此可知，20~39歲男性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的人數比40~59歲男性高3.6個百分點，而20~39歲女性每次參加體育鍛煉30分鐘或以上的人數則比40~59歲女性低5.8個百分點。

每次鍛煉的強度：成年男性體育鍛煉強度達到高強度的占比最高的為30~34歲年齡組，達69.0%，女性則在40~44歲年齡組占比最高，達47.0%。男女比較，澳門男性每個年齡組達高強度者均高於同年齡組的女性。

成年人參加體育鍛煉的主要項目男性列前六位的項目依次是：跑步、步行、游泳、羽毛球、騎自行車和力量練習，女性列前六位的項目依次是步行、跑步、瑜伽或普拉提、游泳、羽毛球和騎自行車；參加上述體育鍛煉的原因男女依次均是：自己隨便選的、練起來方便和跟著家人、朋友或同事等選的；阻礙澳門成年人開展體育鍛煉的原因：男性依次是：工作忙、沒有場地、家務忙、場地距離太遠、缺乏指導和怕受傷。女性依次是：工作忙、場地距離太遠、家務忙、缺乏指導、沒有場地和沒有興趣。

1.2 身體形態

澳門20~24歲成年人長度、寬度指標已基本發育完成。20~59歲成年人長度指標表現為隨年齡增大而減小的趨勢，寬度指標基本保持不變。成年男性體重在20~29歲、女性在55歲前均逐漸增長，之後保持穩定或略有下降。男性胸圍在29歲前、腰圍在55歲前呈現出隨年齡的增長而增大趨勢，之後保持穩定，女性在55歲之前胸圍及腰圍均持續增長；另外，男性、女性的腰圍增長均快於臀圍。從體脂率來看，澳門成年人肥胖（尤其是腹部肥胖）隨年齡增加而增加，男性、女性在55歲左右才保持穩定或略有降低。

1.3 身體機態

20~59歲成年人血壓隨年齡增加而逐漸升高，肺活量隨年齡增加明顯下降，而男性臺階指數隨年齡增加呈上升趨勢，女性20~44歲期間呈上升趨勢，45~59歲期間保持穩定。

1.4 身體素質

20~59歲成年人的握力、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、力量耐力、反應能力和平衡能力隨年齡增大呈現出較快地下降。男女相比，除女性柔韌性好於男性、平衡能力無明顯性別差異外，其他身體素質方面均表現為男性好於女性。

2. 2020年與2015年成年人體質監測結果比較小結

2020年20~59歲成年男性睡眠時間6小時以下（不含6小時）人數比例由2015年的13.1%降低到2020年的3.2%，女性則由2015年16.4%降到2020年的5.4%；即男、女成年人睡眠時間在6小時以上的人數2020年比2015年分別提高了9.9個百分點、11個百分點。

2020年成年人（20~59歲）經常參加體育鍛煉的人數為36.1%，比2015年的16.0%增加了20.1個百分點。

身體形態上，與2015年相比，各年齡組成年男、女性市民身高、坐高大部份年齡組均有小幅增長；各年齡組男性市民體重普遍增加，女性20~34歲增加，35歲以後減少；絕大多數年齡組成年男、女性市民肩寬及骨盆寬均有小幅增長；男性腰圍各年齡組均減少，女性無明顯規律，胸圍、臀圍男女均增加。在20~39歲年齡段成年人群中：男性，超重率增加5.6%、肥胖率減少2.5%，雖然肥胖率有所減少，但超重人數大幅增加，超重和肥胖率合計增加3.1%；女性，超重率減少2.5%、肥胖率增加1.1%，超重和肥胖率合計減少1.4%。兩年度20~39歲年齡段女性體重過輕的比例均很大，2020年與2015年分別達15.7%、18.4%，應該引起重視。在40~59歲年齡段成年人群中：男性，超重率減少4.7%、肥胖率增加1.7%，超重和肥胖率合計減少3.0%；女性，超重率減少4.6%、肥胖率減少3.5%，超重和肥胖率合計減少8.1%。

身體機能上，與2015年相比，澳門25~44歲男性成年人肺活量下降，其餘年齡提高；女性絕大多數年齡提高，但差異無統計學意義。血壓方面，2020年與2015年無明顯趨勢性變化；臺階指數則大多數年齡組提高且差異具有統計學意義。

身體素質上，與2015年相比，澳門成年人握力明顯下降且差異具有統計學意義；力量耐力增加且差異具有統計學意義；背力提升，縱跳略下降；閉眼單腳站立：男性無明顯趨勢性變化，女性總體變好且差異具有統計學意義；男性柔韌性總體降低且差異具有統計學意義，女性總體增加且差異具有統計學意義；選擇反應時：男女均有所提高且女性差異具有統計學意義。

四、老年人

(一) 2020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，以每5歲為一個年齡組，即60~64歲、65~69歲、70~74歲、75~79歲。兩類樣本共計8個年齡組，共計抽取有效樣本1074人，其中男性為358人，女性為716人。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65例連同其他個人440例，即合計505例（男為194名，女為311名）。另外，從北片（花地瑪堂），選取澳門街坊會聯合總會的社區中心、望廈坊會頤康中心、母親會頤康中心、同善堂長者活動中心及澳門工會聯合總會各服務中心等長者服務機構，抽取155例樣本（男為20名，女為135名）；從中片（花王堂及望德堂），選取婦聯頤康中心及松柏之家老人中心，抽取53例樣本（男為6名，女為47名）；在南片及離島片（聖嘉模堂、風順堂、大堂），選取海島市居民群益會頤康中心、澳門理工學院長者書院、澳門婦聯各服務中心、氹仔松柏之家及婦聯樂頤長者日間中心等長者服務機構中，抽取361例樣本（男為138名，女為223名），詳見表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

年齡組（歲）	60-64	65-69	70-74	75-79	總計
男	97	81	95	85	358
女	252	217	146	101	716
總計	349	298	241	186	1074

出生地方面，有58.0%的老年人出生在中國大陸，其中男性的人數比例為59.2%，女性的為57.4%；有33.7%的老年人出生在澳門，男性為33.2%，女性為33.9%（表3-4-1-3）。

學歷方面，調查的老年人中，初等學歷（小學和以下）的老年男性為37.8%，女性為47.7%；中等學歷（中學和專上教育）最高，老年男性為60.6%，女性為51.2%（表3-4-1-4），男性學歷普遍高於女性，且小學以下和中學學歷性別差異具有顯著性（ $P < 0.05$ ）。

日常勞作方面，男性靜態性活動、靜坐伴有上肢活動及重體力性活動的比例為50.2%、42.7%、5.3%，女性靜態性活動、靜坐伴有上肢活動及重體力性活動的比例為45.5%、53.2%、1.3%，且男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（表3-4-1-5）。

職業方面，退休前或現在職業從事服務、銷售及同類工作人員的人數比例最高，其中男性為31.6%，女性為21.4%；男性次之為從事工業工匠及手工藝工人者，比例為15.9%，女性次之為為文員，比例為16.5%（表3-4-1-6）。

工作現狀方面，大部份人都已經退休不參加工作，其中男性只有21.5%、女性只有16.1%仍有固定工作，而在有固定工作這部份人群中，平均每週工作5天的人數比例最高，男性為

42.9%，女性為45.2%，而每天工作5至9小時的人數比例最高，男性為74.0%，女性為62.6%（表3-4-1-7，表3-4-1-8，表3-4-1-9）。

2. 生活方式的基本情況

在老年人（60~79歲）階段主要對生活習慣、體育鍛煉、患病情況、對體質測定的認識及健康素養狀況等5個方面進行了調查，調查結果如下。

2.1 生活習慣

睡眠時間方面，2020年60~79歲男、女老年人平均睡眠時間分別為7.5小時和6.8小時，睡眠時長低於6小時的人數分別為4.7%和15.5%，6~9小時人數分別為77.4%和78.5%，9小時或以上人數分別為17.9%和6.0%（圖2-4-1-1，表3-4-2-1）。

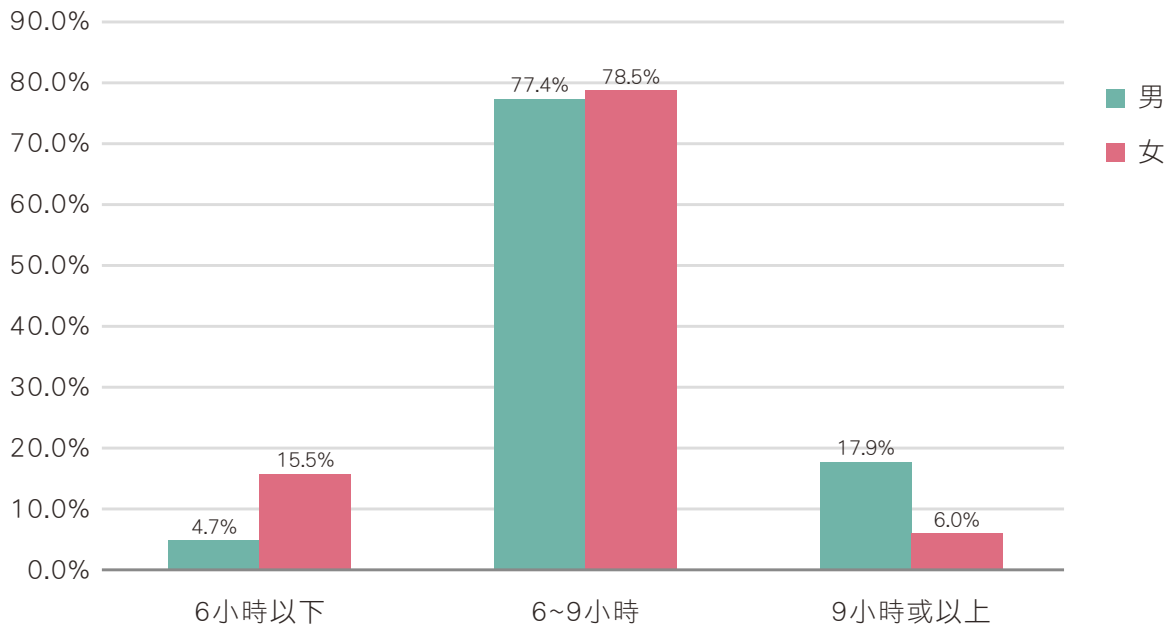


圖2-4-1-1 澳門男女老年人不同睡眠時間的人數比例

出行方式方面，2020年男、女老年人出行以“自身參與運動”的步行或騎自行車人數比例44.7%和55.9%，男、女老年人騎電動車人數比例分別為9.8%和2.9%，男、女老年人駕車人數比例分別為5.3%和2.7%，男、女老年人乘坐公共交通或私家車或電單車人數比例分別為40.2%和38.4%，且除乘坐公共交通或私家車或電單車外，男女老年人存在性別差異（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-2）。

每週出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上天數最多的是6~7天，其次是3~5天、最少的是0~2天，其中6~7天男、女比例分別為58.9%和64.5%，說明澳門老年人步行或騎行出行的天數較多（表3-4-2-3），而每天平均步行或騎行時間方面，男女老年人每天出行交通方式為步行或騎自行車持續時間占比較高的是1~2小時，30~60分鐘次之（圖2-4-1-2，表3-4-2-4）。

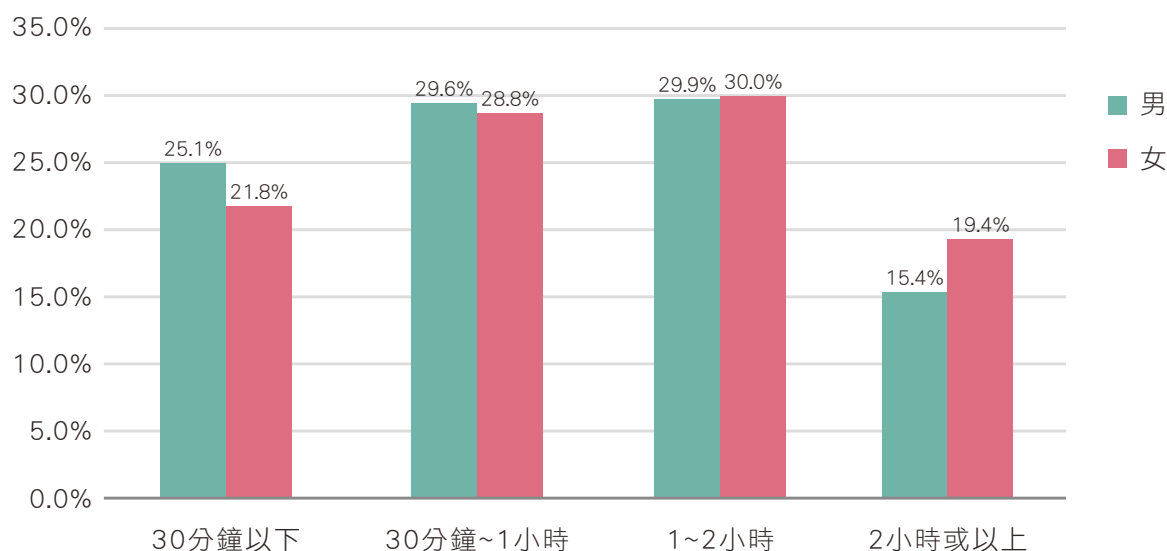


圖2-4-1-2 澳門男女老年人每天出行交通方式為步行或騎行累計時間的人數比例

每天坐姿活動方面，2020年老年人平均每天坐姿活動累計時間在3~6小時的人數比例最高，老年男性人數占比46.9%，老年女性人數占比48.0%。6~9小時的人數所占比例次之，老年男性人數占比31.5%，老年女性人數占比29.9%。男、女老年人坐姿活動累計9~12小時的性別差異顯著（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-3，表3-4-2-5）。

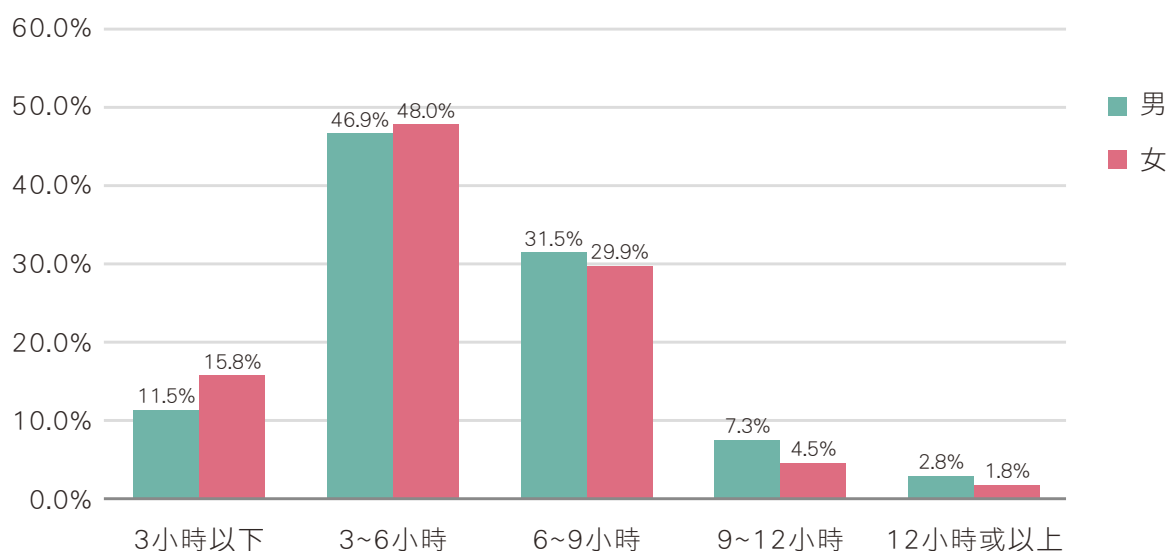


圖2-4-1-3 澳門男女老年人平均每天坐姿活動累計時間的人數比例

參與閒暇活動的項目方面，2020老年人最主要的閒暇活動排名前三的分別是看電視、玩電腦/手機/遊戲機和做家務。三種項目人數所占比例分別為73.8%、34.7%、34.2%。其中看電視男、女老年人數占比分別為76.8%和72.3%、玩電腦/手機/遊戲機男、女老年人數占比分別為28.8%和37.7%、做家務男、女老年人數占比分別為20.1%和41.2%，且後兩者男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-6）。

2.2 體育鍛煉情況

體育鍛煉頻次方面，男、女老年人平均每週7次或以上的比例最高，分別占比41.9%和35.6%，男性老年人每週5次次之；女性老年人每週4次次之。而且男、女老年人體育鍛煉頻次每週7次或以上和每週4次者存在性別差異（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-4，表3-4-2-7）。

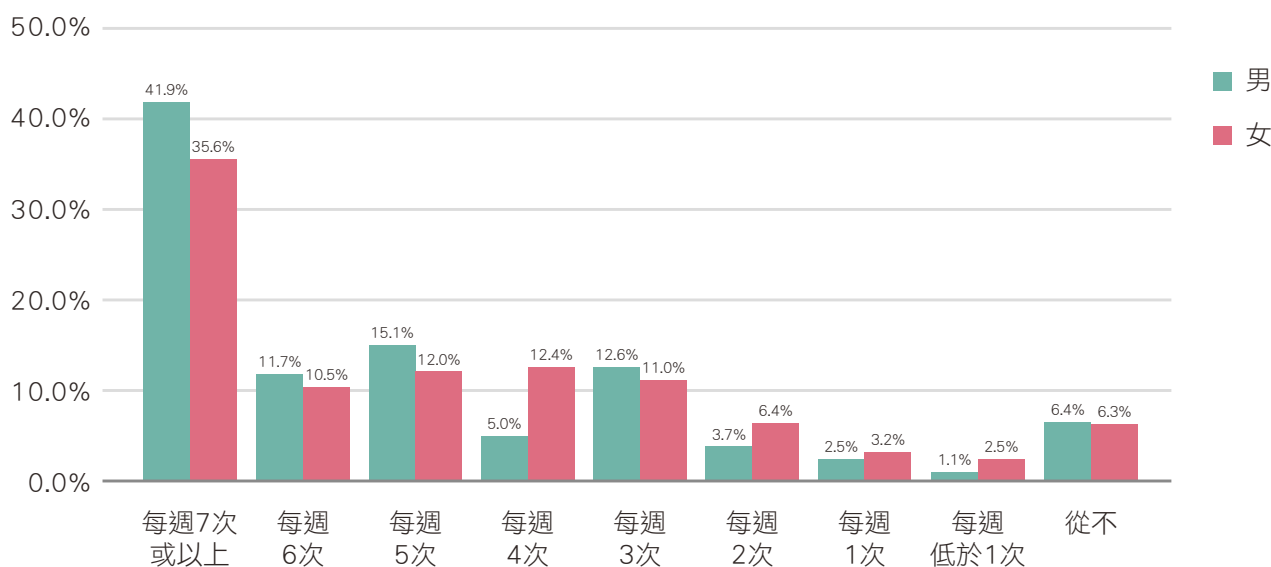


圖2-4-1-4 澳門男女老年人平均每週體育鍛煉次數人數百分比

體育鍛煉時間方面，在鍛煉人群中，澳門男、女老年人的每次鍛煉時間在30分鐘以下者分別為19.1%及15.9%、30~59分鐘者分別為34.6%及36.1%、60~119分鐘者分別為38.2%及41.0%、120分鐘或以上者分別為8.1%及7.0%，體育鍛煉時間所有組別男女性別差異均不明顯（圖2-4-1-5，表3-4-2-8）。

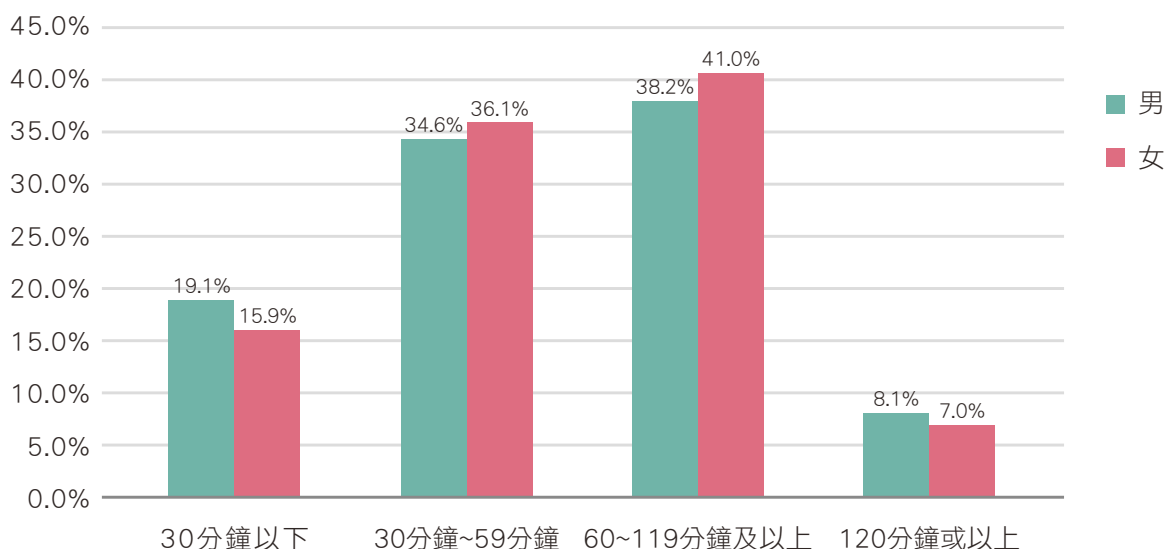


圖2-4-1-5 澳門男女老年人平均每次體育鍛煉時間的人數百分比

每次鍛煉強度方面，在參加體育鍛煉的男、女老年人中，每次參加體育鍛煉運動強度在中等強度或以上的人數分別64.2%、66.6%，其中以中強度占比最高，男女老年人的人數分別占比48.1%和50.8%，低強度次之，男女老年人分別占比35.8%、33.4%，高強度的人數所占比例最少，鍛煉的各個強度男女性別差異均不明顯（圖2-4-1-6，表3-4-2-9）。

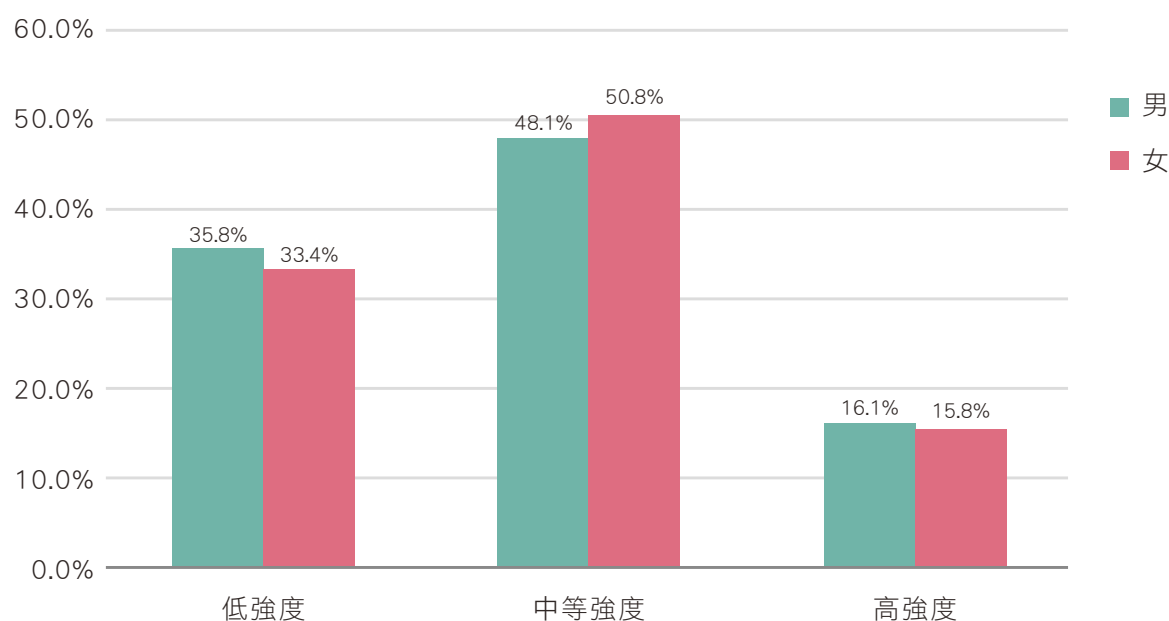


圖2-4-1-6 澳門男女老年人運動強度百分比

經常參加體育鍛煉方面，將同時滿足“每週參加鍛煉3次或以上”、“每次鍛煉持續30分鐘或以上”和“每次鍛煉強度達中等運動強度或以上”三個條件的老年人定義為“經常參加體育鍛煉者”。2020年經常參加體育鍛煉、偶爾鍛煉和從不鍛煉者的比例分別為47.2%、46.5%、6.3%，其中60~64歲、65~69歲、70~74歲和75~79歲年齡組經常參加體育鍛煉的比例分別為51.0%、49.3%、43.6%、41.4%，但各年齡組男女性別差異不顯著（表3-4-2-10，表3-4-2-11）。

在體育鍛煉人群中，按照既定的頻率、時間及強度開展體育鍛煉的堅持時間方面，堅持一年或以上的人數比例最高（81.3%），男性為78.2%，女性為82.9%，男女差異不顯著。其次是6~12個月（7.3%），男性為9.9%，女性為6.1%，男女性別差異顯著（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-12）。

另外，在體育鍛煉人群中，老年人每週進行力量練習的天數(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)的情況為沒有力量練習習慣的比例是81.4%，其次為每週有7天進行力量練習的比例最高（4.7%），每週有3天進行力量練習的次之（3.3%），其中除每週進行力量練習1天與2天外，其餘男、女老年人進行力量練習的天數差異性顯著（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-7，表3-4-2-13）。

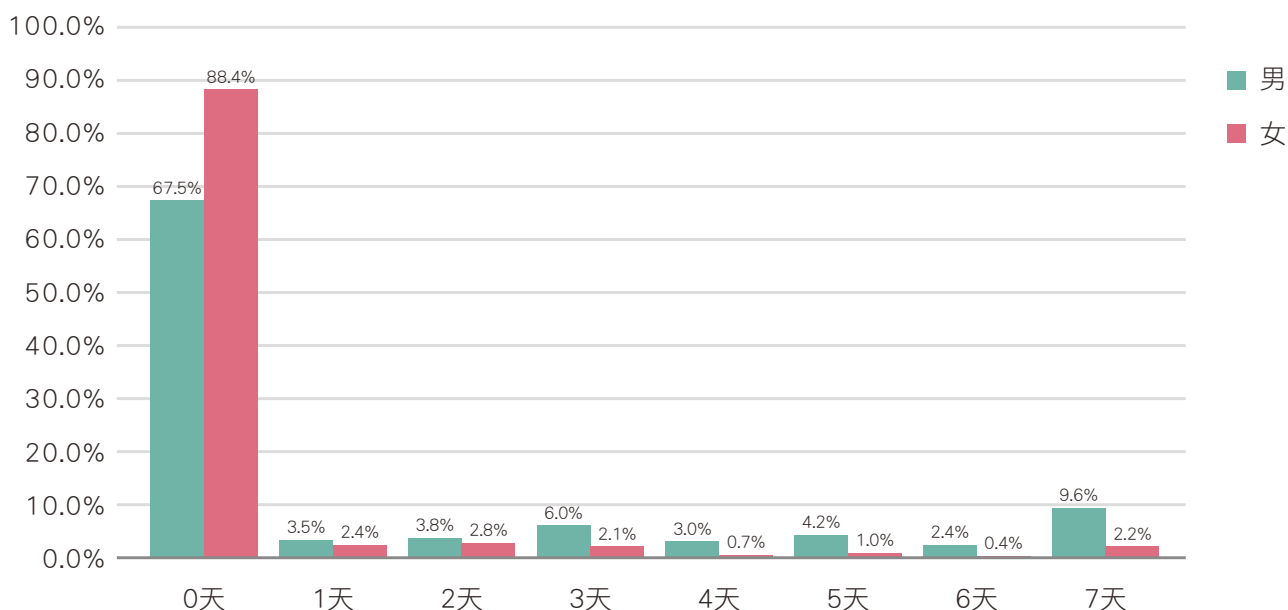


圖2-4-1-7 澳門男女老年人每週進行力量練習天數百分比

老年人參加體育鍛煉的主要項目情況，項目列前六位的是：步行（72.1%）、游泳（26.9%）、武術（18.6%）、健身氣功和舞蹈類（同為18.5%）、健身操類（18.4%）。其中男性的排序依次為步行（76.3%）、游泳（29.9%）、跑步（23.5%）、武術（14.3%）、登山或攀岩（13.7%）、健身氣功（12.3%）；女性為步行（70.0%）、舞蹈類（27.1%）、游泳（25.4%）、健身操類（22.2%）、健身氣功（21.6%）、武術（20.9%）。其中步行男性比女性多6.3%（ $P < 0.05$ ），健身氣功女性比男性多9.3%（ $P < 0.05$ ），武術女性比男性多6.6%（ $P < 0.05$ ），舞蹈類女性比男性多25.7%（ $P < 0.05$ ），健身操類女性比男性多11.3%（ $P < 0.05$ ）。特殊說明的是，沒有參加任何運動人數達6.0%（圖2-4-1-8，表3-4-2-14）。

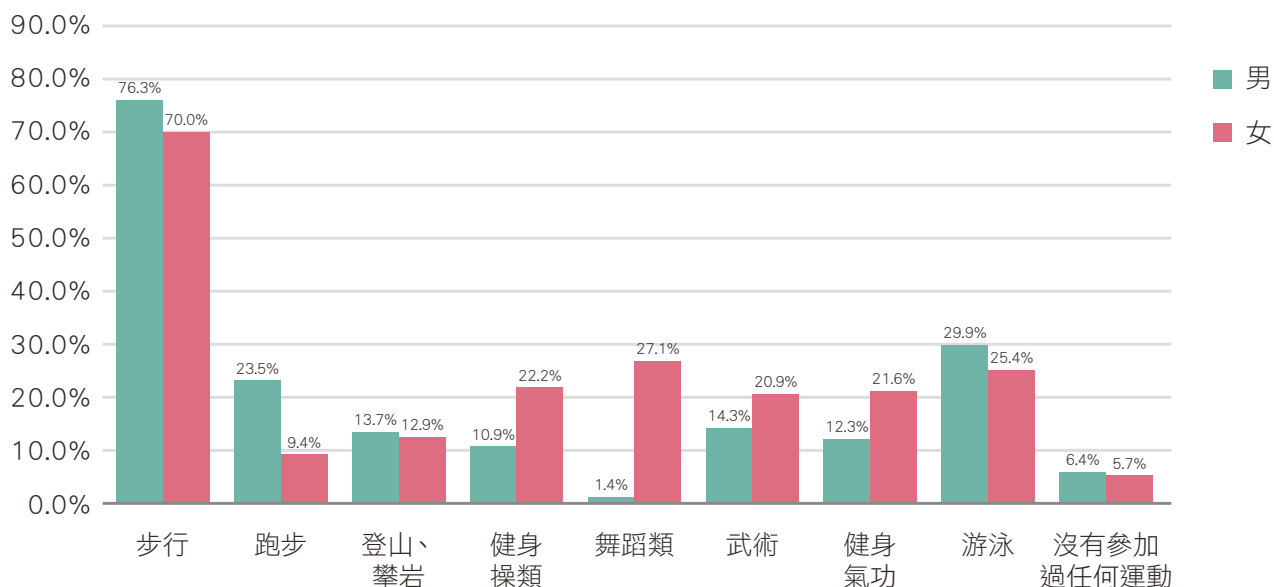


圖2-4-1-8 澳門男女老年人參加體育鍛煉主要項目人數百分比

老年人選擇參加上述體育鍛煉的原因依次是：自己隨便選的（54.1%）、練起來方便（17.4%）、跟著家人、朋友或同事等選的（14.8%）、練起來容易（7.1%）。其中練起來方便的男性人數所占比例（23.9%）比女性（14.2%）高9.7%（ $P < 0.05$ ），跟著家人、朋友或同事等的女性人數所占比例（17.8%）比男性（9.0%）高8.8%（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-15）。

阻礙澳門老年人開展體育鍛煉的原因依次是：家務忙（29.2%）、工作忙（20.1%）、沒有場地（19.6%）、缺乏指導（18.0%）、怕受傷（17.0%）和場地距離太遠（14.4%）等。其中家務忙的女性人數所占比例（34.2%）比男性（19.3%）高14.9%（ $P < 0.05$ ），工作忙男性的人數所占比例（26.8%）比女性（16.8%）高10.0%（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-16）。

2.3 患病情況

2020年監測結果顯示，75.7%老年人近五年內曾過過經醫院確診之疾病，男性患病率（78.8%）高於女性（74.2%），男女性別差異不顯著。患病率最高的年齡組，男性和女性均為75~79歲，占比分別為91.8%和82.2%，男性和女性患病率最低的年齡組均為60~64歲，占比分別為64.9%和68.3%。常患病前五位依次為：高血壓（49.8%）、高血脂（23.0%）、糖尿病（16.7%）、心臟病（11.7%）和椎間盤疾病（10.0%），其中曾患過椎間盤疾病的女性老年人（11.9%）比男性（6.4%）高5.5%（ $P < 0.05$ ）（表3-4-2-17，表3-4-2-18）。

2.4 對體質測定的認識

2020年老年人聽說過體質測試的比例達57.9%，女性（63.7%）高於男性（46.4%），有顯著性差異（ $P < 0.05$ ）。而參加過體質測試的老年人比例只有39.7%，女性（45.3%）也高於男性（27.4%），但男女性別差異不顯著。女性隨年齡的增長，參加過體質測試人數比例有增加的趨勢。在體質測定的認識方面，瞭解自身體質狀況的比例最高（92.4%），其中男性老年人占比92.5%；女性占比92.3%，但男女性別差異不顯著。認識體育鍛煉的重要性次之（76.0%），其中男性占比73.5%；女性占比77.2%，但男女性別差異不顯著（表3-4-2-19，表3-4-2-20，表3-4-2-21）。

2.5 健康素養狀況

本次監測基於2020年面向3~79歲的澳門居民開展的問卷調查，現對60~79歲（可繼續細分為60~69歲、70~79歲）這個涵蓋了科學健身素養的全部評價維度年齡段合共1074例樣本的調查結果報告以下：

2.5.1 認知

90%的老年人對健身有正確的認知：與兒童青少年、成年人一樣，絕大部分老年人對健身擁有正確的認知，認為體育健身是一項有益身心，積極向上的活動。超過90%的老年人同意體育健身能夠強身健體、舒緩壓力、增強意志。與之相比，內地老年人的情況大致相當。

2.5.2 態度

接近90%的老年人對體育健身持正面評價：老年人對體育健身的正面評價占比是所有人群中最高的，而且跟兒童青少年、成年人不同，老年人對健身的認知占比和情感認同占比差別不大，說明老年人對體育健身的認知和主觀評價是高度一致的，這為後續轉化為具體行為、形成習慣積累了堅實的情感基礎（圖2-4-1-9）。

與之相比，內地老年人對體育健身正面評價的比例接近60%，超過40%的老年人對體育本身已經失去興趣，很多老年人體育健身的目的已經不再聚焦在體育健身本身。

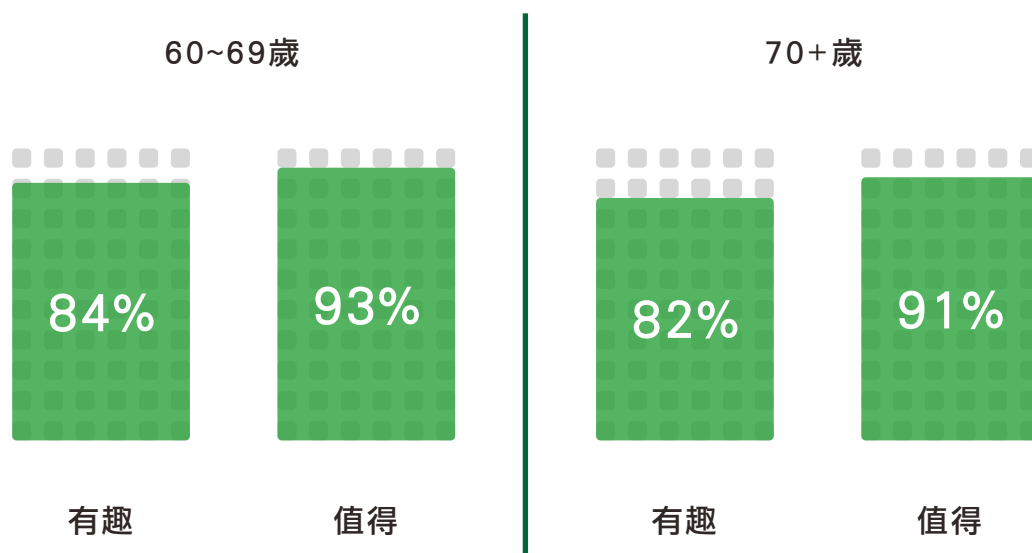


圖2-4-1-9 2020年澳門老年人體育健身情感

2020年澳門老年人有80%對健身願望強烈，約60%老年人願意付諸行動，老年人無論是對自身健身能力的確認，還是在健身行為的準備狀態上均是所有年齡群體中最高的，而且，隨著年齡的增加，這一傾向越顯著，從13~18歲的31.0%，到30~39歲的39%，到50-59歲的45%，再到70+歲的60%，說明老年人對健身更加自發、自主。

2.5.3 能力與技能

老年人參加項目的多樣性進一步降低，項目類別比較單一：由於身體機能的限制，老年人參與的項目類型單一，60-69歲人群參與項目個數平均2.84個/人，70歲以上為2.41個/人。老年人參與的項目主要是以簡單動作組合、慢節奏的健身運動為主，技能性強、外界條件依賴性大的項目參與較少。另外，游泳仍然是老年人參與度較高的項目，貫穿於全部年齡段人群（圖2-4-1-10）。

與之相比，內地老年人的項目參加數量較少，60~69歲為1.85個/人，70歲以上為1.45個/人。

2.5.4 行為與習慣

48%老年人達到世衛組織推薦的運動量：根據世界衛生組織發佈的《身體活動與久坐行為的指南》（2020年版本），65歲以上的老年人推薦的運動量為每星期至少150~300分鐘中等強度以上或75~150分鐘高強度有氧運動，且至少應包含2天力量鍛煉。按此標準計算，60~69歲群體達成率為50.7%，70歲以上為42.9%，而按經常鍛煉人口的標準，老年人的總體達成率為47.2%，60~69歲、70以上歲群體的達成率分別為50.2%、42.6%。

	60~69歲	70+歲
1	步行 71.9%	步行 72.4%
2	游泳 31.5%	武術 22.0%
3	舞蹈類 21.0%	健身操類 21.5%
4	瑜伽或普拉提 17.3%	健身氣功 21.1%
...	跑步、健身氣功、 健身操類、 武術、登山或攀岩	游泳、舞蹈類、 乒乓球、跑步、 登山或攀岩

圖2-4-1-10 2020年澳門老年人參與項目占比

3. 身體形態的基本狀況

3.1 長度指標

老年男性和女性的身高均值隨年齡增長而下降，變化範圍男性為162.7~166.5厘米，女性為152.1~154.3厘米。老年男性的身高均值大於女性，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-11，表3-4-3-1）。

老年男性和女性的坐高均值隨年齡增長而減小，變化範圍男性為86.2~89.5厘米，女性為81.1~83.6厘米。老年男性的坐高均值大於女性，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-12，表3-4-3-2）。

老年男性和女性的足長均值基本保持穩定，變化範圍男性為24.2~24.7厘米，女性為22.6~22.8厘米。老年男性的足長均值大於女性，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-13，表3-4-3-3）。

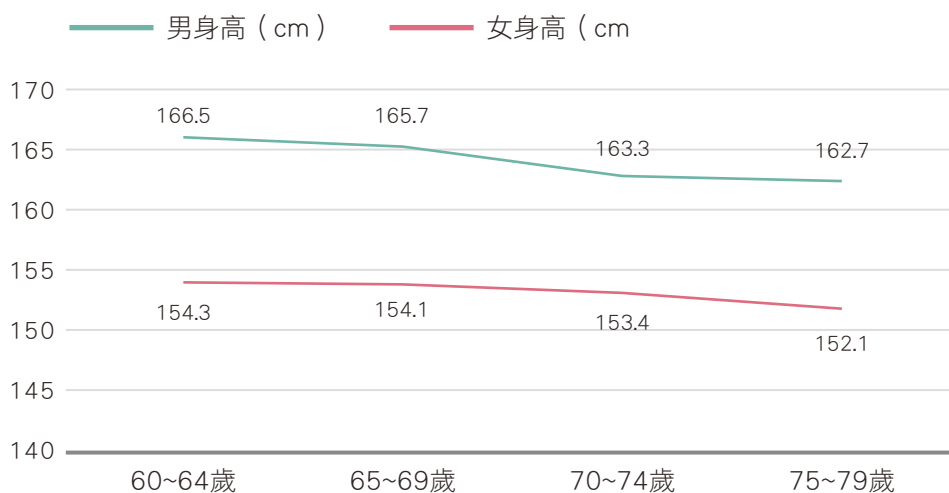


圖2-4-1-11 澳門老年男女各年齡組身高平均數

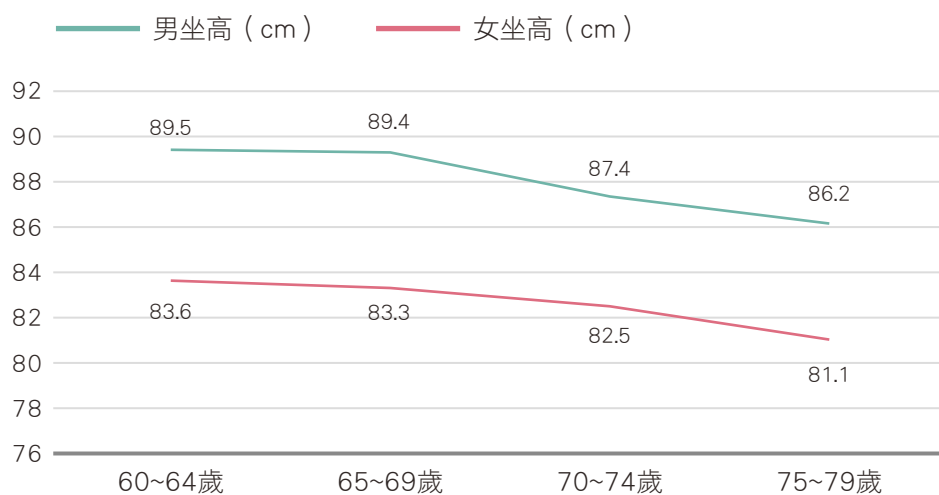


圖2-4-1-12 澳門老年男女各年齡組坐高平均數

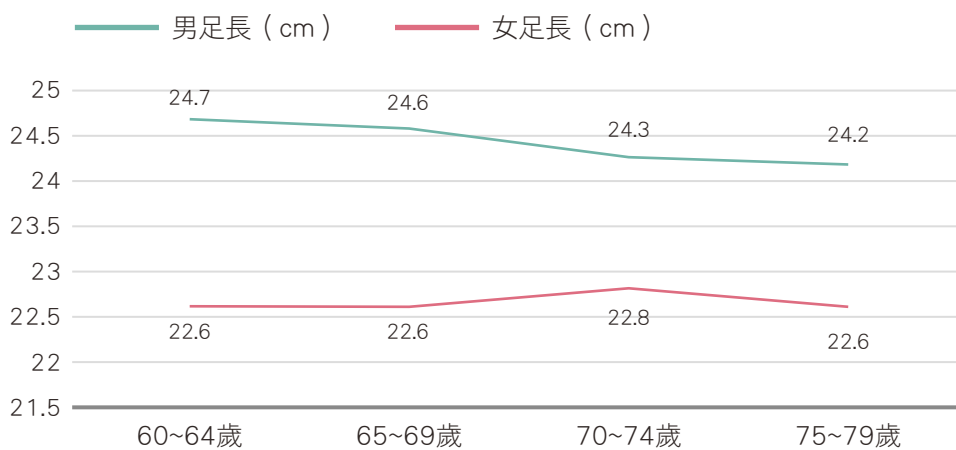


圖2-4-1-13 澳門老年男女各年齡組足長平均數

3.2 體重與BMI

老年男性體重在74歲前、女性在65~79歲均值隨年齡增長而減小，整體變化範圍男性為64.1~65.5千克，女性為54.6~56.6千克，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-14，表3-4-3-4）。

老年男在70歲後、女在60~79歲的BMI指數均值隨年齡的增長而增加，老年男性變化範圍為23.8~24.3，女性為22.9~24.1，性別差異不明顯（圖2-4-1-15，表3-4-3-5）。

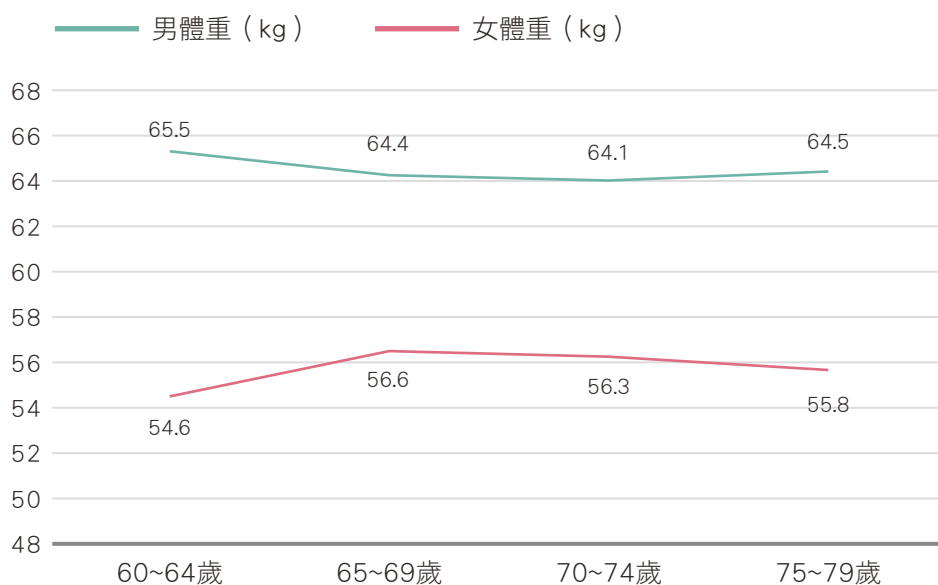


圖2-4-1-14 澳門老年男女各年齡組體重平均數

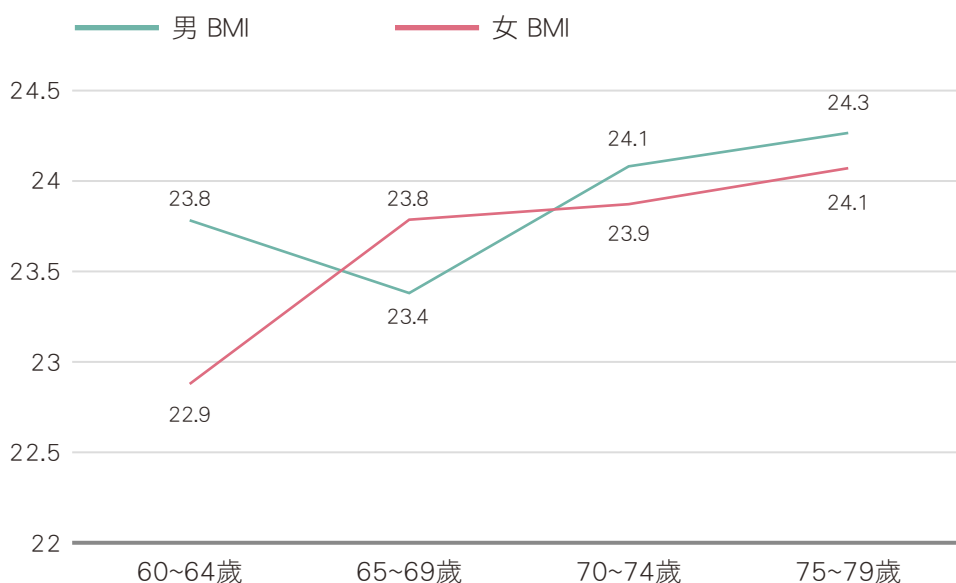


圖2-4-1-15 澳門老年男女各年齡組BMI平均數

基於BMI指標將體重分為體重過輕、正常體重、超重和肥胖四個等級，結果顯示：老年男性超重、肥胖率分別為40.5%、6.4%，老年女性超重、肥胖率分別為33.1%和8.4%。男性超重率大於女性，男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ），但是男性肥胖率低於女性，男女性別差異不明顯。從年齡段來看，超重、肥胖率呈現隨年齡的增加而增加的趨勢，但男性65~69歲的超重率、75~79歲的肥胖率以及女性75~79歲的超重率除外（表3-4-3-6）。

3.3 圍度指標

老年男性的胸圍均值在65~79歲隨年齡增長而減小，女性在60~74歲隨年齡增長而增加；整體變化範圍男性為90.4~92.5厘米，女性為87.6~89.2厘米，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-16，表3-4-3-7）。

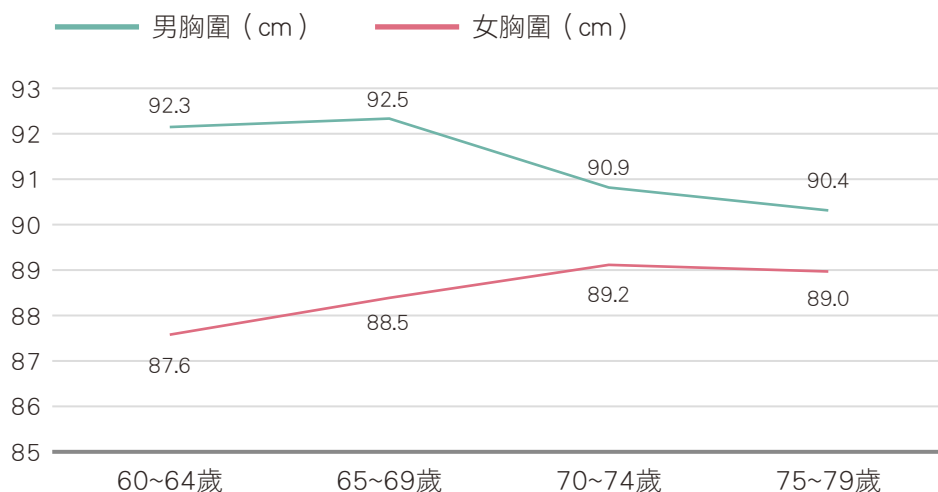


圖2-4-1-16 澳門老年男女各年齡組胸圍平均數

老年男性和女性的腰圍均值隨年齡增長而增加，變化範圍男性為86.1~88.7厘米；女性為81.4~87.7厘米，男女胸圍均值60~64歲年齡組相差最大（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-17，表3-4-3-8）。

老年男性，女性在65~79歲臀圍均值隨年齡增長而減小，整體變化範圍男性為92.7~93.4厘米，女性為93.1~94.5厘米，男、女臀圍在60~64歲差異不大，65歲後男性小於女性，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-18，表3-4-3-9）。

老年男、女的腰臀比隨年齡的增長而增長，腰臀比變化範圍男性為0.921~0.956，女性為0.873~0.928。且男性大於女性，性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-19，表3-4-3-10）。

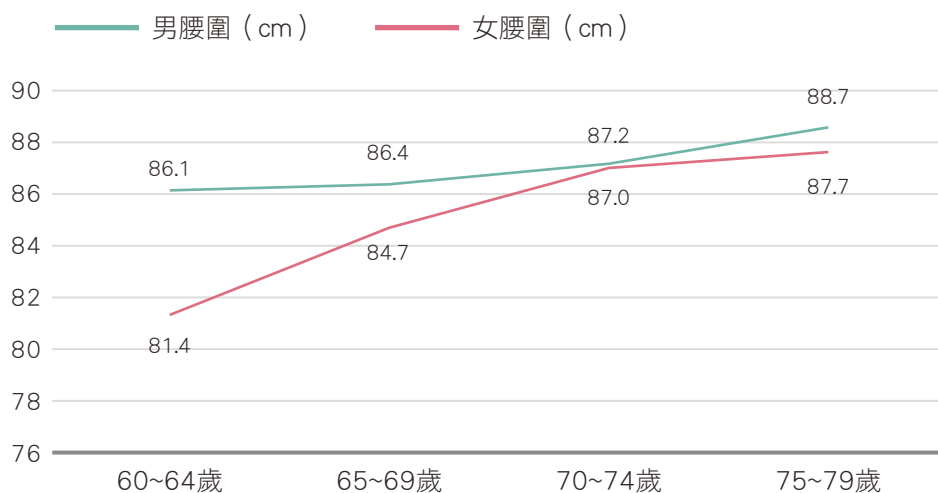


圖2-4-1-17 澳門老年男女各年齡組腰圍平均數

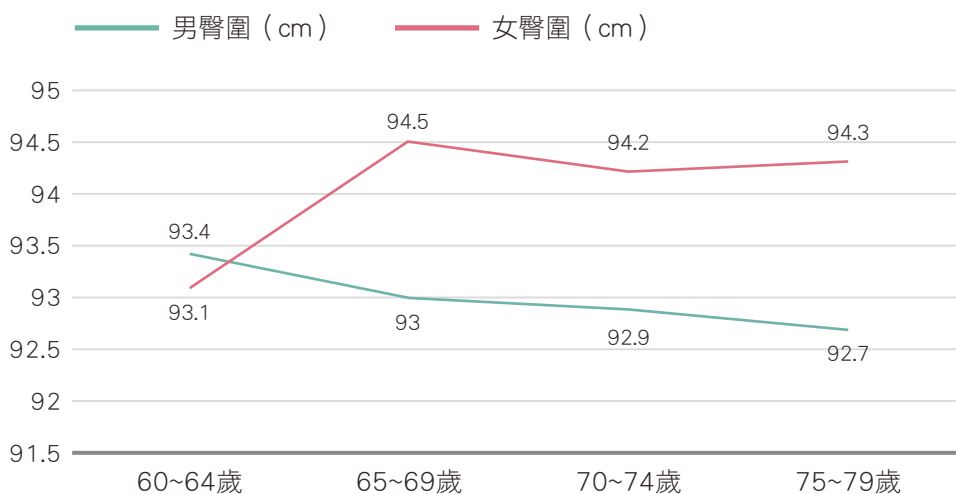


圖2-4-1-18 澳門老年男女各年齡組臀圍平均數

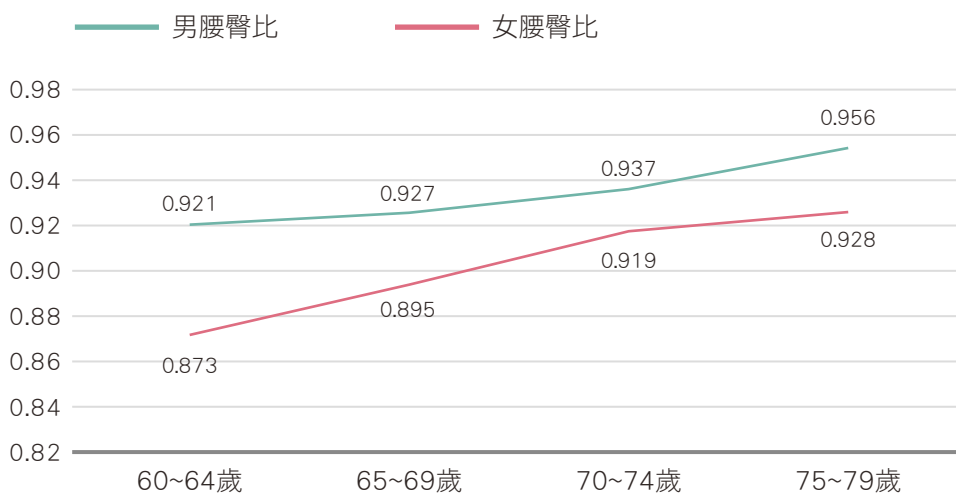


圖2-4-1-19 澳門老年男女各年齡組腰臀比平均數

3.4 寬度指標

老年男性和女性的肩寬均值隨年齡增長基本保持穩定，變化範圍男性為37.6~38.5厘米，女性為34.3~34.8厘米，肩寬均值男性均大於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-20，表3-4-3-11）。

老年男性和女性的骨盆寬均值隨年齡增長基本保持穩定，變化範圍男性為27.9~29.6厘米，女性為28.5~29.0厘米，男、女骨盆寬之間的性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-21，表3-4-3-12）。

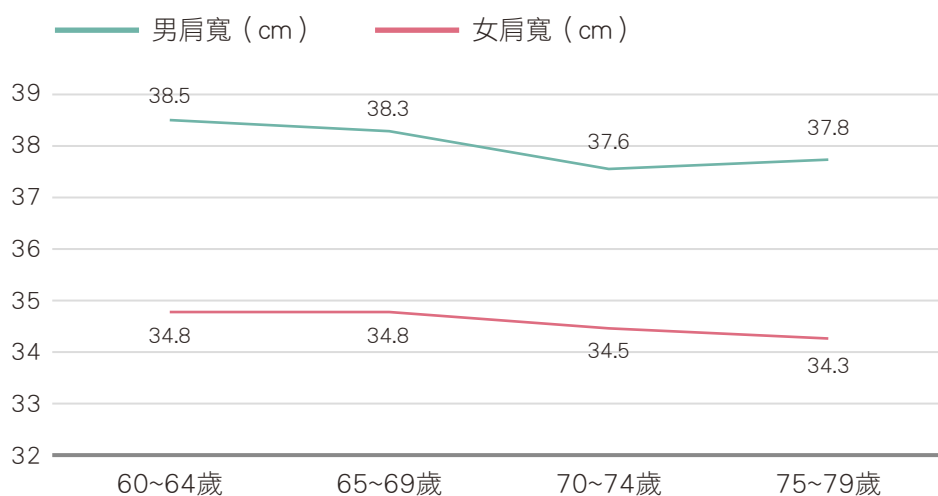


圖2-4-1-20 澳門老年男女各年齡組肩寬平均數

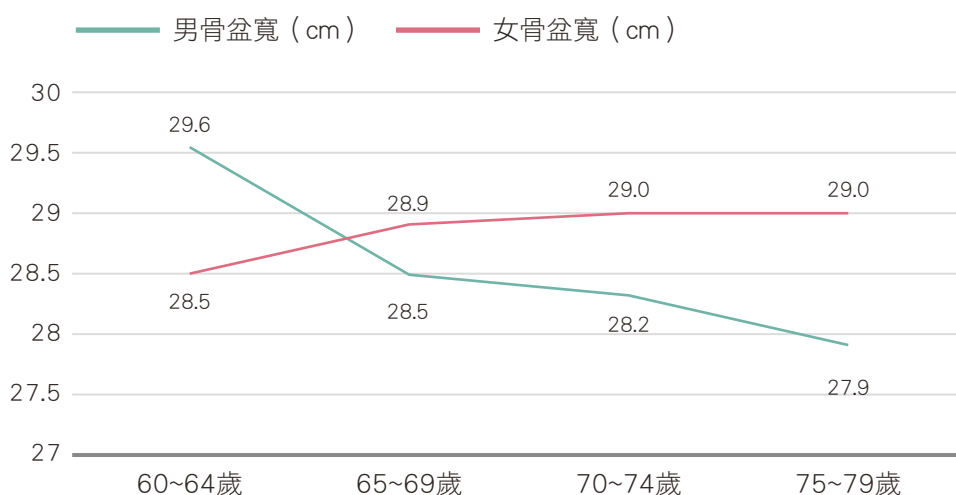


圖2-4-1-21 澳門老年男女各年齡組骨盆寬平均數

3.5 身體成份

老年男、女的體脂率隨年齡增長逐漸增大。男性變化範圍為21.8~22.7%，女性的變化範圍為30.5~32.4%。女性體脂率明顯大於男性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-22，表3-4-3-13）。

老年男、女性瘦體重隨年齡的增長變化不大，瘦體重男性變化範圍49.4~50.6千克，女性變化範圍37.0~38.1千克，男性的瘦體重明顯大於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-23，表3-4-3-14）。

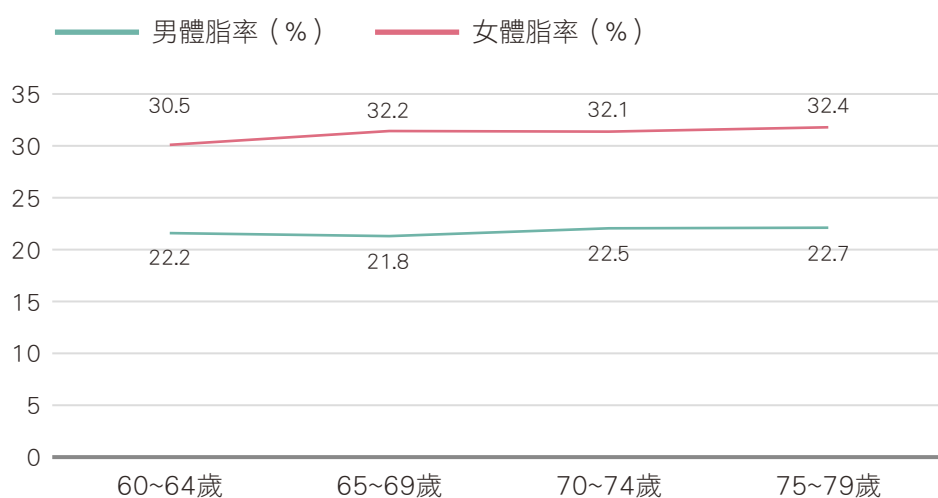


圖2-4-1-22 澳門老年男女各年齡組體脂率平均數

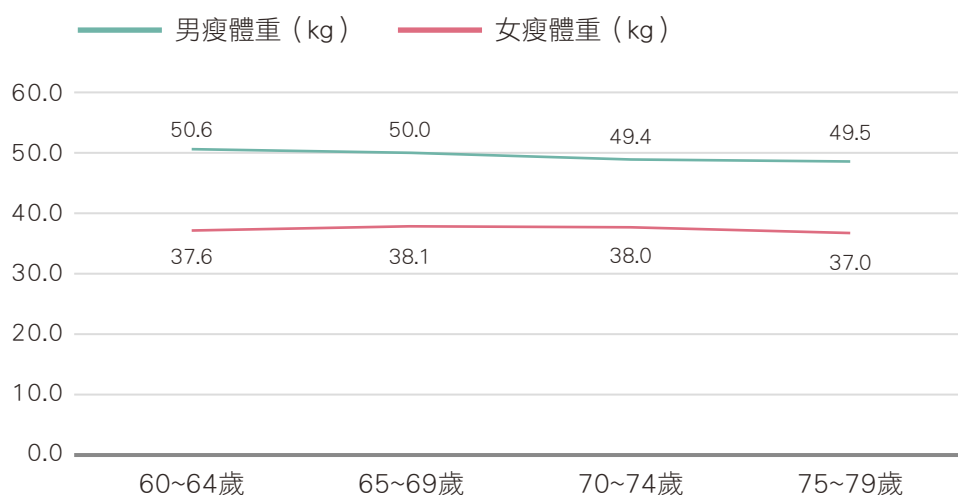


圖2-4-1-23 澳門老年男女各年齡組瘦體重平均數

4. 身體機能的基本狀況

4.1 安靜脈搏

老年男性和女性安靜脈搏均值隨年齡增長基本保持穩定，變化範圍男性為71.6~74.1次/分，女性為72.8~74.8次/分，75~79歲年齡組女性老年人安靜脈搏均值與男性相比相差最大（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-24，表3-4-4-1）。

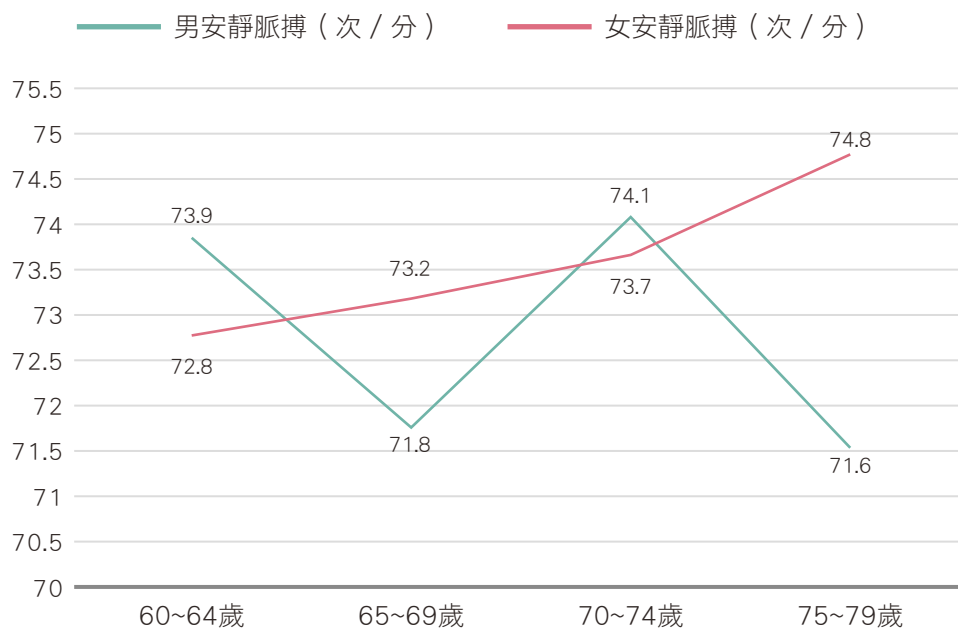


圖2-4-1-24 澳門老年男女各年齡組安靜脈搏平均數

4.2 血壓

老年男性收縮壓均值隨年齡的變化基本保持穩定，女性則隨年齡增長變化呈波動趨勢，變化範圍男性為136.2~137.8毫米汞柱，女性為130.7~137.9毫米汞柱，男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-25，表3-4-4-2）。

老年男性在60~79歲和女性在65歲後的舒張壓均值隨年齡的增長而下降，變化範圍男性為70.7~78.0毫米汞柱，女性為69.4~75.3毫米汞柱，男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-26，表3-4-4-3）。

老年男、女性脈壓差隨著年齡增長逐漸增大，脈壓差男性變化範圍58.2~67.3毫米汞柱，女性變化範圍57.5~68.4毫米汞柱，男女性別差異不明顯（圖2-4-1-27，表3-4-4-4）。

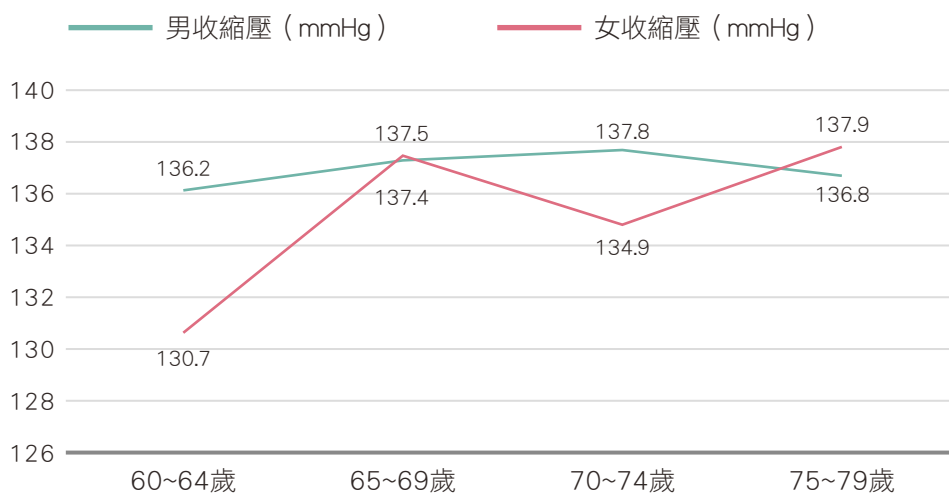


圖2-4-1-25 澳門老年男女各年齡組收縮壓平均數

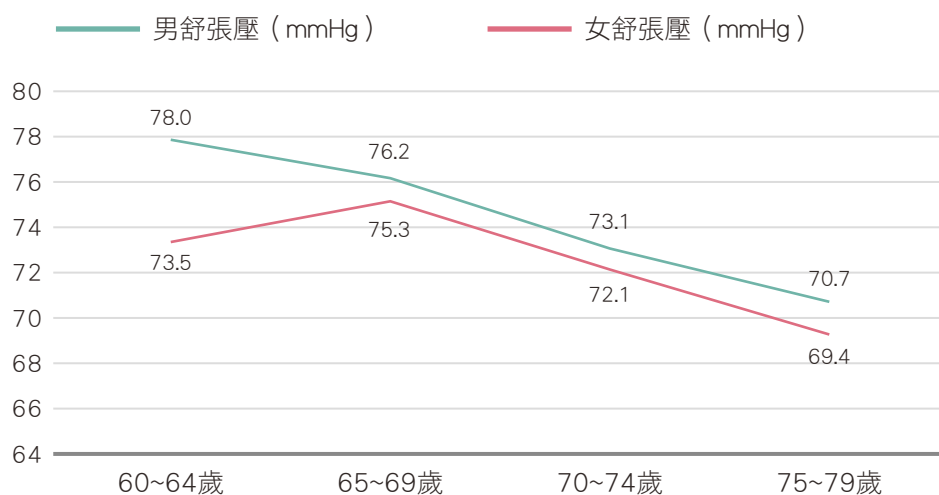


圖2-4-1-26 澳門老年男女各年齡組舒張壓平均數

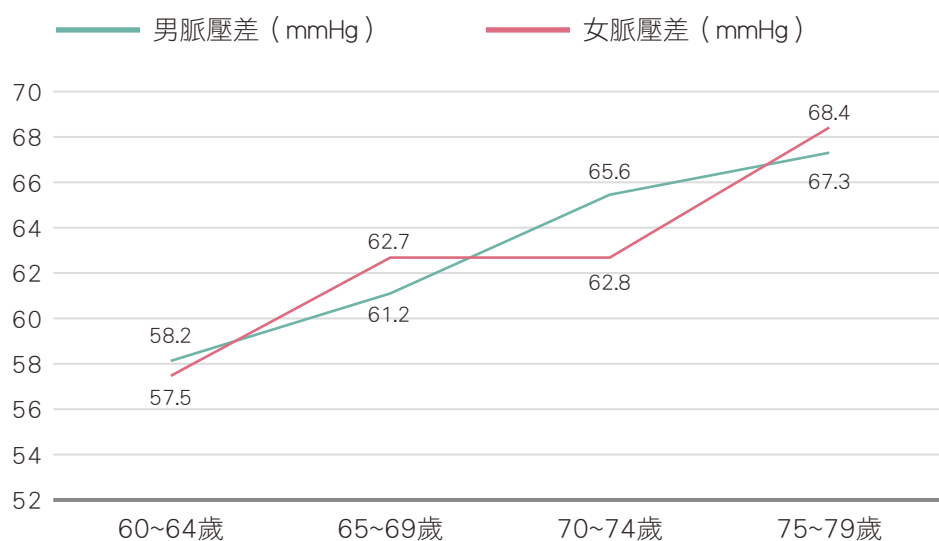


圖2-4-1-27 澳門老年男女各年齡組脈壓差平均數

4.3 肺活量

老年男性和女性肺活量均值隨年齡增長呈現明顯下降趨勢，男性下降的程度大於女性。變化範圍男性為2175.3~3006.4毫升，女性為1448.2~1982.5毫升，男性肺活量均值大於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-28，表3-4-4-5）。

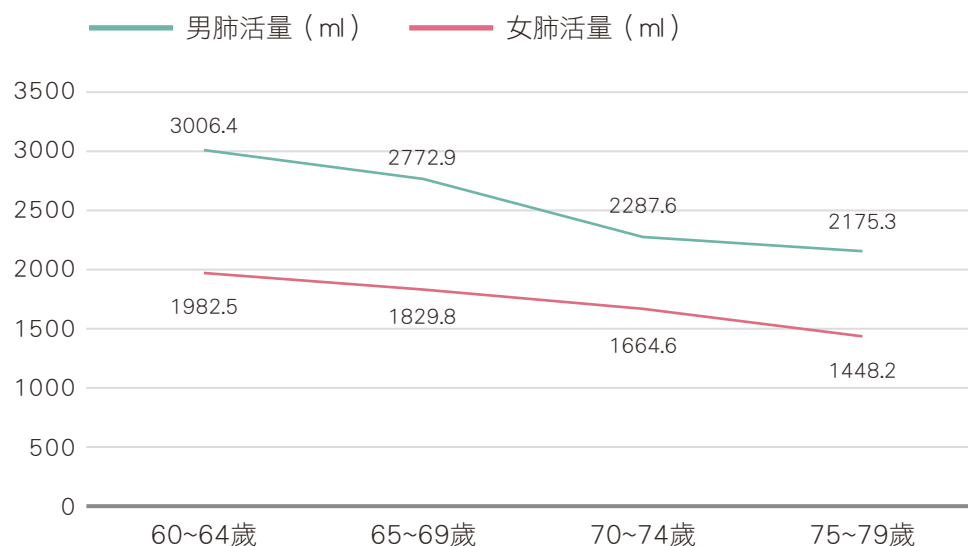


圖2-4-1-28 澳門老年男女各年齡組肺活量平均數

男、女性肺活量/體重隨著年齡的增長而逐漸下降，變化範圍男性為34.1~46.3，女性為26.7~36.9，且男性大於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-29，表3-4-4-6）。

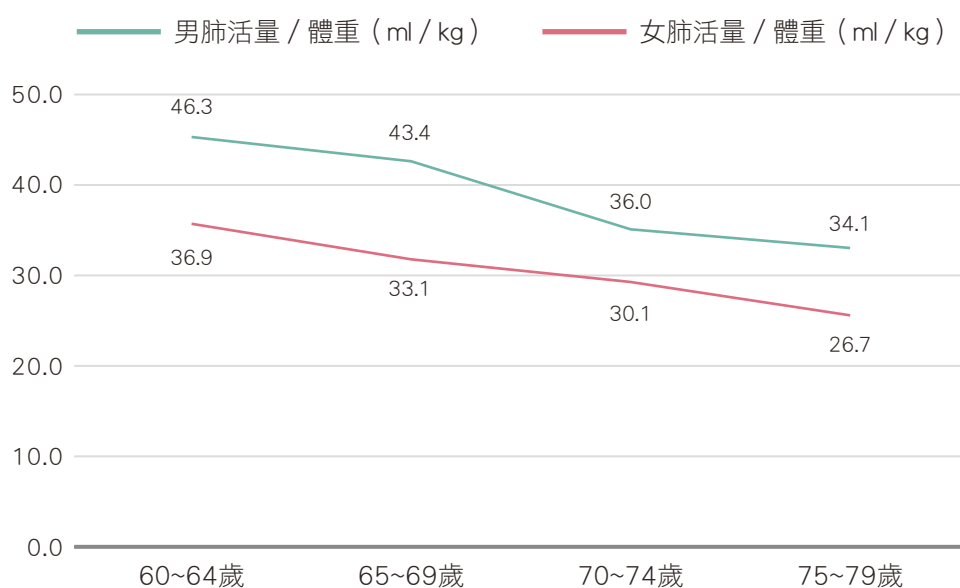


圖2-4-1-29 澳門老年男女各年齡組肺活量 / 體重平均數

4.4 兩分鐘原地高抬腿

採用2分鐘原地高抬腿次數反映心肺耐力。

男、女老年人2分鐘原地高抬腿次數隨著年齡的增長呈現下降趨勢。男性變化範圍為74.3~94.3次；女性變化範圍為79.6~90.9次，且70~74歲年齡組女性老年人2分鐘原地高抬腿次數均值大於男性，在四個年齡組中相差最大（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-30，表3-4-4-7）。

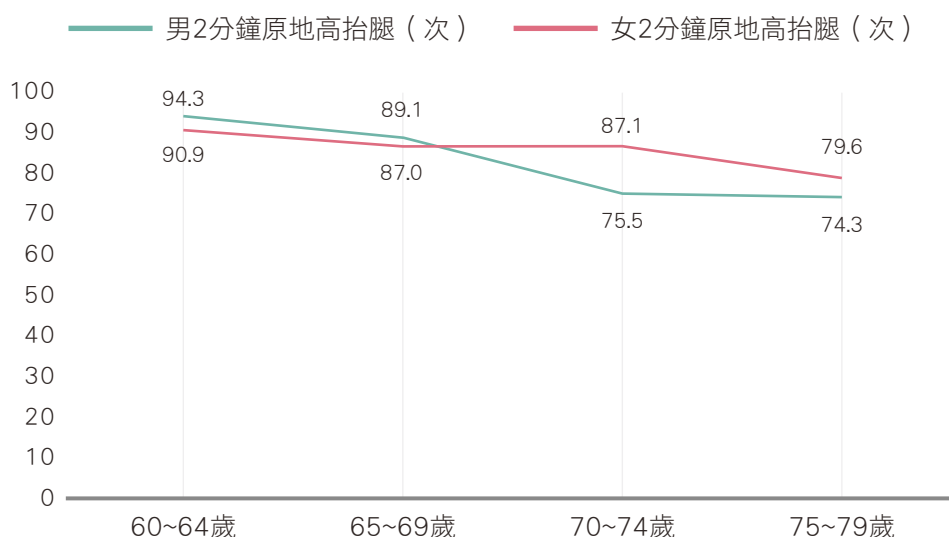


圖2-4-1-30 澳門老年男女各年齡組兩分鐘原地高抬腿平均數

5. 身體素質的基本狀況

5.1 力量素質

採用握力反映力量素質。

老年男性和女性握力均值隨年齡增長而明顯下降，變化範圍男性為28.3~36.4千克，女性為18.9~21.2千克，男性各年齡段力量素質指標均好於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-31，表3-4-5-1）。

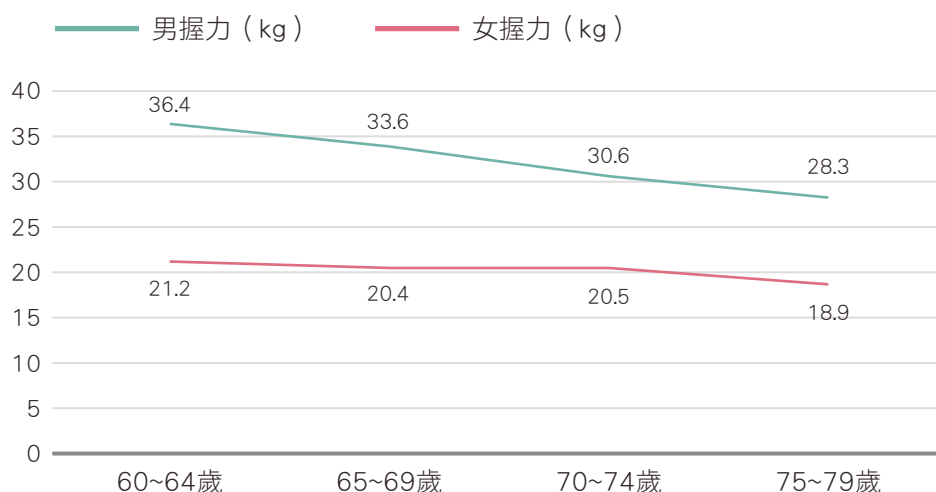


圖2-4-1-31 澳門老年男女各年齡組握力平均數

採用30秒坐站反映力量耐力。男、女老年人30秒坐站均值隨著年齡增長呈現下降趨勢，男性老年人的變化範圍為15.4~18.0次；女性的變化範圍為15.4~17.0次。男女性別差異不明顯（圖2-4-1-32，表3-4-5-2）。

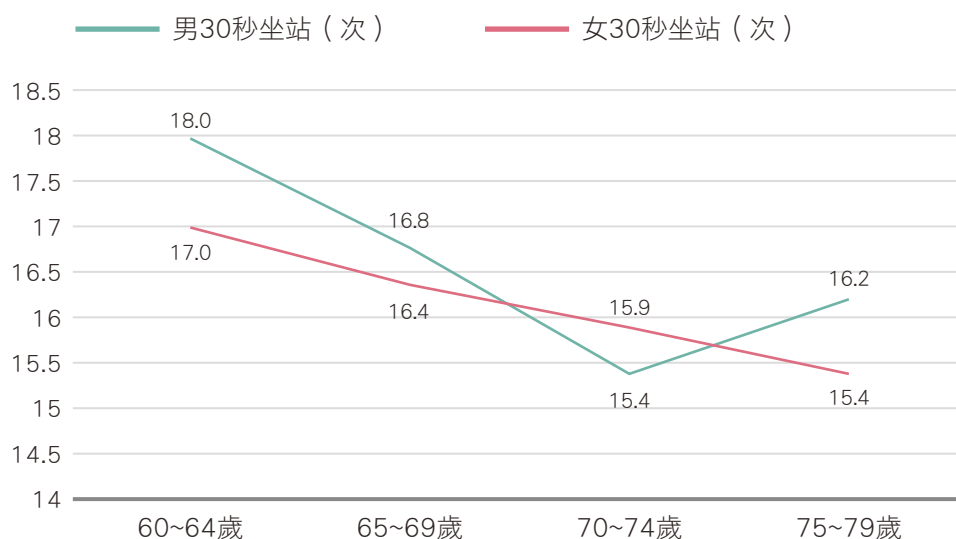


圖2-4-1-32 澳門老年男女各年齡組30秒坐站平均數

5.2 柔韌素質

採用坐位體前屈反映柔韌素質。

老年男性及女性坐位體前屈均值隨年齡增長而減小，變化範圍男性為-7.3~0.6厘米，女性為4.4~6.7厘米，柔韌素質老年男性低於女性（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-33，表3-4-5-3）。

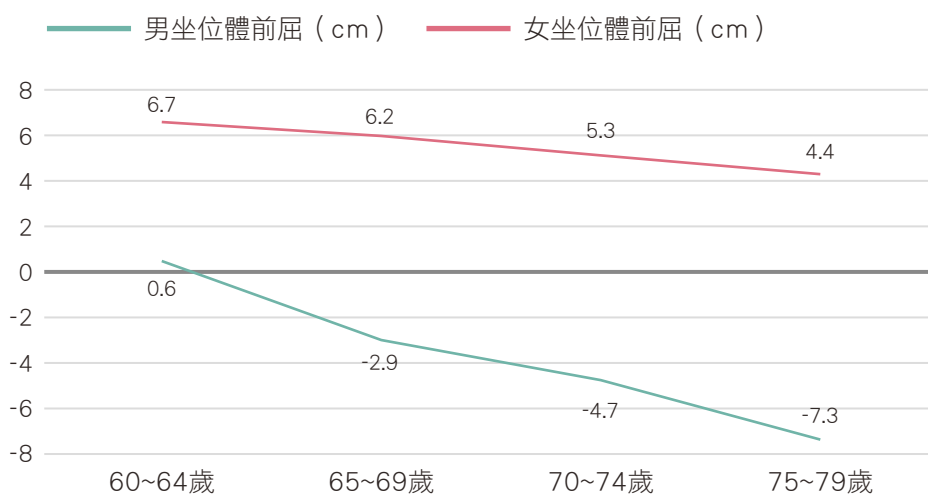


圖2-4-1-33 澳門老年男女各年齡組坐位體前屈平均數

5.3 反應能力

採用選擇反應時反映反應能力。

老年男性和女性選擇反應時均值隨年齡增長而升高，變化範圍男性0.48~0.63秒，女性為0.52~0.61秒。這說明老年人的反應能力隨年齡增長而變差，70歲之前男性老年人反應能力好於女性，而70歲之後女性老年人好於男性。且除70~74歲年齡組外，男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-34，表3-4-5-4）。

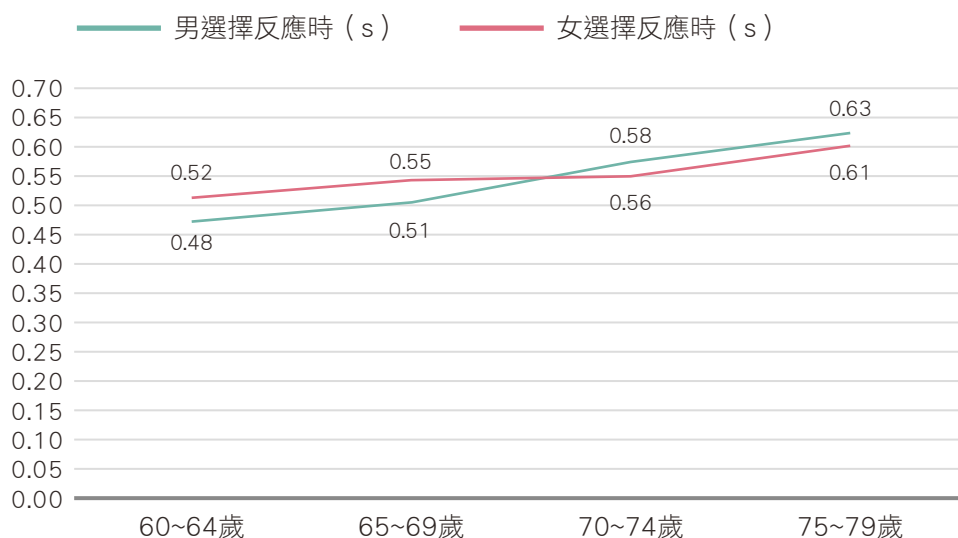


圖2-4-1-34 澳門老年男女各年齡組選擇反應時平均數

5.4 平衡能力

採用閉眼單腳站立反映平衡能力。

老年男性在60~74歲閉眼單腳站立均值隨年齡增長而下降。女性則全年齡段隨年齡增長而下降，變化範圍男性為5.7~12.4秒，女性為4.8~9.8秒，平衡能力指標60~64歲男性好於女性、70~74歲年齡組則女性好於男性，且這兩個年齡組男女性別差異明顯（ $P < 0.05$ ）（圖2-4-1-35，表3-4-5-5）。

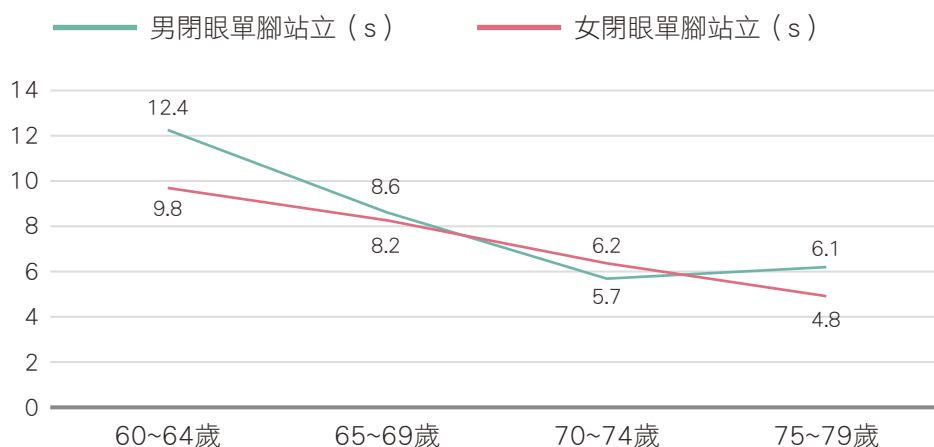


圖2-4-1-35 澳門老年男女各年齡組閉眼單腳站立平均數

(二) 2020年與2015年澳門老年人體質監測結果比較

老年人2020年測試年齡為60~79歲，而2015年測試年齡為60~69歲，因此本部分的對比研究只涉及60~69歲老年人之數據比較。

1. 老年人各年齡段匯總對比

1.1 監測對象的基本情況比較

2020年60~69歲老年監測人群為647人，與2015年的638人基本一致。與2015年相比，老年人出生在大陸的人數比例明顯下降而出生在澳門人數明顯增加（ $P < 0.05$ ），尤其是女性，其中出生在大陸的人數男性比例減少14.3%（ $P < 0.05$ ）、女性比例減少25.9%（ $P < 0.05$ ），出生在澳門的人數男性比例增加13.0%（ $P < 0.05$ ）、女性比例增加24.2%（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-1）。

表2-4-2-1 2020年與2015年男女老年人各出生地人數比例的比較（%）

出生地	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
中國大陸	44.4	58.7	-14.3*	48.2	74.1	-25.9*
澳門	44.3	31.3	13.0*	40.9	16.7	24.2*
香港	6.8	2.0	4.8*	2.6	2.3	0.3
葡萄牙	1.1	0.5	0.6	0.2	0.0	0.2
其他	3.4	7.5	-4.1	8.1	6.9	1.2

差值為：2020年的數據減去2015年的數據，* $p < 0.05$ ，以下相同。

在教育程度兩年度對比方面，學歷與2015年相比明顯提升，小學及小學以下學歷人群的比例明顯下降。男性老年人小學、小學以下學歷和博士學歷與2015年相比下降，其餘學歷與2015年相比上漲；女性老年人小學學歷與2015年相比下降9.7%（ $P < 0.05$ ）。中學以上學歷與2015年相比都增加，其中女性老年人中學與專上教育分別增長14.0%和6.0%（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-2）。

表2-4-2-2 2020年與2015年男女老年人受教育程度的比較（%）

教育程度	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
小學以下	7.3	9.5	-2.2	11.3	23.1	-11.8
小學	17.9	22.9	-5.0	29.2	38.9	-9.7*
中學	59.5	55.7	3.8	47.6	33.6	14.0*
專上教育	12.4	10.9	1.5	10.4	4.4	6.0*
碩士	2.8	0.5	2.3	0.7	0.0	0.7
博士	0.0	0.5	-0.5	0.8	0.0	0.8

1.2 生活方式的基本情況比較

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個方面的調查進行了2020與2015年兩年度的對比，比較結果如下：

1.2.1 生活習慣

與2015年相比，2020年老年人睡眠時間（包括午睡）在6小時以下者明顯減少（ $P < 0.05$ ），在6~9小時的人數明顯增加（ $P < 0.05$ ），說明2020年澳門老年人的睡眠時間有所提升（表2-4-2-3）。

表2-4-2-3 2020年與2015年男女老年人各睡眠時間（含午睡）人數比例的比較（%）

睡眠時間	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6小時以下	6.7	22.9	-16.2*	13.6	33.9	-20.3*
6~9小時	80.3	70.6	9.7*	80.4	63.6	16.8*
9小時或以上	12.9	6.5	6.4*	6.0	2.5	3.5*

與2015年相比，平均每天坐姿活動累計時間在上升，每天坐姿累計時間3~6小時下降，且男、女老年人每天坐姿累計時間3小時以下下降11.6%和19.2%（ $P < 0.05$ ）；每天坐姿累計時間6小時或以上的比例明顯上升，每天坐姿累計時間6~9小時男、女老年人分別上升13.2%和20.1%（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-4）。

表2-4-2-4 2020年與2015年男女老年人平均每天坐姿活動累計時間人數比例的比較（%）

坐姿活動累計時間	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
3小時以下	11.8	23.4	-11.6*	14.5	33.7	-19.2*
3~6小時	44.9	53.7	-8.8	47.5	51.3	-3.8
6~9小時	32.6	19.4	13.2*	31.1	11.0	20.1*
9~12小時	7.9	3.5	4.4	4.7	3.4	1.3
12小時或以上	2.8	0.0	2.8*	2.1	0.7	1.4

1.2.2 體育鍛煉情況

2020年60~69歲老年人經常參加體育鍛煉的人數為50.2%，比2015年的38.6%增加了11.6個百分點。

鍛煉次數方面，與2015年對比，男性老年人不鍛煉次數、1次以下、3~4次占比大幅度下降（ $P < 0.05$ ），但男性老年人鍛煉次數5次或以上上漲29.7%（ $P < 0.05$ ）；女性老年人不鍛煉次數下降4.8%（ $P < 0.05$ ），1~2次次之，且3~4次與2015年相比增長7.7%（ $P < 0.05$ ），鍛煉次數5次或以上的比例上漲0.5%，但差異不顯著（表2-4-2-5）。

表2-4-2-5 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
不鍛煉	8.4	15.9	-7.5*	6.4	11.2	-4.8*
1次以下	1.1	8.5	-7.4*	3.4	3.4	0.0
1~2次	8.4	11.4	-3.0	11.5	14.9	-3.4
3~4次	18.6	30.3	-11.7*	26.7	19.0	7.7*
5次或以上	63.5	33.8	29.7*	52.0	51.5	0.5

在參加體育鍛煉的人群中，體育鍛煉時間與2015年相比明顯提升。體育鍛煉時間60分鐘或以上男性老年人占比上升10.0%，30~60分鐘的女性老年人占比下降11.8%（ $P < 0.05$ ），60分鐘或以上女性占比增長7.8%（ $P < 0.05$ ）。

體育鍛煉感覺方面，高運動強度的人數比2015年明顯增加，其中女性老年人體育鍛煉感覺呼吸、心跳變化不大占比下降10.6%（ $P < 0.05$ ），男、女老年人體育鍛煉感覺呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多占比例分別上升16.4%和8.2%（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-6）。

表2-4-2-6 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
30分鐘以下	12.9	16.6	-3.7	17.7	13.7	4.0
30~60分鐘	38.0	44.4	-6.4	35.1	46.9	-11.8*
60分鐘或以上	49.1	39.1	10.0	47.2	39.4	7.8*
呼吸、心跳變化不大	27.0	33.2	-6.2	29.6	40.2	-10.6*
呼吸、心跳略有加快，微微出汗	45.4	55.6	-10.2	52.8	50.4	2.4
呼吸急促、心跳明顯加快，出汗較多	27.6	11.2	16.4*	17.6	9.4	8.2*

體育鍛煉人群的堅持鍛煉不同時間方面，與2015年相比，男性老年人堅持體育鍛煉6個月以下占比上升3.4%，6~12個月則下降0.3%，堅持一年或以上下降3.1%，女性6個月以下占比下降0.1%，6~12個月占比上升2.3%。堅持一年或以上下降2.1%，但差異均不具有顯著性（表2-4-2-7）。

表2-4-2-7 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
6個月以下	13.5	10.1	3.4	10.7	10.8	-0.1
6~12個月	8.0	8.3	-0.3	8.2	5.9	2.3
1年或以上	78.5	81.6	-3.1	81.1	83.2	-2.1

阻礙參加體育鍛煉的原因方面，與2015年相比，男性老年人沒興趣參加體育鍛煉的占比下降1.9%，其餘原因均表現不同程度的上升，除缺乏時間外，其餘各項原因與2015年相比差異顯著（ $P < 0.05$ ）；女性老年人沒興趣參加體育鍛煉的占比下降0.3%，缺乏時間參加體育鍛煉的占比下降17.6%（ $P < 0.05$ ）。其餘各項原因與2015年相比都表現出不同程度的升高（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-8）。

表2-4-2-8 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
沒興趣	6.2	8.1	-1.9	4.7	5.0	-0.3
缺乏時間	37.6	29.4	8.2	21.3	38.9	-17.6*
缺乏場地設施	21.9	8.6	13.3*	18.1	3.0	15.1*
缺乏指導	18.0	3.0	15.0*	20.7	2.5	18.2*
缺乏組織	8.4	2.5	5.9*	8.5	3.4	5.1*
經濟條件限制	4.5	0.5	4.0*	2.6	0.7	1.9*

1.2.3 患病情況及對體質測定的認識

2020年，近五年內患過疾病的老年人群比例為71.1%，高於2015年(59.7%)。

聽說過和參加過“體質測定”方面，與2015年相比，2020年男性老年人聽說過和參加過“體質測定”的人數比例分別下降0.4%和9.2%，差異不具有顯著性。而女性老年人聽說過“體質測定”的人數比例分別上漲6.9%（ $P < 0.05$ ），參加過“體質測定”的人數占比上漲4.8%，差異不具有顯著性（表2-4-2-9）。

表2-4-2-9 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
聽說過	57.3	57.7	-0.4	64.8	57.9	6.9
未聽說過	42.7	42.3	0.4	35.2	42.1	-6.9*
參加過	28.6	37.8	-9.2	41.6	36.8	4.8
未參加過	71.4	62.2	9.2	58.4	63.2	-4.8

“體質測定”不同認識方面，覺得“體質測定”無意義的男、女老年人占比與2015年相比都有所下降，但男性的差異不具有顯著性，女性則差異顯著（ $P < 0.05$ ）。覺得“體質測定”可以瞭解自己的體質狀況的男性與2015年對比上漲6.6%（ $P < 0.05$ ），女性老年人上漲3.3%但差異不具有顯著性。覺得“體質測定”可以認識體育鍛煉的重要性和增長科學健身知識的男、女老年人占比與2015年對比都有較大幅度的提升，且具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-10）。

表2-4-2-10 2020年與2015年男女老年人對“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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
無意義	3.4	4.5	-1.1	3.0	6.2	-3.2*
瞭解自己的體質狀況	92.7	86.1	6.6*	93.4	90.1	3.3
認識體育鍛煉的重要性	71.9	44.8	27.1*	77.2	36.9	40.3*
增長科學健身知識	64.0	31.8	32.2*	71.0	30.3	40.7*

1.3 監測指標比較

與2015年相比較，2020年60~69歲男性老年人的舒張壓、骨盆寬、選擇反應時、閉眼單腳站立、收縮壓和臀圍等指標有所增長，幅度在2.0%~4.7%之間；肺活量、安靜脈搏、握力和坐位體前屈等指標有所降低，幅度在1.4%~7.0%之間；其餘指標變化較小，幅度在1.0%以內（圖2-4-2-1）。與2015年相比較，2020年60~69歲女性老年人的閉眼單腳站立、選擇反應時、舒張壓、肩寬、骨盆寬和收縮壓等指標有所增長，幅度在1.0%~10.7%之間；足長、胸圍、坐位體前屈、BMI、體重和握力等指標有所降低，幅度在1.0%~5.8%之間；其餘指標變化較小，幅度在1.0%以內（圖2-4-2-2）。

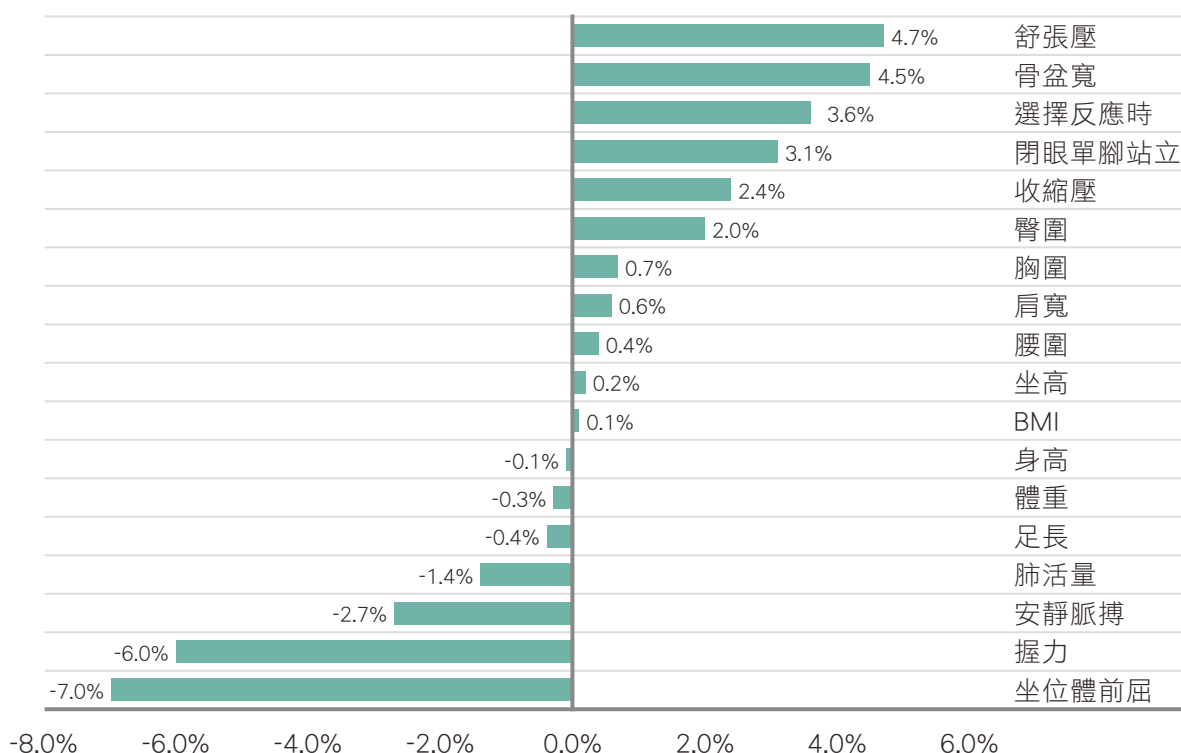


圖2-4-2-1 澳門60~69歲男性老年人2020年與2015年對比百分比

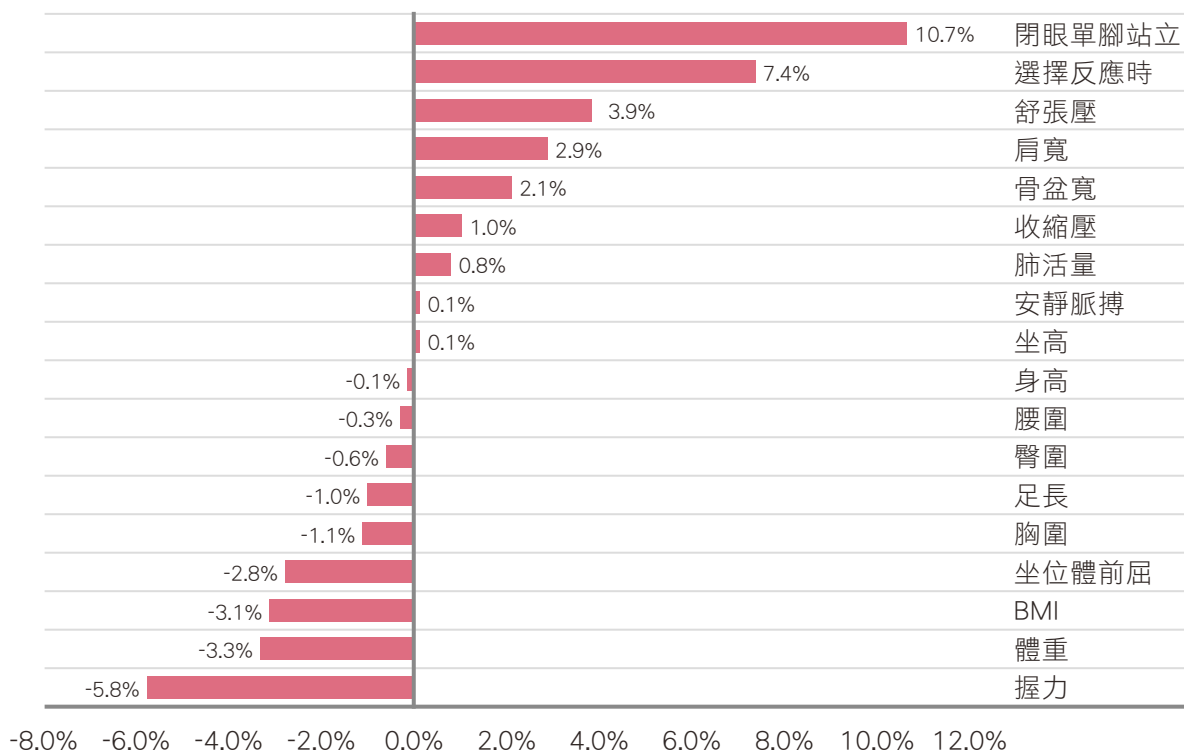


圖2-4-2-2 澳門60~69歲女性老年人2020年與2015年對比百分比

2. 老年人分年齡對比

2.1 身體形態的基本狀況比較

2.1.1 長度指標

兩次體質監測結果表明，老年男性和女性身高均值隨年齡增加而下降，2020年老年男性60~64歲年齡組和女性65~69歲年齡組身高均值大於2015年，其餘小於2015年，且各年齡組均無顯著性差異（表2-4-2-11）。

兩次體質監測結果表明，老年男性和女性坐高均值隨年齡增加而下降，2020年老年人除在60~64歲女性坐高比2015年下降0.4厘米外，其餘年齡組均大於2015年但均無顯著性差異（表2-4-2-12）。

老年足長除男性65~69歲年齡組不變，其餘2020年老年男性、女性各年齡組的足長均值小於2015年。60~64歲年齡組女性下降0.3厘米，且差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-13）。

表2-4-2-11 2020年與2015年男女老年人各年齡組身高平均值的比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	166.5	166.3	0.2	154.3	154.9	-0.6
65~69歲	165.7	166.1	-0.4	154.1	153.7	0.4

表2-4-2-12 2020年與2015年男女老年人各年齡組坐高平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	89.5	89.5	0.0	83.6	84.0	-0.4
65~69歲	89.4	89.1	0.3	83.3	82.8	0.5

表2-4-2-13 2020年與2015年男女老年人各年齡組足長平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	24.7	24.8	-0.1	22.6	22.9	-0.3*
65~69歲	24.6	24.6	0.0	22.6	22.8	-0.2

2.1.2 體重與BMI

兩次體質監測結果表明，老年男性體重平均值隨年齡增長而下降，而女性隨年齡增長而增加，但老年男性和女性各年齡段體重平均值都小於2015年。且各年齡組均無顯著性差異（表2-4-2-14）。

2020年老年男性BMI平均值大於2015年，老年女性BMI平均值小於2015年。各年齡組均無顯著性差異（表2-4-2-15）。

表2-4-2-14 2020年與2015年男女老年人各年齡組體重平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	65.5	65.6	-0.1	54.6	57.8	-3.2
65~69歲	64.4	64.7	-0.3	56.6	56.9	-0.3

表2-4-2-15 2020年與2015年男女老年人各年齡組BMI平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	23.8	23.7	0.1	22.9	24.1	-1.2
65~69歲	23.4	23.4	0.0	23.8	24.1	-0.3

基於BMI指標將體重分為體重過輕、正常體重、超重和肥胖四個等級，2020年與2015年對比結果顯示：男性老年人超重率減少1.5%、肥胖率增加0.2%，女性老年人正常體重增加13.1%（ $P < 0.05$ ），超重率則下降11.1%（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-16）。

表2-4-2-16 2020年與2015年男女老年人各體重等級的人數百分率

性別	年度	體重過輕	正常體重	超重	肥胖
男	2020	3.9%	55.6%	34.8%	5.7%
	2015	4.0%	54.2%	36.3%	5.5%
	2020-2015	-0.1%	1.4%	-1.5%	0.2%
女	2020	3.6%	58.0%	31.5%	6.8%
	2015	2.7%	44.9%	42.6%	9.8%
	2020-2015	0.9%	13.1%*	-11.1%*	-3.0%

2.1.3 圍度指標

兩次體質監測結果表明，男性各年齡組胸圍平均值都大於2015年，但女性都小於2015年。其中女性60~64歲年齡組下降1.3厘米，差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-17）。

男性60~64歲年齡組腰圍均值大於2015年，而65~69歲年齡組小於2015年且各組無顯著性差異，女性60~64歲年齡組2020年小於2015年且差異顯著（ $P < 0.05$ ），而65~69歲年齡組則2020年大於2015年且差異顯著（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-18）。

臀圍均值男性2020年大於2015年且差異顯著（ $P < 0.05$ ），女性60~64歲年齡組2020年小於2015年且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），65~69歲年齡組大於2015年，但差異不顯著（表2-4-2-19）。

表2-4-2-17 2020年與2015年男女老年人各年齡組胸圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	92.3	91.8	0.5	87.6	88.9	-1.3*
65~69歲	92.5	91.7	0.8	88.5	89.1	-0.6

表2-4-2-18 2020年與2015年男女老年人各年齡組腰圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	86.1	85.4	0.7	81.4	83.1	-1.7*
65~69歲	86.4	86.5	-0.1	84.7	83.2	1.5*

表2-4-2-19 2020年與2015年男女老年人各年齡組臀圍平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	93.4	91.8	1.6*	93.1	94.5	-1.4*
65~69歲	93.0	91.0	2.0*	94.5	94.2	0.3

與2015年相比，除65~69女性腰臀比上升外，其餘年齡組男女均下降，其中男、女老年人65~69歲年齡組與2015年相比均具有顯著性差異（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-20）。

表2-4-2-20 2020年與2015年男女老年人各年齡組腰臀比平均值比較

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	0.921	0.930	-0.009	0.873	0.879	-0.006
65~69歲	0.927	0.949	-0.022*	0.895	0.882	0.013*

2.1.4 寬度指標

兩次監測的結果表明，2020年各年齡肩寬均大於2015年，且女性各組差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-21）。

各年齡骨盆寬也均大於2015年，除老年女性60~64歲年齡組外，其餘各組差異均具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-22）。

表2-4-2-21 2020年與2015年男女老年人各年齡組肩寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	38.5	38.4	0.1	34.8	34.0	0.8*
65~69歲	38.3	37.9	0.4	34.8	33.6	1.2*

表2-4-2-22 2020年與2015年男女老年人各年齡組骨盆寬平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	29.6	27.8	1.8*	28.5	28.2	0.3
65~69歲	28.5	28.0	0.5*	28.9	27.9	1.0*

2.1.5 身體成份

2020年體脂百分比是透過身體成份分析儀直接測量所得之數值，而2015年則是透過皮褶厚度測量後由計算公式推導出體脂百分比，故兩年度均值原則上無法進行比較，以下顯示的比較結果僅供參考，結果顯示男女老年人體脂百分比均高於2015年，且差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ），但體重均值則低於2015年，反映2020年老年人體重中的肌肉含量有所下降（表2-4-2-23）。

瘦體重方面，兩次體質監測結果表明，男女老年人各年齡組均值均小於2015年，且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），男性老年人60~64年齡組與2015年相比下降最多（表2-4-2-24）。

表2-4-2-23 2020年與2015年男女老年人各年齡組體脂率平均值的比較（%）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	22.2	17.9	4.3*	30.5	29.3	1.2*
65~69歲	21.8	18.0	3.8*	32.2	29.0	3.2*

表2-4-2-24 2020年與2015年男女老年人各年齡組瘦體重平均值的比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	50.6	53.7	-3.1*	37.6	40.6	-3.0*
65~69歲	50.0	52.7	-2.7*	38.1	40.0	-1.9*

2.2 身體機能的基本狀況比較

2.2.1 安靜脈搏

兩次體質監測結果表明，2020年老年男性60~64歲年齡組安靜脈搏平均值大於2015年，男性65~69歲年齡組小於2015年，2020年老年女性60~64歲年齡組安靜脈搏平均值小於2015年，65~69歲年齡組不變，且各組差異沒有統計學意義（表2-4-2-25）。

表2-4-2-25 2020年與2015年男女老年人各年齡組安靜脈搏平均值比較（次/分）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	73.9	73.3	0.6	72.8	72.9	-0.1
65~69歲	71.8	74.8	-3.0	73.2	73.2	0.0

2.2.2 血壓

兩次體質監測結果表明，除女性60~64歲年齡組收縮壓平均值小於2015年，2020年老年男性和女性各年齡組收縮壓平均值大於2015年，且差異都具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-26）。

表2-4-2-26 2020年與2015年男女老年人各年齡組收縮壓平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	136.2	132.8	3.4*	130.7	131.4	-0.7
65~69歲	137.4	133.9	3.5*	137.5	130.6	6.9*

2020年老年男性各年齡組舒張壓平均值大於2015年，且60~64歲年齡組差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）。2020年女性65~69歲年齡組舒張壓平均值大於2015年，且差異有統計學意義（ $P < 0.05$ ）。60~64歲年齡組舒張壓平均值小於2015年，且無統計學意義（表2-4-2-27）。

表2-4-2-27 2020年與2015年男女老年人各年齡組舒張壓平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	78.0	75.8	2.2*	73.5	74.2	-0.7
65~69歲	76.2	74.0	2.2	75.3	71.6	3.7*

脈壓差方面，兩次體質監測結果表明，2020年男女老年人各年齡組與2015年相比有上升趨勢，而且女性65~69年齡組與2015年相比上升最多，且差異具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-28）。

表2-4-2-28 2020年與2015年男女老年人各年齡組脈壓差平均值比較（毫米汞柱）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	58.2	57.0	1.2	57.5	57.2	0.3
65~69歲	61.2	59.9	1.3	62.7	59.1	3.6*

2.2.3 肺活量

兩次體質監測結果表明，2020年老年男性各年齡組肺活量平均值小於2015年，老年女性各年齡組肺活量平均值大於2015年，且各組差異均沒有統計學意義（表2-4-2-29）。

表2-4-2-29 2020年與2015年男女老年人各年齡組肺活量平均值比較（毫升）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	3006.4	3043.7	-37.3	1982.5	1966.3	16.2
65~69歲	2772.9	2816.6	-43.7	1829.8	1816.8	13.0

肺活量指數（肺活量 / 體重）方面，兩次體質監測結果表明，女性老年人60~64年齡組與2015年相比上升2.2（ $P < 0.05$ ），男性老年人與2015年相比均下降，且各組差異均沒有統計學意義（表2-4-2-30）。

表2-3-2-30 2020年與2015年男女老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			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	46.3	47.0	-0.7	36.9	34.7	2.2*
65~69歲	43.4	44.0	-0.6	33.1	32.6	0.5

2.3 身體素質的基本狀況比較

2.3.1 力量素質

兩次體質監測結果表明，2020年老年男性和女性各年齡組握力平均值小於2015年，且各組差異都具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-31）。

表2-4-2-31 2020年與2015年男女老年人各年齡組握力平均值比較（千克）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	36.4	37.7	-1.3*	21.2	23.0	-1.8*
65~69歲	33.6	37.0	-3.4*	20.4	21.1	-0.7*

2.3.2 柔韌素質

兩次體質監測結果表明2020年老年男性和女性各年齡組坐位體前屈平均值小於2015年，且差異都具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-32）。

表2-4-2-32 2020年與2015年男女老年人各年齡組坐位體前屈平均值比較（厘米）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	0.6	0.9	-0.3*	6.7	7.8	-1.1*
65~69歲	-2.9	0.9	-3.8*	6.2	6.6	-0.4*

2.3.3 反應能力

兩次體質監測結果表明，2020年老年男性和女性各年齡組選擇反應時平均值小於2015年，且差異都具有統計學意義（ $P < 0.05$ ），提示2020年老年人反應能力有所增強（表2-4-2-33）。

表2-4-2-33 2020年與2015年男女老年人各年齡組選擇反應時平均數比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	0.48	0.50	-0.02*	0.52	0.56	-0.04*
65~69歲	0.51	0.53	-0.02*	0.55	0.60	-0.05*

2.3.4 平衡能力

兩次體質監測結果表明，老年男性和女性各年齡組閉眼單腳站立平均值大於2015年，除男性60~64歲年齡組差異沒有統計學意義外，剩餘各年齡組差異都具有統計學意義（ $P < 0.05$ ）（表2-4-2-34）。

表2-4-2-34 2020年與2015年男女老年人各年齡組閉眼單腳站立平均數比較（秒）

年齡組	男			女		
	2020年	2015年	差值	2020年	2015年	差值
60~64歲	12.4	12.2	0.2	9.8	8.4	1.4*
65~69歲	8.6	8.2	0.4*	8.2	7.2	1.0*

(三) 小結

1. 2020年老年人體質監測小結

60~79歲老年人中近八成的人參加體育鍛煉的時間在30~119分鐘，近五成的人每次鍛煉強度達到呼吸、心跳加快，微微出汗狀態。五成以上的人每天步行或騎自行車時間在30分鐘~2小時，坐姿活動累計時間在3~6小時居多，近八成的人每天睡眠時間在6~9小時。身體形態隨著年齡的增長基本保持穩定；身高、體重、胸圍、腰圍等指標，男性大於女性；臀圍則女性大於男性。肺活量隨年齡增長明顯降低，男性肺活量大於女性。身體素質隨著年齡的增長呈下降趨勢；男性的力量素質、反應及平衡能力好於女性，柔韌素質弱於女性。

2. 2020年與2015年老年人體質監測結果比較小結

與2015年相比，2020年睡眠時長低於6小時的有較大幅度降低。

體育鍛煉的頻率（每週次數）：60~69歲參加體育鍛煉的男、女老年人比2015年分別增加了7.5個百分點和4.8個百分點。60~69歲每週鍛煉3次或以上的男、女老年人比2015年分別增加了18.0個百分點和8.2個百分點。2020年60~69歲老年人經常鍛煉者比2015年的38.6%增加了11.6個百分點。

2020年和2015年監測顯示，老年男性身高、體重、足長略減少外，其餘指標增長，但老年女性除肩寬、骨盆寬、坐高等指標略上升外，其餘指標均下降。

在身體機能與素質上，老年男性肺活量、安靜脈搏、握力、坐位體前屈均下降，血壓、反應能力和平衡能力則有所增長，老年女性握力、坐位體前屈下降，肺活量、血壓、反應能力和平衡能力均增長。

五、2020年與2015年整體監測結果比較概要

綜上所述，結合《2020年澳門市民體質監測綜合簡報》中概述澳門市民體質現況及與2015年的比較情況，我們發現2020年澳門市民體質整體水平比2015年略有提高，其中幼兒、青少年(學生)體質整體水平下降；成年人及老年人體質整體水平提高。



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）	105	15.7	92	20.7	197	17.7
	濠江中學（幼稚園：包括附屬幼稚園及附屬小學）	120	17.9	89	20.0	209	18.8
中片	培正中學（幼稚園）	103	15.4	88	19.8	191	17.2
	陳瑞祺永援中學（分校）	150	22.4	50	11.3	200	18.0
南片	培道中學（幼稚園：包括南灣分校及氹仔幼稚園分校）	109	16.3	67	15.1	176	15.8
	海星中學（幼稚園）	82	12.3	58	13.1	140	12.6
合計		669	100	444	100	1113	100

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（幼稚園）	濠江中學（幼稚園）	培正中學（幼稚園）	陳瑞祺永援中學（分校）	培道中學（幼稚園）	海星中學（幼稚園）
男	聖方濟各堂區	0.0	0.8	2.0	2.0	4.7	1.2
	聖嘉模堂區	1.9	2.5	16.3	10.1	36.8	1.2
	風順堂區	1.9	1.7	4.1	0.7	7.5	82.9
	大堂區	2.9	4.3	7.2	9.4	23.6	4.9
	花王堂區	15.6	56.8	39.8	26.2	8.5	0.0
	望德堂區	3.9	3.4	13.3	14.0	5.7	1.2
	花地瑪堂區	73.8	30.5	17.3	37.6	13.2	8.5
女	聖方濟各堂區	0.0	1.1	2.3	2.0	6.1	1.7
	聖嘉模堂區	2.2	1.1	15.1	14.0	47.0	0.0
	風順堂區	0.0	1.1	3.5	8.0	15.1	85.7
	大堂區	2.2	5.7	11.6	8.0	13.6	3.6
	花王堂區	20.9	50.1	41.9	24.0	6.1	1.8
	望德堂區	7.7	11.4	7.0	2.0	7.6	1.8
	花地瑪堂區	67.0	29.5	18.6	42.0	4.5	5.4

表3-1-1-3 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	合計*
男	中國大陸	1.3	0.0	0.0	0.5
	澳門	90.0	94.9	95.7	93.4
	香港	6.5	4.1	3.9	4.9
	其他	2.2	1.0	0.4	1.2
女	中國大陸	0.7	1.6	0.6	0.9
	澳門	94.4	93.8	92.1	93.4
	香港	4.9	2.3	5.5	4.3
	其他	0.0	2.3	1.8	1.4

*注：6歲年齡組因樣本量不夠，不參與統計分析，下同。

表3-1-1-4 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	合計
男	未上	2.2	0.5	0.4	1.1
	半日	2.6	0.0	0.4	1.1
	全日	95.2	99.5	99.2	97.8
	寄宿	0.0	0.0	0.0	0.0
女	未上	2.1	0.8	0.6	1.2
	半日	2.1	0.0	0.6	0.9
	全日	95.8	99.2	98.8	97.9
	寄宿	0.0	0.0	0.0	0.0

表3-1-1-5 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	合計
男	父母	64.2	68.1	65.2	65.7
	家中長輩	19.0	18.0	20.9	19.4
	保姆(工人)	16.4	13.9	13.5	14.6
	其他	0.4	0.0	0.4	0.3
女	父母	60.8	57.4	63.6	60.9
	家中長輩	24.5	28.6	20.6	24.2
	保姆(工人)	14.7	14.0	15.8	14.9
	其他	0.0	0.0	0.0	0.0

2. 生活方式的基本情況

表3-1-2-1 幼兒各年齡組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	232	12.1	84.9	3.0
	4	194	13.4	86.1	0.5
	5	230	13.5	83.5	3.0
女	3	143	9.8	88.8	1.4
	4	129	7.0	88.4	4.6
	5	165	8.5	88.5	3.0
男女合併		1093	11.2	86.3	2.6

表3-1-2-2 幼兒各年齡組出生時體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	均值	標準差	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	201	3.3	0.65	2.3	2.7	3.0	3.2	3.5	4.0	4.2
	4	162	3.3	0.69	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8	4.3
	5	180	3.4	1.03	2.1	2.6	3.0	3.2	3.6	4.0	7.1
女	3	119	3.3	0.82	2.2	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7	6.3
	4	117	3.3	0.99	2.3	2.5	2.8	3.1	3.4	3.8	6.9
	5	136	3.3	1.01	2.3	2.5	2.8	3.2	3.5	3.7	7.3

表3-1-2-3 幼兒各年齡組出生時身長 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	均值	標準差	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	193	49.2	2.84	44.0	47.0	48.0	49.5	50.9	52.0	53.0
	4	152	49.1	2.81	42.5	46.5	48.0	49.5	50.6	52.0	53.0
	5	163	49.1	3.16	42.2	46.0	48.0	49.5	51.0	52.0	54.0
女	3	116	47.9	4.05	33.2	46.0	47.0	48.0	49.5	51.0	53.0
	4	104	48.5	2.66	41.1	46.0	48.0	49.0	49.5	51.0	53.0
	5	126	48.8	3.35	40.8	45.8	47.3	49.5	50.0	51.0	56.4

表3-1-2-4 幼兒各年齡組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	232	46.1	16.8	37.1
	4	194	40.2	21.6	38.1
	5	230	37.4	24.8	37.8
女	3	143	37.8	21.0	41.3
	4	129	35.7	17.8	46.5
	5	165	43.6	23.0	33.3
男女合併		1093	40.6	20.9	38.5

表3-1-2-5 幼兒各年齡組午間睡眠時間的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	不午睡	2小時以下	2~4小時	4小時或以上
男	3	232	3.9	64.6	31.0	0.5
	4	194	2.6	68.1	29.3	0.0
	5	230	11.2	68.3	20.1	0.4
上學日	3	143	3.5	69.3	26.5	0.7
	4	129	3.1	71.3	25.6	0.0
	5	165	6.7	73.9	18.2	1.2
男女合併		1093	5.4	68.8	25.1	0.7
男	3	232	7.8	24.1	67.7	0.4
	4	194	15.5	26.3	58.2	0.0
	5	230	31.7	36.1	32.2	0.0
休息日	3	143	8.4	28.7	62.9	0.0
	4	129	18.6	35.7	44.9	0.8
	5	165	24.8	38.8	35.8	0.6
男女合併		1093	18.1	31.2	50.4	0.3

表3-1-2-6 幼兒各年齡組夜間睡眠時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	8小時以下	8~11小時	11小時或以上	
上學日	男	3	232	0.0	97.8	2.2
		4	194	0.5	96.9	2.6
		5	230	0.9	96.1	3.0
	女	3	143	0.0	94.4	5.6
		4	129	0.0	95.3	4.7
		5	165	0.6	96.4	3.0
男女合併		1093	0.4	96.3	3.3	
休息日	男	3	232	1.3	86.2	12.5
		4	194	0.5	88.7	10.8
		5	230	0.9	85.2	13.9
	女	3	143	0.0	85.3	14.7
		4	129	0.0	84.5	15.5
		5	165	0.6	86.7	12.7
男女合併		1093	0.6	86.2	13.2	

表3-1-2-7 幼兒平均每天看電視、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	一般沒有	1小時以下	1~2小時	2小時或以上	
上學日	男	3	232	3.9	68.9	21.6	5.6
		4	194	7.2	53.6	28.4	10.8
		5	230	8.7	56.5	24.8	10.0
	女	3	143	7.7	65.7	19.6	7.0
		4	129	5.4	65.1	22.5	7.0
		5	165	4.2	65.5	22.4	7.9
男女合併		1093	6.2	62.2	23.4	8.1	
休息日	男	3	232	2.2	50.0	32.8	15.0
		4	194	0.5	40.7	32.5	26.3
		5	230	1.7	37.9	40.0	20.4
	女	3	143	2.1	47.6	32.2	18.1
		4	129	0.7	50.4	32.6	16.3
		5	165	0.6	43.6	35.8	20.0
男女合併		1093	1.4	44.5	34.6	19.5	

表3-1-2-8 幼兒參加各類體育鍛煉人數百分率 (%)

人數	步行	跑步	體操	舞蹈類	籃球	足球	騎自行車	游泳	輪滑	其他	體育遊戲	不參加
男	432	355	45	60	69	112	306	207	35	42	167	53
女	295	204	36	204	14	12	156	123	21	31	102	30
合計	727	559	81	264	83	124	462	330	56	73	269	83
比例												
男	65.9%	54.1%	6.9%	9.1%	10.5%	17.1%	46.6%	31.6%	5.3%	6.4%	25.5%	8.1%
女	67.5%	46.7%	8.2%	46.7%	3.2%	2.1%	35.7%	28.1%	4.8%	7.1%	23.3%	6.9%
合計	66.5%	51.1%	7.4%	24.2%	7.6%	11.3%	42.3%	30.2%	5.1%	6.9%	24.6%	7.6%

表3-1-2-9 幼兒進行體育活動的時間人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	不足30分鐘	30分鐘~1小時	1~2小時	2小時或以上		
上學日	男	3	232	31.9	47.0	15.1	6.0	
		4	194	33.0	46.9	13.9	6.2	
		5	230	37.7	41.7	12.3	8.3	
	女	3	143	24.5	44.1	23.8	7.6	
		4	129	25.6	47.3	20.9	6.2	
		5	165	32.1	48.5	12.7	6.7	
	男女合併		1093	31.7	45.7	15.8	6.8	
	休息日	男	3	232	3.0	28.4	47.8	20.8
			4	194	5.7	27.3	45.4	21.6
5			230	4.8	27.8	44.8	22.6	
女		3	143	6.3	25.9	46.9	20.9	
		4	129	7.8	28.7	37.8	25.7	
		5	165	5.5	30.3	39.4	24.8	
男女合併		1093	5.2	28.0	44.2	22.6		

表3-1-2-10 幼兒報名以體育活動為主的各種培訓班人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	從不報名	偶爾報名	一直堅持報名
男	3	232	66.8	22.8	10.4
	4	194	49.5	41.2	9.3
	5	230	29.1	48.7	22.2
女	3	143	58.0	28.7	13.3
	4	129	38.0	29.5	32.4
	5	165	22.4	41.8	35.8
男女合併		1093	44.6	35.9	19.5

表3-1-2-11 幼兒參加體育活動類培訓班的每週平均時間人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	現在有參加培訓班人數	1小時以內	1~2小時	2小時或以上
男	3	44	36.4	59.1	4.5
	4	66	37.9	53.0	9.1
	5	120	30.0	61.7	8.3
女	3	36	33.3	61.1	5.6
	4	67	35.8	56.7	7.5
	5	112	25.0	65.2	9.8
男女合併		445	31.7	60.2	8.1

表3-1-2-12 幼兒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	232	47.0	53.0
	4	194	46.9	53.1
	5	230	45.7	54.3
女	3	143	37.1	62.9
	4	129	45.7	54.3
	5	165	44.2	55.8
男女合併		1093	44.8	55.2

表3-1-2-13 幼兒主要患病類型人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	曾患病人數	急性支氣管炎	肺炎	過敏性鼻炎	腹瀉病	腸胃炎	手足口病	濕疹	中耳炎	泌尿道感染	其他
男	3	109	32.1	21.9	9.1	16.6	20.2	33.8	34.9	4.7	8.3	0.6
	4	91	38.4	22.0	6.6	9.8	23.0	49.5	17.5	6.6	7.7	8.7
	5	105	33.3	12.5	15.3	6.6	25.6	19.0	12.5	16.2	5.0	4.8
女	3	53	30.2	26.4	7.5	5.7	26.4	30.2	34.0	0.0	0.0	13.2
	4	59	33.9	20.4	10.3	6.8	25.4	33.9	25.4	13.6	5.0	10.3
	5	73	46.6	13.8	9.5	4.1	23.3	31.4	19.9	9.5	2.7	8.1
男女合併		490	35.7	19.0	10.0	9.0	23.6	41.3	26.8	8.8	5.5	8.0

表3-1-2-14 幼兒是否每天刷牙的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	有	無
男	3	232	90.5	9.5
	4	194	89.2	10.8
	5	230	92.6	7.4
女	3	143	91.6	8.4
	4	129	90.7	9.3
	5	165	90.9	9.1
男女合併		1093	90.9	9.1

表3-1-2-15 幼兒是否每天使用牙線的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	有	無
男	3	232	6.5	93.5
	4	194	9.3	90.7
	5	230	12.6	87.4
女	3	143	8.4	91.6
	4	129	10.1	89.9
	5	165	7.9	92.1
男女合併		1093	9.1	90.9

表3-1-2-16 過去12個月是否有到牙醫診所進行牙科檢查的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	有	無
男	3	232	17.2	82.8
	4	194	26.8	73.2
	5	230	38.7	61.3
女	3	143	14.7	85.3
	4	129	24.8	75.2
	5	165	41.8	58.2
男女合併		1093	27.7	72.3

表3-1-2-17 是否有齲齒的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	有	無	不知道
男	3	232	8.6	51.3	40.1
	4	194	23.2	38.7	38.1
	5	230	28.3	37.0	34.8
女	3	143	10.5	49.7	39.9
	4	129	17.8	41.9	40.3
	5	165	32.7	37.6	29.7
男女合併		1093	20.3	42.6	37.1

表3-1-2-18 有齲齒者是否到牙醫診所進行治療的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	有齲齒者人數	是	無
男	3	232	20	60.0	40.0
	4	194	45	57.8	42.2
	5	230	65	64.6	35.4
女	3	143	15	40.0	60.0
	4	129	23	78.3	21.7
	5	165	54	75.9	24.1
男女合併		1093	222	65.3	34.7

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	98.7	4.33	90.3	93.1	95.6	98.8	101.5	104.6	107.5
	4	194	105.5	4.79	96.4	99.5	102.1	105.3	108.5	112.2	115.4
	5	230	111.9	4.52	103.9	105.4	109.0	111.8	115.0	118.0	120.6
女	3	143	97.8	3.96	90.4	92.3	95.2	97.7	100.5	102.5	105.5
	4	129	105.3	5.28	96.6	99.7	101.5	104.4	108.3	112.4	117.6
	5	165	111.3	5.06	102.9	105.4	108.1	111.5	114.9	117.0	119.6

表3-1-3-2 坐高 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	230	56.5	2.68	51.2	52.8	54.9	56.5	58.1	60.0	61.9
	4	194	59.7	2.64	55.0	56.5	57.9	59.6	61.3	63.2	65.1
	5	229	62.5	2.39	58.0	59.3	60.8	62.6	64.0	65.6	67.1
女	3	142	56.0	2.37	51.6	52.6	54.2	56.1	57.7	59.1	60.1
	4	127	59.4	2.92	55.2	56.3	57.3	58.8	61.0	63.5	66.4
	5	163	62.1	2.82	57.2	58.6	59.9	62.1	63.9	65.8	67.7

表3-1-3-3 足長 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	223	15.5	0.83	13.8	14.4	15.0	15.5	16.1	16.6	17.0
	4	194	16.4	0.92	14.7	15.3	15.8	16.4	17.0	17.7	18.1
	5	230	17.3	1.34	15.5	16.0	16.7	17.4	18.0	18.6	19.4
女	3	143	15.5	1.29	14.0	14.3	14.8	15.3	15.9	16.4	17.1
	4	129	16.4	1.00	14.8	15.2	15.7	16.4	17.0	17.6	19.0
	5	165	17.1	0.88	15.4	16.0	16.6	17.1	17.7	18.4	18.7

表3-1-3-4 體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	15.3	1.97	12.1	12.9	13.9	15.2	16.4	17.7	19.6
	4	194	17.1	2.43	13.1	14.5	14.4	16.7	18.2	20.0	23.3
	5	230	19.4	3.06	14.9	15.9	17.2	18.8	20.9	23.5	26.2
女	3	143	14.8	2.04	11.9	12.6	13.4	14.5	15.9	17.1	20.8
	4	129	16.9	2.53	13.3	14.1	15.1	16.3	18.5	20.2	23.2
	5	165	18.8	2.91	14.5	15.9	17.0	18.5	20.3	21.8	25.4

表3-1-3-5 BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	15.7	1.28	13.6	14.1	14.9	15.6	16.3	17.2	18.3
	4	194	15.3	1.35	13.2	13.9	14.5	15.1	15.9	17.0	17.7
	5	230	15.4	1.64	13.3	13.6	14.2	15.1	16.3	17.8	18.8
女	3	143	15.5	1.83	13.2	13.9	14.5	15.3	16.2	17.2	19.2
	4	129	15.2	1.37	13.3	13.7	14.1	15.0	16.1	17.1	18.4
	5	165	15.2	1.94	12.7	13.4	14.0	14.8	15.8	17.5	19.4

表3-1-3-6 2020年澳門幼兒消瘦、正常體重、超重和肥胖率一覽表

年齡	男幼兒				女幼兒					
	n	消瘦	正常體重	超重	肥胖	n	消瘦	正常體重	超重	肥胖
3	232	4.5%	80.8%	10.8%	3.9%	143	5.1%	83.0%	5.6%	6.3%
4	194	5.4%	80.1%	11.9%	2.6%	129	4.0%	85.9%	6.2%	3.9%
5	230	3.6%	78.6%	10.4%	7.4%	165	4.4%	83.4%	6.1%	6.1%
合計	656	4.3%	80.0%	11.0%	4.7%	437	4.3%	84.3%	5.9%	5.5%

注：超重、肥胖BMI等級劃分參照全國樣本標準，消瘦臨界值參考IOTF標準。

表3-1-3-7 胸圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	52.7	2.58	48.1	49.5	50.9	52.5	54.1	56.6	57.5
	4	194	53.9	2.86	49.9	50.7	52.0	53.5	55.5	57.4	60.1
	5	230	56.3	3.34	50.5	52.3	54.0	56.0	58.5	60.5	63.2
女	3	143	52.0	2.73	48.0	48.9	50.1	51.5	53.4	56.0	58.8
	4	129	53.2	2.90	48.8	49.8	51.3	53.0	54.7	57.0	59.7
	5	164	54.6	3.02	49.9	51.0	52.5	54.0	56.3	58.3	61.8

表3-1-3-8 腰圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	48.6	3.44	43.1	44.8	46.3	48.0	50.7	52.8	56.7
	4	194	49.8	3.74	44.3	45.5	47.5	49.5	51.5	54.0	57.8
	5	229	51.6	4.55	44.8	46.6	48.5	50.9	53.7	57.8	61.9
女	3	143	48.4	3.70	42.8	44.3	45.8	48.0	50.5	53.3	56.5
	4	129	50.3	4.41	43.5	45.5	47.0	49.5	52.8	57.0	59.7
	5	164	50.8	4.06	44.6	46.2	48.0	50.3	52.8	56.1	59.5

表3-1-3-9 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	54.7	3.45	48.6	50.2	52.4	54.4	56.8	59.2	61.5
	4	194	57.3	3.79	51.0	53.0	54.6	57.0	59.7	62.5	65.8
	5	230	59.3	4.73	51.8	53.5	55.8	58.7	62.0	66.0	69.1
女	3	143	55.2	3.74	49.2	51.0	52.8	54.8	57.2	60.0	62.9
	4	129	58.7	3.99	51.9	53.5	55.6	58.3	61.2	64.0	67.9
	5	164	60.1	3.97	53.6	55.1	57.5	59.9	62.7	65.0	70.0

表3-1-3-10 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	0.966	0.040	0.888	0.908	0.943	0.965	0.992	1.012	1.043
	4	194	0.942	0.038	0.871	0.893	0.918	0.943	0.967	0.990	1.009
	5	229	0.953	0.046	0.870	0.901	0.922	0.946	0.978	1.007	1.069
女	3	143	0.944	0.046	0.867	0.888	0.918	0.943	0.966	0.997	1.046
	4	129	0.909	0.040	0.821	0.862	0.880	0.908	0.937	0.962	0.981
	5	164	0.909	0.039	0.833	0.869	0.884	0.907	0.930	0.962	0.988

表3-1-3-11 肩寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	22.3	1.34	19.6	20.6	21.5	22.4	23.2	23.9	24.5
	4	192	23.4	1.34	21.1	21.9	22.5	23.3	24.2	25.1	25.8
	5	229	24.7	1.40	22.4	23.1	23.8	24.6	25.5	26.5	27.2
女	3	143	22.4	1.11	20.8	21.2	21.6	22.4	23.0	24.1	24.6
	4	128	23.5	1.42	21.3	21.7	22.7	23.4	24.3	25.1	26.3
	5	164	24.8	1.39	22.2	23.2	24.0	24.8	25.6	26.6	27.5

表3-1-3-12 骨盆寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	17.0	1.17	15.0	15.5	16.3	17.0	17.7	18.3	19.5
	4	194	17.7	1.09	15.9	16.5	17.0	17.6	18.3	19.0	20.0
	5	229	18.6	1.24	16.3	17.1	17.8	18.4	19.4	20.1	21.1
女	3	143	17.1	1.15	14.9	15.7	16.4	17.1	17.8	18.5	19.5
	4	129	17.8	1.16	15.7	16.4	17.0	17.7	18.6	19.5	20.1
	5	165	18.8	1.31	16.3	17.1	18.0	18.6	19.5	20.4	21.1

表3-1-3-13 體脂率 (%)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	231	17.8	4.24	9.4	12.1	14.9	17.7	20.8	23.0	25.8
	4	194	17.1	4.32	9.3	11.5	14.3	16.8	20.0	22.5	25.9
	5	230	17.2	5.36	8.8	9.8	13.5	16.6	20.6	24.7	27.2
女	3	143	21.8	4.26	13.9	17.1	19.2	21.7	24.3	27.1	31.3
	4	129	21.3	4.78	12.2	15.8	18.3	21.2	24.3	27.7	30.6
	5	164	21.4	4.99	10.9	15.1	18.3	21.3	24.4	28.4	31.3

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	229	101.3	9.61	82.9	89.0	95.0	101.0	107.0	114.0	120.1
	4	194	98.1	10.10	80.0	85.5	90.8	98.0	104.0	112.0	119.2
	5	228	95.4	9.96	74.9	83.0	88.0	96.0	103.0	108.0	112.0
女	3	142	100.5	9.48	83.0	87.0	94.0	100.0	107.3	113.0	118.0
	4	126	99.3	9.09	81.2	87.0	93.0	99.0	106.0	112.3	115.2
	5	165	97.3	9.63	79.9	85.6	90.0	97.0	105.0	110.0	116.0

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	9.8	1.77	7.4	7.9	8.6	9.5	10.7	12.3	14.3
	4	194	8.2	1.22	6.6	6.8	7.4	8.1	9.0	10.0	11.2
	5	230	7.2	0.74	6.1	6.4	6.6	7.1	7.6	8.3	8.9
女	3	143	10.1	1.76	7.8	8.3	8.8	9.7	11.3	12.4	14.0
	4	129	8.2	1.04	6.6	6.9	7.4	8.1	8.8	9.7	10.8
	5	164	7.4	0.77	6.1	6.5	6.8	7.4	7.9	8.5	8.9

表3-1-5-2 雙腳連續跳 (秒)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	227	12.9	5.85	5.8	7.0	8.7	11.1	16.0	22.0	28.0
	4	193	8.9	3.61	4.8	5.4	6.3	7.9	10.8	13.7	17.6
	5	230	6.9	2.10	4.6	5.0	5.4	6.3	8.0	9.3	11.3
女	3	140	12.5	5.36	5.9	7.0	8.7	11.1	14.9	20.3	25.9
	4	128	8.2	2.48	4.9	5.3	6.3	7.6	9.4	11.7	14.9
	5	164	7.0	1.90	4.6	5.0	5.6	6.5	8.0	9.3	11.0

表3-1-5-3 立定跳遠 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	231	50.0	16.89	19.0	30.0	38.0	48.0	63.0	71.8	82.0
	4	194	76.6	19.05	38.0	45.0	65.0	79.0	89.0	99.5	113.0
	5	230	95.1	15.45	67.0	78.1	87.0	94.0	104.0	113.0	125.2
女	3	141	49.3	16.40	22.8	32.2	37.0	45.0	61.5	73.8	85.0
	4	129	75.5	16.14	39.8	52.0	65.5	77.0	87.0	94.0	103.2
	5	164	91.0	16.94	46.9	70.5	84.3	90.5	103.0	113.5	123.1

表3-1-5-4 網球擲遠 (米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	2.5	1.00	1.0	1.5	1.5	2.5	3.0	4.0	4.5
	4	194	3.8	1.40	1.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	7.0
	5	229	5.1	1.54	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	9.0
女	3	142	2.2	0.88	1.0	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.4
	4	129	3.3	1.09	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.6
	5	165	4.2	1.21	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.5	7.0

表3-1-5-5 坐位體前屈（厘米）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	232	9.6	3.61	3.1	4.8	7.0	9.5	12.0	14.9	16.3
	4	193	9.0	4.41	0.6	3.1	6.2	8.6	12.6	14.9	16.5
	5	230	7.3	4.77	-2.3	1.0	4.0	7.0	10.9	13.6	15.4
女	3	143	11.1	3.40	4.0	6.6	9.0	11.2	13.4	15.2	17.4
	4	129	11.5	3.84	3.1	6.3	9.3	11.8	14.3	16.4	17.4
	5	165	9.5	5.25	-1.8	1.5	6.0	10.4	13.2	16.0	17.9

表3-1-5-6 走平衡木時間（秒）

性別	年齡組（歲）	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	3	224	24.4	14.67	7.5	9.7	13.1	21.1	32.4	45.1	64.6
	4	193	14.0	11.62	3.9	4.9	7.0	9.4	17.1	29.5	50.1
	5	227	8.8	5.07	3.5	4.0	5.0	7.4	11.2	16.4	23.3
女	3	138	21.8	15.00	6.4	8.2	10.6	16.6	28.5	44.3	64.8
	4	129	12.8	8.52	4.5	5.7	7.2	10.3	15.7	23.5	32.8
	5	164	10.5	7.96	3.0	4.1	5.8	8.0	13.2	19.1	32.1

6. 牙齒的基本情況

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	232	25.4	1.3	0.9	26.3
	4	194	44.3	8.2	2.2	45.3
	5	230	40.4	14.9	0.5	48.7
女	3	143	25.9	0.0	0.0	25.9
	4	129	39.5	13.0	1.6	44.2
	5	165	39.4	8.3	2.6	41.2

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	232	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	194	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	230	0.9	0.4	0.4	0.9
女	3	143	0.0	0.0	0.0	0.0
	4	129	0.0	0.0	0.0	0.0
	5	165	0.6	0.0	0.6	0.6

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	397	15.7	356	17.6	753	16.5
		濠江中學	512	20.2	376	18.6	888	19.5
		培正中學	438	17.3	418	20.7	856	18.8
	中片	鮑思高粵華小學 （中文部）	164	6.5	20	1.0	184	4.0
		粵華中文中學	210	8.3	0	0.0	210	4.6
		嘉諾撒聖心中學	33	1.3	258	12.8	291	6.4
	南片	培道中學	443	17.5	352	17.4	795	17.5
		海星中學	336	13.3	240	11.9	576	12.7
	合計			2533	100.0	2020	100.0	4553
大學生	聖嘉模堂	澳門大學	261	68.1	255	63.9	516	66.0
		澳門科技大學	16	4.2	24	6.0	40	5.1
	大堂	澳門理工學院	39	10.2	48	12.0	87	11.1
	花王堂	澳門鏡湖護理學院	1	0.26	22	5.5	23	2.9
	花地瑪堂	澳門旅遊學院	26	6.8	21	5.3	47	6.0
	其他高校		40	10.4	29	7.3	69	8.8
合計			383	100.0	399	100.0	782	100.0

表3-2-1-2 各抽樣機構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	鮑思高粵華小學(中文部)	粵華中文中學	嘉諾撒聖心中學	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	1.0	2.1	1.4	0.6	1.4	3.0	4.1	4.2	5.0	31.3	0.0	0.0	15.4	7.5	2.8
	聖嘉模堂區	1.0	3.1	14.4	7.9	9.0	6.1	22.3	5.1	27.6	12.5	17.9	0.0	34.6	37.5	11.6
	風順堂區	0.5	1.6	1.8	1.8	2.9	3.0	15.8	56.3	7.7	6.3	12.8	0.0	7.7	10.0	10.9
	大堂區	2.0	5.3	8.2	4.9	7.1	0.0	23.7	9.2	3.8	12.5	10.3	0.0	0.0	7.5	8.5
	花王堂區	8.3	40.6	34.0	24.4	29.5	36.4	9.9	6.0	10.0	12.5	20.5	0.0	7.7	10.0	20.9
	望德堂區	2.3	6.1	15.3	8.5	7.6	6.1	7.0	2.7	4.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6
	花地瑪堂區	83.4	36.5	24.0	51.2	41.0	45.5	16.3	14.6	34.9	6.3	38.5	100.0	19.2	15.0	35.9
	其他	1.5	4.7	0.9	0.6	1.4	0.0	0.9	2.1	6.5	18.8	0.0	0.0	15.4	12.5	2.7
	聖方濟各堂區	2.5	2.1	1.0	5.0	0.0	3.0	5.4	3.8	3.9	4.2	2.1	13.6	9.5	6.7	2.9
	聖嘉模堂區	2.0	2.7	15.6	0.0	0.0	6.1	19.6	4.6	22.4	70.8	10.4	54.5	42.9	36.7	11.5
女	風順堂區	1.4	2.4	2.2	5.0	0.0	3.0	19.9	61.7	8.2	0.0	4.2	0.0	0.0	3.3	11.2
	大堂區	1.1	6.1	9.1	5.0	0.0	0.0	23.9	7.5	4.3	8.3	8.3	0.0	4.8	3.3	8.1
	花王堂區	6.5	38.3	32.5	25.0	0.0	36.4	10.5	7.1	11.4	4.2	12.5	4.5	14.3	6.7	20.4
	望德堂區	1.7	8.2	14.8	15.0	0.0	6.1	3.7	2.1	3.5	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0	6.0
	花地瑪堂區	84.3	38.0	24.2	45.0	0.0	45.5	16.2	12.9	43.5	4.2	58.3	4.5	23.8	23.3	38.2
	其他	0.6	2.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.9	0.4	2.7	8.3	0.0	22.7	4.8	20.0	1.7

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	13~18歲	19~22歲	合計
男	中國大陸	5.4	22.1	42.8	23.4
	澳門	90.5	72.7	52.7	71.9
	香港	3.4	3.1	2.1	2.9
	葡萄牙	0.1	0.0	0.0	0.0
	其他	0.6	2.1	2.4	1.7
女	中國大陸	7.3	26.1	44.2	25.8
	澳門	87.4	67.7	50.6	68.6
	香港	3.7	4.2	3.2	3.7
	葡萄牙	0.0	0.0	0.0	0.0
	其他	1.6	2.0	1.9	1.8

2. 生活方式的基本情況

表3-2-2-1 學生在上學日平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組	性別	樣本量	一般沒有	1小時以內	1~2小時	2~3小時	3~4小時	4小時或以上
小學生	男	1307	10.9	48.8	22.6	8.3	4.9	4.5
	女	942	10.0	51.5	21.2	8.1	4.3	5.0
	合計	2249	10.5	49.9	22.0	8.2	4.6	4.8
中學生	男	1226	1.9	11.1	22.2	20.4	19.8	24.6
	女	1078	0.3	9.9	18.1	18.7	19.2	33.8
	合計	2304	1.1	10.5	20.3	19.6	19.5	28.9

表3-2-2-2 學生在休息日平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數百分率(%)

年齡組	性別	樣本量	一般沒有	1小時以內	1~2小時	2~3小時	3~4小時	4小時或以上
小學生	男	1307	1.0	20.1	28.1	15.1	11.5	24.2
	女	942	2.2	23.6	28.6	14.1	12.4	19.0
	合計	2249	1.5	22.0	28.3	14.7	11.9	21.6
中學生	男	1226	1.1	2.4	9.4	11.2	15.8	60.2
	女	1078	0.2	2.6	8.2	7.5	13.7	67.8
	合計	2304	0.7	2.5	8.8	9.5	14.8	63.8

表3-2-2-3 男生上學日平均每天睡眠時間的人數百分率(%)

年齡組	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時或以上
小學生	1307	12.0	79.8	8.2
中學生	1226	50.8	44.3	4.9
大學生*	383	54.3	40.5	5.2

*大學生沒有區分上學日和休息日

表3-2-2-4 女生上學日平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時或以上
小學生	942	12.6	77.5	9.9
中學生	1078	67.9	29.6	2.5
大學生*	399	54.9	38.6	6.5

*大學生沒有區分上學日和休息日

表3-2-2-5 男生休息日平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時或以上
小學生	1307	6.8	63.4	29.8
中學生	1226	14.8	53.1	32.1
大學生*	383	54.3	40.5	5.2

*大學生沒有區分上學日和休息日

表3-2-2-6 女生休息日平均每天睡眠時間的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	8小時以下	8~10小時	10小時或以上
小學生	942	5.9	53.3	40.8
中學生	1078	12.1	52.8	35.2
大學生*	399	55.0	38.6	6.5

*大學生沒有區分上學日和休息日

表3-2-2-7 男生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	1次	2次	沒有
小學生	1307	33.9	65.7	0.5
中學生	1226	67.5	31.7	0.7

表3-2-2-8 女生在學校期間每週上體育課次數的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	1次	2次	沒有
小學生	942	26.9	72.5	0.6
中學生	1078	51.0	48.5	0.5

表3-2-2-9 男生在學校期間每週上體育課時間的人數百分率 (%)

年齡組	上體育課人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1小時~1.5小時	1.5小時或以上
小學生	1301	0.0	67.3	32.7	0.0
中學生	1217	0.0	32.0	68.0	0.0

表3-2-2-10 女生在學校期間每週上體育課時間的人數百分率 (%)

年齡組	上體育課人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1小時~1.5小時	1.5小時或以上
小學生	936	0.0	74.4	25.6	0.0
中學生	1073	0.0	48.7	51.3	0.0

表3-2-2-11 男生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組	上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
小學生	1301	16.0	64.9	19.1
中學生	1217	9.1	68.4	22.5

表3-2-2-12 女生每次體育課自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組	上體育課人數	小強度	中等強度	大強度
小學生	936	17.3	71.2	11.5
中學生	1073	7.0	73.6	19.4

表3-2-2-13 男生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組	樣本量	不鍛煉	1次以下	1~2次	3~4次	5~6次	7次及以上
小學生	1307	15.5	--	52.1	22.3	6.1	4.0
中學生	1226	24.1	--	36.3	23.2	11.3	5.1
大學生*	383	3.4	9.7	38.9	30.5	12.5	5.0

*大學生指的是日常參加體育鍛煉(包括課外及課內鍛煉)的頻率

表3-2-2-14 女生課外每週體育鍛煉頻率的人數百分率(%)

年齡組	樣本量	不鍛煉	1次以下	1~2次	3~4次	5~6次	7次及以上
小學生	942	16.3	--	53.1	22.0	6.3	2.3
中學生	1078	28.4	--	43.0	20.1	6.4	2.0
大學生*	399	3.8	11.2	53.6	22.8	6.3	2.5

*大學生指的是日常參加體育鍛煉(包括課外及課內鍛煉)的頻率

表3-2-2-15 男生課外每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組	課外參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~1.5小時	1.5小時或以上	1~2小時	2小時或以上
小學生	1105	10.3	42.6	29.1	17.9	--	--
中學生	931	15.9	33.4	22.9	27.8	--	--
大學生	370	15.1	29.2	--	--	40.3	15.4

表3-2-2-16 女生課外每次參加體育鍛煉持續時間的人數百分率(%)

年齡組	課外參加體育鍛煉人數	30分鐘以下	30分鐘~1小時	1~1.5小時	1.5小時或以上	1~2小時	2小時或以上
小學生	788	13.2	49.7	23.2	13.8	--	--
中學生	772	24.9	37.7	20.0	17.4	--	--
大學生	384	21.4	39.6	--	--	32.0	7.0

表3-2-2-17 男生課外每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組	課外參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
小學生	1105	15.7	62.4	21.9
中學生	931	8.1	54.5	37.5
大學生	370	4.6	44.3	51.1

表3-2-2-18 女生課外每次體育鍛煉自訴運動強度的人數百分率(%)

年齡組	課外參加體育鍛煉人數	小強度	中等強度	大強度
小學生	788	17.9	67.1	15.0
中學生	772	8.8	63.9	27.3
大學生	384	3.9	65.9	30.2

表3-2-2-19 男生參加體育鍛煉(包括課內及課外)主要項目的人數百分率(%)

年齡組	樣本量	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位	第八位
初小學生	698	跑步 (55.4)	步行 (53.3)	游泳 (41.5)	騎自行車 (40.5)	籃球 (17.2)	跳繩 (14.8)	足球 (14.6)	羽毛球 (14.6)
高小學生	609	游泳 (39.1)	騎自行車 (38.6)	籃球 (31.7)	健步走 (28.1)	羽毛球 (27.3)	中短程跑 (25.6)	乒乓球 (24.5)	跳繩 (17.1)
中學生	1226	籃球 (32.4)	中短程跑 (30.5)	健步走 (23.5)	羽毛球 (23.5)	騎自行車 (22.0)	游泳 (20.0)	長跑 (18.1)	乒乓球 (15.7)
大學生	383	跑步 (66.8)	步行 (60.1)	籃球 (47.3)	羽毛球 (33.2)	游泳 (31.3)	騎自行車 (30.3)	力量、健美 (22.2)	足球 (21.7)

表3-2-2-20 女生參加體育鍛煉(包括課內及課外)主要項目的人數百分率(%)

年齡組	樣本量	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位	第八位
初小學生	480	步行 (59.2)	跑步 (50.8)	舞蹈類 (46.7)	游泳 (37.3)	騎自行車 (35.2)	跳繩 (26.9)	體操 (18.3)	羽毛球 (12.1)
高小學生	462	游泳 (34.6)	騎自行車 (34.4)	跳繩 (32.0)	健步走 (28.4)	韻律操 (27.1)	羽毛球 (26.2)	中短程跑 (22.7)	體操 (16.2)
中學生	1078	中短程跑 (38.1)	健步走 (30.9)	羽毛球 (26.0)	騎自行車 (18.4)	游泳 (16.5)	跳繩 (16.2)	韻律操 (15.0)	籃球 (14.5)
大學生	399	步行 (77.2)	跑步 (73.9)	羽毛球 (35.1)	瑜伽、普拉提 (32.6)	游泳 (30.6)	騎自行車 (30.3)	籃球 (21.8)	舞蹈類 (19.3)

表3-2-2-21 男生每週進行力量練習天數的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天	0天
小學生	1307	19.9	12.6	7.6	1.6	2.1	0.9	1.8	53.5
中學生	1226	19.9	17.4	14.1	5.3	4.9	1.1	2.9	34.5
大學生	383	17.0	18.5	12.3	6.8	3.9	2.1	3.7	35.8

表3-2-2-22 女生每週進行力量練習天數的人數百分率 (%)

年齡組	樣本量	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天	0天
小學生	942	19.6	15.3	7.5	2.9	1.5	0.6	1.3	51.2
中學生	1078	24.0	15.0	9.0	2.7	1.6	0.6	0.6	46.4
大學生	399	18.8	15.0	9.0	3.8	1.8	1.3	0.5	49.9

表3-2-2-23 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	238	28.6	71.4
7	238	21.0	79.0
8	257	28.0	72.0
9	188	25.5	74.5
10	199	35.7	64.3
11	180	33.3	66.7
12	208	32.2	67.8
13	200	34.5	65.5
14	186	29.6	70.4
15	169	31.4	68.6
16	174	25.3	74.7
17	184	29.9	70.1
18	163	19.0	81.0
19	127	26.8	73.2
20	106	26.4	73.6
21	58	31.0	69.0
22	41	17.1	82.9

表3-2-2-24 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	171	16.4	83.6
7	172	18.6	81.4
8	157	23.6	76.4
9	160	17.5	82.5
10	142	27.5	72.5
11	151	23.8	76.2
12	185	35.7	64.3
13	155	33.5	66.5
14	151	31.1	68.9
15	152	39.5	60.5
16	158	31.6	68.4
17	200	29.5	70.5
18	156	27.6	72.4
19	117	33.3	66.7
20	97	34.0	66.0
21	63	25.4	74.6
22	32	34.4	65.6

表3-2-2-25 男生近5年主要患病種類的人數百分率 (%)

年齡組	曾患病人數	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位	第八位
小學生	371	過敏性鼻炎 (32.1)	腸胃炎 (26.1)	其他 (26.1)	氣管炎 (24.0)	扁桃腺炎 (15.1)	肺炎 (9.4)	哮喘 (8.1)	水痘 (7.3)
中學生	373	腸胃炎 (27.6)	過敏性鼻炎 (38.6)	哮喘 (7.8)	扁桃腺炎 (7.8)	水痘 (7.8)	氣管炎 (6.7)	肺炎 (2.9)	貧血 (2.9)
大學生	86	意外傷害 (22.1)	急慢性腸炎 (18.6)	急慢性鼻炎 (16.3)	其他 (15.1)	哮喘 (9.3)	急慢性咽喉炎 (8.1)	口腔潰瘍 (7.0)	過敏性皮炎 (7.0)

表3-2-2-26 女生近5年主要患病種類的人數百分率 (%)

年齡組	曾患病人數	第一位	第二位	第三位	第四位	第五位	第六位	第七位	第八位
小學生	198	腸胃炎 (27.3)	氣管炎 (24.7)	扁桃腺炎 (24.7)	過敏性鼻炎 (24.2)	其他 (20.7)	肺炎 (11.6)	水痘 (9.6)	腹瀉病 (6.1)
中學生	356	腸胃炎 (38.8)	過敏性鼻炎 (24.2)	扁桃腺炎 (8.7)	水痘 (7.6)	貧血 (7.3)	氣管炎 (5.1)	腹瀉病 (4.8)	脊柱彎曲異常 (4.5)
大學生	123	痛經、月經不調 (47.2)	口腔潰瘍 (22.0)	急慢性腸炎 (17.1)	急慢性鼻炎 (13.8)	其他 (13.8)	貧血 (11.4)	過敏性皮炎 (8.9)	急慢性咽喉炎 (5.7)

表3-2-2-27 男生是否每天刷牙的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無
6	238	97.1	2.9
7	238	96.6	3.4
8	257	93.0	7.0
9	188	94.7	5.3
10	199	95.5	4.5
11	180	96.1	3.9
12	208	94.7	5.3
13	200	94.0	6.0
14	186	97.8	2.2
15	169	96.4	3.6
16	174	97.7	2.3
17	184	95.1	4.9
18	163	98.2	1.8
19	127	96.1	3.9
20	106	97.2	2.8
21	58	96.6	3.4
22	41	100.0	0.0

表3-2-2-28 女生是否每天刷牙的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無
6	171	95.9	4.1
7	172	98.3	1.7
8	157	96.8	3.2
9	160	95.6	4.4
10	142	97.9	2.1
11	151	98.7	1.3
12	185	95.7	4.3
13	155	98.7	1.3
14	151	98.0	2.0
15	152	98.0	2.0
16	158	100.0	0.0
17	200	99.0	1.0
18	156	96.2	3.8
19	117	99.1	0.9
20	97	99.0	1.0
21	63	98.4	1.6
22	32	100.0	0.0

表3-2-2-29 男生是否每天使用牙線的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無
6	238	16.8	83.2
7	238	13.4	86.6
8	257	12.8	87.2
9	188	12.8	87.2
10	199	13.6	86.4
11	180	15.0	85.0
12	208	10.6	89.4
13	200	11.0	89.0
14	186	16.1	83.9
15	169	12.4	87.6
16	174	10.3	89.7
17	184	10.3	89.7
18	163	5.5	94.5
19	127	13.4	86.6
20	106	16.0	84.0
21	58	15.5	84.5
22	41	4.9	95.1

表3-2-2-30 女生是否每天使用牙線的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無
6	171	16.4	83.6
7	172	11.6	88.4
8	157	11.5	88.5
9	160	15.0	85.0
10	142	13.4	86.6
11	151	9.9	90.1
12	185	17.8	82.2
13	155	14.8	85.2
14	151	16.6	83.4
15	152	15.1	84.9
16	158	16.5	83.5
17	200	19.5	80.5
18	156	15.4	84.6
19	117	13.7	86.3
20	97	18.6	81.4
21	63	22.2	77.8
22	32	15.6	84.4

表3-2-2-31 男生過去12個月是否有到牙醫診所進行牙科檢查的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	有	無
6	238	62.2	37.8
7	238	63.4	36.6
8	257	72.0	28.0
9	188	57.4	42.6
10	199	44.2	55.8
11	180	46.1	53.9
12	208	32.2	67.8
13	200	31.5	68.5
14	186	39.8	60.2
15	169	32.0	68.0
16	174	31.6	68.4
17	184	27.2	72.8
18	163	36.2	63.8
19	127	33.1	66.9
20	106	31.1	68.9
21	58	39.7	60.3
22	41	34.1	65.9

表3-2-2-32 女生過去12個月是否有到牙醫診所進行牙科檢查的人數百分率(%)

年齡組(歲)	樣本量	有	無
6	171	60.2	39.8
7	172	64.5	35.5
8	157	70.7	29.3
9	160	53.1	46.9
10	142	46.5	53.5
11	151	43.0	57.0
12	185	41.1	58.9
13	155	39.4	60.6
14	151	51.0	49.0
15	152	53.3	46.7
16	158	45.6	54.4
17	200	48.0	52.0
18	156	51.3	48.7
19	117	50.4	49.6
20	97	44.3	55.7
21	63	55.6	44.4
22	32	56.3	43.8

表3-2-2-33 男生是否有齲齒的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無	不知道
6	238	38.2	31.9	29.8
7	238	47.5	25.2	27.3
8	257	41.2	25.7	33.1
9	188	36.2	28.7	35.1
10	199	29.1	24.6	46.2
11	180	18.3	31.1	50.6
12	208	12.0	24.0	63.9
13	200	12.0	33.0	55.0
14	186	11.3	37.1	51.6
15	169	11.2	27.2	61.5
16	174	17.2	28.7	54.0
17	184	13.0	23.9	63.0
18	163	12.3	27.6	60.1
19	127	12.6	24.4	63.0
20	106	17.0	34.9	48.1
21	58	5.2	22.4	72.4
22	41	9.8	36.6	53.7

表3-2-2-34 女生是否有齲齒的人數百分率 (%)

年齡組 (歲)	樣本量	有	無	不知道
6	171	33.3	38.0	28.7
7	172	40.7	26.2	33.1
8	157	49.0	24.2	26.8
9	160	34.4	26.3	39.4
10	142	29.6	29.6	40.8
11	151	22.5	25.8	51.7
12	185	18.4	27.0	54.6
13	155	19.4	35.5	45.2
14	151	21.9	29.8	48.3
15	152	25.0	23.0	52.0
16	158	17.7	27.8	54.4
17	200	22.0	21.0	57.0
18	156	24.4	25.0	50.6
19	117	29.1	26.5	44.4
20	97	20.6	32.0	47.4
21	63	31.7	36.5	31.7
22	32	12.5	43.8	43.8

表3-2-2-35 男生有齲齒者有否到牙醫診所進行治療的人數百分率(%)

年齡組(歲)	有齲齒者人數	有	無
6	91	87.9	12.1
7	113	83.2	16.8
8	106	89.6	10.4
9	68	80.9	19.1
10	58	81.0	19.0
11	33	69.7	30.3
12	25	84.0	16.0
13	24	83.3	16.7
14	21	57.1	42.9
15	19	68.4	31.6
16	30	50.0	50.0
17	25	56.0	44.0
18	20	65.0	35.0
19	16	31.3	68.8
20	18	55.6	44.4
21	3	66.7	33.3
22	4	100.0	0.0

表3-2-2-36 女生有齲齒者有否到牙醫診所進行治療的人數百分率(%)

年齡組(歲)	有齲齒者人數	有	無
6	57	80.7	19.3
7	70	84.3	15.7
8	77	88.3	11.7
9	55	81.8	18.2
10	42	66.7	33.3
11	34	67.6	32.4
12	34	70.6	29.4
13	30	76.7	23.3
14	33	84.8	15.2
15	38	68.4	31.6
16	28	82.1	17.9
17	44	70.5	29.5
18	38	68.4	31.6
19	34	79.4	20.6
20	20	95.0	5.0
21	20	90.0	10.0
22	4	100.0	0.0

3. 身體形態的基本狀況

表3-2-3-1 身高 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	120.0	5.5	110.3	113.3	115.7	119.6	124.0	127.4	131.9	
	7	238	125.5	6.2	112.0	117.5	121.0	125.5	129.3	133.4	138.0	
	8	257	130.6	6.0	119.6	123.1	126.7	130.5	134.4	137.7	142.9	
	9	188	136.5	6.1	124.6	128.6	132.2	136.2	140.6	143.9	148.2	
	10	198	142.0	7.0	129.1	133.3	136.6	141.6	147.0	151.6	154.6	
	11	180	149.2	8.2	133.4	139.3	143.0	149.4	154.3	161.1	165.8	
	12	207	156.7	8.7	140.2	144.5	150.4	157.3	163.4	167.5	172.9	
	13	200	164.2	7.7	149.6	154.4	159.3	164.4	169.2	174.0	179.0	
	14	186	167.5	7.0	152.9	158.6	162.6	168.0	172.3	176.6	180.9	
	15	169	170.7	5.8	160.2	163.0	167.0	170.0	174.5	178.4	182.3	
	16	174	172.7	6.0	162.5	164.9	168.5	172.1	176.9	181.2	184.8	
	17	184	172.5	6.0	160.2	165.9	169.0	172.1	176.5	180.7	183.8	
	18	163	172.8	6.0	162.0	165.0	168.4	173.0	177.1	180.4	185.5	
	19	127	174.1	6.3	162.3	166.8	169.9	173.3	178.5	183.3	185.2	
	20	106	173.1	7.2	162.5	164.6	168.4	172.9	177.7	181.7	189.1	
	21	58	172.0	5.3	157.0	166.3	167.9	172.1	176.0	178.4	182.3	
	22	41	171.8	5.9	161.5	163.3	167.1	172.1	176.5	178.9	184.0	
	女	6	171	118.7	5.6	109.0	111.3	115.0	118.3	122.6	126.0	129.9
		7	172	124.6	5.3	114.0	117.2	121.2	124.5	128.5	131.0	134.9
		8	157	130.6	6.8	119.4	122.7	126.0	130.2	134.4	140.1	145.1
		9	160	136.2	6.7	123.7	127.4	131.7	135.8	141.1	145.3	148.1
		10	142	143.9	7.4	129.3	134.2	138.5	144.6	149.1	153.3	158.2
11		151	150.9	6.7	138.4	141.7	146.0	151.1	155.6	158.8	163.5	
12		185	155.2	5.7	144.5	147.9	151.5	155.5	159.1	162.5	164.6	
13		155	157.8	5.7	147.2	151.0	153.6	157.6	162.1	165.2	168.6	
14		151	159.4	5.7	147.5	152.5	156.0	159.5	163.4	166.3	170.8	
15		152	160.7	4.8	151.5	154.0	157.6	161.0	164.0	166.4	170.2	
16		158	160.7	5.4	150.8	154.3	157.1	160.0	164.4	167.7	171.6	
17		200	161.0	5.4	149.2	154.6	157.2	161.0	164.6	168.1	170.5	
18		156	159.8	5.1	150.5	153.0	156.1	159.6	163.5	165.5	169.7	
19		117	160.8	5.4	151.7	153.6	157.0	160.6	165.2	167.6	171.5	
20		97	161.8	5.5	151.3	155.0	158.2	161.3	166.0	169.5	172.5	
21		63	160.5	5.5	150.4	153.5	156.0	160.3	164.8	167.6	171.3	
22		32	160.9	8.3	146.0	152.7	154.3	159.3	165.3	174.5	174.6	

表3-2-3-2 坐高 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	65.9	3.83	60.7	62.0	63.9	65.6	68.3	69.7	72.4	
	7	238	68.3	3.23	62.2	63.7	66.2	68.6	70.4	72.2	74.4	
	8	257	70.3	3.16	63.9	66.7	68.2	70.2	72.5	74.5	76.4	
	9	188	73.0	3.36	66.2	69.0	70.6	73.0	75.2	77.1	79.6	
	10	199	75.0	3.79	68.9	70.7	72.3	74.8	77.3	79.9	82.7	
	11	180	78.3	4.61	69.7	72.7	75.1	78.2	81.3	84.9	87.3	
	12	208	81.9	4.99	72.8	75.0	78.3	82.2	85.5	88.1	91.4	
	13	200	86.1	4.54	77.2	79.7	83.5	86.1	89.1	92.3	93.6	
	14	186	88.2	3.96	79.3	83.6	86.1	88.5	90.8	93.0	95.3	
	15	169	90.7	3.26	84.7	86.5	88.5	90.7	92.7	95.2	96.9	
	16	174	91.7	3.25	85.7	87.3	89.4	92.0	93.7	96.2	98.4	
	17	184	92.1	3.19	86.1	88.0	89.8	92.1	94.3	96.3	98.3	
	18	163	92.2	2.96	86.3	88.5	90.4	92.2	94.3	96.4	97.8	
	19	127	93.1	3.48	85.9	88.9	91.0	93.0	95.5	98.2	99.8	
	20	106	92.6	4.07	85.6	87.8	90.6	92.5	95.0	97.5	99.6	
	21	58	92.2	2.99	84.9	87.8	90.4	92.9	94.5	95.6	96.3	
	22	41	92.2	3.50	85.6	87.0	90.2	91.8	94.7	97.5	99.0	
	女	6	171	65.2	2.94	60.1	61.5	62.7	65.2	67.0	68.9	71.7
		7	172	67.9	3.91	62.5	63.9	65.6	67.5	69.5	71.7	74.3
		8	157	70.2	3.58	64.2	65.7	67.5	70.1	72.1	75.5	77.3
		9	160	72.6	3.41	66.6	68.5	70.0	72.3	74.9	77.3	80.0
		10	142	76.5	4.30	69.1	71.2	73.3	76.6	79.1	82.3	85.1
11		151	80.0	3.86	72.7	75.2	77.3	80.2	82.6	84.8	86.9	
12		185	82.3	3.30	75.7	78.0	80.5	82.6	84.5	86.1	88.4	
13		155	84.5	3.13	77.8	80.7	82.1	84.3	86.6	88.6	89.8	
14		151	85.3	3.10	79.3	81.1	83.4	85.3	87.2	89.1	91.8	
15		152	86.2	2.75	80.9	82.6	84.2	86.2	87.9	89.8	91.7	
16		158	86.5	2.87	81.1	82.9	84.9	86.5	88.4	89.9	92.2	
17		200	87.0	2.91	81.2	83.0	84.9	87.1	88.9	90.6	92.6	
18		156	86.4	2.66	81.6	82.7	84.9	86.5	88.5	89.8	90.7	
19		117	86.8	2.86	81.7	83.1	84.3	86.5	88.7	90.6	92.7	
20		97	87.1	2.94	81.4	83.3	84.9	87.1	89.5	91.0	92.1	
21		63	86.7	2.83	80.3	82.8	85.1	86.7	88.9	90.4	91.9	
22		32	86.6	3.63	80.6	81.2	84.2	86.4	89.4	91.5	91.8	

表3-2-3-3 足長 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	18.4	1.05	16.5	17.1	17.7	18.5	19.0	19.9	20.5	
	7	238	19.4	1.40	17.3	17.8	18.5	19.3	20.1	20.8	21.5	
	8	257	20.2	1.23	17.7	18.5	19.5	20.1	20.9	21.7	23.0	
	9	187	21.0	1.20	18.9	19.5	20.1	21.1	21.9	22.6	23.4	
	10	198	21.9	1.29	19.6	20.2	21.1	21.9	22.7	23.5	24.5	
	11	180	23.0	1.54	20.3	21.1	21.9	23.2	24.1	25.0	25.7	
	12	208	24.0	1.49	20.8	21.9	22.9	24.2	25.1	25.6	26.4	
	13	200	24.9	1.23	22.3	23.3	24.0	25.0	25.7	26.3	27.3	
	14	186	25.1	1.29	22.8	23.4	24.2	25.0	26.0	26.9	28.0	
	15	169	25.1	1.25	22.9	23.6	24.3	25.0	25.9	26.8	27.7	
	16	174	25.2	1.22	23.0	23.5	24.5	25.2	26.2	26.8	27.4	
	17	184	25.1	1.31	23.0	23.6	24.2	25.0	25.9	27.0	27.6	
	18	163	25.2	1.15	23.0	23.6	24.3	25.3	26.0	26.8	27.3	
	19	127	25.5	1.05	23.7	24.3	24.8	25.5	26.1	26.8	27.5	
	20	106	25.2	1.11	23.1	23.6	24.4	25.3	26.0	26.3	27.5	
	21	58	25.2	0.86	23.4	24.0	24.6	25.3	25.9	26.2	26.7	
	22	41	25.3	0.90	23.5	24.2	24.7	25.2	26.0	26.5	27.4	
	女	6	171	18.1	1.04	16.1	16.6	17.3	18.2	18.9	19.4	19.7
		7	172	19.1	1.00	17.0	17.6	18.5	19.1	19.7	20.2	21.1
		8	157	20.0	1.19	17.9	18.6	19.2	19.9	21.0	21.5	22.5
		9	160	20.7	1.19	18.3	19.1	19.8	20.8	21.5	22.2	22.7
		10	142	21.7	1.31	19.2	20.0	21.0	21.7	22.5	23.3	24.0
11		151	22.4	1.16	20.3	21.1	21.7	22.3	23.2	24.0	24.8	
12		185	22.7	1.06	20.9	21.4	22.0	22.8	23.4	23.9	25.0	
13		154	22.9	1.08	20.7	21.5	22.2	22.9	23.8	24.1	25.0	
14		151	23.0	1.07	20.9	21.7	22.2	23.0	23.8	24.4	25.2	
15		152	23.1	1.11	21.2	21.8	22.5	23.1	23.6	24.3	25.0	
16		158	23.1	1.05	21.1	21.7	22.2	23.1	23.7	24.5	25.0	
17		200	22.8	1.05	20.9	21.5	22.1	22.7	23.5	24.3	24.8	
18		156	22.9	0.97	21.1	21.7	22.1	22.9	23.5	24.1	24.7	
19		117	22.9	0.98	21.0	21.8	22.2	22.9	23.6	24.1	24.8	
20		97	23.0	0.99	21.3	21.8	22.2	23.0	23.8	24.4	24.7	
21		63	22.9	1.04	20.8	21.7	22.1	22.9	23.5	24.3	25.1	
22		32	23.1	1.21	20.6	21.6	22.3	23.0	23.8	24.5	24.8	

表3-2-3-4 體重 (千克)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	23.0	5.05	16.7	18.0	19.6	21.7	24.8	29.5	35.1	
	7	238	25.8	5.44	17.6	20.2	21.8	24.6	28.5	33.7	37.9	
	8	257	29.0	6.73	20.5	22.0	24.6	27.3	32.6	38.2	46.3	
	9	188	34.1	8.34	22.1	24.9	28.5	32.3	37.8	47.6	53.4	
	10	199	38.5	10.24	25.0	27.9	30.8	36.5	45.4	50.4	64.8	
	11	180	44.7	13.71	26.7	30.3	34.8	42.1	51.3	65.6	79.8	
	12	208	49.5	13.83	29.1	33.8	39.7	46.8	57.2	70.4	81.6	
	13	200	55.2	13.92	35.5	40.3	46.0	53.3	61.5	73.1	87.0	
	14	186	58.8	13.61	37.1	42.8	48.8	57.3	66.0	78.0	91.6	
	15	169	61.4	12.58	44.3	47.4	52.8	59.0	67.8	81.8	91.1	
	16	174	64.2	14.84	44.3	47.7	54.2	60.8	71.9	86.0	101.6	
	17	184	65.7	14.22	46.0	50.5	54.9	62.9	73.4	86.4	97.8	
	18	163	64.8	12.00	43.3	50.1	56.8	63.6	72.1	78.9	90.8	
	19	127	68.5	14.26	49.5	52.4	58.1	65.5	75.6	85.4	105.5	
	20	106	68.7	14.62	43.7	51.4	59.4	66.3	77.7	87.1	105.2	
	21	58	71.1	12.16	54.9	56.2	63.1	69.3	79.5	83.9	109.7	
	22	41	67.7	9.27	50.9	53.8	59.7	67.4	76.4	80.8	83.1	
	女	6	171	21.7	4.25	16.6	17.5	18.8	20.9	23.3	26.6	33.9
		7	172	24.6	5.15	17.9	19.4	21.2	23.9	27.2	30.9	39.9
		8	157	28.5	6.46	20.1	22.1	23.6	27.2	31.6	37.7	43.5
		9	160	31.1	6.98	19.9	23.1	26.0	30.4	34.7	39.5	48.9
		10	142	36.9	9.90	22.7	27.2	30.4	35.0	40.9	51.2	59.6
11		151	42.6	9.72	26.9	31.3	35.1	41.8	48.7	54.8	64.6	
12		185	46.7	9.12	32.7	36.4	39.5	45.6	52.1	60.9	66.1	
13		155	49.3	9.44	36.0	39.4	42.5	47.2	54.9	61.7	68.7	
14		151	51.5	9.81	37.2	40.6	44.4	49.5	57.0	65.2	74.8	
15		152	52.2	8.76	39.2	42.2	46.3	51.0	56.5	64.1	73.9	
16		158	53.1	9.62	37.5	41.5	46.2	52.3	58.3	65.8	75.8	
17		200	53.0	9.60	39.3	43.0	47.1	51.7	56.7	63.2	79.5	
18		156	52.6	8.67	41.0	43.0	46.8	51.6	56.4	62.1	73.6	
19		117	54.5	10.64	40.9	43.1	46.6	52.5	59.6	70.3	82.2	
20		97	55.4	9.76	42.4	45.1	48.0	54.2	60.5	67.6	83.4	
21		63	54.9	8.51	41.7	43.9	49.4	54.3	60.0	66.7	73.8	
22		32	54.6	13.05	39.2	41.5	47.1	53.0	57.7	69.3	75.5	

表3-2-3-5 BMI

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	15.8	2.42	12.9	13.5	14.2	15.2	16.7	19.3	22.4	
	7	238	16.3	2.55	12.9	13.6	14.5	15.6	17.5	20.0	22.2	
	8	257	16.9	2.89	13.1	13.8	14.7	16.0	18.6	21.3	23.5	
	9	188	18.2	3.49	13.5	14.5	15.7	17.2	20.2	22.9	26.2	
	10	198	19.0	4.66	13.9	14.7	15.9	17.9	21.2	23.5	27.5	
	11	180	19.8	4.53	13.9	15.0	16.2	18.8	22.4	25.5	32.0	
	12	207	20.0	4.32	14.3	15.1	16.9	18.6	22.9	26.7	29.4	
	13	200	20.4	4.26	14.1	15.8	17.4	19.3	22.5	26.4	29.7	
	14	186	20.9	4.26	15.1	16.3	17.5	20.1	23.3	26.8	31.6	
	15	169	21.0	3.89	15.7	16.7	18.0	20.2	24.0	26.6	29.8	
	16	174	21.5	4.55	15.5	16.8	18.1	20.3	23.9	28.7	32.4	
	17	184	22.0	4.41	16.0	17.2	19.0	20.8	24.3	29.0	32.4	
	18	163	21.6	3.70	15.4	17.1	19.2	21.4	23.9	26.2	29.6	
	19	127	22.5	4.13	16.4	17.7	19.8	21.6	25.0	28.0	32.7	
	20	106	22.8	4.29	16.0	17.5	20.1	22.2	25.0	28.4	34.4	
	21	58	24.1	4.31	18.5	19.3	21.2	23.4	26.1	28.9	39.3	
	22	41	23.0	3.67	16.2	17.2	20.6	22.9	25.6	28.3	31.0	
	女	6	171	15.3	2.05	13.0	13.4	14.2	14.8	16.0	17.8	22.3
		7	172	15.8	2.48	12.8	13.4	14.0	15.4	16.9	18.6	22.0
		8	157	16.5	2.51	13.1	13.7	14.8	15.9	18.0	20.1	22.6
		9	160	16.6	2.72	12.9	13.5	14.6	16.2	18.2	19.6	23.3
		10	142	17.6	3.44	13.1	14.2	15.2	16.6	19.1	22.7	26.1
11		151	18.6	3.45	13.2	14.8	16.1	17.8	20.6	23.6	27.2	
12		185	19.3	3.34	14.3	15.5	16.8	19.1	21.1	23.9	27.4	
13		155	19.7	3.23	15.2	16.0	17.2	19.2	21.7	24.2	28.0	
14		151	20.2	3.55	14.7	16.4	17.9	19.5	21.8	25.2	29.7	
15		152	20.2	3.20	15.2	16.8	18.1	19.5	21.8	24.4	28.0	
16		158	20.6	3.46	15.5	16.4	18.2	20.1	22.8	25.4	28.3	
17		200	20.4	3.31	15.9	17.1	18.1	19.7	21.5	24.2	30.5	
18		156	20.6	3.17	16.2	17.5	18.7	20.1	21.9	23.7	28.7	
19		117	21.0	3.88	16.1	17.3	18.3	19.8	22.7	26.5	31.1	
20		97	21.2	3.45	16.0	17.5	18.9	20.8	22.5	25.8	30.5	
21		63	21.3	2.86	16.3	18.1	19.5	21.4	22.6	24.8	29.9	
22		32	20.9	3.36	16.8	17.3	19.0	19.9	22.2	24.2	29.1	

表3-2-3-6 體脂率 (%)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	18.8	6.59	9.7	11.2	13.6	17.4	22.1	28.4	33.4	
	7	238	16.1	7.54	10.0	10.0	10.2	12.6	20.9	28.9	33.9	
	8	257	16.8	8.27	10.0	10.0	10.2	12.4	22.8	30.1	37.0	
	9	188	19.8	9.41	10.0	10.1	10.8	16.8	27.1	34.5	39.0	
	10	198	20.2	9.34	10.0	10.1	11.0	19.0	27.8	32.6	39.4	
	11	180	20.8	10.07	10.0	10.1	10.6	18.3	28.7	35.2	43.1	
	12	206	20.0	9.54	10.0	10.0	10.3	17.7	27.3	34.5	40.1	
	13	198	19.8	8.95	10.0	10.0	11.2	17.1	26.6	33.6	38.7	
	14	186	19.5	8.76	10.0	10.1	11.1	17.6	26.1	31.8	36.8	
	15	164	18.5	7.86	10.0	10.1	11.7	16.4	24.5	31.1	34.5	
	16	172	19.0	8.09	10.0	10.0	11.2	17.3	25.4	32.5	34.6	
	17	178	18.9	7.78	10.0	10.0	12.2	16.9	24.0	31.1	35.1	
	18	163	17.3	6.58	10.0	10.0	10.6	15.7	21.9	26.5	32.3	
	19	127	18.7	7.16	10.0	10.1	12.1	18.2	23.2	28.7	34.2	
	20	106	19.5	7.18	10.0	10.1	13.8	18.8	24.9	29.3	35.3	
	21	58	20.9	6.24	10.8	13.4	15.4	21.7	25.2	28.7	36.4	
	22	41	18.3	6.43	10.0	10.2	12.6	16.8	23.7	28.0	32.3	
	女	6	171	21.6	5.88	12.6	15.1	17.3	20.7	24.7	28.9	35.9
		7	172	22.9	7.98	10.4	13.2	17.0	22.2	27.4	33.4	40.4
		8	157	23.2	8.11	10.4	13.0	16.6	21.9	29.0	35.2	40.7
		9	160	22.2	8.24	10.1	10.7	15.6	21.8	28.1	32.5	38.5
		10	142	23.2	8.92	10.0	11.8	17.0	21.8	29.1	37.0	40.8
11		151	25.3	8.30	10.1	14.6	18.8	25.7	30.6	38.0	40.4	
12		185	25.9	7.81	10.1	16.1	20.1	25.6	31.8	36.1	41.6	
13		155	25.7	7.31	13.2	16.1	20.2	25.4	30.7	35.6	38.8	
14		151	25.5	7.34	10.5	15.6	21.0	24.8	30.2	35.6	40.2	
15		152	24.3	6.73	10.1	16.6	19.9	23.9	28.4	33.1	38.0	
16		157	22.7	7.48	10.1	11.5	17.3	22.9	28.6	32.6	36.2	
17		192	21.1	6.60	10.1	13.1	16.0	20.7	25.0	29.4	37.9	
18		156	23.2	6.09	11.5	15.5	19.7	22.7	26.4	30.9	35.4	
19		117	24.2	7.09	12.7	15.6	18.9	23.1	28.7	34.5	39.2	
20		97	24.7	6.48	12.5	15.7	20.2	24.8	28.7	33.0	39.1	
21		63	25.0	5.57	13.6	17.2	21.6	25.5	28.0	33.0	36.8	
22		32	24.3	6.54	12.7	17.4	19.7	23.7	27.4	33.5	36.3	

表3-2-3-7 2020年澳門6~22歲兒童青少年消瘦、正常體重、超重和肥胖率一覽表

年齡	男					女				
	n	消瘦	正常體重	超重	肥胖	n	消瘦	正常體重	超重	肥胖
6歲	238	16.0%	58.4%	11.3%	14.3%	171	8.8%	75.4%	6.4%	9.4%
7歲	238	14.3%	59.7%	10.9%	15.1%	172	12.2%	67.4%	12.8%	7.6%
8歲	257	12.5%	59.9%	15.2%	12.5%	157	12.1%	63.7%	12.7%	11.5%
9歲	188	7.4%	55.3%	16.5%	20.7%	160	13.8%	71.3%	7.5%	7.5%
10歲	198	8.5%	51.8%	22.1%	17.6%	142	8.5%	71.1%	9.2%	11.3%
11歲	180	10.6%	53.9%	15.0%	20.6%	151	7.9%	70.2%	9.9%	11.9%
12歲	207	13.0%	50.5%	20.7%	15.9%	185	4.3%	77.3%	9.7%	8.6%
6~12歲	1506	12.0%	56.0%	15.7%	16.3%	1138	9.6%	71.1%	9.8%	9.6%
13歲	200	12.0%	57.5%	18.0%	12.5%	155	3.9%	76.8%	14.8%	4.5%
14歲	186	15.1%	54.3%	19.4%	11.3%	151	8.6%	74.8%	10.6%	6.0%
15歲	169	12.4%	59.8%	19.5%	8.3%	152	9.2%	76.3%	9.9%	4.6%
16歲	174	20.7%	52.3%	14.4%	12.6%	158	14.6%	66.5%	14.6%	4.4%
17歲	184	15.8%	54.3%	17.4%	12.5%	200	10.5%	78.5%	4.5%	6.5%
18歲	163	16.0%	60.7%	16.6%	6.7%	156	10.3%	80.1%	7.1%	2.6%
13~18歲	1076	15.2%	56.4%	17.6%	10.8%	972	9.6%	75.6%	10.0%	4.8%
19歲	127	14.2%	54.3%	22.0%	9.4%	117	22.2%	60.7%	8.5%	8.5%
20歲	106	12.3%	53.8%	23.6%	10.4%	97	19.6%	63.9%	12.4%	4.1%
21歲	58	1.7%	53.4%	29.3%	15.5%	63	14.1%	75.0%	7.8%	3.1%
22歲	41	9.8%	53.7%	26.8%	9.8%	32	12.9%	74.2%	9.7%	3.2%
19~22歲	332	10.8%	53.9%	24.4%	10.8%	309	18.8%	66.0%	9.7%	5.5%
6~22歲總計	2914	13.1%	55.9%	17.4%	13.6%	2419	10.7%	72.3%	9.8%	7.2%

注：消瘦、超重和肥胖標準依據《中華人民共和國衛生行業標準WS/T 586-2018和WS/T 456-2014》的BMI判斷標準。

表3-2-3-8 胸圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	58.4	5.30	52.2	53.0	54.7	57.2	60.1	64.8	71.3	
	7	238	60.8	5.49	53.4	55.1	56.8	59.5	63.5	70.2	73.5	
	8	257	63.2	6.16	55.5	56.3	58.5	62.0	66.1	71.8	79.2	
	9	188	67.5	7.91	55.9	59.5	61.6	65.8	72.4	78.2	85.1	
	10	199	69.7	8.33	57.5	61.0	63.5	67.8	75.0	80.0	88.9	
	11	180	74.1	10.22	58.6	62.4	66.4	71.8	81.0	88.5	98.5	
	12	208	77.2	9.72	61.7	66.2	70.3	75.5	82.8	91.5	99.0	
	13	200	80.7	8.75	66.7	70.8	74.2	79.8	85.4	92.7	101.1	
	14	186	83.3	8.97	69.6	72.3	77.1	82.8	88.6	94.6	104.2	
	15	169	84.9	7.69	73.5	75.6	79.2	83.9	90.0	95.3	103.3	
	16	174	86.2	8.84	73.5	76.0	79.8	85.0	91.4	98.8	106.5	
	17	184	88.5	8.76	76.5	78.6	82.5	86.4	92.4	102.4	109.2	
	18	163	88.0	7.40	72.9	78.5	83.0	88.0	92.7	97.7	102.6	
	19	127	89.6	8.52	76.5	79.9	83.5	88.2	95.2	99.9	110.9	
	20	106	90.1	7.94	75.8	79.2	85.4	89.3	96.5	99.4	106.5	
	21	58	92.0	6.37	81.9	84.0	87.6	91.6	95.5	99.6	110.7	
	22	41	90.7	5.55	78.8	82.1	87.6	91.2	96.0	97.8	98.9	
	女	6	171	57.2	4.32	51.8	53.0	54.5	56.2	58.8	62.9	69.9
		7	172	59.8	5.21	52.4	54.3	56.5	59.2	62.0	66.3	73.8
		8	157	62.8	6.39	54.0	56.2	58.0	61.1	66.4	72.4	79.0
		9	160	65.3	6.76	55.3	58.0	60.6	64.7	69.2	73.0	81.8
		10	142	69.7	8.28	57.0	60.9	64.3	68.1	74.1	82.2	86.9
11		151	74.9	7.96	60.5	65.0	69.2	73.9	80.5	85.6	90.6	
12		185	77.3	7.30	64.2	69.0	72.3	76.0	81.4	88.4	93.9	
13		155	79.3	7.22	67.9	71.6	74.8	78.3	83.8	88.0	96.6	
14		151	81.0	6.98	69.8	73.0	76.0	80.0	84.5	91.2	96.7	
15		152	81.3	6.36	71.9	74.6	76.9	80.4	84.9	90.6	94.7	
16		158	82.2	6.84	71.3	73.9	77.1	81.4	86.5	91.7	98.0	
17		200	82.0	6.38	73.0	74.7	77.7	81.0	85.0	90.9	98.4	
18		156	82.7	5.87	74.6	76.6	78.4	82.0	84.7	90.0	97.0	
19		117	84.3	7.25	74.8	77.6	79.3	82.5	87.3	94.1	103.7	
20		97	84.6	7.14	74.2	76.9	79.5	84.0	87.3	94.6	107.0	
21		63	84.4	5.47	74.0	77.0	81.1	84.2	87.8	90.8	96.5	
22		32	83.6	7.28	72.2	76.2	77.7	82.3	86.5	92.9	96.7	

表3-2-3-9 腰圍 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	53.9	6.91	46.1	47.5	49.5	52.3	55.6	63.5	71.3	
	7	238	56.2	7.33	47.2	48.6	51.2	54.3	58.9	66.9	73.8	
	8	257	57.9	8.36	47.6	49.3	51.9	55.5	63.6	69.5	77.8	
	9	188	62.6	9.45	48.9	51.6	55.1	61.0	68.8	77.0	82.2	
	10	199	65.0	10.68	50.5	53.0	56.5	63.0	71.5	79.0	90.0	
	11	180	68.0	12.73	51.4	54.5	58.5	63.6	76.9	85.0	99.8	
	12	208	69.5	12.48	52.1	55.7	60.6	65.6	77.4	90.2	95.5	
	13	200	71.4	11.92	55.4	58.5	62.8	67.9	79.3	89.5	98.5	
	14	186	72.1	11.84	57.0	59.2	62.9	69.1	78.8	89.1	103.7	
	15	169	72.3	11.38	59.0	60.6	64.2	68.2	80.2	90.2	97.3	
	16	174	73.7	12.16	58.6	61.3	64.5	70.3	80.4	91.4	101.8	
	17	184	75.2	11.94	59.3	63.3	66.5	71.3	81.5	94.5	102.6	
	18	163	73.7	9.83	59.2	62.5	67.0	72.0	78.0	86.8	96.7	
	19	127	76.6	12.27	61.8	64.7	68.4	73.0	81.5	95.4	104.6	
	20	106	77.1	11.21	60.0	63.0	69.2	74.9	82.8	91.9	106.6	
	21	58	80.9	9.39	67.9	70.5	73.1	81.2	84.5	90.9	113.0	
	22	41	78.1	7.15	66.3	68.9	72.7	77.3	84.5	86.5	95.8	
	女	6	171	52.4	5.66	45.4	47.5	48.8	51.3	54.1	59.0	69.5
		7	172	54.5	6.57	46.0	48.0	50.0	53.0	56.5	64.2	73.4
		8	157	57.2	7.41	47.7	49.7	51.8	55.0	61.3	69.1	75.2
		9	160	58.6	7.33	47.0	50.5	54.0	57.0	62.9	68.1	74.2
		10	142	60.8	9.02	49.1	52.3	54.6	59.0	64.2	72.1	83.7
11		151	63.6	8.30	50.5	54.2	57.6	62.6	67.5	76.5	82.8	
12		185	66.0	8.49	53.2	57.2	59.9	64.5	70.2	77.3	84.3	
13		155	66.4	8.35	55.0	57.6	60.3	65.0	70.8	77.2	85.4	
14		151	67.9	8.44	55.8	58.9	61.5	66.6	72.2	80.2	88.3	
15		152	68.5	8.00	56.9	59.5	62.8	67.9	71.8	79.5	87.4	
16		158	69.6	8.66	56.3	60.3	63.5	67.5	75.5	80.5	90.9	
17		200	69.5	8.18	58.0	61.0	63.8	67.7	73.0	79.8	90.1	
18		156	69.1	7.05	59.5	62.2	64.3	68.1	72.1	78.0	86.9	
19		117	70.9	8.47	59.8	62.0	64.7	69.0	75.0	83.7	92.2	
20		97	71.1	8.67	60.0	62.2	64.5	69.7	75.1	81.3	95.8	
21		63	70.8	7.61	59.0	60.5	66.1	69.9	74.9	79.5	95.9	
22		32	70.3	8.80	58.7	60.9	63.5	68.9	74.9	80.4	96.8	

表3-2-3-10 臀圍 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	63.2	6.13	54.5	56.8	59.0	62.0	66.1	72.1	77.4	
	7	238	66.3	6.27	56.6	59.5	61.8	65.2	69.5	75.7	80.0	
	8	257	68.3	7.09	58.0	60.0	63.1	67.0	72.8	78.0	84.5	
	9	188	73.4	7.90	61.0	64.4	67.8	72.2	78.4	85.3	89.4	
	10	199	75.8	8.49	62.5	66.0	69.5	75.0	81.2	86.0	98.0	
	11	180	80.1	10.02	64.9	68.5	72.8	79.1	87.0	93.5	102.9	
	12	208	83.1	9.66	67.0	71.4	76.9	81.5	89.5	98.3	104.2	
	13	200	86.7	9.16	73.0	75.9	80.3	85.2	91.8	98.7	105.7	
	14	186	88.8	8.85	74.2	77.9	82.8	87.8	94.2	101.4	110.3	
	15	169	90.0	8.21	78.0	80.6	84.2	87.6	94.5	103.0	107.4	
	16	174	90.7	9.23	78.0	81.3	83.9	89.1	95.5	103.4	111.2	
	17	184	92.1	8.41	80.1	82.8	85.8	90.8	96.2	104.4	112.2	
	18	163	91.0	7.37	78.8	81.5	86.2	90.5	95.0	100.3	105.7	
	19	127	93.0	8.50	80.4	83.5	87.2	91.8	98.8	103.9	113.3	
	20	106	93.7	9.45	76.8	82.7	87.0	94.1	99.0	105.9	115.4	
	21	58	95.0	6.93	82.9	87.8	90.3	93.2	98.3	103.6	118.1	
	22	41	91.9	5.38	82.9	85.0	88.1	90.8	96.6	99.5	103.2	
	女	6	171	63.3	5.36	56.0	57.8	60.0	62.1	65.6	70.1	78.0
		7	172	66.6	5.87	57.5	59.9	62.4	66.0	69.6	74.0	80.2
		8	157	69.8	6.66	59.8	62.4	64.5	68.7	73.9	79.4	84.3
		9	160	72.8	6.61	61.8	64.6	68.0	72.0	76.5	81.5	87.3
		10	142	77.3	8.75	62.3	67.1	71.8	76.6	81.5	90.7	94.1
11		151	83.0	7.95	69.4	73.0	77.0	82.7	88.5	93.0	99.5	
12		185	85.8	7.12	73.3	77.6	80.4	85.4	89.5	95.7	100.4	
13		155	88.0	6.92	77.2	79.7	82.9	87.0	93.2	97.2	103.6	
14		151	90.2	7.38	78.0	81.0	84.5	90.0	94.5	100.2	107.3	
15		152	90.4	6.63	79.1	83.5	85.5	90.0	94.0	98.8	105.5	
16		158	91.7	7.33	77.5	82.9	87.4	90.6	96.7	101.5	106.4	
17		200	92.0	6.93	80.6	84.5	87.5	91.2	95.0	101.5	109.0	
18		156	92.2	6.12	82.8	86.0	88.5	91.4	95.0	99.5	107.5	
19		117	93.4	7.21	82.1	84.5	88.1	92.5	96.7	104.2	110.1	
20		97	93.8	6.31	82.5	86.4	89.6	93.1	97.8	102.0	108.6	
21		63	93.9	6.05	82.5	86.5	89.7	93.7	97.0	101.0	107.3	
22		32	93.3	8.25	83.6	84.8	87.4	92.1	95.8	103.7	107.8	

表3-2-3-11 腰臀比

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	0.853	0.048	0.777	0.799	0.819	0.847	0.878	0.909	0.975	
	7	238	0.846	0.049	0.765	0.794	0.813	0.843	0.868	0.907	0.954	
	8	257	0.846	0.050	0.764	0.794	0.811	0.838	0.875	0.912	0.963	
	9	188	0.851	0.072	0.763	0.780	0.803	0.842	0.881	0.927	0.987	
	10	199	0.853	0.062	0.757	0.778	0.807	0.848	0.891	0.935	0.963	
	11	180	0.844	0.062	0.742	0.772	0.794	0.834	0.892	0.929	0.980	
	12	208	0.832	0.067	0.728	0.746	0.778	0.818	0.884	0.923	0.975	
	13	200	0.820	0.061	0.736	0.753	0.772	0.808	0.860	0.902	0.949	
	14	186	0.808	0.061	0.717	0.737	0.765	0.799	0.844	0.896	0.947	
	15	169	0.800	0.059	0.717	0.736	0.753	0.785	0.836	0.884	0.928	
	16	174	0.809	0.067	0.726	0.744	0.761	0.787	0.848	0.898	0.939	
	17	184	0.813	0.064	0.723	0.743	0.767	0.803	0.840	0.917	0.945	
	18	163	0.807	0.052	0.731	0.750	0.770	0.800	0.838	0.877	0.922	
	19	127	0.820	0.063	0.729	0.757	0.780	0.804	0.855	0.908	0.945	
	20	106	0.821	0.057	0.736	0.756	0.784	0.813	0.846	0.896	0.952	
	21	58	0.850	0.048	0.764	0.783	0.817	0.847	0.880	0.917	0.955	
	22	41	0.848	0.040	0.770	0.801	0.822	0.840	0.880	0.889	0.957	
	女	6	171	0.828	0.050	0.732	0.770	0.798	0.827	0.857	0.890	0.936
		7	172	0.818	0.051	0.736	0.761	0.787	0.808	0.846	0.888	0.927
		8	157	0.818	0.050	0.731	0.767	0.785	0.809	0.843	0.889	0.940
		9	160	0.803	0.051	0.713	0.742	0.767	0.802	0.839	0.874	0.911
		10	142	0.786	0.058	0.708	0.730	0.749	0.775	0.809	0.858	0.912
11		151	0.764	0.049	0.688	0.707	0.732	0.756	0.791	0.827	0.873	
12		185	0.767	0.056	0.683	0.704	0.728	0.764	0.795	0.830	0.889	
13		155	0.754	0.054	0.672	0.694	0.720	0.745	0.780	0.820	0.887	
14		151	0.751	0.050	0.672	0.699	0.724	0.747	0.776	0.818	0.859	
15		152	0.756	0.052	0.682	0.698	0.723	0.752	0.780	0.829	0.876	
16		158	0.758	0.055	0.678	0.697	0.720	0.750	0.787	0.827	0.869	
17		200	0.755	0.059	0.674	0.693	0.721	0.747	0.782	0.813	0.878	
18		156	0.749	0.043	0.682	0.702	0.721	0.743	0.768	0.806	0.842	
19		117	0.757	0.049	0.679	0.703	0.724	0.753	0.779	0.824	0.847	
20		97	0.756	0.054	0.686	0.704	0.718	0.751	0.776	0.819	0.901	
21		63	0.753	0.048	0.681	0.695	0.711	0.751	0.781	0.820	0.859	
22		32	0.753	0.050	0.664	0.686	0.719	0.756	0.774	0.844	0.897	

表3-2-3-12 肩寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	26.2	1.64	23.2	24.1	25.0	26.2	27.4	28.1	29.0	
	7	238	27.3	1.73	24.1	25.2	26.3	27.3	28.3	29.5	30.5	
	8	257	28.5	1.66	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5	31.4	
	9	188	29.8	1.88	26.8	27.5	28.5	29.9	31.0	32.2	33.0	
	10	199	30.8	1.83	27.8	28.5	29.5	30.6	32.0	33.2	34.4	
	11	180	32.4	2.39	28.4	29.5	30.9	32.3	34.0	35.7	36.8	
	12	208	34.3	2.52	29.7	31.5	32.5	34.2	36.0	37.7	39.0	
	13	200	35.9	2.32	31.5	32.6	34.4	35.8	37.2	38.7	40.6	
	14	186	37.1	2.16	33.2	34.2	35.5	37.5	38.6	39.6	41.6	
	15	169	38.4	1.96	34.9	35.7	37.2	38.5	39.7	40.7	42.1	
	16	174	38.9	1.89	34.9	36.5	37.7	39.0	40.1	41.3	42.6	
	17	184	39.3	1.90	35.2	37.0	37.9	39.5	40.6	41.5	42.7	
	18	163	39.2	2.21	35.4	36.9	38.1	39.2	40.6	42.0	42.6	
	19	127	39.3	2.31	34.6	36.7	38.2	39.6	40.6	42.0	42.9	
	20	106	39.5	1.64	36.0	37.4	38.5	39.5	40.5	41.8	42.6	
	21	58	39.0	2.25	32.1	36.9	38.0	39.0	40.0	41.8	43.4	
	22	41	39.6	1.90	34.4	36.8	38.7	39.7	40.3	41.6	44.1	
	女	6	171	25.8	1.82	23.1	24.0	25.0	26.0	26.7	27.7	28.7
		7	172	27.2	1.75	24.1	25.2	26.3	27.1	28.1	29.2	30.7
		8	157	28.5	1.74	25.6	26.8	27.4	28.4	29.7	30.8	31.9
		9	160	29.6	2.25	25.3	27.5	28.4	29.7	30.9	32.0	33.1
		10	142	31.0	2.32	27.2	28.1	29.6	31.1	32.2	34.0	34.9
11		151	32.5	2.00	28.4	30.0	31.3	32.7	33.7	34.7	35.4	
12		185	33.5	1.84	29.4	31.4	32.5	33.7	34.7	35.5	36.2	
13		155	34.4	1.82	31.3	32.2	33.2	34.6	35.5	36.6	37.8	
14		151	34.8	1.70	31.6	32.5	33.7	34.9	36.0	37.2	37.9	
15		152	35.0	1.67	32.1	32.9	33.7	35.0	36.4	36.9	38.0	
16		158	35.2	1.50	32.0	33.4	34.2	35.2	36.1	37.0	38.2	
17		200	35.4	1.54	31.6	33.5	34.5	35.5	36.4	37.2	38.2	
18		156	35.4	1.82	31.2	33.5	34.5	35.4	36.7	37.5	38.4	
19		117	35.7	1.63	32.6	33.7	34.6	35.7	36.7	37.7	39.2	
20		97	35.7	2.18	28.2	33.7	35.0	35.7	37.0	38.2	38.7	
21		63	35.3	1.97	27.9	33.2	34.8	35.5	36.6	37.5	38.6	
22		32	35.3	3.30	23.9	32.9	34.2	35.7	36.9	38.1	38.6	

表3-2-3-13 骨盆寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	19.2	1.34	17.0	17.5	18.2	19.1	19.9	20.8	22.1	
	7	238	19.9	1.33	17.7	18.2	19.0	19.7	20.7	21.7	22.4	
	8	257	20.4	1.58	18.0	18.5	19.5	20.3	21.1	22.3	23.6	
	9	188	21.7	1.93	18.1	19.5	20.5	21.5	23.0	24.1	25.2	
	10	199	22.2	1.82	19.5	20.2	20.8	22.0	23.4	24.7	26.5	
	11	180	23.5	2.50	19.9	20.5	21.6	23.0	25.0	26.9	29.0	
	12	208	24.6	2.15	20.5	22.0	23.0	24.5	26.0	27.3	29.4	
	13	200	25.7	2.11	21.7	23.1	24.2	25.6	26.8	28.3	29.8	
	14	186	26.3	2.04	22.9	23.8	24.8	26.0	27.6	28.6	30.9	
	15	169	27.1	2.07	23.6	24.8	25.8	27.0	28.1	29.6	31.5	
	16	174	27.5	2.09	24.0	25.1	26.1	27.4	28.7	30.5	32.0	
	17	184	27.7	2.39	23.6	25.0	26.2	27.6	29.0	30.2	33.3	
	18	163	27.4	1.81	24.0	25.0	26.1	27.5	28.5	29.5	30.6	
	19	127	27.6	2.12	24.3	25.1	26.2	27.5	28.7	30.2	32.5	
	20	106	27.4	2.07	23.7	25.0	26.2	27.3	28.9	29.7	31.9	
	21	58	27.9	1.49	25.4	26.1	26.7	27.8	28.9	29.7	31.5	
	22	41	27.3	1.25	25.2	25.6	26.5	27.1	28.2	29.5	30.0	
	女	6	171	19.0	1.39	16.3	17.2	18.3	19.1	19.8	20.7	22.0
		7	172	19.8	1.59	17.5	18.1	18.8	19.8	20.5	21.5	23.3
		8	157	20.8	1.56	18.2	19.1	19.8	20.7	21.5	23.0	24.1
		9	160	22.0	2.37	19.0	19.8	20.7	21.8	22.7	24.0	26.1
		10	142	23.2	2.10	19.1	20.8	21.8	23.0	24.5	25.9	27.7
11		151	24.3	1.98	20.9	21.9	23.0	24.1	25.6	26.8	28.7	
12		185	25.2	1.66	21.7	23.2	24.3	25.2	26.2	27.4	28.7	
13		155	25.8	1.84	22.7	24.0	24.5	25.6	26.6	27.8	30.2	
14		151	26.5	1.69	23.4	24.2	25.2	26.5	27.6	28.6	29.7	
15		152	26.9	1.76	24.0	25.0	25.7	26.6	27.9	28.8	30.4	
16		158	26.7	1.74	23.6	24.6	25.6	26.6	27.7	29.1	30.5	
17		200	26.9	2.30	23.6	24.6	25.6	26.7	27.8	29.0	30.2	
18		156	27.1	1.94	24.2	25.0	26.0	26.8	28.0	29.1	31.0	
19		117	27.2	1.80	23.7	25.0	25.9	27.1	28.4	29.2	31.3	
20		97	27.6	2.21	24.6	25.3	26.4	27.2	28.3	30.0	32.1	
21		63	27.3	1.58	24.5	25.3	26.5	27.3	28.1	28.7	29.9	
22		32	27.8	2.16	24.0	24.9	26.5	27.5	29.0	31.6	31.7	

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	88.9	9.87	72.0	76.9	82.0	88.0	96.0	102.0	107.7	
	7	236	88.4	9.53	70.0	76.0	82.0	89.0	96.0	100.3	105.9	
	8	257	85.9	9.65	67.7	73.0	79.0	87.0	94.0	98.0	101.3	
	9	188	84.0	10.80	63.0	70.0	76.0	84.0	91.8	97.0	104.3	
	10	199	86.9	10.47	69.0	73.0	80.0	86.0	94.0	100.0	107.0	
	11	177	85.7	11.61	64.7	72.0	76.5	85.0	94.5	100.2	107.6	
	12	208	88.0	11.21	67.0	73.0	80.0	89.0	96.0	102.0	111.5	
	13	200	85.2	11.26	63.0	71.0	78.0	85.0	93.0	99.0	108.0	
	14	185	85.2	11.17	64.2	70.0	78.0	85.0	93.0	99.0	105.0	
	15	169	81.6	11.64	60.1	67.0	73.0	81.0	90.0	97.0	106.0	
	16	174	82.7	11.00	60.5	69.0	75.0	84.0	90.0	95.0	101.5	
	17	184	81.2	11.73	60.0	64.5	73.3	82.0	89.8	95.0	102.0	
	18	163	79.9	12.42	53.8	64.0	72.0	80.0	87.0	96.0	103.3	
	19	127	78.9	12.33	53.8	61.8	70.0	78.0	89.0	94.2	104.3	
	20	106	77.8	11.62	56.4	62.0	68.0	77.5	87.0	94.0	97.8	
	21	58	75.3	11.68	57.5	60.0	65.5	77.0	84.0	90.3	101.6	
	22	41	81.5	12.95	57.3	62.6	69.5	85.0	92.0	97.0	103.7	
	女	6	171	89.3	9.38	73.2	78.0	83.0	89.0	95.0	101.8	109.7
		7	172	87.9	10.13	67.0	75.0	81.0	88.0	95.0	100.0	107.0
		8	157	87.9	9.25	68.7	74.0	82.0	89.0	95.0	100.0	102.0
		9	160	84.0	10.69	63.8	69.0	76.0	85.0	92.0	98.0	102.0
		10	142	87.0	10.93	66.9	74.0	79.8	87.0	94.3	100.0	105.7
11		151	90.1	10.45	71.2	77.0	82.0	90.0	97.0	102.0	112.4	
12		185	87.9	10.14	67.2	75.6	82.0	87.0	95.0	101.0	107.8	
13		155	88.2	11.35	66.0	74.6	81.0	87.0	96.0	103.0	113.6	
14		151	85.0	9.86	67.6	72.0	78.0	84.0	92.0	98.0	105.0	
15		152	86.1	10.47	67.6	73.0	80.0	86.0	92.8	98.7	108.6	
16		158	86.7	11.71	62.3	72.0	78.8	87.0	95.0	101.0	109.0	
17		200	82.9	10.28	63.0	69.0	75.0	83.0	90.0	96.0	100.0	
18		156	83.3	11.34	59.4	69.7	76.0	84.0	90.8	95.0	104.3	
19		117	82.6	11.71	62.5	66.0	75.0	81.0	90.0	98.0	104.0	
20		97	82.5	11.84	59.0	64.0	75.0	84.0	89.5	95.4	103.5	
21		63	82.9	10.21	61.0	69.5	75.3	83.0	92.0	94.0	100.1	
22		32	77.9	9.72	61.0	63.3	71.0	79.0	85.0	92.1	101.8	

表3-2-4-2 收縮壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	100.9	9.47	85.2	87.0	94.0	101.0	107.0	114.0	117.8	
	7	238	103.9	11.06	82.2	88.9	97.0	105.0	113.0	118.0	122.8	
	8	257	105.0	10.63	84.7	92.0	98.0	104.0	112.0	119.0	126.3	
	9	188	106.8	11.12	86.7	93.8	99.0	105.0	114.0	122.1	129.7	
	10	199	105.0	11.41	85.0	90.0	97.0	104.0	114.0	121.0	126.0	
	11	180	108.1	12.19	89.4	93.1	98.3	108.0	116.8	124.9	132.1	
	12	208	112.2	12.61	88.0	96.0	104.0	111.0	121.0	129.0	137.0	
	13	200	116.9	11.02	94.0	102.1	109.3	118.0	125.0	130.9	136.0	
	14	186	119.5	11.11	97.6	104.0	114.0	120.0	127.3	133.0	137.0	
	15	169	122.0	10.91	100.2	107.0	114.5	123.0	130.0	135.0	139.9	
	16	174	124.2	11.54	103.0	108.5	116.0	125.0	132.3	139.5	143.0	
	17	184	125.4	10.30	105.1	112.5	119.0	125.0	132.0	138.0	146.4	
	18	163	124.1	9.98	103.8	111.0	118.0	124.0	130.0	138.0	145.0	
	19	127	122.6	10.59	100.7	108.8	114.0	125.0	130.0	134.2	142.2	
	20	106	123.2	11.65	104.0	109.7	114.8	124.0	132.0	138.0	145.0	
	21	58	122.5	10.14	99.5	109.2	115.8	124.5	130.0	132.3	140.0	
	22	41	125.2	11.35	100.5	110.2	120.0	125.0	130.5	139.6	151.0	
	女	6	171	100.1	10.01	79.2	86.0	94.0	101.0	107.0	112.0	118.0
		7	172	102.3	9.51	86.0	90.3	96.0	101.0	109.0	115.0	119.8
		8	157	105.5	10.54	87.7	91.8	97.0	106.0	113.5	120.0	125.8
		9	160	104.6	11.35	83.7	89.0	97.0	105.0	113.0	118.9	127.2
		10	142	104.6	11.24	84.0	89.6	97.0	104.0	111.5	120.0	127.7
11		151	107.6	10.37	91.0	94.0	100.0	107.0	116.0	121.8	128.0	
12		185	107.0	11.76	82.6	90.6	100.0	107.0	115.0	121.4	129.0	
13		155	109.6	10.72	91.7	95.6	103.0	109.0	117.0	124.0	132.3	
14		151	110.4	11.47	88.6	94.2	103.0	111.0	119.0	125.0	129.4	
15		152	111.9	10.80	92.6	97.3	104.0	112.0	120.0	126.0	131.4	
16		158	111.2	10.66	92.0	97.9	104.0	110.0	119.0	126.0	134.0	
17		200	110.6	10.04	93.0	98.0	103.0	110.0	118.0	123.9	130.9	
18		156	108.1	10.48	89.7	96.0	100.0	108.0	116.0	121.3	128.0	
19		117	108.2	10.42	90.0	93.0	101.0	109.0	115.0	122.2	128.5	
20		97	109.8	10.79	90.0	94.8	101.0	110.0	119.0	124.0	129.1	
21		63	111.2	13.72	87.8	91.0	100.0	110.0	121.5	129.0	134.9	
22		32	109.3	10.70	86.0	96.3	101.3	109.0	117.0	125.1	131.5	

表3-2-4-3 舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	62.1	9.34	44.2	50.9	56.0	62.0	68.0	74.0	81.8	
	7	238	62.7	9.05	46.2	51.0	56.0	62.0	69.0	74.1	79.0	
	8	257	62.5	8.92	46.7	51.8	56.0	63.0	68.0	73.0	80.0	
	9	188	66.7	9.38	47.0	55.0	60.0	67.0	74.0	78.0	82.0	
	10	199	65.4	9.70	48.0	53.0	58.0	65.0	72.0	79.0	85.0	
	11	180	67.3	9.16	51.4	56.0	61.0	66.0	73.0	79.0	88.0	
	12	208	67.4	8.95	50.0	55.9	62.0	66.5	73.0	79.0	85.0	
	13	200	69.2	8.50	55.0	58.1	63.0	69.0	75.0	81.0	86.0	
	14	186	70.9	7.58	55.8	62.0	66.0	71.0	75.3	81.0	84.4	
	15	169	71.4	8.30	54.1	61.0	66.0	72.0	76.0	81.0	86.0	
	16	174	73.2	8.18	57.3	62.0	68.0	74.0	79.0	83.5	87.0	
	17	184	73.2	8.28	56.7	62.0	68.0	73.0	79.0	84.0	89.0	
	18	163	70.5	8.28	54.9	59.0	65.0	70.0	77.0	81.6	86.1	
	19	127	70.6	8.84	53.8	59.0	64.0	71.0	77.0	82.2	85.0	
	20	106	70.2	8.95	54.2	57.7	63.0	71.0	77.0	81.3	87.6	
	21	58	71.1	8.05	58.3	61.9	64.0	70.0	78.0	82.1	86.5	
	22	41	71.5	9.07	50.6	59.2	66.0	70.0	79.0	81.8	90.2	
	女	6	171	63.2	8.69	47.2	52.2	57.0	63.0	69.0	74.8	79.8
		7	172	64.6	8.48	50.0	54.0	59.0	64.0	70.0	77.0	81.8
		8	157	65.8	8.51	50.7	56.0	59.0	66.0	71.0	77.0	85.0
		9	160	65.6	9.40	47.0	55.0	59.0	65.0	72.0	79.0	83.2
		10	142	65.9	8.51	51.0	55.0	59.0	66.0	72.3	77.7	80.7
11		151	68.6	8.30	54.0	58.0	63.0	68.0	75.0	80.0	83.9	
12		185	67.4	9.39	48.6	54.0	62.0	68.0	73.0	78.4	87.0	
13		155	69.7	9.21	51.4	58.0	63.0	69.0	77.0	82.0	87.3	
14		151	69.8	8.13	56.0	59.0	64.0	69.0	76.0	80.8	85.4	
15		152	70.1	8.69	53.8	59.0	64.0	70.0	76.0	82.0	86.0	
16		158	70.9	8.24	54.8	59.9	66.0	71.0	77.0	81.0	86.0	
17		200	70.5	8.44	56.0	60.0	64.3	71.0	77.0	81.0	87.0	
18		156	69.1	9.17	52.7	58.0	62.0	69.0	76.0	82.3	87.0	
19		117	68.6	8.55	51.5	57.8	63.0	69.0	73.5	80.4	84.9	
20		97	68.3	9.05	48.0	57.8	63.0	68.0	74.0	80.2	83.1	
21		63	67.8	10.38	50.9	54.5	62.0	66.0	73.8	79.0	89.1	
22		32	67.9	7.64	52.0	60.0	61.3	66.0	73.8	78.7	87.9	

表3-2-4-4 脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	38.7	8.57	23.2	28.0	33.0	38.0	44.0	50.1	55.8	
	7	238	41.2	8.95	24.0	30.9	35.0	41.0	48.0	52.1	57.8	
	8	257	42.4	9.49	26.7	30.0	36.0	43.0	48.0	54.2	64.5	
	9	188	40.1	10.30	24.0	27.0	33.0	39.5	46.8	54.0	60.0	
	10	199	39.6	9.94	24.0	28.0	32.0	39.0	46.0	54.0	59.0	
	11	180	40.8	9.36	26.4	29.1	34.0	39.0	46.8	54.0	63.6	
	12	208	44.8	9.82	28.0	33.0	38.0	44.0	52.0	59.0	63.7	
	13	200	47.7	9.69	31.0	36.1	40.0	47.0	54.0	60.0	68.0	
	14	186	48.6	10.08	27.0	36.0	42.0	49.0	55.0	60.3	69.8	
	15	169	50.6	9.83	31.1	37.0	44.5	51.0	57.0	64.0	68.9	
	16	174	51.0	10.51	31.0	37.5	44.0	51.0	58.0	65.0	72.8	
	17	184	52.2	10.03	33.6	40.5	46.0	51.0	59.0	65.5	73.5	
	18	163	53.6	10.63	33.9	39.0	46.0	54.0	61.0	67.6	75.1	
	19	127	52.0	9.79	33.8	40.0	46.0	52.0	58.0	64.2	72.3	
	20	106	53.0	10.53	32.2	38.0	45.8	54.0	61.0	67.0	70.0	
	21	58	51.4	9.36	26.6	38.0	44.8	52.0	59.0	62.0	64.5	
	22	41	53.7	10.34	35.8	41.2	45.0	52.0	61.5	67.8	75.5	
	女	6	171	36.9	7.82	23.2	27.2	32.0	36.0	42.0	48.0	54.0
		7	172	37.7	8.51	22.2	26.3	31.0	38.0	43.0	47.7	54.6
		8	157	39.7	9.02	24.5	28.0	33.5	40.0	45.0	51.0	58.8
		9	160	38.9	9.01	23.0	28.0	31.3	38.5	45.8	51.0	54.0
		10	142	38.8	8.05	26.3	29.0	33.0	38.0	45.0	49.0	55.8
11		151	39.0	8.35	25.6	29.0	33.0	37.0	45.0	49.0	56.4	
12		185	39.6	8.49	24.0	29.0	33.0	40.0	45.5	50.0	54.4	
13		155	40.0	8.30	25.0	29.0	34.0	40.0	44.0	50.4	58.6	
14		151	40.5	8.20	26.6	30.2	35.0	40.0	46.0	50.8	57.4	
15		152	41.8	8.98	27.0	31.0	35.0	41.0	47.8	53.7	59.4	
16		158	40.3	8.50	25.0	29.0	34.8	39.0	47.0	52.1	57.2	
17		200	40.0	7.68	26.0	31.0	35.0	40.0	45.0	49.0	54.0	
18		156	39.1	8.70	25.0	29.0	34.0	39.0	44.0	51.0	60.0	
19		117	39.7	8.60	25.1	29.0	33.0	39.0	45.5	51.2	58.9	
20		97	41.5	8.01	25.9	31.0	36.0	41.0	47.0	50.4	58.1	
21		63	43.6	9.06	27.8	32.0	36.0	44.0	50.0	55.0	62.0	
22		32	41.4	9.97	22.0	29.2	34.3	40.0	50.5	57.0	64.2	

表3-2-4-5 肺活量 (毫升)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	236	915.7	287.09	493.2	588.3	687.3	885.0	1100.3	1277.2	1549.9	
	7	237	1112.0	350.82	513.7	607.2	817.0	1132.0	1347.0	1529.6	1839.0	
	8	257	1447.6	325.89	727.4	1066.6	1245.0	1450.0	1642.0	1830.0	2035.8	
	9	188	1666.9	342.48	1090.4	1223.1	1403.3	1654.5	1869.3	2173.2	2388.8	
	10	199	1848.4	386.88	1126.0	1335.0	1551.0	1830.0	2106.0	2361.0	2585.0	
	11	180	2135.7	540.56	1120.2	1364.9	1784.3	2174.5	2486.8	2817.4	3138.1	
	12	208	2571.1	661.27	1222.6	1747.6	2123.8	2531.5	2979.0	3333.2	3896.4	
	13	200	3005.2	674.24	1749.5	2181.1	2587.3	2987.0	3441.8	3856.6	4364.0	
	14	186	3317.9	729.43	2032.2	2439.8	2795.5	3211.5	3825.8	4323.8	4850.0	
	15	169	3534.4	683.24	2315.0	2681.0	3024.5	3483.0	4007.0	4413.0	5059.4	
	16	174	3547.6	677.23	2270.0	2700.0	3141.0	3576.0	4001.0	4349.5	4943.3	
	17	184	3697.7	731.58	2245.6	2713.0	3227.0	3691.5	4216.5	4566.0	5187.9	
	18	163	3891.9	736.47	2411.9	3031.6	3423.0	3852.0	4310.0	4916.0	5499.1	
	19	127	3868.6	740.13	2372.1	2921.8	3317.0	3879.0	4416.0	4769.0	5236.1	
	20	105	4069.8	787.19	2878.3	3150.8	3481.0	4073.0	4546.0	5139.6	5502.7	
	21	58	3918.4	699.52	2655.1	2838.0	3260.0	4014.0	4471.3	4844.0	5021.0	
	22	41	4163.1	654.08	2996.8	3095.4	3573.0	4277.0	4704.0	5011.2	5223.4	
	女	6	171	858.9	248.80	473.6	533.2	652.0	827.0	1030.0	1167.8	1374.0
		7	171	1081.7	305.10	504.3	608.6	898.0	1102.0	1275.0	1452.0	1635.0
		8	157	1319.6	284.79	781.0	1024.6	1134.5	1299.0	1473.5	1694.8	1926.0
		9	160	1492.6	361.72	795.3	1033.4	1244.0	1486.0	1715.3	1966.3	2206.6
		10	142	1790.4	355.16	1119.2	1281.5	1539.5	1800.5	2018.3	2220.0	2554.3
11		151	2055.8	486.69	1199.6	1426.6	1711.0	2080.0	2330.0	2613.0	2968.9	
12		184	2337.0	495.52	1625.5	1807.5	2055.0	2290.5	2586.3	2845.5	3107.2	
13		155	2418.6	476.97	1392.7	1910.0	2122.0	2405.0	2750.0	2952.0	3354.8	
14		151	2509.0	478.46	1648.4	2014.2	2157.0	2408.0	2823.0	3188.0	3385.8	
15		152	2583.4	410.34	1854.5	2133.6	2295.3	2531.0	2860.8	3171.1	3382.6	
16		158	2653.6	471.39	1837.4	2159.7	2341.8	2573.0	2936.3	3285.5	3778.2	
17		200	2706.1	489.04	1934.7	2086.2	2381.0	2683.5	3013.8	3339.0	3694.8	
18		156	2657.8	541.92	1802.9	2103.0	2247.0	2589.0	2964.8	3461.0	3802.1	
19		117	2738.7	584.96	1685.0	2072.0	2353.0	2735.0	3056.5	3510.2	4079.4	
20		97	2806.0	506.90	2010.3	2193.8	2397.0	2740.0	3125.5	3606.0	3929.3	
21		63	2799.1	443.20	2127.4	2284.0	2422.3	2793.0	3066.5	3433.0	3862.1	
22		32	2781.8	516.07	1925.0	2118.7	2388.8	2749.5	3011.3	3658.4	3972.6	

表3-2-4-6 肺活量 / 體重 (毫升 / 千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	236	40.7	12.54	19.7	25.3	32.4	39.2	48.6	57.9	66.0	
	7	237	44.0	14.05	17.5	26.7	33.2	43.4	53.6	63.3	71.1	
	8	257	51.5	12.95	24.4	35.6	42.7	51.6	60.5	67.7	76.5	
	9	188	50.7	12.42	30.5	34.1	41.3	51.6	59.0	66.8	74.4	
	10	199	50.0	11.97	27.2	36.5	41.9	50.0	57.0	66.6	72.8	
	11	180	49.9	13.32	25.3	33.5	40.9	49.2	57.9	68.2	77.0	
	12	208	53.8	13.45	28.9	35.2	44.3	54.8	63.0	69.5	81.1	
	13	200	56.2	13.26	32.3	38.8	47.4	55.7	65.1	74.4	81.5	
	14	186	58.1	13.05	31.6	40.8	49.1	58.6	67.0	76.3	82.3	
	15	169	58.8	11.81	38.3	43.1	50.0	58.5	67.3	74.8	80.5	
	16	174	56.8	11.76	36.4	42.5	48.2	56.2	65.4	72.2	80.5	
	17	184	57.8	12.71	32.7	41.3	48.1	58.3	67.0	73.3	84.6	
	18	163	61.1	11.29	39.5	44.9	53.5	61.5	70.0	74.7	80.2	
	19	127	57.8	11.81	33.1	42.1	50.7	58.3	66.3	73.1	77.9	
	20	105	60.4	10.75	39.9	46.3	52.7	59.9	67.0	76.2	82.6	
	21	58	55.9	10.52	35.3	39.1	49.4	56.9	61.9	70.7	78.3	
	22	41	62.6	12.18	36.0	43.9	56.0	63.1	68.9	82.5	88.3	
	女	6	171	40.4	12.29	21.6	24.6	30.9	39.7	49.0	56.7	61.9
		7	171	44.9	12.84	18.3	25.4	36.7	46.3	53.8	59.4	69.2
		8	157	47.8	11.68	26.0	33.7	40.3	47.1	54.7	62.4	71.9
		9	160	49.3	12.49	26.5	33.2	40.6	48.7	57.4	64.0	72.6
		10	142	50.2	10.45	32.5	36.6	42.2	49.6	58.0	65.2	68.8
11		151	49.7	12.51	28.4	34.7	42.6	48.5	56.5	64.9	80.7	
12		184	51.4	12.70	29.8	37.3	43.0	50.4	57.5	66.3	79.1	
13		155	50.0	10.45	27.3	37.9	43.6	50.7	55.9	62.0	74.1	
14		151	49.7	9.95	31.4	37.4	42.9	49.0	56.2	63.5	70.3	
15		152	50.6	10.12	30.4	37.9	43.5	49.7	57.7	64.4	69.1	
16		158	51.2	11.10	33.5	36.8	44.0	50.9	58.3	64.5	73.3	
17		200	52.1	10.31	34.3	41.1	45.3	51.7	58.4	65.9	73.9	
18		156	51.0	9.33	34.5	39.4	44.9	50.9	56.7	62.5	71.8	
19		117	51.2	10.92	29.3	38.1	44.1	50.8	58.2	63.1	74.8	
20		97	51.3	8.70	35.1	38.3	45.7	51.1	57.0	62.3	70.8	
21		63	51.3	8.03	37.7	40.9	44.9	50.0	57.2	63.4	67.5	
22		32	51.9	7.73	38.1	43.2	45.4	52.2	56.4	63.2	66.9	

5. 身體素質的基本狀況

表3-2-5-1 50米跑 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	228	12.8	1.43	10.4	11.0	11.8	12.6	13.6	14.9	15.8	
	7	217	11.6	1.15	9.7	10.2	10.8	11.4	12.3	13.2	13.9	
	8	248	11.6	1.17	9.2	9.7	10.3	11.1	11.9	12.7	13.7	
	9	183	11.2	1.37	9.1	9.6	10.3	11.0	11.8	12.8	14.8	
	10	193	10.9	1.18	8.8	9.4	10.1	10.9	11.7	12.5	13.4	
	11	167	10.4	1.24	8.5	9.1	9.6	10.1	11.1	12.0	13.0	
	12	194	9.7	1.27	8.0	8.2	8.8	9.5	10.3	11.5	12.6	
	13	193	9.0	1.19	7.2	7.6	8.2	9.0	9.6	10.4	11.2	
	14	174	8.5	0.99	7.1	7.4	7.9	8.4	9.0	9.9	11.1	
	15	137	8.4	1.33	7.0	7.3	7.6	8.1	8.9	9.8	11.3	
	16	150	8.1	0.78	7.0	7.2	7.5	7.9	8.5	9.2	10.0	
	17	171	8.0	0.83	6.7	7.0	7.4	7.9	8.5	9.1	9.9	
	18	150	7.9	0.75	6.7	7.0	7.3	7.8	8.3	9.0	9.6	
	19	118	8.0	0.89	6.8	7.2	7.4	7.9	8.5	9.1	10.2	
	20	101	8.0	0.94	6.6	7.1	7.4	8.0	8.5	9.3	10.1	
	21	57	8.1	0.74	7.0	7.3	7.6	8.0	8.5	9.2	9.9	
	22	38	8.2	1.03	6.9	7.2	7.5	7.7	9.2	10.0	10.4	
	女	6	168	13.0	1.32	10.7	11.4	12.0	12.9	14.0	14.7	15.7
		7	163	12.2	1.27	10.4	10.8	11.4	12.1	12.8	13.9	15.2
		8	152	11.7	1.24	9.5	10.1	10.9	11.7	12.5	13.4	14.2
		9	156	11.4	1.02	9.2	10.1	10.8	11.5	12.0	12.8	13.6
		10	140	11.2	1.24	9.5	9.8	10.2	11.0	11.9	12.7	14.0
11		140	10.7	1.12	9.1	9.5	9.9	10.5	11.4	12.4	12.9	
12		175	10.0	0.98	8.4	8.8	9.2	9.9	10.6	11.4	12.1	
13		148	9.8	1.04	8.2	8.6	9.1	9.7	10.3	11.0	12.3	
14		142	9.9	0.90	8.3	8.8	9.2	9.8	10.5	11.2	11.9	
15		128	9.6	0.90	8.1	8.6	8.9	9.5	10.1	10.7	11.3	
16		137	9.8	0.90	8.3	8.7	9.2	9.7	10.3	10.9	11.5	
17		188	9.7	1.04	8.1	8.6	9.0	9.7	10.3	10.9	12.0	
18		143	9.9	1.14	8.1	8.6	9.2	9.8	10.5	11.3	12.0	
19		100	9.8	0.95	8.3	8.7	9.2	9.7	10.4	10.8	12.3	
20		82	9.8	0.97	8.5	8.9	9.1	9.7	10.4	10.9	11.7	
21		47	9.9	1.10	7.7	8.5	9.0	9.8	10.5	11.3	12.7	
22		27	10.2	1.19	8.2	8.6	9.3	10.1	10.8	11.9	12.4	

表3-2-5-2 立定跳遠 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	102.1	15.30	77.0	87.0	90.0	101.0	113.0	123.0	133.7	
	7	237	111.6	16.18	87.0	90.0	98.0	110.0	122.5	135.0	144.0	
	8	257	121.1	18.53	87.0	96.0	107.0	121.0	134.5	145.0	156.0	
	9	188	125.4	19.40	89.0	98.0	110.0	126.0	139.0	150.0	163.0	
	10	197	133.5	20.29	96.0	107.8	119.5	134.0	146.0	158.0	174.1	
	11	180	140.3	23.60	98.0	110.1	125.3	139.0	154.5	174.9	187.1	
	12	208	152.6	26.89	97.3	121.0	137.3	151.5	168.8	192.1	201.7	
	13	199	165.6	28.92	106.0	128.0	147.0	168.0	186.0	200.0	218.0	
	14	185	175.9	30.79	119.0	135.6	151.5	182.0	199.0	215.4	234.8	
	15	169	188.1	29.66	130.1	146.0	165.5	189.0	210.5	224.0	241.0	
	16	173	192.5	28.16	135.7	155.8	175.0	193.0	213.0	223.6	239.6	
	17	184	191.8	33.83	123.6	145.0	171.5	190.0	216.0	234.0	254.7	
	18	162	194.7	28.94	134.9	150.6	182.0	193.5	214.0	232.0	244.2	
	19	127	194.5	28.12	131.2	155.6	182.0	197.0	212.0	229.0	242.0	
	20	106	197.4	28.59	135.3	156.5	182.0	196.5	217.3	234.6	247.4	
	21	58	194.4	28.61	128.8	151.3	181.5	190.5	218.0	233.4	238.5	
	22	41	196.7	28.38	109.8	162.6	183.0	200.0	218.0	228.6	236.0	
	女	6	171	98.1	12.20	76.2	85.2	90.0	98.0	104.0	114.8	122.8
		7	172	105.7	13.33	87.0	87.0	94.3	105.0	116.8	122.7	134.6
		8	157	113.7	16.46	87.0	93.0	101.5	113.0	124.0	135.0	149.1
		9	160	120.9	16.49	90.8	102.0	108.3	119.0	132.8	142.8	153.0
		10	142	129.0	19.92	98.3	105.0	113.5	127.0	144.0	155.4	166.8
11		150	129.8	21.21	87.5	101.1	116.0	130.0	146.0	156.9	170.5	
12		185	136.7	22.37	91.6	110.0	121.0	137.0	155.0	167.0	178.5	
13		155	137.2	22.99	92.0	109.6	123.0	133.0	151.0	171.8	186.0	
14		150	137.1	22.55	95.1	109.0	117.0	137.0	152.5	168.9	181.0	
15		152	143.2	20.16	109.6	117.3	128.3	141.0	155.8	172.7	187.4	
16		158	144.9	21.86	104.5	120.0	128.0	144.0	159.0	171.4	189.5	
17		199	144.6	22.58	105.0	115.0	130.0	142.0	159.0	181.0	188.0	
18		155	140.9	23.08	103.0	110.0	126.0	139.0	155.0	171.8	193.0	
19		116	143.3	23.74	102.0	113.0	125.0	142.0	158.8	182.0	188.0	
20		96	139.6	23.77	102.8	112.0	121.3	138.0	155.0	175.6	188.5	
21		63	145.9	30.91	87.0	109.0	123.0	145.0	179.0	186.4	199.5	
22		30	145.1	30.33	90.0	105.0	120.5	138.5	175.3	182.0	193.5	

表3-2-5-3 縱跳 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	18.7	3.52	12.1	14.2	16.2	18.9	21.1	22.8	25.2	
	7	236	21.1	3.38	14.7	17.1	18.9	21.0	23.1	25.4	28.0	
	8	257	22.9	4.23	14.9	18.0	19.9	22.6	25.7	28.5	31.1	
	9	188	23.4	4.51	15.8	17.8	20.3	23.1	26.3	29.5	33.3	
	10	198	24.8	5.19	15.2	19.2	21.1	25.0	27.6	31.3	35.7	
	11	180	26.7	5.81	15.6	20.1	23.0	26.3	30.2	34.2	39.2	
	12	208	29.0	6.80	17.9	20.3	24.0	28.4	33.9	37.7	42.8	
	13	199	33.2	7.71	20.3	23.4	27.9	33.1	38.2	44.0	49.8	
	14	185	35.7	9.18	20.0	25.1	28.8	34.9	40.8	49.1	53.9	
	15	169	39.2	8.63	23.3	29.3	33.2	38.9	44.3	50.7	56.6	
	16	173	41.2	8.23	25.7	30.7	36.6	40.9	46.7	52.3	58.1	
	17	184	40.8	8.63	24.2	29.5	35.1	40.6	46.6	52.0	58.1	
	18	162	40.8	8.58	24.2	30.1	35.7	40.2	45.5	52.2	59.2	
	19	125	40.5	8.79	24.0	29.2	34.0	40.7	46.2	52.0	58.8	
	20	105	39.9	8.48	25.9	28.9	34.4	38.7	46.1	51.9	58.4	
	21	57	37.4	7.45	23.3	27.9	32.2	36.0	42.6	48.7	52.2	
	22	40	38.2	8.31	22.7	27.0	31.0	38.2	43.6	49.4	57.6	
	女	6	171	18.4	3.23	12.8	14.4	16.0	18.2	20.4	22.1	24.6
		7	172	20.2	3.27	13.8	15.9	17.9	20.2	22.3	24.1	27.2
		8	157	21.9	3.93	14.8	17.3	19.3	21.5	23.9	27.1	30.8
		9	160	22.4	4.23	14.5	17.6	19.6	21.8	25.4	27.8	32.3
		10	142	23.3	4.06	15.5	17.3	20.8	23.2	26.4	28.2	31.5
11		151	24.6	5.02	16.2	18.9	21.1	24.0	28.2	31.1	34.9	
12		185	25.3	5.16	16.3	18.5	21.7	25.1	29.0	32.6	35.8	
13		155	26.2	5.16	16.7	18.6	23.1	26.1	29.7	32.5	36.5	
14		151	25.6	5.09	18.3	19.8	21.7	24.6	29.3	32.5	36.1	
15		152	26.0	5.48	17.6	20.2	22.8	25.1	28.8	33.1	39.6	
16		158	26.0	5.35	16.6	19.3	22.2	26.0	29.4	32.7	37.2	
17		199	27.6	5.74	18.3	21.1	23.4	26.9	31.3	34.7	41.2	
18		155	26.5	5.33	17.8	19.8	23.0	25.5	29.7	33.8	38.3	
19		116	25.1	4.87	15.8	19.7	22.3	25.0	28.0	31.1	35.5	
20		96	25.4	5.73	16.6	18.8	20.9	24.9	28.0	33.6	40.1	
21		63	26.1	6.70	14.7	16.9	21.3	25.6	29.6	35.8	43.6	
22		31	25.6	6.12	15.4	17.6	21.2	25.1	28.4	35.4	42.5	

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	10.7	4.71	2.0	5.0	8.0	10.0	14.0	17.0	20.0	
	7	238	10.8	5.82	2.0	5.0	7.0	10.0	14.0	17.1	26.0	
	8	257	10.8	5.18	2.0	5.0	7.0	11.0	14.0	15.0	23.3	
	9	188	11.2	6.79	0.0	4.9	7.0	10.0	14.0	19.1	28.0	
	10	199	12.2	6.82	2.0	6.0	8.0	11.0	14.0	20.0	29.0	
	11	180	11.9	5.62	0.0	6.0	8.0	11.0	15.0	20.0	25.0	
	12	208	12.6	7.29	0.0	4.9	8.0	11.0	15.0	22.2	28.0	
	13	200	0.6	1.56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	
	14	186	0.7	1.49	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	
	15	169	1.3	2.10	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	7.9	
	16	174	1.3	2.07	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	8.0	
	17	184	1.6	2.57	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	5.0	9.5	
	18	163	1.8	2.29	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	5.0	8.2	
	19	127	2.5	2.36	0.0	1.0	1.0	1.0	4.0	6.0	9.2	
	20	106	3.1	2.97	1.0	1.0	1.0	2.0	5.0	8.0	11.0	
	21	58	2.5	2.23	0.0	1.0	1.0	2.0	3.3	6.0	8.7	
	22	41	2.6	2.69	0.0	0.0	0.0	2.0	5.0	6.8	9.5	
	女	6	171	11.8	8.05	0.0	0.0	4.0	13.0	18.0	22.8	26.0
		7	171	17.4	6.86	3.0	9.0	13.0	18.0	22.0	26.0	30.0
		8	155	19.0	7.60	3.7	9.2	14.0	20.0	24.0	29.0	32.0
		9	159	20.8	7.51	2.8	13.0	17.0	21.0	25.0	29.0	34.4
		10	142	23.7	6.87	9.6	15.0	19.0	24.0	28.0	32.7	37.7
11		150	24.1	6.18	10.1	16.0	21.0	24.0	27.3	32.0	36.0	
12		185	25.7	7.50	11.2	16.6	21.0	25.0	31.0	34.0	39.4	
13		154	27.9	7.06	14.0	20.5	24.0	27.0	33.0	37.0	43.0	
14		150	28.1	8.18	7.5	19.0	23.0	29.0	33.0	38.0	42.5	
15		150	28.9	7.66	13.5	20.1	24.8	28.0	33.0	40.0	45.0	
16		158	28.0	8.74	8.5	18.0	23.0	28.0	34.0	40.0	45.0	
17		199	29.1	8.79	10.0	18.0	23.0	30.0	34.0	40.0	45.0	
18		155	28.3	8.90	10.0	17.0	22.0	28.0	35.0	40.0	43.0	
19		117	24.0	8.54	5.2	14.8	18.0	24.0	29.0	36.0	40.9	
20		94	26.3	8.97	7.7	14.0	20.0	26.5	32.3	38.5	45.3	
21		62	27.4	9.45	2.8	13.8	22.8	28.0	33.3	39.0	43.3	
22		32	24.4	9.49	8.0	12.3	15.0	26.0	31.0	36.0	43.4	

注：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(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	7.8	2.19	4.4	4.8	6.4	7.7	9.2	10.5	12.3	
	7	238	9.2	2.32	5.4	6.3	7.5	9.0	10.5	12.0	14.6	
	8	257	10.9	2.68	6.7	7.6	8.9	10.8	12.4	14.2	16.5	
	9	188	13.3	3.51	7.1	9.1	11.0	13.1	15.4	17.6	21.3	
	10	199	15.3	4.02	8.6	10.6	12.6	14.7	17.6	20.1	23.9	
	11	180	17.8	5.05	9.8	11.5	13.8	17.3	20.7	24.6	29.3	
	12	208	20.6	6.08	10.4	13.5	16.2	19.7	25.0	28.7	32.9	
	13	200	25.9	6.83	14.3	17.0	21.0	26.1	30.5	34.1	38.5	
	14	186	28.4	7.00	16.8	20.1	23.5	28.1	32.6	37.7	43.6	
	15	169	32.6	6.95	20.1	24.3	28.0	32.4	36.4	41.2	48.1	
	16	174	34.4	6.90	22.8	25.9	29.4	33.4	38.7	44.5	48.9	
	17	184	35.1	8.34	19.9	25.1	29.6	34.7	40.1	46.1	51.8	
	18	163	37.0	7.44	23.5	28.0	31.6	37.2	41.8	47.3	52.2	
	19	127	37.6	7.99	23.1	27.7	32.1	37.0	42.3	49.3	53.7	
	20	106	37.7	7.46	25.4	28.7	32.9	37.3	40.6	48.7	54.0	
	21	58	39.8	8.02	25.3	31.0	34.4	38.2	44.4	50.6	60.2	
	22	41	40.4	6.59	26.3	33.9	35.4	39.9	45.6	49.7	52.7	
	女	6	169	7.2	1.95	4.2	5.0	6.0	7.1	8.2	9.6	10.8
		7	172	8.4	2.10	5.0	5.7	7.0	8.3	9.6	11.1	13.5
		8	157	10.0	2.60	5.5	6.8	8.3	9.9	11.2	13.6	14.6
		9	159	12.3	3.00	6.9	8.5	10.3	11.9	14.0	16.0	18.9
		10	142	14.6	3.61	8.7	10.5	12.0	14.3	16.7	19.5	22.5
11		151	17.5	3.89	10.7	12.6	15.2	17.2	20.0	22.3	25.3	
12		185	18.2	4.52	9.7	12.9	15.0	18.3	21.5	24.1	27.2	
13		155	20.1	4.31	13.9	15.2	17.2	19.7	22.1	25.0	30.4	
14		151	21.4	4.13	14.4	15.8	18.2	21.5	24.1	26.9	29.5	
15		151	22.1	4.18	14.8	17.0	19.3	21.8	25.1	28.1	30.5	
16		158	22.1	4.24	13.5	16.8	19.3	22.0	24.7	27.4	30.0	
17		200	22.9	4.13	15.1	18.0	19.8	22.5	25.8	28.1	32.1	
18		156	23.6	4.48	16.1	18.1	20.8	23.2	26.2	29.6	33.7	
19		117	23.1	4.89	15.0	17.3	19.4	22.5	26.1	29.5	34.4	
20		97	24.3	4.82	15.8	18.6	21.0	23.9	27.8	30.6	34.1	
21		63	24.2	4.84	14.9	17.8	20.1	23.6	28.1	30.1	34.6	
22		32	23.2	5.13	11.3	14.9	20.3	24.4	26.9	28.0	31.2	

表3-2-5-6 背力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	25.5	8.69	12.2	15.0	19.0	25.0	31.0	37.0	46.0	
	7	237	29.6	8.78	17.0	19.0	24.0	28.0	35.0	41.0	49.9	
	8	257	33.8	9.26	20.0	23.0	27.0	33.0	39.5	46.0	53.0	
	9	187	40.2	11.76	22.0	26.0	32.0	38.0	48.0	56.0	64.4	
	10	199	45.1	12.84	25.0	31.0	37.0	43.0	52.0	63.0	72.0	
	11	180	54.6	16.02	27.0	35.0	43.0	53.0	65.0	75.0	90.7	
	12	208	62.9	18.05	31.0	41.0	50.0	62.0	74.0	86.1	102.5	
	13	200	75.5	22.03	34.0	48.1	59.5	77.0	86.8	103.9	118.0	
	14	186	82.5	24.65	39.6	52.0	65.0	82.0	96.0	111.9	143.0	
	15	169	91.9	25.90	43.4	59.0	76.5	91.0	107.0	120.0	148.8	
	16	174	97.2	27.14	49.3	60.5	76.8	97.0	116.3	129.5	149.0	
	17	184	100.2	29.59	44.3	61.0	82.0	101.0	119.5	134.5	161.0	
	18	162	107.2	27.08	65.8	74.0	87.0	105.5	124.3	144.4	166.0	
	19	127	105.2	25.54	57.2	70.6	88.0	103.0	124.0	139.0	152.0	
	20	105	107.2	25.57	62.2	74.8	91.5	105.0	126.5	139.6	156.1	
	21	58	107.1	24.92	65.1	79.8	90.0	101.5	122.0	139.9	177.3	
	22	41	107.1	19.44	66.1	75.0	93.0	110.0	120.0	125.6	148.4	
	女	6	171	23.2	8.85	13.0	15.0	18.0	22.0	26.0	32.0	37.8
		7	172	25.1	6.96	14.2	17.0	20.0	24.0	29.0	33.7	41.8
		8	157	28.2	7.46	16.7	19.0	23.5	27.0	32.0	38.2	45.3
		9	159	33.1	9.95	16.8	22.0	26.0	32.0	38.0	49.0	55.0
		10	142	37.1	11.00	17.6	24.0	29.0	37.0	43.0	52.4	63.7
11		151	45.2	14.36	19.6	26.2	36.0	45.0	55.0	63.0	72.9	
12		185	46.4	15.37	19.0	26.0	34.0	47.0	58.0	68.4	74.0	
13		155	51.2	15.63	19.4	31.0	41.0	51.0	61.0	73.4	81.6	
14		151	56.2	13.68	29.6	38.2	47.0	55.0	66.0	74.8	78.9	
15		151	57.6	15.36	26.1	38.2	47.0	57.0	69.0	79.0	84.4	
16		158	53.8	16.56	23.0	31.9	43.0	53.5	64.3	78.1	86.5	
17		199	56.5	16.64	27.0	35.0	44.0	56.0	67.0	79.0	92.0	
18		156	58.4	14.98	33.0	38.0	49.0	57.0	67.0	77.0	89.6	
19		117	53.8	15.59	18.5	29.8	45.5	55.0	65.0	71.2	80.4	
20		97	58.7	14.95	25.0	38.0	50.0	58.0	69.0	78.2	88.1	
21		63	61.7	14.24	39.8	44.0	50.0	61.0	73.0	81.6	88.9	
22		32	58.4	19.37	15.0	38.5	47.3	54.0	72.0	82.0	89.1	

表3-2-5-7 耐力跑 (秒)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	226	151.6	22.93	117.7	127.0	135.2	148.5	162.2	184.0	208.9	
	7	211	142.6	19.65	110.5	119.1	130.2	139.4	152.8	169.0	184.9	
	8	244	140.2	19.48	105.6	115.2	127.3	139.5	152.9	167.3	182.1	
	9	177	145.9	22.11	107.1	122.0	130.7	142.0	156.9	179.8	197.1	
	10	188	142.2	21.37	105.8	118.2	126.7	141.0	155.9	171.5	190.4	
	11	160	136.7	20.81	105.0	113.4	121.6	134.9	148.8	161.1	189.0	
	12	171	127.5	21.02	95.3	104.2	111.2	124.9	138.9	157.0	172.4	
	13	179	348.1	60.42	239.3	269.7	309.2	343.7	387.6	419.6	493.0	
	14	163	327.0	63.48	240.4	254.0	277.5	324.0	364.1	417.3	465.4	
	15	130	322.5	67.54	228.9	244.0	263.5	309.1	367.2	425.7	452.6	
	16	146	316.4	61.63	218.5	240.5	269.9	306.2	348.7	414.4	441.1	
	17	163	309.0	53.33	223.0	247.8	268.8	305.0	341.6	380.7	428.8	
	18	145	304.4	52.59	227.6	246.1	268.1	293.5	322.4	389.2	428.9	
	19	113	312.9	57.91	206.4	250.1	276.4	307.6	345.8	391.8	471.4	
	20	97	305.7	49.37	219.0	242.9	269.6	302.0	333.9	379.7	409.9	
	21	53	316.4	41.90	241.9	253.0	272.7	323.1	351.1	362.2	388.8	
	22	34	318.5	45.24	251.5	261.2	284.7	312.8	355.9	385.8	399.8	
	女	6	163	153.6	18.92	123.4	130.3	139.7	152.3	163.8	175.7	196.8
		7	161	146.7	17.89	116.5	127.4	134.7	144.2	157.1	171.0	188.6
		8	149	145.1	19.40	114.3	119.0	131.4	145.9	156.4	169.5	182.5
		9	150	146.2	16.48	114.2	126.1	135.9	146.5	156.3	169.6	181.1
		10	135	142.3	18.08	114.9	120.3	130.1	141.5	153.0	163.4	184.6
11		134	138.9	18.53	112.5	119.2	125.4	135.8	147.7	163.0	181.5	
12		167	130.0	15.88	100.8	110.4	119.6	128.1	140.4	152.0	162.4	
13		136	297.0	47.76	230.5	239.0	262.1	291.8	322.5	354.8	422.0	
14		129	287.0	42.56	221.3	235.3	253.3	283.3	313.4	343.6	364.1	
15		114	280.6	50.26	206.0	231.7	249.0	267.2	309.0	343.6	384.1	
16		121	290.4	41.07	222.0	241.0	259.8	282.7	317.3	351.9	375.6	
17		176	289.4	38.67	209.1	234.0	264.5	293.9	313.1	335.0	360.6	
18		127	296.9	44.09	226.0	245.7	265.8	293.8	325.0	360.2	377.9	
19		92	285.4	39.85	224.4	240.2	251.4	282.8	310.4	344.7	377.2	
20		75	290.9	37.63	220.7	248.0	259.5	290.6	314.5	343.8	371.6	
21		47	275.1	45.41	130.6	239.6	252.5	279.8	301.1	320.8	364.4	
22		27	297.5	46.97	205.9	236.3	266.2	296.3	342.1	351.2	366.3	

注：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(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	4.3	5.10	-5.1	-2.2	0.7	4.2	8.4	11.2	13.6	
	7	238	3.3	6.10	-9.6	-4.8	-0.5	3.5	7.4	10.8	13.8	
	8	257	2.9	6.46	-10.3	-5.6	-0.7	3.2	7.7	11.4	14.2	
	9	188	2.4	6.60	-10.1	-7.6	-1.6	2.5	6.7	10.7	14.7	
	10	199	0.3	6.65	-13.5	-9.7	-4.1	0.6	4.8	9.1	11.8	
	11	180	1.0	7.60	-13.2	-9.8	-5.0	1.2	7.0	10.2	14.9	
	12	208	0.9	7.06	-12.8	-9.2	-3.6	1.5	5.6	10.6	14.2	
	13	200	1.5	7.22	-14.6	-7.6	-3.3	2.0	5.8	10.2	15.7	
	14	186	3.9	8.26	-11.5	-7.6	-1.9	3.8	9.2	14.4	21.4	
	15	168	3.6	9.87	-16.9	-11.0	-2.9	4.3	10.2	17.5	21.2	
	16	174	3.5	9.41	-16.0	-10.0	-2.6	3.8	9.7	15.7	21.8	
	17	184	4.2	9.60	-14.7	-8.5	-2.4	4.4	11.6	16.4	22.5	
	18	163	4.4	9.17	-14.9	-8.9	-1.1	5.0	11.3	15.8	20.1	
	19	127	2.9	9.39	-16.2	-10.3	-4.6	3.8	9.4	13.9	19.7	
	20	106	4.3	8.62	-16.2	-6.5	-0.9	5.0	10.6	15.7	18.0	
	21	57	0.6	9.55	-17.1	-13.4	-7.4	1.4	8.1	11.6	19.6	
	22	41	3.2	9.74	-18.9	-9.4	-4.9	3.3	11.3	14.9	22.0	
	女	6	171	7.6	5.72	-2.6	0.0	3.2	7.5	12.7	15.4	17.2
		7	172	7.4	6.17	-6.2	-0.8	4.5	7.8	12.3	15.3	17.4
		8	157	8.3	6.19	-5.5	0.6	5.1	8.7	12.8	16.5	18.5
		9	160	7.8	6.77	-7.7	-1.7	4.1	8.4	12.3	16.3	18.9
		10	142	6.4	7.67	-7.9	-4.4	2.4	6.5	12.3	17.0	19.9
11		151	6.4	8.09	-9.0	-3.3	1.3	6.0	11.9	17.6	22.0	
12		185	8.4	8.63	-8.3	-3.4	3.0	8.3	14.5	20.2	25.2	
13		155	9.8	9.52	-9.5	-2.9	3.1	10.0	17.4	22.3	26.8	
14		151	10.4	9.34	-8.5	-1.5	3.5	10.5	17.7	22.1	28.6	
15		152	9.2	8.95	-10.4	-1.9	3.3	10.5	15.3	20.8	25.0	
16		158	10.2	9.25	-14.0	-0.4	4.7	11.1	17.1	21.1	25.1	
17		200	9.5	10.02	-12.9	-4.6	3.5	10.6	17.0	22.1	26.2	
18		151	10.5	8.46	-6.6	-1.8	4.7	11.9	17.2	21.3	23.5	
19		116	8.1	8.87	-8.5	-5.1	0.8	9.2	14.7	20.5	22.2	
20		95	8.8	9.12	-11.1	-5.4	3.0	9.7	16.1	19.0	21.9	
21		58	8.4	8.15	-8.1	-6.1	3.8	9.7	15.2	18.0	20.1	
22		28	5.3	8.15	-8.7	-6.2	-1.8	5.3	12.7	16.0	21.2	

表3-2-5-9 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	233	0.60	0.08	0.46	0.50	0.54	0.59	0.64	0.70	0.77	
	7	237	0.57	0.07	0.45	0.48	0.52	0.56	0.61	0.66	0.73	
	8	257	0.54	0.07	0.42	0.45	0.48	0.54	0.59	0.62	0.65	
	9	188	0.51	0.07	0.40	0.43	0.46	0.49	0.55	0.60	0.63	
	10	199	0.47	0.06	0.38	0.41	0.43	0.46	0.50	0.56	0.61	
	11	180	0.45	0.05	0.36	0.39	0.41	0.44	0.48	0.52	0.56	
	12	208	0.43	0.05	0.35	0.37	0.40	0.43	0.46	0.49	0.54	
	13	200	0.43	0.05	0.34	0.36	0.38	0.43	0.46	0.49	0.54	
	14	186	0.41	0.05	0.33	0.35	0.37	0.41	0.45	0.49	0.53	
	15	169	0.41	0.05	0.33	0.35	0.37	0.40	0.44	0.47	0.51	
	16	174	0.40	0.05	0.32	0.34	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	
	17	184	0.39	0.05	0.31	0.33	0.36	0.39	0.41	0.45	0.47	
	18	163	0.38	0.04	0.31	0.33	0.36	0.38	0.40	0.43	0.46	
	19	127	0.37	0.04	0.29	0.33	0.35	0.37	0.40	0.42	0.47	
	20	106	0.37	0.03	0.31	0.33	0.35	0.38	0.39	0.41	0.44	
	21	58	0.38	0.04	0.30	0.33	0.35	0.37	0.41	0.43	0.46	
	22	41	0.39	0.04	0.33	0.33	0.35	0.38	0.40	0.44	0.50	
	女	6	168	0.61	0.08	0.47	0.51	0.56	0.60	0.66	0.70	0.77
		7	172	0.58	0.07	0.46	0.50	0.53	0.58	0.62	0.68	0.74
		8	156	0.55	0.06	0.43	0.46	0.51	0.55	0.59	0.63	0.67
		9	160	0.53	0.07	0.43	0.45	0.48	0.51	0.58	0.63	0.66
		10	141	0.49	0.06	0.38	0.42	0.45	0.48	0.52	0.57	0.62
11		151	0.47	0.06	0.37	0.40	0.43	0.46	0.51	0.54	0.60	
12		185	0.46	0.05	0.37	0.40	0.42	0.45	0.48	0.53	0.58	
13		155	0.45	0.05	0.36	0.38	0.41	0.44	0.48	0.51	0.56	
14		151	0.44	0.06	0.35	0.37	0.40	0.44	0.48	0.51	0.54	
15		152	0.43	0.06	0.35	0.37	0.39	0.43	0.47	0.51	0.56	
16		158	0.43	0.06	0.33	0.36	0.39	0.43	0.47	0.50	0.55	
17		200	0.43	0.05	0.33	0.36	0.38	0.43	0.46	0.50	0.51	
18		156	0.41	0.04	0.33	0.36	0.38	0.41	0.43	0.46	0.51	
19		117	0.40	0.04	0.33	0.35	0.38	0.41	0.43	0.45	0.48	
20		97	0.40	0.04	0.33	0.35	0.38	0.40	0.42	0.44	0.48	
21		63	0.41	0.05	0.34	0.36	0.38	0.40	0.43	0.47	0.55	
22		32	0.41	0.05	0.30	0.35	0.38	0.40	0.43	0.47	0.53	

表3-2-5-10 閉眼單腳站立 (秒)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇	
男	6	238	13.8	9.11	4.0	6.0	9.0	11.0	17.0	23.0	31.0	
	7	238	15.9	13.24	4.0	5.9	9.0	13.0	19.0	28.0	43.8	
	8	255	19.7	16.41	4.0	6.6	10.0	15.0	24.0	37.4	71.0	
	9	188	23.2	21.77	5.0	7.0	11.0	16.0	28.0	47.1	76.9	
	10	196	25.7	22.87	5.0	7.7	11.0	18.5	31.0	50.3	90.9	
	11	177	26.0	18.14	5.0	9.0	13.0	20.0	35.0	50.4	74.0	
	12	206	32.7	30.84	4.2	8.0	13.8	22.0	40.0	77.2	119.8	
	13	200	33.2	30.97	5.0	9.0	15.0	23.0	37.8	72.6	111.9	
	14	186	32.0	30.49	3.0	7.0	12.0	23.0	39.3	67.3	121.6	
	15	169	33.1	30.97	4.0	7.0	14.0	25.0	42.5	65.0	103.0	
	16	174	40.7	39.85	5.0	8.0	15.0	26.5	56.3	88.5	149.0	
	17	184	44.4	46.18	5.6	7.0	13.0	26.5	60.8	113.0	174.5	
	18	163	40.6	39.84	3.0	6.4	14.0	26.0	55.0	83.2	149.8	
	19	127	40.3	34.98	3.0	7.8	15.0	29.0	55.0	86.2	127.9	
	20	106	41.5	36.57	5.0	9.0	16.8	31.5	53.3	84.5	167.8	
	21	58	44.9	37.10	7.3	10.0	19.0	32.0	60.0	105.8	146.0	
	22	41	40.9	34.78	3.6	10.0	17.5	30.0	57.5	104.8	124.7	
	女	6	170	17.6	11.28	5.0	8.0	10.0	15.0	20.0	30.9	41.7
		7	172	24.4	27.21	5.0	8.0	11.0	16.0	26.0	48.0	79.4
		8	157	25.0	21.73	4.7	7.0	11.0	19.0	30.5	54.2	89.1
		9	160	30.4	27.16	5.8	9.0	14.0	20.0	38.8	66.6	97.0
		10	141	30.9	31.27	6.0	10.0	14.0	22.0	38.0	60.0	105.1
11		151	28.5	29.56	5.0	9.0	12.0	21.0	34.0	54.8	103.0	
12		185	35.5	36.84	3.6	7.0	13.0	22.0	46.5	76.4	149.6	
13		155	41.6	46.74	4.0	7.0	15.0	25.0	52.0	94.0	167.9	
14		151	44.2	43.65	5.0	9.0	16.0	26.0	62.0	98.4	166.3	
15		152	53.2	58.58	5.6	12.0	19.0	34.0	60.0	110.4	270.6	
16		158	47.3	41.85	6.8	11.0	18.0	33.0	62.0	112.4	173.7	
17		200	50.7	51.37	5.0	10.1	17.0	35.5	66.0	95.8	182.9	
18		156	42.7	38.48	5.0	10.0	18.0	32.0	57.0	89.6	137.5	
19		117	38.8	30.05	5.0	12.0	17.5	28.0	56.0	84.4	108.0	
20		97	43.3	35.54	3.9	8.8	17.0	35.0	57.5	84.0	159.4	
21		63	47.5	41.13	3.0	8.5	18.8	35.5	65.0	111.5	145.8	
22		32	55.4	52.34	2.0	4.3	12.3	37.0	102.5	135.0	145.3	

6. 牙齒的基本狀況

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	238	61.4	33.5	1.2	69.7	
	7	238	66.4	41.6	4.6	75.2	
	8	257	65.8	47.5	4.3	80.5	
	9	188	57.4	38.3	2.7	70.7	
	10	199	49.7	26.1	1.0	59.3	
	11	180	25.6	11.7	0.6	30.0	
	12	208	8.7	2.4	0.0	10.1	
	13	200	3.5	0.5	0.0	4.0	
	14	186	1.1	0.5	0.0	1.6	
	15	169	1.2	0.6	0.0	1.8	
	16	174	2.9	0.0	0.0	2.9	
	17	174	0.6	0.0	0.0	0.6	
	18	76	0.0	1.3	0.0	1.3	
	女	6	171	65.2	35.0	2.3	70.8
		7	172	68.6	36.0	7.6	80.8
		8	157	62.4	47.1	4.5	77.1
		9	160	60.6	31.3	1.9	68.1
		10	142	43.0	27.5	0.0	57.0
11		150	18.0	5.3	0.0	21.3	
12		185	5.4	2.7	0.0	7.6	
13		155	3.2	1.3	0.0	4.5	
14		151	3.3	0.0	0.0	3.3	
15		152	1.3	0.0	0.0	1.3	
16		158	0.6	0.0	0.0	0.6	
17		192	0.0	0.0	0.0	0.0	
18		55	1.8	0.0	0.0	1.8	

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	238	2.8	1.2	0.4	4.4	
	7	238	8.8	3.8	0.0	12.6	
	8	257	7.4	7.8	0.0	13.6	
	9	188	12.8	9.6	0.0	21.8	
	10	199	17.1	12.6	0.5	27.1	
	11	180	18.9	19.4	1.7	34.4	
	12	208	23.6	21.2	1.4	40.9	
	13	200	29.0	22.5	2.0	43.5	
	14	186	36.0	24.7	3.8	51.1	
	15	169	34.3	32.0	5.9	54.4	
	16	174	42.5	30.5	10.3	60.9	
	17	174	40.2	33.3	9.8	62.6	
	18	76	34.2	35.5	9.2	56.6	
	女	6	171	9.0	0.0	0.0	9.0
		7	172	15.7	3.5	0.0	18.0
		8	157	16.6	7.0	0.0	22.3
		9	160	16.3	13.8	0.0	25.0
		10	142	28.9	11.3	1.4	37.3
11		150	26.7	21.3	1.3	41.3	
12		185	38.9	25.4	2.2	54.1	
13		155	49.0	40.6	6.5	67.7	
14		151	41.1	49.7	9.9	70.9	
15		152	40.1	48.7	9.9	71.1	
16		158	44.9	39.9	12.7	72.2	
17		192	46.4	42.2	21.9	77.1	
18		55	43.6	52.7	9.1	78.2	

7. 視力情況

表3-2-7-1 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	238	43.7	18.5	17.6	7.6	42.0	
	7	238	45.4	9.7	18.5	17.2	44.5	
	8	257	52.1	7.4	16.3	28.4	50.2	
	9	188	60.1	6.9	22.3	30.9	58.5	
	10	199	60.8	5.5	15.6	39.7	59.8	
	11	180	66.1	5.6	16.7	43.9	63.9	
	12	208	77.4	4.8	20.2	52.4	76.0	
	13	200	74.0	8.0	12.5	53.5	71.5	
	14	186	77.4	3.2	11.3	62.9	76.9	
	15	169	81.7	4.7	13.0	63.9	81.1	
	16	174	82.2	5.2	14.9	62.1	79.9	
	17	184	82.6	3.8	10.9	67.9	82.1	
	18	163	79.1	3.1	16.0	60.1	77.3	
	19	127	80.3	3.9	15.7	60.6	79.5	
	20	106	79.2	1.9	12.3	65.1	78.3	
	21	58	81.0	8.6	15.5	56.9	72.4	
	22	41	80.5	17.1	12.2	51.2	61.0	
	女	6	171	48.5	22.2	19.3	7.0	48.0
		7	172	49.4	15.7	18.6	15.1	47.1
		8	157	55.4	12.1	19.7	23.6	53.5
		9	160	72.5	15.6	21.9	35.0	71.3
		10	142	71.8	7.0	19.7	45.1	70.4
11		151	72.7	6.6	13.9	51.7	70.2	
12		185	73.5	4.3	15.1	54.1	72.4	
13		155	73.5	2.6	19.4	51.6	71.6	
14		151	82.1	4.0	13.2	64.9	80.8	
15		152	80.9	3.9	9.2	67.8	80.9	
16		158	88.0	3.8	14.6	69.6	87.3	
17		200	89.5	2.5	12.0	75.0	87.0	
18		156	85.9	4.5	14.7	66.7	85.3	
19		117	80.3	4.3	7.7	68.4	79.5	
20		97	82.5	5.2	9.3	68.0	81.4	
21		63	84.4	4.8	9.5	69.8	84.4	
22		32	84.4	3.1	12.5	68.8	84.4	

表3-2-7-2 辨色力 (%)

年齡組 (歲)	男		女	
	樣本量	不良檢出率	樣本量	不良檢出率
6	237	4.2	171	5.8
7	238	5.5	172	3.5
8	257	4.3	157	1.3
9	188	2.1	160	2.5
10	199	2.5	142	0.0
11	180	2.2	150	0.7
12	208	6.3	185	0.0
13	200	5.5	155	0.6
14	186	3.8	151	1.3
15	168	4.8	152	0.0
16	174	2.9	157	0.6
17	184	4.3	200	0.5
18	163	3.7	155	0.6
19	127	2.4	117	0.9
20	105	4.8	96	1.0
21	58	3.4	63	1.6
22	41	2.4	32	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	32	2.1	69	2.9	101	2.6
	教育暨青年局	31	2.1	55	2.3	86	2.2
	旅遊局	19	1.3	36	1.5	55	1.4
	統計暨普查局	20	1.3	36	1.5	56	1.4
	體育局	53	3.5	24	1.0	77	2.0
	市政署	110	7.3	83	3.5	193	5.0
	海事及水務局	22	1.5	11	0.5	33	0.9
	社會工作局	26	1.7	65	2.7	91	2.3
	土地工務運輸局	30	2.0	71	3.0	101	2.6
	勞工事務局	31	2.1	37	1.6	68	1.8
	交通事務局	44	2.9	44	1.8	88	2.3
	合計	418	27.8	531	22.2	949	24.4
	私營機構或團體	澳門電力股份有限公司	5	0.3	4	0.2	9
澳門理工學院		16	1.1	13	0.5	29	0.8
澳門婦女聯合總會		8	0.5	131	5.5	139	3.6
澳門中華新青年協會		11	0.7	17	0.7	28	0.7
銀河娛樂集團有限公司		45	3.0	55	2.3	100	2.6
其他（個人）		573	38.2	925	38.7	1498	38.5
威尼斯人澳門股份有限公司 / 金沙中國有限公司		68	4.5	191	8.0	259	6.7
基督教宣道堂港澳區聯會		24	1.6	30	1.3	54	1.4
澳門街坊會聯合總會		15	1.0	17	0.7	32	0.8
澳門工會聯合總會		61	4.1	147	6.2	208	5.3
新濠博亞博彩（澳門）股份有限公司		37	2.5	53	2.2	90	2.3
中國銀行澳門分行		27	1.8	45	1.9	72	1.9
澳門特別行政區紅十字會		3	0.2	5	0.2	8	0.2
澳門大學		17	1.1	39	1.6	56	1.4
澳門喜來登大酒店		35	2.3	58	2.4	93	2.4
澳門博彩股份有限公司		40	2.7	35	1.5	75	1.9
澳門旅遊學院		15	1.0	8	0.3	23	0.6
澳門科技大學		11	0.7	8	0.3	19	0.5
永利渡假村（澳門）股份有限公司		41	2.7	14	0.6	55	1.4
澳門漁人碼頭國際投資股份有限公司		31	2.1	65	2.7	96	2.5
合計	1083	72.2	1860	77.8	2943	75.6	
總計	1501	100.00	2391	100.00	3892	100.00	

表3-3-1-2 成年人職業分佈情況

職業	男		女		總計	
	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
立法機關成員、公共行政高級官員、 社區領導人員及經理	39	2.6	50	2.1	89	2.3
專業人員	240	16.0	340	14.2	580	14.9
技術員及輔助專業人員	236	15.7	293	12.3	529	13.6
文員	325	21.7	880	36.8	1205	31.0
服務、銷售及同類工作人員	302	20.1	343	14.4	645	16.6
漁農業熟練工作者	3	0.2	4	0.2	7	0.2
工業工匠及手工業工人	24	1.6	12	0.5	36	0.9
機台、機器操作員、司機及裝配員	53	3.5	5	0.2	58	1.5
非技術工人	22	1.5	39	1.6	61	1.6
其他	184	12.3	185	7.7	369	9.5
待業	67	4.5	74	3.1	141	3.6
家務	6	0.4	166	6.9	172	4.4
合計	1501	100.0	2391	100.0	3892	100.0

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(%)

所屬堂區	靜態性活動為主		靜坐伴有上肢活動		從事重體力性活動		總計	
	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
聖方濟各堂區	80	3.6	58	3.6	3	3.0	141	3.6
聖嘉模堂區	493	22.4	314	19.7	16	16.2	823	21.1
風順堂區	161	7.3	138	8.7	8	8.1	307	7.9
大堂區	175	8.0	108	6.8	2	2.0	285	7.3
花王堂區	400	18.2	304	19.1	21	21.2	725	18.6
望德堂區	151	6.9	99	6.2	2	2.0	252	6.5
花地瑪堂區	734	33.4	558	35.0	47	47.5	1339	34.4
其他	6	0.3	14	0.9	0	0.0	20	0.5
合計	2200	100	1593	100	99	100	3892	100

表3-3-1-4 體力和非體力勞動者人數百分率(%)

性別	靜態性活動為主	靜坐伴有上肢活動	從事重體力性活動
男	49.8	45.5	4.7
女	60.7	38.1	1.2

表3-3-1-5 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	12.4	8.8	17.4	18.7	30.3	44.3	30.9	26.5	23.1
	澳門	84.6	87.4	75.1	69.4	56.2	47.9	59.1	67.6	69.1
	香港	1.8	1.4	5.2	7.8	6.7	4.2	6.1	3.8	4.6
	葡萄牙	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2
	其他	1.2	2.3	1.9	3.6	6.7	3.6	3.9	1.6	3.1
女	中國大陸	18.9	16.9	18.2	26.1	44.3	60.2	50.0	44.1	32.1
	澳門	77.6	78.8	75.5	66.3	47.1	33.5	40.8	49.1	61.4
	香港	0.5	2.6	3.7	4.9	6.2	4.1	4.6	3.0	3.7
	葡萄牙	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1
	其他	3.1	1.7	2.4	2.4	2.4	1.9	4.6	3.8	2.6

表3-3-1-6 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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6	0.6	1.1	0.3
	小學	0.0	0.0	0.5	0.5	1.7	4.2	10.5	10.8	3.4
	中學	13.0	7.0	16.4	17.1	25.3	22.2	27.6	36.2	20.3
	專上教育	81.1	84.2	68.1	67.9	56.7	52.7	41.4	40.5	62.2
	碩士	5.9	8.8	12.7	14.5	11.8	18.6	18.2	10.8	12.6
	博士	0.0	0.0	2.3	0.0	3.9	1.8	1.7	0.5	1.3
女	小學以下	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.4	3.3	3.0	0.8
	小學	0.5	0.2	0.2	0.0	0.5	2.3	10.4	10.6	2.6
	中學	8.7	4.7	6.5	14.6	20.0	30.8	39.2	62.0	20.7
	專上教育	83.2	80.7	72.9	62.0	57.6	51.1	34.6	19.4	60.1
	碩士	7.7	14.1	19.7	22.8	21.0	13.9	11.7	4.6	15.1
	博士	0.0	0.2	0.6	0.3	0.5	1.5	0.8	0.4	0.5

表3-3-1-7 成年人各年齡組有固定工作者平均每週工作天數人數百分率(%)

性別	工作天數 (天)	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	3天或以下	3.5	1.6	1.0	1.7	1.9	1.9	2.0	0.0	1.6
	4天	4.4	2.7	1.0	0.0	0.6	0.0	0.7	0.0	1.1
	5天	57.9	58.0	67.2	71.2	64.8	69.5	66.7	71.8	66.0
	6天	34.2	33.0	29.8	24.3	25.9	26.0	29.4	27.5	28.6
	7天	0.0	4.8	1.0	2.8	6.8	2.6	1.3	0.7	2.6
女	3天或以下	3.2	1.0	1.2	1.0	0.0	2.3	2.1	1.2	1.4
	4天	4.0	1.6	0.7	1.0	1.5	0.5	2.1	1.2	1.4
	5天	61.1	72.3	78.5	74.7	75.6	72.7	62.4	58.5	71.6
	6天	29.4	21.1	18.9	20.5	22.3	20.5	31.2	36.0	23.3
	7天	2.4	3.9	0.7	2.7	0.5	4.1	2.1	3.0	2.4

注：0.0~3.0天者為3天或以下，3.1~4天者為4天，4.1~5天者算5天，如此類推。

表3-3-1-8 成年人各年齡組有固定工作者平均每天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	40~44 歲	45~49 歲	50~54 歲	55~59 歲	合計
男	5小時以下	6.1	1.6	1.0	0.6	1.2	1.3	0.0	1.4	1.5
	5~9小時	59.6	65.4	67.2	67.8	75.3	71.4	73.2	83.8	70.4
	9~10小時	26.3	21.8	18.7	19.2	17.3	14.9	20.3	7.7	18.2
	10小時或以上	7.9	11.2	13.1	12.4	6.2	12.3	6.5	7.0	9.9
女	5小時以下	7.1	0.5	1.2	1.0	0.5	4.5	3.2	6.1	2.3
	5~9小時	62.7	65.5	69.6	71.3	81.7	74.1	78.8	84.8	72.5
	9~10小時	21.4	23.5	19.6	16.4	11.7	15.5	11.1	5.5	16.8
	10小時或以上	8.7	10.4	9.6	11.3	6.1	5.9	6.9	3.7	8.5

注：5小時以下是指所有不足5小時者，而5~9小時是指5小時及5.1至8.9小時者，如此類推。

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小時或以上
男	20~39	790	3.5	90.0	6.5
	40~59	711	2.8	93.4	3.8
	合計	1501	3.2	91.6	5.2
女	20~39	1412	4.3	89.0	6.7
	40~59	979	7.0	88.9	4.1
	合計	2391	5.4	89.0	5.6

表3-3-2-2 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小時或以上
男	20~24	169	5.9	19.0	46.7	17.7	10.7
	25~29	215	4.2	19.5	45.6	16.3	14.4
	30~34	213	5.2	21.6	50.7	10.3	12.2
	35~39	193	8.8	22.3	44.5	14.0	10.4
	40~44	178	4.5	34.3	39.3	12.9	9.0
	45~49	167	7.8	28.1	34.2	21.5	8.4
	50~54	181	3.9	29.2	42.6	16.6	7.7
	55~59	185	8.1	35.7	36.2	17.8	2.2
	合計	1501	6.0	26.0	42.8	15.7	9.5
女	20~24	196	0.5	20.4	50.5	12.2	16.3
	25~29	425	2.6	13.2	35.3	23.1	25.9
	30~34	462	2.6	16.0	48.9	17.3	15.2
	35~39	329	5.2	22.2	41.0	19.1	12.5
	40~44	210	4.8	19.0	45.7	19.0	11.4
	45~49	266	6.8	25.9	43.2	16.5	7.5
	50~54	240	8.8	32.5	38.3	15.0	5.4
	55~59	263	14.4	43.0	31.2	6.8	4.6
	合計	2391	5.4	22.7	41.6	16.9	13.5

注：3小時以下指0至2小時50分，3~6小時指3小時及3小時至5小時50分，如此類推。

表3-3-2-3 主要交通出行方式百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	步行	騎自行車	騎電單車	駕車	公共交通或乘坐 私家車或坐電單車	其他
男	20~24	169	21.3	0.0	40.8	14.8	23.1	0.0
	25~29	215	18.1	0.0	42.8	20.9	18.1	0.0
	30~34	213	20.2	0.0	38.0	29.1	12.2	0.5
	35~39	193	17.6	0.5	29.5	36.8	15.5	0.0
	40~44	178	21.9	0.0	25.8	32.0	20.2	0.0
	45~49	167	23.4	1.2	34.7	28.7	12.0	0.0
	50~54	181	21.6	0.0	30.9	29.3	18.2	0.0
	55~59	185	24.9	0.5	34.6	26.5	13.5	0.0
合計	1501	21.0	0.3	34.8	27.3	16.5	0.1	
女	20~24	196	33.7	0.0	7.7	6.1	52.6	0.0
	25~29	425	28.0	0.5	14.4	8.5	48.7	0.0
	30~34	462	24.2	0.2	14.5	14.5	46.5	0.0
	35~39	329	28.3	1.2	12.2	16.4	42.0	0.0
	40~44	210	36.2	0.5	13.3	21.0	29.1	0.0
	45~49	266	35.0	1.5	9.8	19.9	33.8	0.0
	50~54	240	32.9	0.8	9.6	21.3	35.0	0.4
	55~59	263	49.1	0.0	11.0	9.5	29.7	0.8
合計	2391	32.1	0.6	12.1	14.3	40.8	0.1	

表3-3-2-4 主要交通出行方式百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	步行	騎自行車	騎電單車	駕車	公共交通或乘坐 私家車或坐電單車	其他
男	20~39	790	19.2	0.1	37.9	25.7	17.0	0.1
	40~59	711	22.9	0.4	31.5	29.1	16.0	0.0
女	20~39	1412	27.6	0.5	13.0	12.0	47.0	0.0
	40~59	979	38.5	0.7	10.8	17.7	32.0	0.3

表3-3-2-5 日常生活中平均每週步行或騎行出行的天數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	0~2天	3~5天	6~7天
男	20~24	169	46.2	23.1	30.8
	25~29	215	52.6	20.0	27.4
	30~34	213	49.3	20.2	30.5
	35~39	193	45.6	25.9	28.5
	40~44	178	42.1	23.0	34.8
	45~49	167	41.3	27.0	31.7
	50~54	181	47.5	24.3	28.2
	55~59	185	40.5	24.3	35.1
	合計	1501	45.9	23.3	30.8
女	20~24	196	35.7	33.2	31.1
	25~29	425	38.1	30.4	31.5
	30~34	462	42.4	24.2	33.3
	35~39	329	38.6	29.5	31.9
	40~44	210	26.7	31.0	42.4
	45~49	266	33.1	25.2	41.7
	50~54	240	27.9	27.1	45.0
	55~59	263	19.0	22.4	58.6
	合計	2391	34.1	27.6	38.3

表3-3-2-6 日常生活中平均每天步行或騎行累計持續時間的人數百分率(%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	沒有持續 累計10分鐘	10~30分鐘	30分鐘~ 1小時	1~2小時	2小時或以上
男	20~24	169	23.1	26.6	30.2	11.2	8.9
	25~29	215	24.7	26.5	27.0	16.3	5.6
	30~34	213	25.4	29.6	27.7	13.6	3.8
	35~39	193	22.3	32.1	30.1	9.3	6.2
	40~44	178	15.7	30.9	36.5	12.4	4.5
	45~49	167	10.8	26.3	39.5	18.0	5.4
	50~54	181	25.4	26.0	31.5	11.6	5.5
	55~59	185	23.2	26.5	34.1	13.5	2.7
合計	1501	21.7	28.1	31.7	13.2	5.3	
女	20~24	196	11.2	30.1	35.7	16.3	6.6
	25~29	425	15.8	31.1	35.1	12.9	5.2
	30~34	462	16.5	26.4	37.4	13.6	6.1
	35~39	329	14.0	28.3	31.9	19.8	6.1
	40~44	210	11.0	29.0	33.8	21.4	4.8
	45~49	266	14.7	28.2	36.8	13.9	6.4
	50~54	240	14.6	22.9	33.8	22.1	6.7
	55~59	263	7.2	22.1	30.0	25.5	15.2
合計	2391	13.7	27.4	34.6	17.4	6.9	

注：10~30分鐘是指10分鐘或以上至未滿30分鐘，如此類推。

表3-3-2-7 閒暇時間活動的人數百分率(%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	玩電腦/手 機/遊戲機	看電視	體育 鍛煉	聊天、 聚會	做家務	聽廣播、 音樂	陪孩 子玩	讀書、 看報
男	20~24	169	82.2	23.7	57.4	26.0	5.3	20.1	0.0	13.6
	25~29	215	85.1	32.1	53.0	20.9	4.7	15.3	2.8	14.9
	30~34	213	80.3	41.8	38.0	16.9	12.7	15.0	24.9	11.7
	35~39	193	74.6	44.6	39.9	10.4	15.0	8.8	38.3	10.4
	40~44	178	69.1	49.4	35.4	11.2	15.7	18.5	30.9	15.2
	45~49	167	56.3	62.3	34.7	15.6	12.6	16.2	20.4	18.0
	50~54	181	57.5	66.9	46.4	11.6	14.4	18.8	9.9	14.4
	55~59	185	51.4	69.2	40.5	8.6	21.1	19.5	12.4	18.4
合計	1501	70.2	48.3	43.2	15.2	12.6	16.4	17.5	14.5	
女	20~24	196	84.2	26.5	25.5	33.2	4.6	16.3	0.0	18.4
	25~29	425	80.5	39.3	25.6	32.2	5.9	18.6	5.6	12.7
	30~34	462	74.2	44.6	26.4	23.6	13.4	12.1	23.4	13.0
	35~39	329	67.5	40.7	21.3	20.7	17.0	13.1	31.3	14.9
	40~44	210	62.9	51.4	26.2	16.7	20.0	11.4	25.2	15.2
	45~49	266	54.5	58.6	30.1	15.8	34.2	20.7	10.5	17.3
	50~54	240	55.0	65.4	26.7	18.3	37.1	12.9	2.9	12.1
	55~59	263	45.2	72.6	28.1	14.8	36.1	12.2	4.6	11.8
合計	2391	66.9	49.0	26.1	22.5	19.6	14.7	14.0	14.1	

表3-3-2-8 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	7次或 以上	每週 6次	每週 5次	每週 4次	每週 3次	每週 2次	每週 1次	每週 不足1次	每月 不足1次	從不
男	20~24	169	5.9	7.7	11.2	16.0	23.7	14.8	12.4	5.9	1.2	1.2
	25~29	215	2.8	5.1	8.8	11.6	20.0	22.8	12.6	10.7	3.3	2.3
	30~34	213	3.3	7.0	6.1	8.5	17.4	15.5	16.0	15.0	6.6	4.7
	35~39	193	4.7	5.7	6.7	8.8	21.2	17.6	11.4	10.9	7.8	5.2
	40~44	178	3.4	5.6	6.2	12.9	18.5	20.8	12.9	8.4	5.1	6.2
	45~49	167	5.4	9.0	12.6	9.0	15.0	18.0	9.6	8.4	3.6	9.6
	50~54	181	5.5	8.8	12.2	17.1	16.0	19.9	9.4	6.1	1.1	3.9
	55~59	185	13.5	14.1	9.7	9.7	9.7	18.9	10.3	5.4	2.7	6.0
合計	1501	5.5	7.8	9.1	11.6	17.7	18.6	11.9	9.1	4.0	4.8	
女	20~24	196	0.5	4.1	8.7	7.1	13.8	16.8	16.3	16.8	9.7	6.1
	25~29	425	1.7	4.2	6.8	8.7	13.9	18.1	13.9	19.1	8.0	5.7
	30~34	462	1.3	1.1	4.6	8.4	15.4	20.8	17.8	13.2	10.0	7.6
	35~39	329	3.7	5.2	5.5	7.0	10.9	15.5	22.2	16.4	7.0	6.7
	40~44	210	2.9	5.7	10.5	8.1	13.8	18.1	20.0	12.9	4.3	3.8
	45~49	266	5.6	4.9	9.8	7.5	19.9	17.3	14.7	8.3	4.1	7.9
	50~54	240	10.0	9.2	11.3	9.6	15.0	20.8	8.3	6.7	1.7	7.5
	55~59	263	17.5	4.9	12.9	12.2	14.5	16.4	8.8	3.0	1.5	8.4
合計	2391	4.9	4.5	8.1	8.6	14.6	18.2	15.5	12.6	6.3	6.8	

表3-3-2-9 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	10分鐘 以下	10~19 分鐘	20~29 分鐘	30~59 分鐘	60~119 分鐘	120分鐘 或以上
男	20~24	167	1.8	4.2	9.0	35.9	35.9	13.2
	25~29	210	0.5	3.8	7.1	43.3	37.6	7.6
	30~34	203	1.5	7.4	14.3	43.8	29.1	3.9
	35~39	183	2.7	6.6	11.5	43.7	28.4	7.1
	40~44	167	4.8	5.4	15.0	43.7	27.5	3.6
	45~49	151	4.0	6.6	12.6	38.4	31.1	7.3
	50~54	174	1.7	3.5	12.1	38.5	33.9	10.3
	55~59	174	2.9	7.5	9.2	44.3	28.7	7.5
	合計	1429	2.4	5.6	11.3	41.6	31.6	7.5
女	20~24	184	1.6	7.1	13.6	48.4	26.6	2.7
	25~29	401	2.2	6.7	14.7	46.6	27.2	2.5
	30~34	427	2.1	6.8	18.3	44.5	26.0	2.3
	35~39	307	3.6	9.1	19.2	43.7	22.5	2.0
	40~44	202	1.0	7.9	15.8	48.0	25.3	2.0
	45~49	245	2.0	8.2	11.8	42.9	32.2	2.9
	50~54	222	2.3	4.1	11.7	43.7	33.8	4.5
	55~59	241	2.1	7.9	8.3	41.5	35.3	5.0
	合計	2229	2.2	7.2	14.7	44.8	28.2	2.9

表3-3-2-10 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	167	0.6	44.9	54.5
	25~29	210	1.0	32.4	66.7
	30~34	203	1.5	29.6	69.0
	35~39	183	2.2	36.6	61.2
	40~44	167	6.0	33.5	60.5
	45~49	151	4.6	45.7	49.7
	50~54	174	11.5	32.8	55.8
	55~59	174	9.8	39.1	51.2
	合計	1429	4.5	36.4	59.1
女	20~24	184	2.2	54.4	43.5
	25~29	401	2.7	57.6	39.7
	30~34	427	2.8	54.8	42.4
	35~39	307	2.3	55.4	42.4
	40~44	202	2.5	50.5	47.0
	45~49	245	9.8	46.9	43.3
	50~54	222	14.4	49.1	36.5
	55~59	241	19.1	55.2	25.7
	合計	2229	6.3	53.6	40.1

表3-3-2-11 經常參加體育鍛煉人數及百分率 (%)

頻率	持續時間	強度	數量	比例
無	無	無	234	6.0%
小於三次	小於30分鐘	低強度	35	0.9%
		中強度或以上	522	13.4%
	30分鐘或以上	低強度	50	1.3%
		中強度或以上	1303	33.5%
大於或等於三次	小於30分鐘	低強度	33	0.8%
		中強度或以上	223	5.7%
	30分鐘或以上	低強度	87	2.2%
		中強度或以上	1405	36.1%

注：同時滿足“每週參加鍛煉3次或以上”、“每次鍛煉持續30分鐘或以上”和“每次鍛煉強度達中等運動強度或以上”三個條件定義為“經常參加體育鍛煉者”。

表3-3-2-12 經常參加體育鍛煉的人數百分率 (%)

性別		年齡組 (歲)							合計	
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54		55~59
	樣本量	169	215	213	193	178	167	181	185	1501
男	經常參加體育鍛煉的人數	93	96	78	80	70	68	85	83	653
	百分比	55.0%	44.7%	36.6%	41.5%	39.3%	40.7%	47.0%	44.9%	43.5%
	樣本量	196	425	462	329	210	266	240	263	2391
女	經常參加體育鍛煉的人數	56	128	118	83	65	96	94	112	752
	百分比	28.6%	30.1%	25.5%	25.2%	31.0%	36.1%	39.2%	42.6%	31.5%

表3-3-2-13 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	沒有堅持	不足1個月	1~3個月	3~6個月	6~12個月	1年或以上
男	20~24	167	1.8	7.8	21.6	12.6	17.4	38.9
	25~29	210	4.8	7.6	14.8	13.8	21.4	37.6
	30~34	203	5.9	8.4	18.7	10.8	13.3	42.9
	35~39	183	6.6	4.9	18.6	10.4	15.8	43.7
	40~44	167	5.4	9.0	10.2	13.8	15.6	46.1
	45~49	151	6.0	7.9	11.3	6.6	14.6	53.6
	50~54	174	3.4	3.4	8.6	9.8	13.8	60.9
	55~59	174	5.7	3.4	5.7	11.5	10.9	62.6
	合計	1429	5.0	6.6	13.9	11.3	15.5	47.9
女	20~24	184	7.1	14.1	27.7	12.0	18.5	20.7
	25~29	401	8.0	10.2	22.9	16.0	19.5	23.4
	30~34	427	5.4	10.5	20.6	17.3	16.2	30.0
	35~39	307	7.2	10.7	19.2	10.7	14.0	38.1
	40~44	202	4.0	13.9	18.8	10.9	6.9	45.5
	45~49	245	8.2	8.6	9.8	6.9	11.8	54.7
	50~54	222	4.1	4.5	13.5	9.5	11.7	56.8
	55~59	241	4.6	2.5	6.6	7.1	9.5	69.7
	合計	2229	6.2	9.4	17.9	12.1	14.2	40.2

表3-3-2-14 每週進行力量練習天數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉 人數	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
男	20~24	167	22.2	15.6	16.2	19.1	10.2	7.8	4.2	4.8
	25~29	210	25.7	20.0	16.2	20.5	7.1	6.7	2.4	1.4
	30~34	203	39.4	15.3	15.3	14.3	3.9	6.4	3.0	2.5
	35~39	183	36.6	14.2	10.4	17.5	8.7	7.7	2.2	2.7
	40~44	167	40.7	18.6	9.6	12.6	9.0	4.2	2.4	3.0
	45~49	151	40.4	16.6	15.2	14.6	4.0	5.3	2.6	1.3
	50~54	174	39.7	17.2	16.1	9.2	7.5	6.9	1.1	2.3
	55~59	174	46.0	16.1	11.5	9.2	5.7	4.6	2.3	4.6
	合計	1429	36.1	16.7	13.9	14.8	7.0	6.2	2.5	2.8
女	20~24	184	53.3	16.8	10.3	8.2	4.3	4.9	1.1	1.1
	25~29	401	50.6	17.2	14.5	10.2	3.7	2.5	0.7	0.5
	30~34	427	51.8	20.8	13.3	9.1	2.1	1.4	0.5	0.9
	35~39	307	59.0	15.3	10.1	7.8	2.6	1.3	2.0	2.0
	40~44	202	62.4	15.3	7.9	6.9	1.5	2.5	0.5	3.0
	45~49	245	64.1	14.3	9.0	6.9	0.8	2.4	1.2	1.2
	50~54	222	72.5	7.7	8.6	4.1	2.3	2.7	0.9	1.4
	55~59	241	74.3	8.3	6.2	3.7	1.7	0.8	0.8	4.1
	合計	2229	59.5	15.2	10.6	7.5	2.4	2.2	0.9	1.6

表3-3-2-15 體育鍛煉主要項目的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	步行	跑步	游泳	羽毛球	瑜伽、 普拉提	騎自 行車	登山、 攀岩	力量、 健美	沒有參加過 任何運動項目
男	20~24	169	47.3	78.1	46.2	40.8	4.1	28.4	13.6	46.2	0.6
	25~29	215	43.7	80.0	47.4	46.5	7.0	26.5	19.1	48.8	2.8
	30~34	213	53.5	79.3	46.9	34.3	5.6	31.5	16.0	34.7	3.3
	35~39	193	56.0	73.6	49.2	26.9	9.3	35.8	23.3	32.6	4.7
	40~44	178	64.6	76.4	44.9	40.4	7.9	41.6	27.0	26.4	4.5
	45~49	167	74.3	71.9	55.1	37.1	7.8	44.9	25.7	18.0	1.8
	50~54	181	72.4	66.9	47.5	37.0	10.5	42.5	29.3	18.2	1.7
	55~59	185	74.6	68.6	41.6	28.6	8.6	30.8	19.5	13.0	4.9
	合計	1501	60.2	74.6	47.3	36.5	7.6	34.9	21.5	30.2	3.1
女	20~24	196	63.3	61.2	41.3	42.9	44.4	28.6	16.3	21.4	5.1
	25~29	425	67.3	58.4	38.4	35.5	51.3	27.1	25.4	24.0	4.9
	30~34	462	66.0	61.9	39.6	33.8	52.8	30.1	19.9	20.8	5.6
	35~39	329	69.6	54.4	38.0	32.8	45.3	34.3	18.8	14.9	6.7
	40~44	210	71.9	55.2	37.1	29.5	40.5	32.4	20.5	11.9	4.8
	45~49	266	75.9	44.4	32.7	27.8	42.5	26.3	23.3	9.0	7.5
	50~54	240	82.5	35.0	30.4	19.6	40.4	19.6	23.8	6.7	5.8
	55~59	263	82.5	24.0	31.9	13.7	35.0	15.2	24.3	4.9	1.9
	合計	2391	71.6	50.8	36.6	30.0	45.4	27.1	21.7	15.3	5.4

表3-3-2-16 參加相關體育鍛煉項目原因的人數百分率(%)

性別	年齡組 (歲)	有參加體育鍛煉 相關項目人數	自己隨便 選的	練起來 方便	跟著潮流 走的	跟著家人、朋友 或同事等選的	練起來 容易	諮詢過 專業意見
男	20~24	168	41.1	31.0	1.8	21.4	2.4	2.4
	25~29	209	41.6	24.4	0.5	26.8	2.9	3.8
	30~34	206	41.3	30.6	0.0	21.8	4.9	1.5
	35~39	184	47.3	28.3	0.5	19.0	2.2	2.7
	40~44	171	37.4	30.4	1.2	20.5	4.7	5.8
	45~49	164	42.7	25.0	0.6	20.1	4.9	6.7
	50~54	178	43.8	30.9	2.2	12.9	4.5	5.6
	55~59	179	48.0	24.6	0.6	16.8	3.4	6.7
	合計	1459	42.9	28.1	0.9	20.1	3.7	4.3
女	20~24	186	36.6	32.3	1.1	22.0	3.2	4.8
	25~29	404	36.1	36.9	1.2	18.1	5.2	2.5
	30~34	436	34.6	36.7	1.6	18.6	3.9	4.6
	35~39	307	32.2	41.4	1.0	16.9	4.2	4.2
	40~44	200	40.0	30.5	0.5	16.5	6.5	6.0
	45~49	246	41.9	31.7	1.2	15.4	6.1	3.7
	50~54	226	48.7	25.2	0.0	15.9	5.8	4.4
	55~59	258	50.0	21.7	1.2	16.3	5.8	5.0
	合計	2263	39.2	33.1	1.1	17.5	5.0	4.2

表3-3-2-17 阻礙開展體育鍛煉原因的人數百分率 (%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	工作忙	家務忙	場地距離太遠	沒有場地	缺乏指導	怕受傷	缺乏組織	沒有興趣	其他	活動項目少， 缺乏吸引力	經濟條件 不允許	缺乏賽事 或活動
男	20~24	169	74.6	13.6	30.8	37.9	24.3	13.0	8.3	10.1	11.8	10.7	14.8	12.4
	25~29	215	79.5	14.9	36.7	41.9	25.1	11.2	13.5	9.3	8.4	7.0	10.7	9.3
	30~34	213	81.2	32.4	29.6	34.3	24.4	16.9	10.3	10.3	6.6	5.6	8.5	4.2
	35~39	193	86.5	53.9	26.9	27.5	13.0	18.1	10.9	7.3	5.2	2.1	5.7	5.2
	40~44	178	86.0	43.3	20.8	34.8	24.7	16.3	5.1	11.2	9.0	5.1	5.1	2.8
	45~49	167	74.3	36.5	26.3	37.7	18.6	13.2	15.0	10.2	7.2	7.8	2.4	4.8
	50~54	181	68.5	28.7	21.5	37.6	17.1	21.5	19.3	3.9	14.4	7.2	3.9	6.6
	55~59	185	64.9	29.7	25.9	31.4	21.1	16.8	17.3	4.9	11.4	7.6	1.6	3.8
合計		1501	77.1	31.5	27.6	35.4	21.1	15.9	12.5	8.4	9.1	6.5	6.7	6.1
女	20~24	196	77.6	6.6	37.2	33.7	46.9	5.6	16.3	16.8	8.2	9.7	9.7	7.1
	25~29	425	76.9	11.3	45.4	28.7	38.6	12.5	14.8	16.9	8.2	6.1	10.4	4.0
	30~34	462	76.0	34.0	38.3	23.6	30.1	13.9	13.0	15.2	7.8	8.2	6.7	1.5
	35~39	329	69.6	44.7	32.2	21.0	26.1	10.9	10.6	16.4	11.2	7.0	4.9	4.0
	40~44	210	68.1	42.9	31.9	19.5	24.3	10.5	14.3	10.0	11.9	8.1	5.2	3.8
	45~49	266	63.5	48.5	21.4	19.5	24.1	10.5	14.3	12.8	16.5	8.6	4.5	4.5
	50~54	240	62.9	37.5	18.3	18.8	27.1	16.7	10.4	10.0	14.6	6.7	4.2	2.1
	55~59	263	49.0	38.8	24.3	17.9	20.2	14.1	14.4	9.1	14.4	6.8	3.4	3.0
合計		2391	69.1	32.5	32.7	23.0	29.9	12.2	13.4	13.9	11.1	7.5	6.4	3.5

表3-3-2-18 近五年患過病的人數百分率 (%)

性別	患病人數	年齡組(歲)								合計
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	
男	樣本量	169	215	213	193	178	167	181	185	1501
	患病比例	21.9	29.3	38.5	32.1	36.0	46.1	55.2	53.5	38.9
女	樣本量	196	425	462	329	210	266	240	263	2391
	患病比例	29.6	32.0	44.4	40.4	48.1	55.3	59.6	55.5	44.7

表3-3-2-19 近五年患病種類的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	患病人數	其他	腸炎、胃炎	咽喉炎	鼻炎	意外傷害	高血壓	貧血	過敏性皮炎	高血脂	椎間盤疾病	牙周炎	尿道炎
男	20~24	37	18.9	16.2	13.5	21.6	40.5	2.7	2.7	0.0	0.0	2.7	2.7	0.0
	25~29	63	22.2	20.6	11.1	17.5	22.2	0.0	1.6	11.1	3.2	1.6	6.3	1.6
	30~34	82	20.7	26.8	9.8	13.4	18.3	7.3	2.4	8.5	4.9	2.4	4.9	2.4
	35~39	62	22.6	17.7	24.2	17.7	19.4	6.5	1.6	3.2	9.7	6.5	4.8	0.0
	40~44	64	28.1	26.6	18.8	9.4	14.1	23.4	0.0	6.3	15.6	7.8	7.8	6.3
	45~49	77	18.2	18.2	16.9	3.9	11.7	13.0	1.3	6.5	11.7	11.7	6.5	0.0
	50~54	100	13.0	14.0	14.0	13.0	14.0	22.0	0.0	7.0	21.0	10.0	4.0	0.0
	55~59	99	17.2	11.1	8.1	12.1	3.0	28.3	3.0	6.1	12.1	2.0	6.1	0.0
	合計	584	19.5	18.5	14.1	12.8	15.6	14.7	1.5	6.5	11.0	5.8	5.5	1.2
女	20~24	58	32.8	17.2	1.7	10.3	17.2	0.0	12.1	10.3	0.0	3.4	8.6	5.2
	25~29	136	18.4	34.6	16.9	14.0	10.3	0.0	11.0	8.1	0.0	0.7	5.1	11.0
	30~34	205	26.8	31.7	12.7	13.7	8.8	1.5	11.7	10.2	1.0	5.4	4.4	12.2
	35~39	133	20.3	23.3	20.3	12.8	9.0	1.5	11.3	9.8	0.8	3.0	3.8	9.8
	40~44	101	28.7	24.8	19.8	8.9	3.0	1.0	18.8	10.9	5.0	5.0	2.0	5.0
	45~49	147	33.3	19.0	11.6	7.5	4.8	5.4	19.7	10.2	4.1	10.9	4.8	6.8
	50~54	143	25.9	14.7	13.3	7.0	6.3	16.8	13.3	9.1	7.7	10.5	13.3	3.5
	55~59	146	26.0	11.6	11.0	3.4	6.2	22.6	2.7	4.1	17.1	13.7	4.8	5.5
	合計	1069	26.1	22.8	14.0	9.8	7.7	6.6	12.3	9.0	4.7	6.9	5.7	7.9

表3-3-2-20 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)								合計
		20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	
男	樣本量	169	215	213	193	178	167	181	185	1501
	聽說過“體質測定”比例	68.0	56.3	54.0	67.4	68.5	60.5	69.1	65.4	63.3
	參加過“體質測定”比例	19.5	16.7	18.8	19.7	27.0	32.9	28.7	35.7	24.5
女	樣本量	196	425	462	329	210	266	240	263	2391
	聽說過“體質測定”比例	59.2	55.5	57.6	61.7	68.6	67.7	63.3	63.5	61.2
	參加過“體質測定”比例	16.3	15.3	21.6	24.6	35.7	33.5	35.0	42.2	26.6

表3-3-2-21 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	169	4.1	98.8	83.4	80.5
	25~29	215	2.3	99.1	85.6	82.3
	30~34	213	2.8	98.1	81.2	78.4
	35~39	193	3.6	96.4	81.2	75.6
	40~44	178	2.8	97.8	80.3	72.5
	45~49	167	2.4	96.4	82.6	67.7
	50~54	181	1.7	91.7	76.2	67.4
	55~59	185	1.6	96.2	73.5	57.3
	合計	1501	2.7	96.9	80.6	73.0
女	20~24	196	1.0	100.0	86.2	79.6
	25~29	425	1.6	99.8	84.7	75.5
	30~34	462	1.3	99.1	86.8	78.6
	35~39	329	1.2	99.1	84.8	76.3
	40~44	210	2.9	98.1	80.0	73.8
	45~49	266	3.4	94.7	78.2	73.7
	50~54	240	2.5	95.4	79.6	68.8
	55~59	263	4.6	89.7	72.6	68.4
	合計	2391	2.2	97.3	82.3	74.7

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	173.0	5.89	162.6	166.1	169.2	172.1	176.6	181.3	186.9
	25~29	215	173.0	5.81	162.0	166.1	169.1	172.5	176.7	181.0	186.0
	30~34	213	171.7	5.63	161.3	163.8	167.3	172.1	176.0	178.7	180.8
	35~39	193	170.4	5.71	159.9	163.2	166.0	170.2	174.4	178.0	181.2
	40~44	178	171.8	6.10	162.2	164.8	167.2	171.2	175.5	180.5	186.3
	45~49	167	169.8	5.03	160.1	163.0	166.5	170.0	173.1	177.0	179.0
	50~54	181	169.1	4.65	160.4	162.6	166.0	169.3	172.4	175.4	177.6
	55~59	185	167.6	5.06	157.3	160.7	164.1	167.7	170.5	174.7	177.5
女	20~24	196	160.4	5.62	150.3	153.2	156.6	160.1	164.1	167.3	171.4
	25~29	425	159.8	5.59	149.5	153.0	156.0	159.7	163.1	167.0	171.0
	30~34	462	159.3	5.36	149.0	152.2	155.8	159.3	162.8	166.5	168.6
	35~39	329	158.8	5.52	148.9	151.2	155.0	158.8	162.6	165.5	170.0
	40~44	210	158.5	5.59	148.4	151.5	154.9	158.4	161.9	165.5	170.0
	45~49	266	157.7	5.16	147.7	151.3	154.5	157.3	161.2	164.5	167.9
	50~54	240	156.9	5.19	147.4	150.3	153.4	156.5	160.0	164.4	166.8
	55~59	263	156.3	4.98	146.1	149.9	153.6	156.5	159.7	162.5	166.0

表3-3-3-2 坐高 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	92.3	3.34	87.1	88.7	90.2	92.3	94.6	96.0	98.1
	25~29	215	92.4	3.16	86.3	88.4	90.2	92.3	94.6	96.4	98.6
	30~34	213	92.0	3.35	86.5	88.0	89.8	92.3	94.0	96.0	98.1
	35~39	193	91.7	3.04	86.3	88.0	89.7	91.7	93.6	95.4	97.1
	40~44	178	92.2	2.90	87.0	88.5	90.1	92.1	94.2	96.0	97.7
	45~49	167	91.3	3.91	86.2	88.2	89.8	91.5	93.5	95.2	96.6
	50~54	181	91.1	2.92	85.4	87.0	89.3	91.2	93.1	94.9	96.8
	55~59	185	90.3	2.80	83.8	87.1	88.6	90.2	92.0	93.8	95.5
女	20~24	196	86.7	3.01	80.8	83.4	84.4	86.8	88.5	90.6	92.5
	25~29	425	86.5	3.09	80.7	82.7	84.4	86.5	88.6	90.4	92.6
	30~34	462	86.3	2.87	81.0	82.8	84.4	86.2	88.3	90.0	92.0
	35~39	329	86.2	3.30	80.2	82.3	84.1	86.2	88.2	89.9	92.1
	40~44	210	86.2	3.11	80.2	82.2	84.3	86.0	88.2	90.0	92.6
	45~49	266	86.0	2.79	80.5	82.3	84.2	86.0	88.0	89.8	90.8
	50~54	240	85.3	2.80	79.6	81.8	83.6	85.1	87.0	89.0	90.6
	55~59	263	85.0	2.76	79.4	81.3	83.1	85.0	87.0	88.5	89.8

表3-3-3-3 足長 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	25.4	1.14	23.3	24.1	24.5	25.3	26.2	26.9	27.7
	25~29	215	25.4	1.08	23.0	24.1	24.8	25.4	26.1	27.0	27.4
	30~34	212	25.1	1.25	22.8	23.6	24.5	25.2	26.0	26.5	26.9
	35~39	193	25.1	1.07	23.1	23.9	24.4	25.1	25.7	26.5	27.2
	40~44	178	25.2	1.14	23.2	23.9	24.4	25.1	26.0	27.0	27.4
	45~49	167	25.1	0.96	23.0	23.8	24.4	25.1	25.7	26.2	27.1
	50~54	181	24.9	0.98	23.1	23.6	24.1	24.9	25.5	26.2	26.9
	55~59	185	24.6	0.97	23.0	23.4	24.0	24.6	25.1	26.0	26.7
女	20~24	196	22.8	1.00	21.0	21.6	22.1	22.9	23.6	24.2	24.6
	25~29	424	22.9	1.03	21.1	21.6	22.2	23.0	23.6	24.3	25.0
	30~34	461	22.9	1.08	20.9	21.5	22.1	23.0	23.6	24.3	25.0
	35~39	328	22.8	1.06	20.7	21.4	22.1	23.0	23.5	24.1	24.8
	40~44	210	22.8	1.04	20.9	21.5	22.1	22.8	23.4	24.1	24.9
	45~49	266	22.7	1.00	20.9	21.5	22.0	22.7	23.3	24.0	24.6
	50~54	240	22.7	0.98	20.8	21.5	22.1	22.8	23.4	24.1	24.5
	55~59	263	22.8	0.94	21.1	21.7	22.1	22.7	23.4	24.0	24.8

表3-3-3-4 體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	67.7	10.44	49.3	56.3	61.1	66.9	72.5	81.2	93.6
	25~29	215	70.2	10.80	52.8	58.0	63.1	68.5	75.7	84.8	98.5
	30~34	213	69.5	9.88	53.5	56.7	62.4	69.7	75.6	82.1	87.8
	35~39	193	69.5	9.88	52.9	57.5	62.5	69.1	74.9	82.0	90.2
	40~44	178	70.6	11.13	55.3	59.0	62.3	69.3	76.6	83.8	101.2
	45~49	166	68.9	10.38	52.3	57.6	61.9	67.8	74.7	80.9	94.0
	50~54	181	69.5	9.20	55.1	59.2	62.8	68.3	74.9	80.6	92.7
	55~59	185	67.4	9.09	51.9	57.1	61.8	65.5	72.2	80.8	89.4
女	20~24	196	53.3	9.08	41.0	43.8	47.3	51.7	56.4	64.2	77.3
	25~29	425	54.6	10.02	41.3	44.4	47.9	52.4	59.1	67.0	81.6
	30~34	462	54.3	8.75	41.8	45.0	48.1	53.0	58.3	65.1	75.2
	35~39	329	54.7	8.39	41.8	45.5	49.0	53.5	58.9	65.2	74.9
	40~44	210	55.9	8.27	42.7	45.9	49.5	54.8	61.2	67.4	74.5
	45~49	266	55.3	7.61	44.3	47.3	50.4	53.7	58.5	65.5	73.2
	50~54	240	56.4	8.32	42.9	47.6	50.7	55.4	60.4	67.9	76.0
	55~59	263	56.0	8.10	41.1	45.7	50.1	56.0	61.2	65.5	73.1

表3-3-3-5 BMI

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	22.6	3.05	16.8	19.3	20.6	22.3	24.6	26.4	28.3
	25~29	215	23.4	3.37	18.0	19.6	21.3	22.9	24.8	28.1	32.2
	30~34	213	23.6	3.21	18.6	19.9	21.4	23.1	25.4	27.8	31.8
	35~39	193	23.9	3.18	18.7	20.2	21.6	23.7	26.0	27.9	31.2
	40~44	178	23.9	3.44	18.7	20.2	21.8	23.2	25.9	28.5	31.8
	45~49	166	24.0	3.69	18.0	20.6	22.1	23.5	25.5	28.0	33.6
	50~54	181	24.3	3.03	19.9	20.8	22.0	23.9	25.8	28.0	31.7
	55~59	185	24.0	2.96	19.6	20.9	22.1	23.4	25.4	27.6	32.0
女	20~24	196	20.7	3.35	16.4	17.7	18.7	20.1	21.7	24.1	29.4
	25~29	425	21.4	3.64	16.8	17.9	19.0	20.5	22.5	26.3	31.1
	30~34	462	21.4	3.15	17.1	18.0	19.3	20.8	22.9	25.2	28.6
	35~39	329	21.7	3.22	16.9	18.2	19.7	21.2	23.0	25.8	29.6
	40~44	210	22.2	3.04	17.9	18.8	20.0	21.7	24.2	26.9	29.0
	45~49	266	22.2	2.84	18.0	19.3	20.3	21.7	23.7	26.3	29.5
	50~54	240	22.9	3.15	18.6	19.4	20.6	22.5	24.6	26.9	30.7
	55~59	263	22.9	3.11	17.4	19.1	21.0	22.8	24.5	26.6	30.0

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	169	7.1	63.9	25.4	3.6
	25~29	215	4.7	58.6	27.0	9.8
	30~34	213	2.4	58.7	30.1	8.9
	35~39	193	2.6	51.8	36.3	9.3
	40~44	178	2.3	58.4	27.5	11.8
	45~49	166	4.2	55.7	30.5	9.6
	50~54	181	0.6	50.8	39.2	9.4
	55~59	185	0.0	58.4	34.1	7.6
	合計	1500	3.0	57.0	31.2	8.8
女	20~24	196	22.5	67.4	5.1	5.1
	25~29	425	17.9	65.7	9.4	7.1
	30~34	462	13.2	70.8	11.5	4.6
	35~39	329	12.2	69.6	13.7	4.6
	40~44	210	8.1	66.2	21.0	4.8
	45~49	266	4.1	73.7	17.7	4.5
	50~54	240	2.1	66.3	25.4	6.3
	55~59	263	6.8	59.7	27.8	5.7
	合計	2391	11.4	67.7	15.6	5.4

注：體重等級判斷標準：BMI < 18.5為體重過輕，18.5 ≤ BMI < 24為正常體重，24 ≤ BMI < 28為超重，BMI ≥ 28為肥胖。

表3-3-3-7 胸圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	168	91.9	7.06	78.6	82.8	87.6	91.6	96.2	100.0	107.1
	25~29	215	94.0	6.69	82.3	86.1	89.5	93.4	97.8	103.5	108.3
	30~34	213	93.6	6.34	81.8	84.8	89.2	93.3	98.4	101.9	105.7
	35~39	193	94.1	6.97	80.4	86.2	89.4	93.5	98.3	103.4	108.6
	40~44	177	94.0	6.94	83.5	84.7	89.4	93.2	99.2	103.4	107.1
	45~49	166	93.6	6.87	82.0	85.9	88.5	93.5	97.2	102.1	110.5
	50~54	181	94.3	6.56	85.0	87.0	89.7	93.2	97.6	104.2	110.0
	55~59	185	93.3	6.10	81.5	85.9	89.4	93.0	97.2	101.7	106.0
女	20~24	196	83.2	6.63	75.0	76.4	78.8	82.2	85.3	92.0	100.5
	25~29	424	84.5	6.79	75.0	77.6	79.9	83.0	87.5	93.9	101.6
	30~34	462	84.4	6.66	74.7	77.3	79.9	83.4	87.5	92.6	101.9
	35~39	329	85.1	6.52	75.2	77.3	81.0	84.0	88.5	94.0	99.7
	40~44	210	86.0	6.19	76.4	78.6	81.4	85.0	90.2	95.5	99.0
	45~49	266	86.0	6.26	76.4	79.3	81.4	85.1	89.6	94.4	100.2
	50~54	240	87.9	6.66	77.3	80.0	83.6	87.1	92.0	96.8	102.4
	55~59	263	88.3	6.82	76.0	80.0	83.5	88.0	93.1	96.5	102.1

表3-3-3-8 腰圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	78.0	8.41	63.5	69.2	72.5	76.6	82.4	90.4	97.2
	25~29	215	80.4	9.33	65.6	69.8	74.0	79.0	85.0	93.5	102.6
	30~34	213	82.3	9.41	67.2	70.4	75.6	81.2	87.5	95.6	102.4
	35~39	193	83.3	8.80	68.9	72.6	76.7	83.0	88.6	93.9	102.0
	40~44	178	84.2	9.58	69.1	72.8	78.3	82.9	89.3	97.0	105.8
	45~49	166	84.7	9.18	68.4	74.4	79.0	83.7	90.3	95.1	105.3
	50~54	181	85.6	8.60	71.0	75.4	79.9	84.4	90.5	96.8	106.7
	55~59	185	84.5	7.76	71.7	76.0	79.9	83.0	88.1	94.8	104.4
女	20~24	196	70.5	8.48	59.5	62.3	65.1	69.0	73.2	80.0	92.5
	25~29	425	72.7	8.71	60.9	63.5	66.7	70.7	77.2	85.4	93.5
	30~34	462	73.6	8.38	61.9	64.4	67.9	72.2	77.5	84.4	93.6
	35~39	329	75.3	8.73	62.8	65.7	69.1	74.0	79.5	87.2	97.4
	40~44	210	77.3	8.67	63.3	67.5	72.0	75.9	82.5	89.5	97.7
	45~49	266	77.0	7.58	64.6	68.5	72.3	75.8	80.7	87.6	94.6
	50~54	240	79.8	9.03	65.6	69.1	73.4	78.6	85.0	91.5	98.9
	55~59	263	81.0	8.59	64.3	70.5	75.1	80.5	87.2	91.9	98.5

表3-3-3-9 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	168	93.7	6.58	80.9	85.8	90.1	92.8	97.0	102.1	106.8
	25~29	215	95.1	6.56	84.5	88.0	90.7	94.0	98.0	103.7	110.5
	30~34	213	95.0	6.49	84.9	87.2	90.6	94.3	98.6	104.3	109.1
	35~39	193	95.4	5.82	84.7	88.8	91.5	94.8	98.8	103.4	107.5
	40~44	178	95.6	6.69	85.1	88.1	91.0	95.2	99.8	103.5	110.2
	45~49	166	95.0	6.38	83.1	88.0	91.1	94.7	99.0	101.7	108.6
	50~54	181	95.2	5.97	85.4	88.3	91.2	95.0	98.7	102.1	107.0
	55~59	185	93.5	5.39	84.7	87.0	89.9	92.4	97.0	101.1	104.6
女	20~24	196	92.5	7.15	81.5	84.8	88.1	91.5	95.5	101.0	110.5
	25~29	425	93.6	7.36	82.8	85.7	88.6	92.5	97.1	103.0	112.2
	30~34	462	93.5	6.60	82.6	86.0	89.0	93.2	97.3	101.7	108.1
	35~39	328	93.5	6.17	83.6	86.7	89.4	92.7	96.4	101.6	108.0
	40~44	210	94.7	5.91	84.2	87.8	90.6	94.5	98.7	101.8	106.5
	45~49	266	94.0	5.70	85.3	87.7	90.2	93.3	96.6	101.9	107.4
	50~54	240	94.4	6.17	84.4	87.2	89.9	94.1	97.8	102.0	107.9
	55~59	263	93.9	5.82	83.5	86.5	89.5	93.9	97.0	100.6	106.5

表3-3-3-10 腰臀比

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	168	0.835	0.068	0.750	0.767	0.792	0.827	0.864	0.904	0.962
	25~29	215	0.844	0.055	0.754	0.779	0.807	0.834	0.875	0.922	0.956
	30~34	213	0.866	0.058	0.771	0.795	0.822	0.859	0.905	0.950	0.979
	35~39	193	0.872	0.058	0.764	0.800	0.831	0.871	0.909	0.937	0.994
	40~44	178	0.879	0.063	0.766	0.797	0.835	0.876	0.922	0.962	1.013
	45~49	166	0.892	0.081	0.772	0.812	0.841	0.890	0.936	0.972	1.013
	50~54	181	0.893	0.084	0.803	0.828	0.856	0.893	0.935	0.973	1.016
	55~59	185	0.904	0.051	0.814	0.837	0.872	0.899	0.934	0.974	1.010
女	20~24	196	0.761	0.051	0.672	0.700	0.728	0.756	0.790	0.827	0.876
	25~29	425	0.777	0.064	0.691	0.712	0.737	0.769	0.808	0.852	0.898
	30~34	462	0.786	0.057	0.701	0.722	0.743	0.779	0.818	0.863	0.910
	35~39	328	0.804	0.075	0.704	0.731	0.764	0.798	0.847	0.885	0.931
	40~44	210	0.815	0.060	0.713	0.746	0.776	0.807	0.854	0.902	0.953
	45~49	266	0.819	0.055	0.720	0.753	0.784	0.816	0.852	0.886	0.928
	50~54	240	0.845	0.064	0.742	0.770	0.803	0.834	0.888	0.929	0.995
	55~59	263	0.862	0.063	0.735	0.778	0.822	0.863	0.910	0.939	0.978

表3-3-3-11 肩寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	39.4	2.04	35.5	36.7	38.0	39.5	40.8	42.0	43.3
	25~29	215	40.1	1.92	36.2	37.6	39.0	40.2	41.2	42.4	43.7
	30~34	213	39.7	1.91	35.9	37.5	38.4	39.7	41.0	42.0	43.1
	35~39	193	39.4	1.74	36.4	37.1	38.4	39.5	40.5	41.5	42.5
	40~44	178	39.7	1.93	36.2	37.4	38.4	39.6	41.0	42.0	43.8
	45~49	167	39.5	1.71	35.8	37.2	38.4	39.6	40.6	41.4	42.6
	50~54	181	39.3	1.82	35.2	36.8	38.2	39.4	40.7	41.3	42.1
	55~59	185	38.9	1.71	35.8	37.1	37.9	39.0	39.9	41.0	42.0
女	20~24	196	35.1	2.02	31.1	32.8	34.0	35.1	36.4	37.4	38.0
	25~29	424	35.3	1.79	32.3	33.2	34.2	35.4	36.4	37.5	38.4
	30~34	461	35.1	1.79	32.0	33.3	34.0	35.0	36.2	37.2	38.3
	35~39	329	35.2	1.99	31.7	33.0	34.0	35.3	36.4	37.5	38.5
	40~44	210	35.5	1.59	32.3	33.7	34.5	35.5	36.5	37.4	38.8
	45~49	266	35.4	1.51	32.5	33.3	34.4	35.5	36.4	37.2	38.1
	50~54	240	35.1	1.71	32.3	33.2	34.1	35.0	36.2	37.4	38.3
	55~59	263	35.3	1.56	32.5	33.4	34.2	35.2	36.2	37.4	38.6

表3-3-3-12 骨盆寬 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	28.2	2.11	24.9	26.0	26.9	28.1	29.4	30.7	32.1
	25~29	215	28.2	1.90	25.0	26.0	27.1	28.0	29.2	30.7	32.7
	30~34	213	28.6	2.01	25.8	26.4	27.4	28.3	29.6	30.9	33.0
	35~39	193	28.7	1.79	25.8	26.5	27.4	28.6	29.8	31.2	32.3
	40~44	178	28.9	1.92	25.4	27.0	27.8	28.9	30.0	31.0	33.5
	45~49	167	28.5	1.88	25.1	26.3	27.2	28.2	29.4	30.9	33.6
	50~54	181	28.7	1.85	25.3	26.3	27.6	28.5	29.5	31.1	32.9
	55~59	184	28.7	1.72	25.9	26.8	27.5	28.3	29.7	31.2	32.3
女	20~24	196	27.2	2.36	22.9	24.7	25.7	27.0	28.3	30.2	32.4
	25~29	425	27.5	2.17	24.2	25.2	26.2	27.2	28.6	30.4	32.6
	30~34	462	27.7	2.14	24.5	25.5	26.4	27.5	28.6	30.3	33.4
	35~39	329	28.0	1.99	24.3	25.3	26.8	27.9	29.2	30.5	32.0
	40~44	210	28.3	2.18	24.6	25.6	26.7	28.0	29.5	31.3	32.6
	45~49	266	28.4	1.96	24.6	26.2	27.1	28.4	29.5	31.0	32.1
	50~54	240	28.5	2.13	24.6	26.1	27.0	28.3	29.8	31.1	33.0
	55~59	263	28.7	2.24	24.3	25.9	27.2	28.5	30.0	31.6	33.0

表3-3-3-13 體脂率 (%)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	19.3	5.54	10.1	11.8	15.4	18.7	23.4	26.4	31.3
	25~29	213	21.0	6.03	10.1	13.4	16.8	21.1	24.4	29.5	33.0
	30~34	213	21.6	5.52	10.7	14.2	17.4	21.8	25.1	29.3	32.1
	35~39	192	22.0	5.36	11.2	14.4	18.7	22.1	25.7	28.7	32.8
	40~44	178	22.2	5.44	12.9	15.0	18.3	22.1	25.5	29.4	32.4
	45~49	165	21.8	5.11	10.1	15.8	18.8	21.9	24.7	27.8	31.3
	50~54	181	22.8	5.13	12.6	16.8	19.1	22.9	26.3	28.7	33.9
	55~59	185	22.1	4.58	13.0	16.1	19.3	21.6	24.9	28.6	32.0
女	20~24	196	24.0	6.14	13.6	17.1	20.1	23.5	27.0	32.2	38.6
	25~29	423	25.3	6.25	14.1	17.9	21.3	25.0	29.2	33.7	38.3
	30~34	462	26.0	5.73	14.9	19.4	22.1	26.0	29.9	33.2	37.5
	35~39	328	26.8	5.62	15.7	19.7	23.3	26.5	30.2	34.2	37.8
	40~44	210	28.2	5.24	18.7	22.0	24.4	27.6	32.1	35.6	38.3
	45~49	263	28.7	4.72	20.7	23.1	25.6	28.4	31.6	34.9	38.1
	50~54	240	30.3	4.83	21.4	24.1	27.0	30.4	33.2	36.7	39.1
	55~59	262	30.4	5.05	19.5	23.2	27.2	31.1	33.7	36.3	39.0

表3-3-3-14 瘦體重(千克)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	168	54.1	5.04	44.3	48.1	50.8	53.9	57.5	60.9	64.1
	25~29	213	54.9	5.07	46.5	49.0	51.2	54.3	57.8	61.9	65.3
	30~34	212	53.9	4.35	45.8	48.2	51.0	54.1	56.8	59.8	61.9
	35~39	192	53.7	4.83	45.8	47.7	50.7	53.4	56.3	58.8	63.7
	40~44	178	54.5	5.44	46.7	48.3	50.6	53.8	57.9	62.4	66.4
	45~49	165	53.5	5.15	45.5	47.3	49.9	53.0	57.0	59.4	64.2
	50~54	181	53.3	4.61	46.4	47.6	49.9	53.1	56.4	58.8	62.6
	55~59	185	52.2	4.69	44.5	46.7	49.0	51.6	55.0	58.9	62.5
女	20~24	196	40.0	3.48	34.9	35.9	37.5	39.3	41.7	44.7	48.7
	25~29	423	40.2	3.97	34.5	35.8	37.5	39.7	42.2	44.9	49.7
	30~34	462	39.8	3.52	34.6	35.9	37.3	39.4	41.6	44.1	48.1
	35~39	328	39.6	3.38	34.0	35.8	37.2	39.2	41.2	44.4	47.2
	40~44	210	39.8	3.50	33.6	35.7	37.1	39.6	41.7	44.8	47.3
	45~49	263	39.1	3.30	34.0	35.5	36.9	38.5	41.0	43.1	46.0
	50~54	240	39.0	3.49	33.0	35.2	36.6	38.5	41.0	44.2	47.4
	55~59	262	38.6	3.48	32.5	34.3	36.3	38.3	40.7	42.7	46.1

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	72.9	10.77	54.2	60.0	65.0	71.0	82.0	88.0	93.0
	25~29	215	71.6	10.45	54.0	59.6	64.0	70.0	79.0	85.4	94.0
	30~34	212	72.2	11.25	51.4	56.3	64.3	72.0	80.0	87.0	93.0
	35~39	193	72.6	11.32	51.6	59.0	65.0	72.0	80.5	87.0	94.4
	40~44	178	69.9	10.87	50.4	55.0	62.0	70.0	77.0	83.0	92.6
	45~49	166	71.8	10.49	54.0	60.0	64.8	71.0	80.0	85.3	91.0
	50~54	181	71.5	10.41	52.0	59.2	65.0	70.0	77.0	84.8	94.6
	55~59	185	69.2	10.63	50.0	57.0	61.0	69.0	76.0	82.4	88.4
女	20~24	196	78.7	9.83	58.9	66.0	72.0	78.0	86.0	91.0	98.0
	25~29	423	77.2	9.85	59.0	64.0	71.0	77.0	84.0	90.0	95.3
	30~34	460	75.8	9.24	59.0	64.0	69.0	75.0	82.0	88.0	94.2
	35~39	327	76.0	10.42	56.0	63.0	69.0	76.0	82.0	89.0	97.2
	40~44	207	74.6	9.85	57.2	61.8	68.0	75.0	82.0	88.0	94.8
	45~49	266	74.6	9.61	58.0	63.0	67.0	75.0	81.0	88.0	92.0
	50~54	240	71.6	9.08	55.2	61.0	65.0	70.0	78.0	84.0	91.8
	55~59	262	73.0	9.18	57.0	62.0	66.8	72.0	79.0	85.0	91.0

表3-3-4-2 收縮壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	126.5	11.83	102.2	109.0	119.5	128.0	134.5	140.0	145.9
	25~29	215	126.0	10.11	106.5	114.0	120.0	126.0	132.0	138.4	147.6
	30~34	213	126.6	11.59	105.4	112.0	118.5	127.0	133.0	140.0	150.6
	35~39	193	126.2	11.48	103.0	110.0	119.0	126.0	133.0	141.0	149.2
	40~44	176	127.9	12.70	103.3	111.0	120.0	128.5	136.8	144.0	151.0
	45~49	165	128.3	14.59	100.0	110.0	119.5	128.0	138.0	145.0	158.1
	50~54	180	133.2	13.14	110.0	118.1	125.0	132.0	140.0	151.8	164.1
	55~59	183	131.0	11.91	108.5	115.0	122.0	131.0	139.0	147.0	153.0
女	20~24	196	110.8	11.37	92.9	96.0	103.0	111.0	118.0	126.3	133.0
	25~29	425	111.2	10.79	91.0	98.0	104.0	111.0	119.0	126.0	132.2
	30~34	460	110.3	11.22	91.0	96.0	102.3	109.0	118.0	126.0	132.0
	35~39	329	112.5	12.48	91.9	97.0	104.0	111.0	121.0	129.0	137.2
	40~44	210	115.0	13.26	92.0	99.1	105.0	115.0	123.0	132.9	142.0
	45~49	264	118.2	14.04	94.0	101.5	108.0	117.0	127.0	137.5	150.1
	50~54	239	121.6	16.12	93.0	100.0	109.0	122.0	132.0	142.0	152.0
	55~59	263	126.4	15.80	97.8	106.0	115.0	127.0	136.0	150.0	157.0

表3-3-4-3 舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	72.6	9.29	56.1	60.0	65.0	73.0	78.5	84.0	90.0
	25~29	215	72.4	8.00	57.0	62.6	67.0	72.0	77.0	83.0	88.5
	30~34	212	74.4	9.09	58.0	62.3	68.0	75.0	80.0	86.0	90.0
	35~39	193	75.6	9.34	57.6	63.0	69.0	76.0	82.0	87.6	94.0
	40~44	178	76.9	9.74	57.4	64.9	69.0	78.0	85.0	88.0	93.3
	45~49	166	76.9	10.02	57.0	64.0	70.0	77.5	84.0	89.3	98.0
	50~54	181	80.1	9.38	62.0	68.2	74.0	80.0	86.0	92.8	98.5
	55~59	184	77.7	9.22	59.6	66.0	72.0	77.0	84.0	89.5	96.9
女	20~24	196	69.1	8.70	55.0	58.7	62.0	68.0	75.0	81.3	89.1
	25~29	425	68.9	8.26	55.8	59.0	63.0	68.0	75.0	80.0	86.2
	30~34	462	68.8	8.97	53.9	58.0	62.0	68.0	74.3	81.0	87.0
	35~39	329	68.8	9.41	52.0	57.0	61.0	68.0	75.5	82.0	87.1
	40~44	210	70.1	10.47	52.0	57.0	62.0	69.5	78.0	83.9	90.7
	45~49	266	71.1	9.98	55.0	59.0	64.0	70.0	77.0	85.3	93.0
	50~54	240	72.4	10.36	52.0	59.0	65.0	72.0	80.8	87.0	91.0
	55~59	263	73.2	10.17	54.9	60.0	65.0	74.0	80.0	86.0	92.1

表3-3-4-4 脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	53.9	10.16	35.0	41.0	47.0	54.0	61.0	68.0	74.7
	25~29	215	53.6	8.67	37.5	41.0	48.0	54.0	59.0	66.0	71.0
	30~34	212	52.0	9.43	34.4	41.0	46.0	52.0	58.0	64.0	70.0
	35~39	193	50.6	9.49	33.8	39.0	44.0	51.0	57.0	62.6	67.2
	40~44	176	51.2	9.13	34.3	41.0	45.0	51.5	56.8	63.3	69.7
	45~49	164	51.5	10.50	32.9	40.0	44.0	50.5	58.0	65.5	76.1
	50~54	180	53.3	8.64	38.4	43.0	48.0	52.0	58.8	64.9	74.6
	55~59	182	53.3	8.45	35.5	42.0	47.8	54.0	59.0	63.0	69.0
女	20~24	196	41.7	9.20	26.0	30.0	35.0	41.0	47.8	54.0	61.1
	25~29	425	42.4	8.27	27.8	33.0	37.0	42.0	47.0	53.4	60.0
	30~34	460	41.6	8.45	26.8	32.0	36.0	40.0	46.0	53.0	60.0
	35~39	329	43.7	8.48	28.0	33.0	38.0	43.0	49.0	55.0	61.0
	40~44	210	45.0	8.80	29.0	35.0	39.0	45.0	51.0	56.0	61.0
	45~49	264	47.2	9.96	28.0	36.0	41.0	47.0	52.0	59.5	71.0
	50~54	239	49.3	10.14	32.2	36.0	43.0	48.0	56.0	62.0	69.4
	55~59	263	53.2	11.10	33.9	39.0	45.0	53.0	61.0	66.0	75.0

表3-3-4-5 肺活量 (毫升)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	4058.1	885.17	2397.3	3000.0	3473.0	4050.0	4586.5	5130.0	5908.0
	25~29	215	4020.7	763.26	2520.3	2994.8	3556.0	4001.0	4515.0	5012.4	5449.2
	30~34	213	3865.0	837.79	2360.0	2841.0	3320.0	3811.0	4279.5	4787.2	5469.8
	35~39	193	3835.1	840.02	2355.5	2830.8	3294.0	3847.0	4292.5	4657.0	5965.9
	40~44	178	3785.2	832.48	1883.7	2789.8	3313.0	3812.0	4315.5	4822.0	5238.2
	45~49	167	3669.8	711.35	2290.0	2788.8	3175.0	3637.0	4183.0	4608.0	5057.0
	50~54	181	3544.4	599.93	2396.9	2851.2	3139.5	3545.0	3887.5	4174.4	4669.8
	55~59	184	3423.8	767.67	2056.9	2509.5	2903.8	3346.0	3844.3	4427.5	5242.6
女	20~24	196	2668.6	530.24	1833.7	2050.6	2256.8	2646.0	3006.8	3312.6	3860.9
	25~29	425	2762.1	650.87	1704.2	2100.0	2346.5	2694.0	3075.5	3436.4	4144.7
	30~34	462	2773.8	532.49	1942.1	2122.1	2395.0	2743.5	3105.8	3409.4	3920.6
	35~39	329	2692.3	594.24	1722.1	2106.0	2311.0	2628.0	3014.5	3360.0	3930.2
	40~44	210	2542.0	492.41	1504.1	2002.5	2206.5	2512.5	2902.8	3192.7	3435.1
	45~49	266	2449.4	505.57	1560.0	1859.2	2136.5	2404.5	2716.3	3089.4	3466.8
	50~54	240	2362.9	529.41	1393.0	1767.1	2025.8	2328.0	2703.8	3012.2	3427.7
	55~59	263	2225.0	562.97	1199.0	1547.4	1925.0	2174.0	2530.0	2921.6	3482.8

表3-3-4-6 肺活量 / 體重 (毫升 / 千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	60.7	14.38	37.7	44.4	52.0	59.6	66.6	76.8	88.9
	25~29	215	58.1	11.97	33.4	41.7	51.9	57.9	66.4	71.8	77.1
	30~34	213	56.5	13.80	33.6	38.9	48.4	55.3	64.0	73.4	90.2
	35~39	193	56.0	13.72	35.5	40.0	47.6	55.8	62.3	69.0	82.2
	40~44	178	54.3	12.38	24.8	39.2	47.7	55.3	61.9	68.9	77.7
	45~49	166	54.1	10.86	32.8	39.5	47.8	54.4	59.6	68.1	75.8
	50~54	181	51.8	10.39	30.0	40.1	45.7	51.4	57.5	64.6	70.8
	55~59	184	51.4	12.56	29.1	34.9	43.2	50.8	58.9	67.8	81.4
女	20~24	196	50.8	10.63	30.9	38.6	44.9	50.7	57.5	62.9	73.9
	25~29	425	51.5	11.92	29.9	37.7	43.9	51.2	58.2	65.2	77.9
	30~34	462	51.9	10.91	32.6	38.1	44.8	51.9	58.0	66.0	76.3
	35~39	329	49.9	11.58	28.9	37.2	42.4	49.2	56.5	64.4	73.6
	40~44	210	46.2	10.14	29.3	33.9	39.8	44.9	51.9	59.8	67.2
	45~49	266	45.0	10.28	26.5	31.7	38.9	44.7	51.4	57.8	66.8
	50~54	240	42.6	10.91	24.1	29.2	34.5	43.0	49.2	57.2	65.1
	55~59	263	40.7	12.59	19.9	25.5	33.1	39.9	46.7	55.0	68.4

表3-3-4-7 臺階指數

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	164	56.1	11.22	41.1	45.5	48.7	54.2	60.8	71.2	84.2
	25~29	212	56.5	10.84	40.5	45.2	49.5	53.9	61.5	72.4	83.8
	30~34	201	56.7	11.94	39.0	44.2	48.1	54.9	62.9	72.0	83.3
	35~39	190	58.0	13.13	42.0	46.4	49.7	55.2	63.5	71.9	88.1
	40~44	169	59.1	12.56	37.1	45.9	50.3	57.0	65.7	77.6	85.6
	45~49	151	59.4	11.88	42.6	46.9	50.6	57.3	64.8	75.6	88.8
	50~54	159	59.7	11.98	44.1	46.9	51.4	58.4	66.7	76.3	87.4
	55~59	166	61.5	11.74	41.3	47.9	52.6	61.0	68.2	76.7	88.2
女	20~24	192	56.4	11.26	42.6	45.9	49.3	53.9	60.8	72.1	80.5
	25~29	414	57.6	10.63	43.0	46.9	50.5	55.6	62.1	71.2	86.2
	30~34	454	58.5	10.10	43.1	47.2	51.7	57.5	63.8	72.6	80.2
	35~39	322	58.2	10.26	43.4	47.4	52.0	56.6	62.9	70.9	81.3
	40~44	200	60.7	12.08	43.7	49.5	53.3	58.8	66.7	74.3	89.1
	45~49	250	59.8	10.97	37.1	47.4	53.2	59.6	66.3	73.1	83.3
	50~54	220	60.8	11.66	34.7	48.4	53.9	60.0	68.1	76.3	82.9
	55~59	222	60.4	11.88	32.4	47.1	53.3	59.6	68.2	75.0	81.8

表3-3-4-8 VO₂max (mlO₂/kg/min)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	67	51.91	8.821	36.73	40.66	45.00	51.00	59.30	63.40	71.27
	25~29	113	48.88	9.324	34.71	38.20	43.20	47.30	53.50	61.66	72.91
	30~34	94	49.88	9.364	34.66	38.30	42.48	48.90	54.98	64.90	70.05
	35~39	91	44.18	8.876	28.88	32.00	38.20	43.90	49.50	54.38	64.34
	40~44	65	51.48	12.715	31.69	34.52	41.80	48.70	60.30	68.26	76.75
	45~49	38	48.72	12.317	23.29	31.55	39.50	49.70	56.53	65.99	73.72
	50~54	37	45.97	10.084	27.79	32.42	39.25	46.40	51.10	62.00	70.49
	55~59	43	44.01	9.148	30.73	31.92	37.20	44.50	49.60	52.18	73.28
女	20~24	66	54.06	7.192	40.21	43.21	49.08	53.90	59.23	62.78	70.66
	25~29	186	51.09	9.087	34.62	40.78	46.08	50.85	55.33	60.94	72.66
	30~34	169	51.74	8.639	35.98	42.00	46.30	51.60	56.35	62.50	71.79
	35~39	130	44.98	6.697	31.76	36.42	40.18	44.85	49.63	54.28	57.91
	40~44	69	44.26	7.979	28.96	35.70	39.30	44.10	49.50	53.00	62.31
	45~49	92	42.28	6.701	31.75	33.69	37.23	41.85	46.18	52.48	56.57
	50~54	73	36.97	6.654	25.75	30.24	32.70	35.60	40.70	45.94	54.34
	55~59	60	34.89	5.226	25.45	29.00	31.05	34.55	38.35	41.86	46.51

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	38.6	8.51	23.8	28.3	32.4	38.2	44.2	49.6	55.7
	25~29	215	37.4	8.27	22.8	26.9	31.5	37.2	42.7	48.6	54.0
	30~34	212	35.6	7.76	22.8	26.2	30.3	35.1	40.8	44.7	54.5
	35~39	191	34.6	7.23	21.6	25.1	29.9	34.2	39.2	43.7	49.0
女	20~24	193	24.7	4.70	17.0	18.9	21.3	24.5	27.6	30.6	35.3
	25~29	411	23.7	4.34	16.5	18.3	20.6	23.6	26.0	29.8	33.1
	30~34	447	23.3	4.31	16.0	18.3	20.3	22.8	25.8	28.7	33.5
	35~39	318	23.2	4.27	15.8	18.0	20.6	22.8	25.7	28.8	32.0

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	163	31.3	16.39	3.9	13.4	20.0	30.0	40.0	51.0	67.2
	25~29	213	31.7	15.85	5.8	13.4	21.0	30.0	41.0	53.6	61.2
	30~34	209	28.3	16.83	5.0	10.0	16.0	26.0	37.0	51.0	66.0
	35~39	186	26.4	13.40	5.0	10.7	16.0	25.0	35.0	46.3	53.2
女	20~24	196	26.6	8.06	10.9	16.0	22.0	26.0	31.0	36.3	44.0
	25~29	419	25.6	7.40	10.0	16.0	21.0	26.0	30.0	34.0	40.0
	30~34	453	23.6	7.52	8.0	14.0	19.0	24.0	29.0	33.0	37.0
	35~39	316	22.5	8.16	7.5	13.0	17.0	22.0	26.0	32.0	41.5

表3-3-5-3 握力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	40.4	8.64	27.0	30.6	35.2	39.3	45.2	53.1	57.6
	25~29	215	41.2	7.71	25.6	32.0	36.1	40.5	46.2	50.9	56.1
	30~34	213	40.8	7.55	26.4	31.9	36.1	40.7	45.5	50.6	55.8
	35~39	193	40.1	7.62	25.7	30.0	35.7	39.6	45.1	49.8	55.5
	40~44	178	41.4	8.00	29.0	32.0	35.5	41.1	46.6	51.4	56.5
	45~49	167	40.5	7.18	28.3	31.2	35.7	39.7	45.2	49.2	57.5
	50~54	181	39.6	6.68	26.5	32.2	35.2	39.8	43.7	47.8	54.0
	55~59	185	38.6	6.67	27.0	30.3	34.2	37.8	44.1	48.0	51.2
女	20~24	196	23.8	4.29	16.4	18.8	20.7	23.7	26.2	29.3	33.0
	25~29	425	24.1	4.74	15.6	18.1	20.8	23.6	27.0	30.1	34.1
	30~34	462	23.6	4.54	15.0	18.0	20.3	23.6	26.6	29.4	32.8
	35~39	329	23.8	5.09	15.1	17.4	20.2	23.2	26.8	30.8	33.6
	40~44	210	23.8	5.20	14.2	17.3	20.0	23.9	27.2	31.3	34.5
	45~49	265	23.4	4.74	15.2	17.2	20.1	23.2	26.3	29.7	33.6
	50~54	240	22.7	4.44	13.9	17.1	19.4	22.5	25.8	28.4	31.1
	55~59	263	22.1	4.46	13.8	16.5	19.5	21.7	24.5	28.1	30.6

表3-3-5-4 背力 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	167	111.2	30.62	58.0	71.6	91.0	109.0	128.0	155.2	178.8
	25~29	215	118.2	33.72	55.5	75.0	94.0	117.0	139.0	161.8	192.6
	30~34	212	110.6	32.28	47.5	71.3	91.0	111.0	128.8	148.7	181.6
	35~39	193	106.8	30.04	52.8	70.0	86.5	105.0	125.0	140.6	161.3
女	20~24	196	59.4	18.36	26.8	35.0	46.0	58.5	71.0	85.0	100.1
	25~29	425	60.4	18.43	29.8	37.0	47.0	59.0	73.0	83.0	99.0
	30~34	461	61.2	17.21	29.9	40.0	49.0	61.0	73.0	84.0	93.1
	35~39	326	58.3	18.90	27.6	35.0	44.0	57.0	70.3	85.0	97.2

表3-3-5-5 坐位體前屈 (厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	166	2.9	9.80	-18.1	-11.7	-3.7	3.3	9.6	15.6	19.8
	25~29	214	2.6	10.11	-16.4	-12.4	-4.4	3.4	9.4	15.1	21.5
	30~34	213	1.4	9.51	-14.6	-11.2	-6.8	2.2	8.4	13.6	20.1
	35~39	192	1.3	9.57	-15.9	-12.1	-5.4	1.0	8.0	13.3	21.3
	40~44	177	0.6	8.89	-17.9	-11.3	-5.8	0.8	7.7	11.4	15.9
	45~49	165	-0.4	9.01	-20.0	-11.2	-6.5	-0.9	6.3	10.3	18.0
	50~54	181	-0.6	8.23	-16.6	-11.9	-6.7	-0.6	5.4	10.3	13.4
	55~59	185	0.9	8.38	-14.5	-10.6	-5.4	1.5	7.1	11.6	18.0
女	20~24	196	8.9	10.13	-11.0	-4.6	1.6	9.9	16.2	22.5	25.9
	25~29	424	9.6	8.91	-9.6	-3.9	4.2	10.5	15.8	20.6	24.3
	30~34	462	7.9	9.56	-11.8	-5.2	1.6	8.3	15.2	19.0	25.3
	35~39	329	7.0	10.03	-12.9	-6.6	-0.5	7.5	14.6	19.8	23.4
	40~44	210	6.2	10.05	-13.3	-7.8	-0.6	6.7	12.9	19.0	24.9
	45~49	265	6.9	9.31	-8.9	-6.1	-0.3	7.4	13.3	19.5	24.9
	50~54	238	6.6	9.17	-10.9	-6.2	0.0	7.5	13.5	18.8	23.1
	55~59	261	7.5	9.83	-12.7	-5.8	1.5	8.5	14.9	20.1	24.8

表3-3-5-6 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	0.39	0.054	0.30	0.33	0.36	0.39	0.42	0.45	0.51
	25~29	215	0.39	0.052	0.30	0.34	0.36	0.38	0.42	0.46	0.52
	30~34	213	0.41	0.052	0.32	0.35	0.38	0.40	0.44	0.47	0.52
	35~39	193	0.42	0.053	0.32	0.35	0.39	0.42	0.46	0.49	0.53
	40~44	178	0.42	0.055	0.33	0.36	0.38	0.42	0.44	0.48	0.53
	45~49	167	0.43	0.063	0.34	0.36	0.39	0.42	0.47	0.51	0.58
	50~54	181	0.45	0.058	0.37	0.39	0.41	0.44	0.48	0.53	0.59
	55~59	185	0.46	0.069	0.36	0.39	0.41	0.44	0.51	0.55	0.60
女	20~24	196	0.44	0.059	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.50	0.56
	25~29	423	0.44	0.055	0.35	0.37	0.40	0.43	0.47	0.51	0.56
	30~34	462	0.45	0.058	0.35	0.38	0.40	0.44	0.48	0.52	0.57
	35~39	329	0.45	0.051	0.36	0.38	0.41	0.44	0.48	0.51	0.55
	40~44	210	0.46	0.056	0.36	0.38	0.42	0.45	0.48	0.52	0.58
	45~49	266	0.47	0.071	0.37	0.39	0.42	0.47	0.51	0.58	0.64
	50~54	240	0.49	0.073	0.37	0.40	0.43	0.49	0.53	0.59	0.66
	55~59	263	0.50	0.080	0.38	0.41	0.44	0.49	0.55	0.61	0.69

表3-3-5-7 閉眼單腳站立 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	20~24	169	44.8	45.33	4.1	7.0	13.0	29.0	66.0	97.0	149.3
	25~29	214	44.8	43.06	4.0	6.5	14.0	31.0	61.0	106.5	165.1
	30~34	213	38.7	38.19	4.0	6.0	12.0	24.0	56.0	88.2	123.7
	35~39	193	37.9	38.80	4.0	5.4	12.0	24.0	49.5	85.0	171.5
	40~44	177	27.2	28.98	3.0	4.0	7.5	17.0	37.0	63.4	100.3
	45~49	166	30.3	37.77	3.0	5.0	9.0	20.0	37.0	57.3	149.8
	50~54	181	20.2	19.92	3.0	4.2	6.0	14.0	26.0	44.6	69.1
	55~59	185	17.5	12.65	4.0	5.6	8.0	14.0	22.0	34.4	52.5
女	20~24	195	44.5	43.58	3.9	8.0	15.0	30.0	62.0	101.8	170.1
	25~29	425	43.8	43.19	4.0	6.0	13.0	29.0	58.5	105.4	150.2
	30~34	461	44.9	41.18	5.0	9.0	18.0	33.0	59.5	93.8	155.5
	35~39	329	37.1	33.57	4.0	7.0	14.0	25.0	52.0	82.0	121.6
	40~44	210	32.0	28.32	3.3	5.0	11.0	21.0	48.0	73.9	100.3
	45~49	266	27.0	30.14	4.0	6.0	10.0	18.0	34.0	58.0	90.0
	50~54	238	22.9	23.95	3.2	5.0	8.0	15.0	26.0	56.1	98.2
	55~59	262	17.8	22.47	3.0	4.3	7.0	10.5	21.0	39.0	66.3

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		總計	
		樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)	樣本量	百分率(%)
花地瑪堂 (北片)	澳門街坊會聯合總會的社區中心	3	0.8	45	6.3	48	4.5
	望廈坊會頤康中心	4	1.1	10	1.4	14	1.4
	母親會頤康中心	6	1.7	34	4.7	40	3.7
	同善堂長者活動中心	1	0.3	29	4.1	30	2.8
	澳門工會聯合總會各服務中心	6	1.7	17	2.4	23	2.1
花王堂及望德堂 (中片)	婦聯頤康中心	2	0.6	24	3.4	26	2.4
	松柏之家老人中心	4	1.1	23	3.2	27	2.5
大堂、風順堂 及聖嘉模堂 (南片及離島片)	海島市居民群益會頤康中心	3	0.8	23	3.2	26	2.4
	澳門理工學院長者書院	8	2.2	49	6.8	57	5.3
	澳門婦聯各服務中心	2	0.6	88	12.3	90	8.4
	氹仔松柏之家	7	2.0	30	4.2	37	3.4
	婦聯樂頤長者日間中心	118	33.0	33	4.6	151	14.1
其他	其他個人及所有在成年人抽樣機構中工作但年齡大於60歲者	194	54.2	311	43.4	505	47.0
合計		358	100.0	716	100.0	1074	100.0

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	29.3	9.6	16.2
聖嘉模堂	17.6	22.2	20.7
風順堂	5.6	7.3	6.7
大堂	6.7	8.5	7.9
花王堂	18.2	20.0	19.4
望德堂	6.1	8.4	7.6
花地瑪堂	16.5	24.0	21.5

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	70~74歲	75~79歲	合計
男	中國大陸	40.2	49.4	66.3	82.4	59.2
	澳門	44.3	44.4	32.6	10.6	33.2
	香港	10.3	2.5	0.0	4.7	4.5
	葡萄牙	2.1	0.0	0.0	0.0	0.6
	其他	3.1	3.7	1.1	2.4	2.5
女	中國大陸	43.7	53.5	74.0	76.2	57.4
	澳門	44.0	37.3	21.9	18.8	33.9
	香港	3.2	1.8	0.7	2.0	2.1
	葡萄牙	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1
	其他	9.1	6.9	3.4	3.0	6.5

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	70~74歲	75~79歲	合計
男	小學以下	4.1	11.1	15.8	9.4	10.1
	小學	14.4	22.2	32.6	42.4	27.7
	中學	63.9	54.3	45.3	42.4	51.7
	專上教育	13.4	11.1	5.3	5.9	8.9
	碩士	4.1	1.2	0.0	0.0	1.4
	博士	0.0	0.0	1.1	0.0	0.2
女	小學以下	10.7	12.0	25.3	36.6	17.7
	小學	23.0	36.4	28.8	35.6	30.0
	中學	54.4	39.6	36.3	24.8	42.0
	專上教育	10.3	10.6	9.6	3.0	9.2
	碩士	0.8	0.5	0.0	0.0	0.5
	博士	0.8	0.9	0.0	0.0	0.6

表3-4-1-5 老年人各年齡組日常主要勞作方式百分率(%)

性別	勞作方式	60~64歲	65~69歲	70~74歲	75~79歲	合計
男	靜態性活動為主	44.3	45.7	45.7	62.4	52.0
	靜坐伴有上肢活動	45.4	48.1	48.1	37.6	42.7
	從事重體力性活動	10.3	6.2	6.2	0.0	5.3
女	靜態性活動為主	42.1	46.1	26.7	62.4	45.5
	靜坐伴有上肢活動	56.3	53.0	60.3	35.6	53.2
	從事重體力性活動	1.6	0.9	0.7	2.0	1.3

表3-4-1-6 老年人各年齡組退休前/現在職業特徵人數百分率(%)

性別	退休前職業	60~64歲	65~69歲	70~74歲	75~79歲	合計
男	立法機關成員、公共行政高級官員、 社區領導人員及經理	4.1	6.2	2.1	0.0	3.1
	專業人員	4.1	1.2	5.3	3.5	3.7
	技術員及輔助專業人員	10.3	9.9	2.1	2.4	6.1
	文員	11.3	8.6	4.2	7.1	7.8
	服務、銷售及同類工作人員	29.9	28.4	32.6	35.3	31.6
	漁農業熟練工作者	6.2	0.0	0.0	2.4	2.2
	工業工匠及手工業工人	7.2	6.2	24.2	25.9	15.9
	機台、機器操作員、司機及裝配員	8.2	17.3	14.7	4.6	11.2
	非技術工人	2.1	12.3	10.5	9.4	8.4
	其他	15.5	7.4	4.3	9.4	9.2
	待業	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	家務	1.1	2.5	0.0	0.0	0.8
	女	立法機關成員、公共行政高級官員、 社區領導人員及經理	2.0	0.9	0.7	2.0
專業人員		4.8	4.6	6.8	6.9	5.4
技術員及輔助專業人員		4.8	3.7	4.1	2.0	3.9
文員		26.2	13.4	13.0	4.0	16.5
服務、銷售及同類工作人員		25.8	24.4	15.1	12.8	21.4
漁農業熟練工作者		.4	0.5	2.7	5.0	1.5
工業工匠及手工業工人		7.5	10.6	23.3	26.7	14.4
機台、機器操作員、司機及裝配員		1.2	1.4	1.4	0.0	1.1
非技術工人		9.1	17.0	10.3	9.8	11.9
其他		4.8	9.2	3.4	14.9	7.3
待業		0.0	0.0	0.8	1.0	0.3
家務		13.4	14.3	18.5	14.9	14.9

表3-4-1-7 老年人各年齡組工作狀態百分率(%)

性別	工作狀態	60~64歲	65~69歲	70~74歲	75~79歲	合計
男	有固定工作	44.3	33.3	5.3	2.4	21.5
	有工作但不定時	6.2	6.2	2.1	0.0	3.6
	不工作	49.5	60.5	92.6	97.6	74.9
女	有固定工作	29.8	10.1	8.2	5.9	16.1
	有工作但不定時	7.1	6.9	6.2	4.0	6.4
	不工作	63.1	82.9	85.6	90.1	77.5

表3-4-1-8 老年人各年齡組有固定工作者平均每週工作天數人數百分率(%)

性別	工作天數(天)	60~64歲	65~69歲	70~74歲	75~79歲	合計
男	2天或以下	2.3	3.7	0.0	0.0	2.6
	3天或4天	0.0	11.1	40.0	50.0	7.8
	5天	51.2	33.3	40.0	0.0	42.9
	6天	46.5	40.7	20.0	50.0	42.9
	7天	0.0	11.1	0.0	0.0	3.9
女	2天或以下	2.7	4.5	8.3	33.3	5.2
	3天或4天	5.3	9.1	16.7	16.7	7.8
	5天	54.7	22.7	33.3	33.3	45.2
	6天	33.3	54.5	16.7	0.0	33.9
	7天	4.0	9.1	25.0	16.7	7.8

注：2.1~4天者算3天或4天，4.1~5天者算5天，如此類推。

表3-4-1-9 老年人各年齡組有固定工作者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	70~74歲	75~79歲	合計
男	5小時以下	4.7	25.9	20.0	50.0	14.3
	5~9小時	90.7	55.6	60.0	0.0	74.0
	9~10小時	4.7	11.1	20.0	0.0	7.8
	10小時或以上	0.0	7.4	0.0	50.0	3.9
女	5小時以下	16.0	27.3	66.7	100.0	27.8
	5~9小時	74.7	59.1	25.0	0.0	62.6
	9~10小時	5.3	9.1	0.0	0.0	5.2
	10小時或以上	4.0	4.5	8.3	0.0	4.3

注：5小時以下是指所有不足5小時者，而5~9小時是指5小時及5.1至8.9小時者，如此類推。

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小時或以上
男	60~64	97	5.2	82.5	12.4
	65~69	81	8.6	77.8	13.6
	70~74	95	2.1	81.1	16.8
	75~79	85	3.5	67.1	29.4
女	60~64	252	15.5	79.0	5.5
	65~69	217	11.5	82.0	6.5
	70~74	146	15.8	78.8	5.5
	75~79	101	23.8	69.3	6.9
男女合併		1074	11.9	78.1	10.0

表3-4-2-2 主要交通出行方式百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	步行	騎自行車	騎電單車	駕車	公共交通或乘坐私家車或坐電單車	其他
男	60~64	97	44.3	0.0	20.6	12.4	22.7	0.0
	65~69	81	42.0	1.2	11.1	6.2	39.5	0.0
	70~74	95	38.9	0.0	6.3	2.1	52.6	0.0
	75~79	85	52.9	0.0	0.0	0.0	47.1	0.0
合計		358	44.4	0.3	9.8	5.3	40.2	0.0
女	60~64	252	57.1	0.0	5.2	5.6	31.7	0.4
	65~69	217	51.2	0.0	3.2	1.8	43.8	0.0
	70~74	146	57.5	0.0	0.7	0.7	41.1	0.0
	75~79	101	60.4	0.0	0.0	0.0	39.6	0.0
合計		716	55.9	0.0	2.9	2.7	38.4	0.1

表3-4-2-3 日常生活中平均每週步行或騎行出行的天數的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	0~2天	3~5天	6~7天
男	60~64	97	24.8	22.6	52.6
	65~69	81	13.5	27.2	59.3
	70~74	95	22.1	23.2	54.7
	75~79	85	13.0	16.4	70.6
	合計	358	18.7	22.4	58.9
女	60~64	252	14.3	21.1	64.6
	65~69	217	18.9	14.7	66.4
	70~74	146	19.2	17.1	63.7
	75~79	101	16.9	19.0	64.1
	合計	716	17.0	18.5	64.5

表3-4-2-4 日常生活中平均每天步行或騎行累計持續時間的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	沒有持續累計 10分鐘以上	10~30分鐘	30分鐘~ 1小時	1~2小時	2小時或以上
男	60~64	97	14.4	17.5	27.8	28.9	11.4
	65~69	81	7.4	14.9	32.1	32.1	13.5
	70~74	95	9.5	20.0	33.7	22.1	14.7
	75~79	85	10.6	4.8	24.7	37.7	22.2
	男女合併	1074	9.7	13.2	29.1	30.0	18.1
女	60~64	252	9.1	13.9	29.8	25.4	21.8
	65~69	217	11.1	9.7	26.7	35.5	17.0
	70~74	146	8.9	11.0	24.7	35.6	19.8
	75~79	101	5.9	17.8	36.6	21.8	17.9

注：10~30分鐘是指10分鐘或以上至未滿30分鐘，如此類推。

表3-4-2-5 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小時或以上
男	60~64	97	14.4	44.3	29.8	8.3	3.2
	65~69	81	8.6	45.6	35.7	7.4	2.7
	70~74	95	12.6	51.6	28.5	4.2	3.1
	75~79	85	9.4	45.9	32.9	9.5	2.3
女	60~64	252	12.7	46.8	35.3	2.8	2.4
	65~69	217	16.6	48.4	26.3	7.0	1.7
	70~74	146	20.5	48.7	27.5	2.9	0.4
	75~79	101	14.9	49.5	27.7	6.0	1.9
男女合併		1074	14.3	47.7	30.4	5.4	2.2

注：3小時以下指0至2小時50分，3~6小時指3小時及3小時至5小時50分，如此類推。

表3-4-2-6 閒暇時間活動的人數百分率 (%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	看電視	聽廣播、音樂	玩電腦/手機/遊戲機	讀書、看報	聊天、聚會	體育鍛煉	做家務	補充睡眠
男	60~64	97	81.4	14.4	30.9	32.0	6.2	49.5	17.5	7.2
	65~69	81	76.5	8.6	37.0	25.9	11.1	42.0	18.5	11.1
	70~74	95	77.9	15.8	26.3	27.4	22.1	30.5	29.5	16.8
	75~79	85	70.6	12.9	21.2	29.4	23.5	22.4	14.1	17.6
女	60~64	252	73.0	17.1	46.8	12.3	12.7	23.8	43.7	7.1
	65~69	217	68.7	18.4	34.1	19.8	16.6	22.6	41.5	8.8
	70~74	146	74.0	14.4	35.6	19.9	25.3	24.7	41.8	5.5
	75~79	101	76.2	12.9	25.7	13.9	25.7	23.8	33.7	6.9
男女合併		1074	73.8	15.3	34.7	20.5	17.4	27.8	34.2	9.2

表3-4-2-7 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	7次或以上	每週6次	每週5次	每週4次	每週3次	每週2次	每週1次	每週不足1次	每月不足1次	從不
男	60~64	97	26.8	16.5	18.6	6.2	12.4	5.2	3.1	0.0	1.0	10.3
	65~69	81	29.6	18.5	17.3	7.4	11.1	6.2	2.5	1.2	0.0	6.2
	70~74	95	45.3	7.4	12.6	5.3	13.7	3.2	4.2	0.0	2.1	6.3
	75~79	85	67.1	4.7	11.8	1.2	12.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4
女	60~64	252	28.6	7.5	11.1	16.7	12.7	7.5	5.6	1.6	1.6	7.1
	65~69	217	35.9	10.1	11.5	12.0	11.5	6.5	3.2	1.4	2.3	5.5
	70~74	146	39.0	13.0	15.8	8.9	9.6	5.5	0.7	0.7	0.7	6.2
	75~79	101	47.5	14.9	9.9	7.9	7.9	5.0	1.0	0.0	0.0	5.9
男女合併		1074	37.7	10.9	13.0	10.0	11.5	5.5	3.0	0.8	1.2	6.4

表3-4-2-8 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	30~59分鐘	60~119分鐘	120分鐘或以上
男	60~64	87	16.1	33.3	43.7	6.9
	65~69	76	9.2	43.4	34.2	13.2
	70~74	89	27.0	24.7	39.3	9.0
	75~79	83	22.9	38.6	34.9	3.6
女	60~64	234	19.7	35.9	36.3	8.1
	65~69	205	15.6	34.1	43.4	6.8
	70~74	137	13.9	31.4	48.2	6.6
	75~79	95	10.5	47.4	36.8	5.3
男女合併		1006	17.0	35.6	40.1	7.3

表3-4-2-9 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	87	21.8	47.1	31.0
	65~69	76	32.9	43.4	23.7
	70~74	89	38.2	52.8	9.0
	75~79	83	50.6	48.2	1.2
女	60~64	234	26.1	53.0	20.9
	65~69	205	33.7	52.7	13.7
	70~74	137	37.2	48.9	13.9
	75~79	95	45.3	44.2	10.5
男女合併		1006	34.2	49.9	15.9

表3-4-2-10 經常參加體育鍛煉人數及百分率 (%)

頻率	持續時間	強度	數量	比例
無	無	無	68	6.3%
小於三次	小於30分鐘	低強度	10	0.9%
		中強度或以上	26	2.4%
	30分鐘或以上	低強度	27	2.5%
		中強度或以上	50	4.7%
大於或 等於三次	小於30分鐘	低強度	56	5.2%
		中強度或以上	79	7.4%
	30分鐘或以上	低強度	251	23.4%
		中強度或以上	507	47.2%

注：同時滿足“每週參加鍛煉3次或以上”、“每次鍛煉持續30分鐘或以上”和“每次鍛煉強度中等運動強度或以上”三個條件定義為“經常參加體育鍛煉者”。

表3-4-2-11 經常參加體育鍛煉的人數百分率 (%)

性別		60~64歲	65~69歲	70~74歲	75~79歲
男	樣本量	97	81	95	85
	經常參加體育鍛煉的人數	54	44	39	32
	百分比	55.7	54.3	41.1	37.6
女	樣本量	252	217	146	101
	經常參加體育鍛煉的人數	124	103	66	45
	百分比	49.2	47.5	45.2	44.6
男女合併		51.0	49.3	43.6	41.4

表3-4-2-12 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	沒有堅持	不足1個月	1~3個月	3~6個月	6~12個月	1年或以上
男	60~64	87	2.3	1.1	8.0	2.4	10.3	75.9
	65~69	76	7.9	0.0	2.6	2.6	5.3	81.6
	70~74	89	3.4	3.4	4.5	3.4	6.6	78.7
	75~79	83	3.6	0.0	1.2	1.2	16.9	77.1
女	60~64	234	4.3	2.1	4.3	1.7	8.1	79.5
	65~69	205	3.9	0.5	2.4	2.0	8.3	82.9
	70~74	137	2.9	1.5	3.6	4.4	2.2	85.4
	75~79	95	4.2	3.2	2.1	1.1	2.1	87.3
男女合併		1006	4.0	1.5	3.6	2.3	7.3	81.3

表3-4-2-13 每週進行力量練習天數的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	參加鍛煉人數	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
男	60~64	87	48.3	4.6	5.7	9.2	5.7	9.2	5.7	11.5
	65~69	76	64.5	3.9	3.9	7.9	2.6	2.6	2.6	11.8
	70~74	89	75.3	4.5	3.4	4.5	3.4	3.4	0.0	5.6
	75~79	83	81.9	1.2	2.4	2.4	0.0	1.2	1.2	9.6
女	60~64	234	86.3	1.7	3.0	3.0	1.3	1.7	0.0	3.0
	65~69	205	90.2	2.9	2.4	2.0	0.0	0.5	1.0	1.0
	70~74	137	87.6	2.2	4.4	1.5	0.7	0.7	0.7	2.2
	75~79	95	90.5	3.2	1.1	1.1	0.0	1.1	0.0	3.2
男女合併		1006	81.4	2.8	3.2	3.3	1.4	2.1	1.1	4.7

表3-4-2-14 體育鍛煉主要項目的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	步行	跑步	登山、 攀岩	健身 操類	舞蹈類	武術	健身 氣功	游泳	沒有參加過 任何運動項目
男	60~64	97	71.1	34.0	14.4	7.2	1.0	13.4	15.5	41.2	9.3
	65~69	81	71.6	27.2	11.1	9.9	3.7	16.0	16.0	38.3	7.4
	70~74	95	74.7	16.8	12.6	16.8	1.1	14.7	9.5	24.2	8.4
	75~79	85	88.2	15.3	16.5	9.4	0.0	12.9	8.2	15.3	0.0
女	60~64	252	73.0	15.1	17.9	19.4	25.4	14.6	15.9	29.8	5.2
	65~69	217	71.0	7.8	14.7	19.4	31.3	20.3	18.9	26.7	6.0
	70~74	146	65.8	4.8	6.2	26.0	26.0	30.1	29.5	23.3	4.8
	75~79	101	66.3	5.0	5.9	29.7	23.8	24.8	30.7	14.9	7.9
男女合併		1074	72.1	14.1	13.1	18.4	18.5	18.6	18.5	26.9	6.0

表3-4-2-15 參加相關體育鍛煉項目原因的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	有參加體育鍛煉 相關項目人數	自己隨便 選的	練起來 方便	跟著潮流 走的	跟著家人、朋友 或同事等選的	練起來 容易	諮詢過 專業意見
男	60~64	88	46.6	25.0	2.3	10.2	9.1	6.8
	65~69	75	57.3	22.7	1.3	2.7	9.3	6.7
	70~74	87	47.1	25.3	2.3	8.0	11.5	5.7
	75~79	85	45.9	22.4	14.1	14.1	3.5	0.0
女	60~64	239	57.7	20.5	0.0	13.4	5.4	2.9
	65~69	204	56.9	12.3	1.0	19.1	6.9	3.9
	70~74	139	60.4	9.4	1.4	17.3	7.2	4.3
	75~79	93	47.3	9.7	2.2	26.9	7.5	6.5
男女合併		1010	54.1	17.4	2.3	14.8	7.1	4.3

表3-4-2-16 阻礙開展體育鍛煉原因的人數百分率 (%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	工作忙	家務忙	怕受傷	經濟條件不允許	沒有興趣	缺乏指導	沒有場地	場地距離太遠	缺乏組織	缺乏賽事或活動	缺乏吸引力，活動項目少	其他
男	60~64	97	43.3	21.6	8.2	3.1	7.2	17.5	25.8	16.5	5.2	5.2	11.3	26.8
	65~69	81	30.9	19.8	11.1	6.2	4.9	18.8	17.3	11.1	12.3	2.5	9.9	19.8
	70~74	95	14.7	12.6	21.1	2.1	6.3	16.8	15.8	15.8	7.4	2.1	8.4	32.6
	75~79	85	17.6	23.5	23.5	0.0	10.6	11.8	30.6	12.9	9.4	3.5	11.8	28.2
女	60~64	252	27.4	38.1	16.3	2.2	6.7	20.6	16.7	13.9	7.5	2.4	7.5	22.6
	65~69	217	14.3	30.9	17.5	3.2	2.3	20.7	19.8	14.3	9.7	5.1	6.5	27.2
	70~74	146	8.2	37.0	19.2	0.0	6.8	16.4	17.8	11.3	5.5	4.1	7.5	26.7
	75~79	101	7.9	27.7	18.8	1.0	7.9	13.9	18.8	20.8	5.0	5.9	5.0	32.7
男女合併		1074	20.1	29.2	17.0	2.1	6.1	18.0	19.6	14.4	7.7	3.8	8.0	26.5

表3-4-2-17 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	97	64.9	35.1
	65~69	81	79.0	21.0
	70~74	95	81.1	18.9
	75~79	85	91.8	8.2
女	60~64	252	68.3	31.7
	65~69	217	74.2	25.8
	70~74	146	78.8	21.2
	75~79	101	82.2	17.8
男女合併		1074	75.7	24.3

表3-4-2-18 近五年患病種類的人數百分率 (%)

性別	年齡組(歲)	患病人數	腸炎、胃炎	牙周炎	糖尿病	高血脂	高血壓	心臟病	椎間盤疾病	長期失眠	意外傷害	其他
男	60~64	63	3.2	6.3	14.3	17.5	42.9	4.8	9.5	3.2	11.1	27.0
	65~69	64	4.7	1.6	15.6	18.8	50.0	7.8	3.1	3.1	7.8	28.1
	70~74	77	6.5	3.9	26.0	20.8	59.7	20.8	10.4	1.3	0.0	20.8
	75~79	78	5.1	1.3	21.8	21.8	56.4	16.7	2.6	3.8	0.0	32.1
女	60~64	172	12.2	4.1	11.0	25.0	32.6	5.8	14.5	7.6	6.4	27.3
	65~69	161	9.3	6.8	11.8	24.2	50.9	8.7	7.5	5.6	5.0	28.0
	70~74	115	9.6	2.6	19.1	23.5	58.3	13.9	13.0	6.1	5.2	17.4
	75~79	83	3.6	3.6	24.1	26.5	61.4	21.7	13.3	1.2	2.4	22.9
男女合併		813	7.9	4.1	16.7	23.0	49.8	11.7	10.0	4.7	4.8	25.5

表3-4-2-19 聽說過“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	沒聽說過“體質測定”比例
男	60~64	97	54.6	45.4
	65~69	81	60.5	39.5
	70~74	95	35.8	64.2
	75~79	85	35.3	64.7
女	60~64	252	65.5	34.5
	65~69	217	64.1	35.9
	70~74	146	61.6	38.4
	75~79	101	61.4	38.6
男女合併		1074	57.9	42.1

表3-4-2-20 參加過“體質測定”的人數百分率(%)

性別	年齡組(歲)	樣本量	參加過“體質測定”比例	沒參加過“體質測定”比例
男	60~64	97	29.9	70.1
	65~69	81	27.2	72.8
	70~74	95	23.2	76.8
	75~79	85	29.4	70.6
女	60~64	252	41.7	58.3
	65~69	217	41.7	58.3
	70~74	146	49.3	50.7
	75~79	101	56.4	43.6
男女合併		1074	39.7	60.3

表3-4-2-21 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	60~64	97	4.1	89.7	70.1	60.8
	65~69	81	2.5	96.3	74.1	67.9
	70~74	95	5.3	91.6	72.6	62.1
	75~79	85	2.4	92.9	77.6	61.2
女	60~64	252	3.2	94.5	77.0	71.0
	65~69	217	2.8	92.2	77.4	71.0
	70~74	146	4.1	87.7	75.3	65.1
	75~79	101	3.0	94.1	82.2	70.3
男女合併		1074	3.4	92.4	76.0	67.4

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	166.5	5.92	154.6	159.2	162.3	167.2	171.2	173.4	177.0
	65~69	81	165.7	7.01	152.7	156.7	160.5	164.8	171.2	175.8	179.0
	70~74	95	163.3	6.05	152.3	155.9	159.1	162.5	167.1	170.9	177.9
	75~79	85	162.7	6.29	150.8	154.9	158.5	162.4	166.4	170.7	178.1
女	60~64	252	154.3	5.41	144.1	147.5	150.5	154.0	158.0	161.4	164.7
	65~69	217	154.1	5.33	144.0	147.3	150.4	154.0	157.3	161.3	165.0
	70~74	146	153.4	5.46	142.7	145.6	149.5	153.5	156.8	160.7	163.4
	75~79	101	152.1	4.71	143.7	145.7	148.6	152.3	155.0	158.4	161.5

表3-4-3-2 坐高 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	89.5	3.48	82.8	84.0	87.4	89.9	92.1	93.7	95.0
	65~69	81	89.4	3.24	83.5	85.2	86.7	89.6	92.0	93.4	95.5
	70~74	95	87.4	3.55	80.7	82.9	85.0	87.4	89.8	91.7	94.6
	75~79	85	86.2	5.27	79.3	82.1	83.8	86.9	88.4	91.9	94.7
女	60~64	252	83.6	3.02	78.5	80.0	81.6	83.8	85.5	87.5	88.9
	65~69	217	83.3	3.88	77.1	79.7	81.5	83.4	85.5	87.3	89.4
	70~74	146	82.5	3.25	76.8	78.2	80.1	82.4	84.4	87.2	89.0
	75~79	101	81.1	2.78	75.8	77.7	79.1	80.8	83.1	84.5	87.1

表3-4-3-3 足長 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	24.7	1.00	22.7	23.4	24.1	24.8	25.4	25.8	26.4
	65~69	81	24.6	1.28	22.0	23.0	23.7	24.5	25.5	26.0	27.3
	70~74	95	24.3	1.16	22.2	22.7	23.5	24.2	25.0	25.8	26.3
	75~79	85	24.2	1.53	21.5	22.5	23.1	24.1	25.4	26.4	27.3
女	60~64	252	22.6	1.09	20.8	21.3	21.9	22.5	23.3	24.1	24.6
	65~69	216	22.6	1.03	20.6	21.4	22.0	22.7	23.3	23.8	24.6
	70~74	146	22.8	1.04	20.4	21.5	22.3	22.9	23.5	24.2	24.9
	75~79	101	22.6	1.05	20.6	21.3	22.0	22.7	23.3	23.9	24.8

表3-4-3-4 體重 (千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	65.5	7.63	50.5	56.6	59.7	65.5	71.1	75.4	79.3
	65~69	81	64.4	9.03	49.2	53.4	58.7	63.5	67.1	79.7	86.7
	70~74	95	64.1	10.11	48.7	51.9	56.8	62.5	70.2	80.9	86.7
	75~79	85	64.5	9.01	46.9	50.6	59.4	65.1	70.1	77.5	82.7
女	60~64	252	54.6	7.81	42.2	45.4	49.0	53.9	59.5	64.1	71.7
	65~69	217	56.6	8.30	41.9	46.2	50.2	56.1	62.4	67.5	71.5
	70~74	146	56.3	8.27	41.6	45.3	50.9	56.4	61.8	67.1	72.0
	75~79	101	55.8	9.01	40.6	45.1	49.2	54.6	61.6	67.5	75.7

表3-4-3-5 BMI

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	23.8	2.87	18.3	20.2	22.0	23.6	25.9	27.0	28.6
	65~69	81	23.4	2.65	17.7	20.3	21.9	23.4	25.1	27.0	28.8
	70~74	95	24.1	3.54	18.2	19.5	21.5	24.0	26.5	28.1	32.6
	75~79	85	24.3	2.63	18.7	21.1	22.7	24.6	25.8	27.5	29.9
女	60~64	252	22.9	3.00	18.0	19.4	21.0	22.6	24.7	26.7	29.1
	65~69	217	23.8	3.25	18.1	19.8	21.4	23.8	25.9	27.9	30.2
	70~74	146	23.9	3.21	18.4	19.8	21.7	23.8	26.2	28.0	30.6
	75~79	101	24.1	3.63	17.9	19.5	21.9	23.9	26.1	28.5	32.9

表3-4-3-6 2020年澳門老年人各年齡組體重等級的人數百分率 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	體重過輕	體重正常	超重	肥胖
男	60~64	97	3.1%	54.6%	37.1%	5.2%
	65~69	81	4.9%	56.8%	32.1%	6.2%
	70~74	95	4.2%	45.3%	41.1%	9.5%
	75~79	85	1.2%	42.4%	51.8%	4.7%
	合計	358	3.4%	49.7%	40.5%	6.4%
女	60~64	252	3.6%	65.1%	26.6%	4.8%
	65~69	217	3.7%	49.8%	37.3%	9.2%
	70~74	146	2.7%	50.7%	37.0%	9.6%
	75~79	101	3.2%	49.4%	36.0%	11.3%
	合計	716	3.5%	55.0%	33.1%	8.4%

注：體重等級判斷標準：BMI<18.5為體重過輕，18.5≤BMI<24為正常體重，24≤BMI<28為超重，BMI≥28為肥胖。

表3-4-3-7 胸圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	96	92.3	5.84	81.9	84.6	88.3	92.3	95.7	100.1	104.9
	65~69	81	92.5	6.56	78.4	84.5	88.3	92.6	96.9	101.4	105.7
	70~74	95	90.9	6.11	79.2	82.7	86.4	91.0	95.6	99.3	102.6
	75~79	85	90.4	6.39	77.6	82.3	86.3	91.1	94.8	98.4	100.5
女	60~64	252	87.6	6.39	77.0	79.5	83.0	86.8	92.3	96.5	99.9
	65~69	216	88.5	6.63	75.5	80.0	83.8	88.6	92.5	97.3	101.4
	70~74	146	89.2	5.99	77.0	80.0	85.6	89.4	93.3	96.5	99.9
	75~79	101	89.0	6.90	76.0	80.6	84.4	88.3	94.3	99.6	103.6

表3-4-3-8 腰圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	86.1	8.64	68.8	74.5	79.7	86.0	92.3	96.5	101.3
	65~69	81	86.4	9.54	64.8	74.6	80.1	87.3	93.5	97.8	105.2
	70~74	95	87.2	11.10	65.5	72.0	80.5	88.0	95.0	102.4	108.3
	75~79	84	88.7	9.17	70.4	77.0	82.5	87.8	95.0	101.8	105.5
女	60~64	252	81.4	8.58	66.1	70.4	75.6	80.9	87.2	92.4	97.7
	65~69	217	84.7	9.39	66.7	72.5	78.0	85.0	90.7	96.7	102.9
	70~74	145	87.0	8.91	67.8	73.9	81.2	87.0	92.8	98.0	105.2
	75~79	101	87.7	10.44	64.7	75.7	80.3	87.4	92.6	102.7	109.8

表3-4-3-9 臀圍 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	93.4	5.01	84.1	86.7	90.0	93.3	96.4	100.1	104.7
	65~69	81	93.0	5.04	84.2	86.8	90.4	92.5	95.9	100.3	103.9
	70~74	95	92.9	6.25	83.4	85.5	88.5	92.0	96.0	102.7	107.0
	75~79	85	92.7	5.44	83.6	85.8	88.7	91.4	97.7	100.1	102.8
女	60~64	252	93.1	5.76	83.4	86.5	89.3	92.5	96.3	100.5	105.9
	65~69	217	94.5	6.43	84.6	86.5	90.2	93.8	98.6	103.1	107.9
	70~74	146	94.2	6.04	84.8	86.1	90.0	94.0	97.7	102.0	106.7
	75~79	101	94.3	7.52	82.5	85.1	89.0	93.1	99.5	103.3	111.8

表3-4-3-10 腰臀比

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	0.921	0.064	0.791	0.831	0.877	0.924	0.967	1.000	1.035
	65~69	81	0.927	0.070	0.761	0.828	0.891	0.936	0.970	1.009	1.062
	70~74	95	0.937	0.083	0.777	0.830	0.893	0.940	0.983	1.047	1.096
	75~79	84	0.956	0.068	0.836	0.868	0.900	0.959	0.994	1.056	1.109
女	60~64	252	0.873	0.064	0.745	0.781	0.836	0.878	0.917	0.951	0.983
	65~69	217	0.895	0.072	0.758	0.804	0.847	0.899	0.942	0.994	1.026
	70~74	145	0.919	0.082	0.787	0.830	0.877	0.919	0.965	1.014	1.058
	75~79	101	0.928	0.068	0.743	0.846	0.889	0.933	0.977	1.010	1.043

表3-4-3-11 肩寬(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	38.5	1.73	34.5	36.5	37.5	38.7	39.8	40.4	41.9
	65~69	81	38.3	1.95	34.2	35.7	37.2	38.1	40.0	40.9	41.9
	70~74	95	37.6	2.13	33.3	35.5	36.5	37.7	38.7	39.9	41.2
	75~79	85	37.8	1.80	34.6	35.5	36.3	37.8	39.1	40.1	41.0
女	60~64	252	34.8	1.54	31.6	33.0	33.9	34.9	35.7	36.7	37.6
	65~69	217	34.8	1.45	32.0	33.0	33.7	34.8	35.9	36.6	37.5
	70~74	146	34.5	1.57	31.8	32.6	33.5	34.4	35.7	36.7	37.3
	75~79	101	34.3	1.50	31.3	32.2	33.5	34.3	35.3	36.3	36.9

表3-4-3-12 骨盆寬(厘米)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	96	29.6	1.96	26.2	27.0	27.8	28.8	29.9	31.0	34.5
	65~69	81	28.5	1.94	25.0	26.4	27.4	28.4	29.6	30.7	32.6
	70~74	94	28.2	1.92	25.0	26.2	27.0	28.0	28.8	30.6	33.6
	75~79	85	27.9	1.53	25.1	25.9	27.1	28.0	28.9	29.9	30.9
女	60~64	252	28.5	2.04	25.3	26.4	27.1	28.2	29.7	31.0	33.0
	65~69	217	28.9	1.98	25.6	26.7	27.5	28.7	29.9	31.5	34.0
	70~74	146	29.0	1.89	26.0	27.0	28.0	28.8	29.7	31.0	33.3
	75~79	101	29.0	1.81	26.1	27.0	27.6	28.8	29.8	31.7	33.2

表3-4-3-13 體脂率 (%)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	95	22.2	4.88	10.7	15.7	19.8	22.2	25.0	28.7	30.9
	65~69	81	21.8	5.16	10.0	13.9	18.8	22.3	25.1	28.0	30.9
	70~74	86	22.5	5.62	10.1	14.5	19.3	22.6	27.2	29.7	31.9
	75~79	64	22.7	4.69	10.8	16.2	19.8	23.2	26.3	28.1	30.0
女	60~64	248	30.5	4.74	20.2	24.5	27.5	30.8	34.0	36.5	38.8
	65~69	214	32.2	4.73	22.8	25.5	29.5	32.7	35.5	37.7	40.5
	70~74	144	32.1	4.49	22.1	26.4	29.0	32.3	35.1	38.2	39.3
	75~79	93	32.4	5.14	19.1	25.2	29.7	33.6	35.9	38.1	41.1

表3-4-3-14 瘦體重(千克)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	96	50.6	3.99	42.1	45.2	48.1	50.6	53.3	55.4	58.3
	65~69	81	50.0	4.81	42.5	44.2	46.3	49.3	52.9	56.9	61.2
	70~74	86	49.4	5.34	42.1	43.7	45.5	48.0	53.4	58.1	61.2
	75~79	64	49.5	5.29	40.2	42.7	46.7	48.8	53.0	57.5	60.0
女	60~64	248	37.6	3.44	32.3	33.6	35.2	37.3	39.7	42.1	45.4
	65~69	214	38.1	3.63	31.8	33.7	35.4	37.7	40.6	42.7	45.8
	70~74	144	38.0	3.95	30.9	33.1	35.0	38.2	40.4	43.0	44.8
	75~79	93	37.0	3.74	31.6	32.5	34.0	36.5	39.7	41.0	45.2

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	73.9	12.18	49.9	59.0	64.5	74.0	81.5	91.4	98.0
	65~69	81	71.8	10.63	54.0	57.2	64.5	73.0	79.5	85.0	92.2
	70~74	95	74.1	10.63	54.9	61.0	65.0	72.0	83.0	89.0	96.1
	75~79	85	71.6	10.92	49.6	57.2	64.0	72.0	80.0	86.0	91.7
女	60~64	252	72.8	9.63	55.6	61.0	66.3	72.0	79.0	85.7	92.0
	65~69	217	73.2	10.15	56.1	60.8	66.0	73.0	80.0	85.2	97.5
	70~74	146	73.7	9.88	55.4	60.0	68.0	74.0	80.0	86.0	95.2
	75~79	101	74.8	9.97	57.1	63.0	68.5	73.0	82.5	88.0	96.9

表3-4-4-2 收縮壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	136.2	14.54	105.9	115.8	128.0	136.0	148.0	154.2	159.3
	65~69	81	137.4	16.44	106.5	114.2	127.5	135.0	149.0	157.0	172.9
	70~74	94	137.8	15.53	110.7	115.0	126.0	139.0	149.0	157.5	166.6
	75~79	83	136.8	13.54	108.1	119.4	128.0	140.0	146.0	154.6	159.5
女	60~64	251	130.7	17.42	97.1	108.2	119.0	132.0	142.0	153.8	163.4
	65~69	215	137.5	16.43	104.5	116.6	127.0	137.0	149.0	159.0	169.0
	70~74	146	134.9	15.44	107.4	114.0	124.0	135.5	145.0	155.3	165.6
	75~79	101	137.9	18.13	102.1	113.2	125.0	137.0	152.0	159.0	174.6

表3-4-4-3 舒張壓 (毫米汞柱)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	78.0	8.77	57.9	67.8	72.0	79.0	84.0	89.0	94.0
	65~69	81	76.2	8.40	59.4	64.2	70.0	77.0	82.0	86.6	91.0
	70~74	95	73.1	9.31	54.8	61.0	66.0	72.0	81.0	85.0	89.4
	75~79	85	70.7	8.25	55.2	60.0	63.5	70.0	78.0	81.0	84.4
女	60~64	252	73.5	10.12	54.0	61.0	67.0	74.0	80.0	86.7	94.0
	65~69	217	75.3	10.40	57.0	62.0	69.0	75.0	83.0	89.2	97.0
	70~74	146	72.1	8.86	54.0	60.7	67.0	71.0	79.3	83.3	87.0
	75~79	101	69.4	9.61	51.1	57.2	62.5	69.0	75.5	82.8	86.9

表3-4-4-4 脈壓差 (毫米汞柱)

性別	年齡組(歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	58.2	10.56	38.0	45.8	49.0	57.0	66.0	73.4	78.1
	65~69	81	61.2	12.41	39.7	48.0	51.5	58.0	69.0	75.8	89.7
	70~74	95	65.6	15.15	44.0	50.6	56.0	62.0	75.0	83.2	99.8
	75~79	85	67.3	14.95	41.6	50.0	58.0	64.0	77.0	88.4	100.4
女	60~64	252	57.5	12.80	36.6	42.0	48.3	56.0	67.0	75.0	82.4
	65~69	217	62.7	12.63	42.0	47.0	53.0	62.0	71.0	80.0	87.5
	70~74	146	62.8	13.49	42.0	44.0	51.8	63.0	72.0	80.0	92.0
	75~79	101	68.4	17.30	37.1	46.2	55.5	65.0	81.0	94.6	100.9

表3-4-4-5 肺活量 (毫升)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	3006.4	722.15	1432.3	2138.6	2542.0	3054.0	3410.0	3735.6	4897.8
	65~69	80	2772.9	885.70	1060.8	1658.1	2122.0	2683.5	3341.8	3929.8	4487.8
	70~74	95	2287.6	775.84	901.88	1283.2	1726.0	2267.0	2830.0	3242.4	3947.7
	75~79	85	2175.3	675.64	996.6	1448.0	1672.5	2025.0	2744.5	3152.4	3288.8
女	60~64	252	1982.5	530.95	1020.6	1288.0	1674.0	2003.5	2287.3	2557.1	3146.7
	65~69	217	1829.8	457.40	1051.0	1233.6	1504.5	1825.0	2150.0	2378.0	2758.5
	70~74	146	1664.6	502.00	765.33	991.8	1366.3	1637.5	1951.3	2286.4	2698.9
	75~79	101	1448.2	428.58	804.50	933.0	1045.0	1485.0	1741.0	2031.4	2233.9

表3-4-4-6 肺活量 / 體重 (毫升 / 千克)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	46.3	12.03	24.4	29.5	37.7	46.7	54.0	61.5	73.8
	65~69	80	43.4	13.87	16.9	26.5	33.8	40.7	54.5	60.9	72.5
	70~74	95	36.0	12.14	15.3	22.4	26.2	35.4	44.8	49.3	67.3
	75~79	85	34.1	10.56	15.9	19.7	25.8	33.6	42.6	49.2	52.5
女	60~64	252	36.9	10.73	16.9	23.7	30.1	36.2	43.0	50.1	58.8
	65~69	217	33.1	9.64	16.2	21.2	25.4	33.0	39.7	45.3	51.5
	70~74	146	30.1	10.07	14.2	18.0	23.2	29.2	35.3	43.2	53.5
	75~79	101	26.7	9.06	11.0	15.8	19.8	25.2	33.9	38.2	46.3

表3-4-4-7 兩分鐘原地高抬腿 (次)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	89	94.3	22.83	44.3	66.0	78.0	95.0	107.0	122.0	143.3
	65~69	74	89.1	24.85	34.0	56.0	76.0	90.0	102.3	117.5	127.3
	70~74	89	75.5	27.11	12.0	36.0	54.0	81.0	94.0	109.0	121.5
	75~79	80	74.3	22.75	33.3	45.0	61.0	70.5	91.5	103.0	123.6
女	60~64	235	90.9	25.02	38.1	64.2	78.0	92.0	104.0	116.0	148.3
	65~69	194	87.0	23.80	36.8	63.0	73.8	86.5	101.0	110.0	139.6
	70~74	128	87.1	23.16	39.9	59.9	71.5	87.0	100.0	115.0	138.1
	75~79	78	79.6	25.91	30.1	51.7	63.5	79.0	96.3	105.1	144.8

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 ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	36.4	7.03	21.8	28.2	31.8	36.1	41.3	46.1	50.7
	65~69	81	33.6	7.41	17.7	25.5	29.5	33.5	38.3	42.3	50.5
	70~74	95	30.6	8.83	12.1	18.6	25.7	29.5	37.6	43.6	47.2
	75~79	85	28.3	6.92	13.7	20.6	23.2	27.8	33.4	38.7	40.4
女	60~64	252	21.2	4.11	12.8	16.2	18.7	21.1	23.7	26.3	29.0
	65~69	217	20.4	4.23	12.8	15.6	17.4	20.2	23.0	26.5	29.4
	70~74	146	20.5	4.39	11.7	14.8	17.8	20.7	23.0	26.3	29.4
	75~79	101	18.9	4.22	11.5	13.2	15.5	19.1	21.4	25.6	28.1

表3-4-5-2 30秒坐站 (次)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	91	18.0	5.17	10.8	12.0	14.0	17.0	22.0	24.8	29.0
	65~69	70	16.8	4.42	8.3	12.0	13.8	16.0	20.0	23.9	25.0
	70~74	87	15.4	4.23	8.3	10.0	13.0	15.0	18.0	22.0	25.4
	75~79	78	16.2	6.30	8.1	10.0	11.8	16.0	18.3	24.6	34.6
女	60~64	228	17.0	4.86	9.9	11.9	13.0	16.0	20.0	23.0	29.0
	65~69	189	16.4	4.77	8.7	11.0	13.0	16.0	20.0	23.0	27.3
	70~74	129	15.9	4.61	10.0	11.0	12.5	15.0	18.0	22.0	30.0
	75~79	81	15.4	4.46	8.0	10.2	12.0	14.0	18.0	20.8	26.5

表3-4-5-3 坐位體前屈 (厘米)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	96	0.6	9.61	-17.3	-12.2	-6.9	1.0	7.1	12.9	20.3
	65~69	76	-2.9	8.97	-14.7	-12.7	-10.1	-2.6	3.9	10.9	19.1
	70~74	84	-4.7	9.33	-19.3	-16.6	-11.5	-5.8	1.4	8.6	14.8
	75~79	79	-7.3	8.37	-19.7	-16.8	-12.4	-9.7	-2.8	5.6	13.3
女	60~64	247	6.7	10.01	-16.0	-7.4	0.6	8.2	13.5	19.4	23.2
	65~69	211	6.2	8.83	-10.9	-6.7	0.1	7.2	12.8	17.7	21.3
	70~74	142	5.3	9.08	-17.2	-7.8	0.3	6.7	10.7	15.8	20.5
	75~79	92	4.4	9.12	-13.2	-9.0	-1.4	4.7	11.6	16.6	19.0

表3-4-5-4 選擇反應時 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	97	0.48	0.079	0.35	0.38	0.42	0.48	0.54	0.60	0.66
	65~69	81	0.51	0.101	0.38	0.41	0.45	0.50	0.55	0.64	0.82
	70~74	95	0.58	0.109	0.40	0.45	0.51	0.57	0.65	0.71	0.87
	75~79	84	0.63	0.124	0.42	0.49	0.54	0.63	0.71	0.80	0.85
女	60~64	252	0.52	0.099	0.40	0.43	0.46	0.51	0.56	0.63	0.80
	65~69	215	0.55	0.111	0.41	0.45	0.48	0.53	0.59	0.68	0.78
	70~74	145	0.56	0.099	0.42	0.46	0.50	0.54	0.61	0.67	0.83
	75~79	100	0.61	0.106	0.45	0.48	0.53	0.59	0.66	0.75	0.85

表3-4-5-5 閉眼單腳站立 (秒)

性別	年齡組 (歲)	n	Mean	SD	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
男	60~64	96	12.4	11.53	3.0	4.0	5.0	8.0	13.8	26.6	47.1
	65~69	78	8.6	7.21	3.0	3.0	4.0	6.5	10.0	18.1	33.6
	70~74	89	5.7	4.18	1.0	2.0	3.0	4.0	7.0	13.0	18.9
	75~79	79	6.1	4.82	1.0	2.0	3.0	4.0	8.0	11.0	23.0
女	60~64	242	9.8	6.61	3.0	3.0	5.0	7.0	12.0	19.7	26.7
	65~69	203	8.2	5.81	2.0	3.0	4.0	6.0	10.0	15.0	23.9
	70~74	140	6.2	4.02	2.0	3.0	3.0	5.0	8.0	10.0	17.8
	75~79	90	4.8	3.11	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.9	12.0




第四部份
附錄

附錄1：2020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2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

(個人資料當事人或家長或監護人簽名)
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome: _____

性 別：
Sexo: _____

年 齡：
Idade: _____ (歲)
(Anos)

就讀幼稚園：
Jardim de Infância: _____

聯繫電話：
Telefone: _____

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼（由幼兒家長填寫）

Codificação (a preencher pelo encarregado de educação da criança)

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 填入同一方格，即填為 。

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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "11" deve aparecer no mesmo quadrado, ou seja, . E, no caso de múltiplas opções e quando só parte das opções forem escolhidas, deverá preencher "0" nos restantes quadrados.

(一) 幼兒本人資料 Dados pessoais 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"/>		
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"/> <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 da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<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
5. 幼稚園編碼（由監測人員填寫） Código do Jardim de Infância (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6. 測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

8. 幼兒出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outro	
9. 幼兒居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	<input type="checkbox"/>
(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, 包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)	
10. 幼兒出生時體重(kg) (如無法準確回答, 請填寫99.9) Peso ao nascer (kg) (em caso de dúvida, preencha 99.9)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 幼兒出生時身長(cm) (如無法準確回答, 請填寫99.9) Altura ao nascer (cm) (em caso de dúvida, preencha 99.9)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
12. 幼兒出生時胎齡 Período de Gestação	<input type="checkbox"/>
(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: 晚於預產期2周出生) Superior ao normal (Parto adiado: 2 semanas depois da data do parto)	

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

13. 幼兒出生後4個月內餵養方式 Forma de alimentação da criança nos primeiros 4 meses após nascimento	<input type="checkbox"/>	
(1) 母乳餵養 Amamentação	(2) 人工餵養 Lactínios	
(3) 混合餵養 Mista		
14. 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16題） A criança sofreu de algumas doenças (com registo médico) (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 16)	<input type="checkbox"/>	
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	
15. 患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項） Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 積食 Indigestão	(6) 腹瀉病 Doença diarreica
(7) 腸胃炎 Gastroenterite	(8) 腎炎 Nefrite	(9) 手足口病 Doença da mão, pé e boca
(10) 濕疹 Dermatite atópica	(11) 中耳炎 Otite	(12) 腦膜炎 Meningite
(13) 佝僂病 Raquitismo	(14) 貧血 Anemia	(15) 心臟病 Doenças cardíacas
(16) 癲癇 Epilepsia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 甲狀腺功能減低症 Hipotiroidismo
(19) 泌尿道感染 Infecção urinária	(20) 過敏性紫癜 Púrpura alérgica	(21) 幼年類風濕性關節炎 Artrite Reumatóide Juvenil
(22) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(23) 其他 Outros	
16. 幼兒是否有親兄弟姐妹? A criança tem irmãos?	<input type="checkbox"/>	
(1) 沒有 Não	(2) 有1個 1	(3) 有2個或以上 2 ou mais
17. 幼兒是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾? A criança tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?	<input type="checkbox"/>	
(1) 沒有 Não	(2) 有 (請注明 Sim (Especifique _____))	

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

請根據幼兒近半年的情況回答以下各部份的問題

Responder às seguintes perguntas segundo a situação da criança nos últimos 6 meses

18. 幼兒上幼稚園情況 Frequência do jardim de infância	<input type="checkbox"/>
(1) 未上 Não frequenta	(2) 半日 Meio dia
(3) 全日 Dia inteiro	(4) 寄宿 Regime de internato
19. 幼兒在家的看護人 Responsável pela criança quando esta se encontra em casa	<input type="checkbox"/>
(1) 父母 Pais	(2) 家中長輩 Avós
(3) 保姆(工人) Empregada doméstica	(4) 其他 Outras pessoas
20. 幼兒有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não
21. 幼兒除刷牙外，有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não
22. 幼兒過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não
23. 幼兒是否有齲齒(選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第25題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 25)	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não
(3) 不知道 Não sei	
24. 幼兒如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療? Se teve dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não
25. 幼兒是否與父母住在一起共同生活? A criança vive juntamente com os pais?	<input type="checkbox"/>
(1) 是 Sim	(2) 否 Não
(3) 只與父或母任一方同住 Apenas com uma das partes - Pai ou Mãe	

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

(二) 幼兒父親資料 Dados pessoais do pai 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 Outro
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>
5. 體重 (kg) Peso (kg)	<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 ao 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 Doutoramento	
7. 目前主要從事的職業 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 do órgão legislativo 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 docentes do Ensino 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 (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino 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 de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)			

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

(5)服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、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 restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, 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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)

(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 (trabalhador da construção ou 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、信差、搬運工人）
Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)

(10) 其他
Outro

(11) 待業
Desempregado

(12) 家庭主夫
Trabalhador doméstico

(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

(1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 葡萄牙 (5) 其他
China Macau Hong Kong Portugal Outro

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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------

5. 體重 (kg)
Peso (kg)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

6. 學歷 Habilitações Literárias	<input type="checkbox"/>
(1) 小學程度以下 Inferior ao 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 Doutoramento
7. 目前主要從事的職業 Profissão actual	<input type="checkbox"/>
(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 do órgão legislativo ou alta funcionária 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 docente do Ensino 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） Técnica ou assistente profissional (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino 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） Empregada de escritório (secretária, empregada de expediente, tesoureira, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)	
(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、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） Empregada na área de serviços (áreas do turismo, de restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeira, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregada 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） Trabalhadora qualificada dos sectores piscatório e agrícola (agricultora, pescadora e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)	
(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） Operária industrial ou artesã (trabalhadora da construção ou de artesanato)	
(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operadora de máquinas, operadora de linhas de montagem e motorista	
(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operária não especializada (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteira e carregadora)	
(10) 其他 Outro	
(11) 待業 Desempregada	
(12) 家庭主婦 Trabalhadora doméstica	

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

二. 幼兒本人健身素養狀況 (由幼兒家長填寫)

Aptidão física da criança (a preencher pelo encarregado de educação da criança)

填寫方法：

填寫選擇題時請在對應的數字上畫圈“○”，如選項為數字5，則圈選數字⑤。若想修改答案，請在原答案上劃斜線，如“~~⑤~~”，然後再寫新答案或劃“○”。

Instruções para o preenchimento:

Ao responder a uma pergunta de escolha múltipla, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Se a opção for o número 5, coloque um círculo à volta do número⑤. Se quiser alterar a sua resposta, risque a resposta original, como em “~~⑤~~” e, em seguida, assinale uma nova resposta ou assinale com um círculo “○”.

A-態度和技能 Atitude e Habilidade

A1. 【單選題】 以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇，在對應的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Nas seguintes afirmações, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente de acordo com o seu conhecimento com a criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較喜歡外出活動 Prefere realizar actividades ao ar livre	5	4	3	2	1
2) 跟您家孩子一起玩耍的小夥伴比較少(除了幼稚園之外的) São poucos os amigos que brincam com a criança (à excepção do jardim de infância)	5	4	3	2	1
3) 喜歡跟比自己歲數大的孩子一起玩耍 Gosta de brincar com crianças mais velhas	5	4	3	2	1
4) 喜歡參與團隊活動 Gosta de participar em actividades de grupo	5	4	3	2	1

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

A2. 【多選題】您認為您家孩子經常進行的活動鍛煉有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有孩子經常進行的活動鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as actividades desportivas que considera que a criança pratica regularmente? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as actividades desportivas praticadas pela criança. Assinale com um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 步行 Caminhada	10 羽毛球 Badminton	19 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	11 高爾夫球 Golfe	20 游泳 Natação
3 體操 Ginástica	12 棒球 Basebol	21 跳繩 Salto à corda
4 舞蹈類 Dança	13 跆拳道 Taekwondo	22 踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5 籃球 Basquetebol	14 空手道 Karate-do	23 輪滑 Patinagem
6 排球 Voleibol	15 柔道 Judo	24 其他 Outros
7 足球 Futebol	16 武術 Wushu	25 室內外體育遊戲 Jogos desportivos ao ar livre e em recintos cobertos
8 網球 Ténis	17 滑冰 Patinagem no gelo	26 沒有參與過任何活動鍛煉 (不用回答第A3題) Nunca praticou actividades desportivas (Não necessita responder à pergunta A3)
9 乒乓球 Ténis-de-mesa	18 滑雪 Esqui	

A3. 【多選題】您認為您家孩子擅長的活動鍛煉有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有孩子擅長的活動鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as actividades desportivas em que considera que a criança domina com maior proficiência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as actividades desportivas que domina com proficiência. Assinale com um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 步行 Caminhada	10 羽毛球 Badminton	19 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	11 高爾夫球 Golfe	20 游泳 Natação
3 體操 Ginástica	12 棒球 Basebol	21 跳繩 Salto à corda
4 舞蹈類 Dança	13 跆拳道 Taekwondo	22 踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5 籃球 Basquetebol	14 空手道 Karate-do	23 輪滑 Patinagem
6 排球 Voleibol	15 柔道 Judo	24 其他 Outros
7 足球 Futebol	16 武術 Wushu	25 室內外體育遊戲 Jogos desportivos ao ar livre e em recintos cobertos
8 網球 Ténis	17 滑冰 Patinagem no gelo	26 沒有擅長的活動鍛煉 Não domina nenhuma actividade desportiva com proficiência
9 乒乓球 Ténis-de-mesa	18 滑雪 Esqui	

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

B-運動習慣(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Hábitos Desportivos (Por favor seleccione uma opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

B1. 【單選題】在上學日(週一至週五)期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間(包括課外到公園玩耍，在學校、托管中心或在家中鍛煉等等體育活動的時間)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio diário utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo actividades extra-curriculares no parque, exercício físico na escola, infantário ou em casa)

1	沒有 Nenhum	4	60~119分鐘 60 a 119 minutos
2	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	30~59分鐘 30 a 59 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B2. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)期間，您家孩子平均每天進行體育活動的時間(包括去公園玩耍、參加課外興趣班或家中鍛煉等等體育活動的時間)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual é o tempo médio diário utilizado pela criança nas actividades desportivas? (incluindo o tempo a brincar no parque, na participação em aulas de interesse extracurriculares ou na prática de exercício físico em casa)

1	沒有 Nenhum	4	60~119分鐘 60 a 119 minutos
2	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	30~59分鐘 30 a 59 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B3. 【單選題】孩子有報名以體育活動為主的各種培訓班嗎(比如舞蹈班、足球班屬於以體育活動為主的培訓班，而書法班、鋼琴班等則不屬於)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 A criança já alguma vez esteve inscrita em cursos de formação principalmente desportivos? (tais como aulas de dança ou de futebol, enquanto que outras, tais como aulas de caligrafia ou de piano não pertencem a esta categoria)

1	從不報名(不用回答B4題) Nunca se inscreveu (Não necessita de responder à pergunta B4)
2	偶爾會報名一些類似的培訓班 Inscreve-se ocasionalmente em cursos de formação semelhantes
3	有詳細的計劃，一直堅持報名類似的培訓班 Tem um plano detalhado e insiste sempre em inscrever-se em cursos de formação semelhantes

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B4. 【單選題】您家孩子參加B3中提及的培訓班，每週平均多長時間？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo médio por semana, utilizado pela criança ao participar nos cursos de formação mencionados na pergunta B3?

1	現在暫時沒有 Nenhum	4	90-119分鐘 90 a 119 minutos
2	不足60分鐘 Inferior a 60 minutos	5	120~179分鐘 120 a 179 minutos
3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	6	180分鐘或以上 180 minutos ou superior

B5. 【單選題】在上學日(週一至週五)，您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou tablet?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

B6. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pela criança a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador ou o tablet?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

B7. 【單選題】在上學日(週一至週五)，您家孩子午間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual a duração média do sono da criança durante a tarde?

1	不足1小時 Inferior a 1 hora	5	4小時 4 horas
2	1小時 1 hora	6	4小時以上 4 horas ou superior
3	2小時 2 horas	7	不睡午覺 Não dorme durante a tarde
4	3小時 3 horas		

B8. 【單選題】在上學日(週一至週五)，您家孩子夜間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual a duração média do sono da criança durante a noite?

1	不足7小時 Inferior a 7 horas	5	11小時 11 horas
2	8小時 8 horas	6	12小時 12 horas
3	9小時 9 horas	7	13小時 13 horas
4	10小時 10 horas	8	13小時以上 13 horas ou superior

B9. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子午間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média do sono da criança durante a tarde?

1	不足1小時 Inferior a 1 hora	5	4小時 4 horas
2	1小時 1 hora	6	4小時以上 4 horas ou superior
3	2小時 2 horas	7	不睡午覺 Não dorme durante a tarde
4	3小時 3 horas		

B10. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，您家孩子夜間睡眠的平均時長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média do sono da criança durante a noite?

1	不足7小時 Inferior a 7 horas	5	11小時 11 horas
2	8小時 8 horas	6	12小時 12 horas
3	9小時 9 horas	7	13小時 13 horas
4	10小時 10 horas	8	13小時以上 13 horas ou superior

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C-自身特質和家庭環境(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Características pessoais e ambiente familiar (Por favor seleccione a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

C1. 【單選題】以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇，在對應的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Nas seguintes afirmações, assinale um círculo“○” à volta do número correspondente as opções que considera que caracterizam a criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較好動 É activa	5	4	3	2	1
2) 喜歡做相對安靜的事情 Gosta de fazer coisas relativamente calmas	5	4	3	2	1
3) 與別人相處比較謹慎 É cautelosa quando convive com outros	5	4	3	2	1
4) 比較喜歡獨處 Gosta mais de ficar sózinha	5	4	3	2	1

C2. 【單選題】與同齡人相比，您認為孩子當前的活動量是否足夠。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Em comparação com as crianças da mesma idade, considera suficiente o volume das actuais actividades da criança?

1	非常缺乏 Muito insuficiente	3	一般 Indiferente	5	非常充足 Muito suficiente
2	不太夠 Insuficiente	4	比較充足 Suficiente		

C3. 【單選題】與同齡人相比，您對孩子當前的活動能力如何評價。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Em comparação com as crianças da mesma idade, como avalia a criança a nível da sua capacidade física?

1	非常優秀 Muito boa	3	一般 Indiferente	5	極待提高 Urge melhorar
2	比較優秀 Relativamente boa	4	有待提高 É preciso melhorar		

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

C4. 【單選題】 孩子的父親進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática do exercício físico pelo pai da criança?

1	每週3次以上 Superior a 3 vezes por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente	6	不知道 Não sei

C5. 【單選題】 孩子的母親進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática do exercício físico pela mãe da criança?

1	每週3次以上 Superior a 3 vezes por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente	6	不知道 Não sei

C6. 【單選題】 您願意花錢讓孩子參加體育活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Está disposto/a a pagar para que a criança participe nas actividades desportivas?

5	非常願意 Estou extremamente disposto/a	3	一般 Indiferente	1	非常不願意 Nunca
4	比較願意 Estou disposto/a	2	不太願意 Não estou disposto/a		

C7. 【單選題】 在休息日（週六、週日或節假日），孩子的父親平均每天對著屏幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pelo pai da criança a ver televisão, a utilizar o telemóvel e o tablete ou a jogar jogos electrónicos?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	10	一般沒有 Nenhum
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	11	不知道 Não sei
6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas		

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C8. 【單選題】在休息日（週六、週日或節假日），孩子的母親平均每天對著屏幕（電視、手機、平板、遊戲機等）的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pela mãe da criança a ver televisão, a utilizar o telemóvel e o tablete ou a jogar jogos electrónicos?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	10	一般沒有 Nenhum
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	11	不知道 Não sei
6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas		

C9. 【多選題】請問家裏有條件提供而您家孩子又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果相關用品沒有在下面列舉的選項範圍，請選擇“17、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais a criança costuma brincar ou utilizar? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se os objectos não estiverem entre as opções abaixo listadas, por favor seleccione a opção "17, outros".

1	電視 Televisão	7	足球 Futebol	13	各種積木類玩具 Diferentes brinquedos de blocos de construção
2	遊戲機 Jogos electrónicos	8	乒乓球 Ténis-de-mesa	14	機器人、洋娃娃等玩具 Robot, bonecas
3	手機 Telemóvel	9	毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)	15	輪滑鞋、滑板 Patins, Skateboard
4	電腦/平板電腦 Computador/tablete	10	籃球 Basquetebol	16	網球 Ténis
5	跳繩 Salto à corda	11	羽毛球 Badminton	17	其他 Outros
6	兒童腳踏車/自行車 Bicicleta de criança/Bicicleta	12	排球 Voleibol	18	沒有使用相關用品 Nenhum

C10. 【單選題】您對孩子的體重情況如何評價。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como avalia a criança a nível de peso?

1	非常胖 Muito obesa	3	剛好 Normal	5	非常瘦 Muito magra
2	比較胖 Obesa	4	比較瘦 Magra		

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

C11. 【單選題】下面的說法是否符合實際情況。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 As seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 完全根據孩子的喜好來鼓勵、選擇孩子參與的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas preferências.	1	2
2) 針對孩子的弱項(比如性格、技能等)，有目的地鼓勵、選擇孩子參與的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base nas suas fraquezas (tais como as de carácter e as de habilidade).	1	2
3) 根據您對各種體育活動特點的瞭解，為孩子選擇合適的體育活動 Incentiva a escolha e a participação das crianças nas actividades desportivas com base no seu conhecimento das características dessas actividades desportivas.	1	2

C12. 【單選題】對於“您認為適合孩子的體育活動，而孩子說不喜歡”，下面的說法是否符合實際情況。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente às "actividades desportivas que considera adequadas à criança mas que esta não aprecia", quais das seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 您會讓孩子停止參與 Permite à criança deixar de participar na actividade	1	2
2) 您會讓孩子繼續堅持一段時間再做決定 Permite à criança continuar a praticar durante mais algum tempo até tomar uma decisão	1	2
3) 您認為對孩子有好處，會堅持讓孩子一直參與 Considera que é benéfica para a criança e vai insistir para que ela continue a praticar essa actividade	1	2

C13. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，父親(或)母親平均每天陪伴孩子出去玩耍的時間有多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado pelo pai ou pela mãe para acompanhar a criança para brincar no exterior?

1	1~2小時之內 Dentro de 1 a 2 horas	5	8~12個小時之內 Dentro de 8 a 12 horas
2	2~4小時之內 Dentro de 2 a 4 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais
3	4~6小時之內 Dentro de 4 a 6 horas	7	完全沒有時間 Não há tempo disponível
4	6~8小時之內 Dentro de 6 a 8 horas		

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C14. 【多選題】請問對孩子的活動（無論是室內和室外），您都會有哪些規矩和要求？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as regras e os requisitos por si impostos em relação às actividades da criança, tanto no que se refere a espaços interiores como exteriores? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas.

1	在家裡不可以亂跑 Não pode correr dentro da casa	4	在室外玩耍不允許參與一些太過激烈的活動或遊戲 Quando brinca no exterior não pode realizar actividades ou jogos intensos
2	家裡的球狀玩具不可以到處放 Dentro da casa não se pode colocar brinquedos de bolas em qualquer lugar	5	不允許孩子追逐打鬧 Não pode correr atrás de outras crianças e envolver-se em briga com elas
3	孩子須經家長同意才可以出去玩 As crianças só podem brincar no exterior desde que tenha autorização dos pais	6	其他規矩或要求 Outras regras ou requisitos

C15. 【單選題】對於運動的理解和態度，下面的說法是否符合您的實際情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Consoante o seu entendimento e a sua atitude, quais das seguintes afirmações correspondem à situação real?

題目 Tema	符合 Corresponde	不符合 Não corresponde
1) 在運動成績、技能等各方面，我都喜歡跟人比較，享受比別人強的那種快感 No desempenho desportivo, na habilidade e em outros aspectos, gosto de me comparar com outras pessoas e de apreciar ser mais forte do que os outros.	1	2
2) 運動中競爭獲勝的感覺實在太棒了，我認為這是最重要的 A sensação de vitória numa competição desportiva é maravilhosa e acho que isto é o mais importante.	1	2
3) 通過競爭，我找到了運動存在的意義 Através da competição, encontrei o significado da prática desportiva	1	2
4) 假設某項運動技能只有你會，其他人都不會，你會覺得非常有成就感 Imagine que existe uma habilidade desportiva que apenas você domina e que outras pessoas não. Isto dá-lhe um grande sentido de realização	1	2
5) 通過運動我學到了很多新的東西，這個過程非常有趣 Aprendi muitas coisas novas através do desporto. Este processo é muito interessante.	1	2
6) 運動中學到的新東西，我都會盡量多加練習 Procuro praticar com mais frequência as coisas novas que aprendi durante a prática desportiva	1	2

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

D-社區環境(請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。)

Ambiente comunitário (Por favor seleccione a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.)

D1. 【單選題】請問去離您住所最近的公園或商場等休閒活動類場所是否方便？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 É conveniente deslocar-se aos lugares, tais como parques ou centros comerciais próximos da sua residência para a prática de actividades de lazer?

1	非常不方便 Muito inconveniente	3	一般 Indiferente	5	非常方便 Muito conveniente
2	不太方便 Inconveniente	4	比較方便 Conveniente		

D2. 【單選題】請問在您住所的周邊，孩子玩耍、活動是否安全？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 É seguro para as crianças brincarem e realizarem actividades na sua zona de residência?

5	非常安全 Muito seguro	3	一般 Indiferente	1	很不安全 Muito inseguro
4	比較安全 Seguro	2	不太安全 Inseguro		

D3. 【單選題】請問您對住所周邊的環境（比如綠化、衛生情況）的總體評價如何。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a avaliação geral do ambiente ao redor da sua zona de residência (tais como espaços verdes e higiene)?

5	非常滿意 Muito satisfeito/a	3	一般 Indiferente	1	非常不滿意 Muito insatisfeito/a
4	比較滿意 Satisfeito/a	2	不太滿意 Insatisfeito/a		

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

D4. 【多選題】您認為制約孩子外出活動的最主要3個住所及周邊的環境因素是甚麼？請您在下列選項中選擇您認為最重要的3個選項，在對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os 3 principais factores que limitam a criança na prática de actividades ao ar livre na sua zona de residência e suas proximidades? Por favor selecione os 3 factores mais importantes e assinalar um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	交通不便 Inconveniência do transporte	7	社區宣傳不夠 Insuficiente promoção comunitária
2	缺乏合適的場地 Falta de lugares adequados	8	社區缺乏可參與的活動 A comunidade carece de actividades que pode participar
3	寵物多 Existência de muitos animais de estimação	9	人口過於稠密，人均資源佔有率太低 Elevada densidade populacional e a taxa per capita de partilha de recursos é baixa
4	環境衛生差 Higiene ambiental precário	10	治安不夠好 O nível de segurança não é bom
5	社區進出閒雜人員太多 Muitas pessoas na comunidade	11	其他 Outros
6	缺乏適合孩子的玩樂設施和器材 Falta de instalações e equipamentos de lazer adequados às crianças		

此問卷的填寫人是孩子的 Este questionário foi preenchido pelo/a _____ da criança

1	父親 Pai	2	母親 Mãe	3	爺爺奶奶或外公外婆 Avós	4	其他人 Outros pessoas
---	-----------	---	-----------	---	-------------------	---	-----------------------

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

幼兒(3~6歲)
Crianças(dos 3 aos 6 anos)

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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"/>
5. 腰圍 (cm) Circunferência abdominal (cm)	<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"/>
7. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜心率 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
13. 10米折返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 10 metros (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>

二、兒童青少年（學生）部份

（一）小學一年級~小學三年級學生

2020

澳門市民體質監測


Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊
Registo de Dados

兒童青少年(學生：6~22歲)
Crianças e adolescentes
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

(小學一年級~小學三年級學生)
(Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário)

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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

（個人資料當事人或家長或監護人簽名）
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo
encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome:

性 別：
Sexo:

年 齡：
Idade:

_____ (周歲)
(Anos)

就讀學校：
Escola:

聯繫電話：
Telefone:

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

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 do aluno. Os alunos do ensino primário podem pedir auxílio ao encarregado de educação para o preenchimento)

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 填入同一方格，即填為 。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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<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
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta	<input type="checkbox"/>
(1) 小學一年級 1º Ano do ensino primário	(2) 小學二年級 2º Ano do ensino primário
(3) 小學三年級 3º Ano do ensino primário	
9. 出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outro	
10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	<input type="checkbox"/>
(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，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)	
11. 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13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)					
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma			
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite			
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 扁桃腺炎 Amigdalite	(9) 肝炎 Hepatite			
(10) 肺結核 Tuberculose	(11) 水痘 Varicela	(12) 脊柱彎曲異常 Escoliose			
(13) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(14) 貧血 Anemia	(15) 心臟病 Doenças cardíacas			
(16) 糖尿病 Diabetes	(17) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(18) 其他 Outros			
13. 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				
16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei			
17. 如有齲齒, 有沒有到牙醫診所進行治療? Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?			<input type="checkbox"/>		
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

<p>18. 是否有親兄弟姐妹? Tem irmãos?</p> <p>(1) 沒有 Não</p> <p>(2) 有1個 1</p> <p>(3) 有2個或以上 2 ou mais</p>	<input type="checkbox"/>
<p>19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾? Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?</p> <p>(1) 沒有 Não</p> <p>(2) 有 (請注明 Sim (Especifique _____))</p>	<input type="checkbox"/>
<p>20. 是否與父母住在一起共同生活? Vive juntamente com os pais?</p> <p>(1) 是 Sim</p> <p>(2) 否 Não</p> <p>(3) 只與父或母任一方同住 Apenas com uma das partes – Pai ou Mãe</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

填寫方法：

填寫選擇題時請在對應的數字上畫圈“○”，如選項為數字5，則圈選數字⑤。若想修改答案，請在原答案上劃斜線，如“~~⑤~~”，然後再寫新答案或劃“○”。填寫填空題時請在“”上填寫數字或文字；如填寫“跑步”，則在“”上填寫“”。

Instruções para o preenchimento:

Ao responder a uma pergunta de escolha múltipla, assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Se a opção for o número 5, coloque um círculo à volta do número⑤. Se quiser alterar a sua resposta, risque a resposta original, como em “~~⑤~~” e sem seguida, assinale uma nova resposta ou assinale com um círculo “○”. Ao preencher os espaços em branco, preencha-os com números ou com texto entre “”; se preencher “Correr”, preencha “” no espaço em branco “”.

第一部份 孩子獨立回答部份

1.ª parte: A ser preenchida pela criança

【家長協助孩子填寫時要根據孩子回答的情況進行圈選，在對應的序號上畫“○”。

【O encarregado de educação, ao prestar auxílio à criança durante o preenchimento, deve, de acordo com a resposta real da criança, assinalar um círculo“○” à volta do número correspondente.】

1. 【單選題】你(孩子)認為以下說法是否正確？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que as seguintes afirmações estão correctas?

題目 Tema	正確 Correcta	錯誤 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 吃完飯後要休息一會兒才可以運動 Depois de comer, deve-se descansar um pouco antes de praticar desporto	1	2	3
2) 運動之前要適當的做一下準備活動 Antes da prática de exercício físico, deve fazer-se uma preparação adequada	1	2	3
3) 運動時抽筋，應該休息 Quando ocorrem câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar	1	2	3
4) 進行體育鍛煉，運動前應該換上運動鞋 Antes da prática de exercício físico, deve-se trocar sapatos desportivos	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級～小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

2. 【單選題】請問你(孩子)喜不喜歡體育活動？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) gosta de actividades desportivas?

1	非常喜歡 Gosto muito	3	既不喜歡也不討厭 Indiferente	5	很討厭 Detesto
2	喜歡 Gosto	4	不喜歡 Não gosto		

3. 【單選題】你(孩子)給自己在學校體育課上的表現打個分數，從0到10分裏面選一個分數，最好是10分，最差是0分，你(孩子)打幾分？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), qual é a pontuação que dará a si própria, no desempenho da aula de educação física escolar? Dentro de 0 a 10 pontos, escolha uma pontuação, sendo 10 a melhor e 0 a pior pontuação.

0分 0 ponto	1分 1 ponto	2分 2 pontos	3分 3 pontos	4分 4 pontos	5分 5 pontos	6分 6 pontos	7分 7 pontos	8分 8 pontos	9分 9 pontos	10分 10 pontos
---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	------------------

4. 【單選題】無論是在學校裏，還是跟家裏人外出，你(孩子)都很喜歡玩嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) quando sai, quer para a escola quer com familiares, gosta de brincar?

1	非常喜歡 Gosto muito	3	既不喜歡也不討厭 Indiferente	5	很討厭 Detesto
2	喜歡 Gosto	4	不喜歡 Não gosto		

5. 【單選題】你(孩子)覺得自己一直都是很有精神、很有活力嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que está sempre com boa disposição e sempre energética?

1	一直都是 Sempre	2	大多數時間是 Na maioria das vezes, sim	3	很多時間不是 Na maioria das vezes, não
---	----------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------

6. 【單選題】你(孩子)認為參加體育活動可以認識很多新朋友嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) acha que a participação nas actividades desportivas pode fazer novas amizades?

1	是的 Sim	2	不是 Não	3	不知道 Não sei
---	-----------	---	-----------	---	----------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

7. 【多選題】你(孩子)認為參加體育活動有甚麼好處? 本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“11、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais são os benefícios que acha que lhe poderão trazer ao participar em actividades desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 11, outros.

1	減肥 Perder peso	7	很刺激 É muito estimulante
2	長高 Ficar mais alto	8	不會被其他人嘲笑 Não deixar que se riam de mim
3	會覺得比別人厲害 Sentir-me melhor do que os outros	9	學到很多東西 Aprendo muitas coisas
4	變得更強壯 Tornar-me mais forte	10	周圍的人要求的 A pedido das pessoas mais próximas
5	很快樂 Trás muita felicidade	11	其他 Outros
6	做得好會得到老師和同學的誇獎 Ser elogiado pelo professor e colegas de escola	12	不知道有甚麼好處 Não sei quais são os benefícios

8. 【多選題】你(孩子)嘗試過的體育鍛煉項目都有哪些? 本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as modalidades desportivas que já alguma vez praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有參與過任何體育鍛煉 (不用回答第9題) Nunca pratiquei actividades desportivas (Não necessita responder à pergunta 9)
8	網球 Ténis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

9. 【多選題】你(孩子)能夠掌握的體育鍛煉項目都有哪些?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有能夠掌握的體育鍛煉項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência
8	網球 Ténis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

10. 【多選題】你(孩子)能夠掌握上題中選擇的這些體育鍛煉項目的原因是甚麼?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“8、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as razões pelas quais, lhe levaram à escolha das respostas seleccionadas nas perguntas acima referidas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 8, outros.

1	這些項目我比別人做得好 Desempenho estas modalidades melhor do que os outros	5	學校或者父母要求的 A pedido da escola ou dos pais
2	這些項目很有意思 São modalidades muito interessantes	6	這些項目很容易掌握 São modalidades fáceis de dominar
3	這些項目大部分人都在玩，我也跟著玩 São modalidades que maior parte das pessoas praticam, por isso também pratico	7	這些項目讓我認識很多朋友 São modalidades que me levam a fazer mais amizades
4	這些項目大家都很少玩，這樣我顯得與眾不同 São modalidades que poucas pessoas praticam, tornando-me diferente dos outros	8	其他 Outros

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

11. 【單選題】你(孩子)認為自己身上是不是有某些缺點使你(孩子)不擅長做某些運動，比如因為個子比較矮小而不擅長打籃球等？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) considera que existe alguma desvantagem em si, que o leva a não dominar a prática de certos desportos? Por exemplo, acha-se baixa e não domina com proficiência o basquetebol?

1	是的 Sim	2	不是 Não	3	不知道 Não sei
---	-----------	---	-----------	---	----------------

12. 【單選題】你(孩子)認為自己肥胖嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) é uma pessoa obesa?

1	非常胖 Muito obesa	3	剛好 Normal	5	非常瘦 Muito magra
2	比較胖 Obesa	4	比較瘦 Magra		

13. 【單選題】你(孩子)的父親會陪你(孩子)一起參加校內或校外組織的室外活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai participa juntamente consigo nas actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?

1	幾乎每次都陪 Quase todas as vezes	3	偶爾陪 Ocasionalmente
2	經常陪 Frequentemente	4	從來不陪 Nunca

14. 【單選題】你(孩子)的母親會陪你(孩子)一起參加校內或校外組織的室外活動嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), a sua mãe participa juntamente consigo nas actividades escolares ou fora da escola organizadas ao ar livre?

1	幾乎每次都陪 Quase todas as vezes	3	偶爾陪 Ocasionalmente
2	經常陪 Frequentemente	4	從來不陪 Nunca

15. 【多選題】請問家裏有條件提供而你(孩子)又經常玩耍或使用的娛樂用品都有哪些？

本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“17、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os objectos de entretenimento disponíveis em casa e com os quais você (criança) costuma brincar ou utilizar? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 17, outros.

1	電視 Televisão	7	足球 Futebol	13	各種積木類玩具 Diferentes brinquedos de blocos de construção
2	遊戲機 Jogos electrónicos	8	乒乓球 Tênis-de-mesa	14	機器人、洋娃娃等玩具 Robot, bonecas
3	手機 Telemóvel	9	毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)	15	輪滑鞋、滑板 Patins, Skateboard

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

4	電腦/平板電腦 Computador/tablete	10	籃球 Basquetebol	16	網球 Ténis
5	跳繩 Salto à corda	11	羽毛球 Badminton	17	其他 Outros
6	兒童腳踏車/自行車 Bicicleta de criança/Bicicleta	12	排球 Voleibol	18	沒有使用相關用品 Nenhum

16. 【單選題】你（孩子）爸爸或媽媽經常鼓勵你（孩子）參加體育活動或鍛煉嗎？

如果爸爸媽媽的態度不同，則按照家裏決策人（做主的人）的意見回答。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai ou a sua mãe costuma incentivá-lo a participar nas actividades desportivas ou a praticar exercício físico? Se os seus pais tiverem visões diferentes, responda de acordo com a opinião da pessoa que toma decisões em casa.

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

17. 【單選題】你（孩子）爸爸或媽媽會限制你外出玩耍的時間嗎？如果爸爸媽媽的態度不同，則按照家裏決策人（做主的人）的意見回答。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai ou a sua mãe limita o seu tempo de brincar fora de casa? Se os seus pais tiverem visões diferentes, responda de acordo com a opinião da pessoa que toma decisões em casa.

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

18. 【單選題】你（孩子）對自己在學校體育課上的表現滿意嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), está satisfeita com o seu desempenho durante as aulas de educação física?

5	非常滿意 Muito satisfeita	3	一般 Indiferente	1	非常不滿意 Muito insatisfeita
4	滿意 Satisfeita	2	不太滿意 Insatisfeita		

19. 【單選題】你（孩子）認為自己的運動能力如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o que acha sobre a sua capacidade desportiva?

1	很好 Muito boa	2	一般 Indiferente	3	比較差 Fracá	4	不清楚 Não tenho conhecimento
---	-----------------	---	-------------------	---	--------------	---	-------------------------------

20. 【單選題】你（孩子）在學校體育課上學到的技能和知識，會在課外或校外繼續堅持做嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) continua a utilizar as habilidades e conhecimentos obtidos nas aulas de educação física, fora das aulas ou da escola?

1	全部都會堅持做 Continuo a fazer tudo	2	有一些會堅持做 Continuo a fazer alguma parte	3	不會堅持做 Não continuo
---	----------------------------------	---	--	---	-----------------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

21. 【單選題】你(孩子)喜歡學校體育課上老師教的內容嗎?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) gosta do conteúdo ensinado pelo professor das aulas de educação física?

1	喜歡 (不用回答第22題) Gosto (Não necessita responder à pergunta 22)	2	不喜歡 Não gosto	3	無所謂 Indiferente
---	--	---	------------------	---	--------------------

22. 【多選題】你(孩子)對學校體育課不喜歡或不感興趣的原因是甚麼?本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子的回答沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“8、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Você (criança), quais são as razões, pelas quais, não gosta ou não tem interesse nas aulas de educação física? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 8, outros.

1	老師講得太枯燥了 O modo de ensino do professor é monótono	5	做得不好的時候，老師總是批評 Quando não executamos como deve ser, o professor critica
2	沒有適合我的體育項目 Não há actividades desportivas adequadas para mim	6	老師很少幫我們解答，給我們建議 O professor raramente responde às questões ou dá conselhos
3	我不知道體育課對我有甚麼用 Não sei quais são os benefícios da aula de educação física para mim	7	體育課上給的體育用品太少，不夠分的 São poucos e insuficientes os artigos desportivos das aulas de educação física
4	我認為體育課沒有任何實際用處 Acho que as aulas de educação física são inúteis	8	其他 Outros

第二部份：家長協助孩子回答部份

2.ª parte: A ser preenchida pela criança com o auxílio do encarregado de educação

【家長協助孩子填寫時要根據孩子的情況進行圈選，在對應的序號上畫“○”。】

【O encarregado de educação, ao prestar auxílio à criança durante o preenchimento, deve, de acordo com a situação real da criança, assinalar um círculo“○” à volta do número correspondente.】

1. 【單選題】最近1個月，你(孩子)經常到室外參加各種活動或鍛煉嗎(包括出去戶外或在學校的戶外操場玩耍等)?

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança) praticou regularmente as actividades ao ar livre ou exercício físico no último mês? (Incluindo brincar no parque, fora ou dentro da escola, etc.)

1	經常 Frequentemente	2	有時候 Às vezes	3	很少 Raramente	4	從來不 Nunca
---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------	---	--------------

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

2. 【單選題】最近1個月的週末（週六和周日），你（孩子）通常平均每天有多長時間在室外活動或鍛煉？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Nos fins-de-semanas (sábado e domingo) do último mês, qual o tempo médio por dia utilizado por você (criança) nas actividades ao ar livre ou nos exercícios físicos?

1	沒有 Nenhum	3	16-29分鐘 16 a 29 minutos	5	1小時-不足2小時 1 hora – inferior a 2 horas
2	1-15分鐘 1 a 15 minutos	4	30分鐘-不足1小時 30 minutos – inferior a 1 hora	6	2小時或以上 2 horas ou superior

3. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你(孩子)通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

4. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你(孩子)通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete?

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

5. 【多選題】最近1年，你(孩子)一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果孩子持續做的項目不在下面列舉的選項範圍中，請選擇“24、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)] Você (criança), quais foram as modalidades desportivas que praticou com mais frequência, no último ano? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 24, outros.

1	步行 Caminhada	10	羽毛球 Badminton	19	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	11	高爾夫球 Golfe	20	游泳 Natação
3	體操 Ginástica	12	棒球 Basebol	21	跳繩 Salto à corda
4	舞蹈類 Dança	13	跆拳道 Taekwondo	22	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
5	籃球 Basquetebol	14	空手道 Karate-do	23	輪滑 Patinagem
6	排球 Voleibol	15	柔道 Judo	24	其他 Outros
7	足球 Futebol	16	武術 Wushu	25	沒有持續做的體育鍛煉項目 Não pratiquei de forma contínua o exercício físico
8	網球 Tênis	17	滑冰 Patinagem no gelo		
9	乒乓球 Tênis-de-mesa	18	滑雪 Esqui		

6. 【單選題】在學校外，你(孩子)近半年內有參加補習或各種非體育類的培訓或興趣班嗎（比如繪畫、音樂類、書法等等興趣班）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Você (criança), durante os últimos 6 meses, teve aulas de explicação, participou em diversos cursos de formação não-desportivos ou nas aulas recreativas extracurriculares? (Como por exemplo, aulas de pintura, de música ou de caligrafia)

1	沒有 (不用回答第7題) Não (Não necessita responder à pergunta 7)	3	參加2項 Participei em 2 actividades
2	參加1項 Participei em 1 actividade	4	參加3項或以上 Participei em 3 actividades ou superior

7. 【單選題】你(孩子)每週平均花多長時間參加上題中提及的各種培訓或興趣班？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Você (criança), qual o tempo médio utilizado por semana para participar nos diversos cursos de formação e aulas recreativas extracurriculares acima referidos?

1	0-59分鐘 0 a 59 minutos	3	90-119分鐘 90 a 119 minutos	5	180分鐘或以上 180 minutos ou superior
2	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	120-179分鐘 120 a 179 minutos		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

8. 【單選題】本學期你(孩子)平均每週會有多少次上體育課？(當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次)。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? (Se duas aulas de educação física ocorrerem consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorrerem consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas.)

1	1次 1 vez	3	3次 3 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou mais
2	2次 2 vezes	4	4次 4 vezes	6	0次(不用回答第9、10題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas 9 e 10)

9. 【單選題】你(孩子)每次上體育課的時間大概是多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física?

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior
---	---------------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------------

10. 【單選題】多數情況下，你(孩子)上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico?

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e a pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

11. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你(孩子)平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (incluindo actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares)

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答第12、13題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas 12 e 13)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

12. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你(孩子)每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares).

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior
---	---------------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------------

13. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你(孩子)進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)時的身體感受是甚麼樣的？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares).

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e a pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

14. 【單選題】你(孩子)通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)?

1	1天 1 dia	3	3天 3 dias	5	5天 5 dias	7	7天 7 dias
2	2天 2 dias	4	4天 4 dias	6	6天 6 dias	8	0天 0 dia

15. 【單選題】你(孩子)的父親經常進行體育鍛煉嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), o seu pai costuma praticar exercício físico?

1	經常 Frequentemente	2	偶爾 Às vezes	3	從不 Nunca	4	不知道 Não sei
---	----------------------	---	----------------	---	-------------	---	----------------

16. 【單選題】你(孩子)的母親經常進行體育鍛煉嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), a sua mãe costuma praticar exercício físico?

1	經常 Frequentemente	2	偶爾 Às vezes	3	從不 Nunca	4	不知道 Não sei
---	----------------------	---	----------------	---	-------------	---	----------------

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

17. 【單選題】你(孩子)的父親不上班的時候最經常做的事情是甚麼？如果選擇沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“9、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), quando o seu pai não tem de ir trabalhar, qual é a coisa mais comum que costuma fazer? Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 9, outros.

1	看電視/玩電腦/玩手機等電子產品 Ver televisão/utilizar equipamentos electrónicos, nomeadamente o computador ou o telemóvel	6	在家裏工作 Trabalhar em casa
2	陪我/兄弟姐妹上輔導班/興趣班 Acompanhar-me/os meus irmãos nas aulas de reforço/aulas recreativas	7	參加體育鍛煉 Praticar exercício físico
3	陪我/兄弟姐妹一塊出去玩 Acompanhar-me/os meus irmãos a brincar no exterior	8	陪我/兄弟姐妹溫習或做功課 Acompanhar-me/os meus irmãos a fazer revisão de lições ou fazer trabalhos de casa
4	做家务（做飯、搞衛生） Fazer tarefas domésticas (Cozinhar, Limpeza)	9	其他 Outros
5	讀書、看報 Estudar, ler o jornal	10	不知道 Não sei

18. 【單選題】你(孩子)的母親不上班的時候最經常做的事情是甚麼？如果選擇沒在下面列舉的選項範圍中，請選擇“9、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), quando a sua mãe não tem de ir trabalhar, qual é a coisa mais comum que costuma fazer? Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 9, outros.

1	看電視/玩電腦/玩手機等電子產品 Ver televisão/utilizar equipamentos electrónicos, nomeadamente o computador ou o telemóvel	6	在家裏工作 Trabalhar em casa
2	陪我/兄弟姐妹上輔導班/興趣班 Acompanhar-me/os meus irmãos nas aulas de reforço/aulas recreativas	7	參加體育鍛煉 Praticar exercício físico
3	陪我/兄弟姐妹一塊出去玩 Acompanhar-me/os meus irmãos a brincar no exterior	8	陪我/兄弟姐妹溫習或做功課 Acompanhar-me/os meus irmãos a fazer revisão de lições ou fazer trabalhos de casa
4	做家务（做飯、搞衛生） Fazer tarefas domésticas (Cozinhar, Limpeza)	9	其他 Outros
5	讀書、看報 Estudar, ler o jornal	10	不知道 Não sei

19. 【單選題】你(孩子)家離公園或商場近嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), qual é a distância da sua residência até ao parque ou centro comercial?

1	非常遠 Muito longe	2	比較遠 Longe	3	比較近 Perto	4	很近 Muito perto
---	--------------------	---	--------------	---	--------------	---	-------------------

20. 【單選題】你(孩子)在住所周邊玩耍安不安全？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), considera seguro brincar perto da sua zona de residência?

1	安全 Seguro	2	不安全 Não seguro
---	--------------	---	-------------------

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

21. 【單選題】在住所周邊，你(孩子)有認識的朋友，平時可以一塊玩耍的嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) tem amigos conhecidos que costumam brincar consigo, perto da sua zona de residência?

1	有 Sim	2	沒有 Não
---	----------	---	-----------

22. 【單選題】在休息日（週六和週日或節假日），你(孩子)會在住所附近玩耍嗎？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) costuma brincar perto da sua zona de residência?

1	會 (不用回答第23題) Costumo (Não precisa responder à pergunta 23)	2	不會 Não costumo
---	---	---	-------------------

23. 【多選題】在休息日（週六和週日或節假日），你(孩子)不會在住所附近玩耍的原因有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，如果原因不在下面列舉的選項範圍中，請選擇“11、其他”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Você (criança), nos dias de descanso (sábado, domingo ou feriados) quais são as razões pelas quais, não costuma brincar perto da sua zona de residência? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas. Se não encontrar a sua resposta adequada, por favor escolha a resposta 11, outros.

1	車太多了 Demasiado tráfego	7	要參加補習班 Ir à explicação
2	沒有合適的場地 Não há lugares adequados	8	要在家看電視、玩手機 Ficar em casa a ver televisão e jogar no telemóvel
3	寵物太多 Existência de muitos animais de estimação	9	父母沒陪 Os pais não me acompanham
4	到處是垃圾，太髒 Existe lixo por todo o lado, demasiado sujo	10	沒有適合的設施器材 Não há instalações e equipamentos adequados
5	社區裏沒有認識的朋友 Não tenho amigos conhecidos na comunidade	11	其他 Outros
6	要寫作業 Fazer trabalhos de casa		

24. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你(孩子)通常平均每天睡眠時長是多少（含午休）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

25. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你(孩子)通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

26. 【填空題】你(孩子)通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)？

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo, estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

第三部份：家長回答部份

3.ª parte: A ser preenchida pelo encarregado de educação

【請您選擇合適的選項，在對應的序號上畫“○”。】

【Por favor escolha a opção adequada e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente】

1. 【單選題】以下說法，請您根據您對孩子的瞭解進行選擇。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Por favor seleccione as seguintes afirmações, de acordo com o conhecimento que tem da sua criança.

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
1) 比較好動 É activa	5	4	3	2	1
2) 喜歡做相對安靜的事情 Gosta de fazer coisas relativamente calmas	5	4	3	2	1
3) 與別人相處比較謹慎 É cautelosa quando convive com outros	5	4	3	2	1
4) 比較喜歡獨處 Prefere ficar sózinha	5	4	3	2	1

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

題目 Tema	非常符合 Corresponde totalmente	比較符合 Corresponde parcialmente	一般 Indiferente	不太符合 Não corresponde parcialmente	非常不符合 Não corresponde totalmente
5) 喜歡跟別人競爭 Gosta de competir com os outros	5	4	3	2	1
6) 很容易會高興 Fica feliz facilmente	5	4	3	2	1

2. 【單選題】您認為孩子當前的活動鍛煉量是否足夠？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que, actualmente, a frequência da prática de exercício físico da criança é suficiente?

1	非常充足 Muito suficiente	3	一般 Indiferente	5	非常缺乏 Muito insuficiente
2	比較充足 Suficiente	4	不太夠 Insuficiente		

3. 【單選題】您日常進行體育鍛煉的頻率如何？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico pela criança?

1	每週3次以上 3 vezes ou superior por semana	3	每月1-3次 1 a 3 vezes por mês	5	從不進行鍛煉 Nunca pratica
2	每週1-3次 1 a 3 vezes por semana	4	更低頻率 Pouco frequente		

4. 【單選題】您願意花錢讓孩子參加體育活動和鍛煉嗎（比如參加足球班、舞蹈班或購置鍛煉器材、購買專業裝備等）？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Está disposto/a a pagar para que a criança participe nas actividades desportivas e exercício físico? (Como participar em aulas de futebol, dança ou comprar equipamentos desportivos e profissionais)

1	非常不願意 Nunca	3	一般 Indiferente	5	非常願意 Estou extremamente disposto/a
2	不太願意 Não estou disposto/a	4	比較願意 Estou disposto/a		

5. 【單選題】孩子的父親是否存在肥胖的情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 O pai da criança tem indícios de obesidade?

1	是 Sim	2	否 Não
---	----------	---	----------

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學一年級~小學三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano ao 3º Ano do ensino primário

6. 【單選題】 孩子的母親是否存在肥胖的情況？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 A mãe da criança tem indícios de obesidade?

1 是 Sim	2 否 Não
------------	------------

此問卷第三部份的填寫人是孩子的 A 3.a parte deste questionário foi preenchida pelo/a _____ da criança

1 父親 Pai	2 母親 Mãe	3 爺爺奶奶或外公外婆 Avós	4 其他人 Outros pessoas
-------------	-------------	---------------------	-------------------------

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsação em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
14. 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15. 斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<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. 50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18. 50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m × 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19. 握力 (kg) Força de prensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>

(二) 小學四年級~小學六年級學生

2020


澳門市民體質監測
Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊
Registo de Dados

兒童青少年(學生：6~22歲)
Crianças e adolescentes
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

(小學四年級~小學六年級學生)
(Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário)

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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

(個人資料當事人或家長或監護人簽名)
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo
encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome: _____

性 別：
Sexo: _____

年 齡：
Idade: _____ (周歲)
(Anos)

就讀學校：
Escola: _____

聯繫電話：
Telefone: _____

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

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 do aluno. Os alunos do ensino primário podem pedir auxílio ao encarregado de educação para o preenchimento)

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 填入同一方格，即填為 。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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<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
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta	<input type="checkbox"/>
(1) 小學四年級 4º Ano do ensino primário	(2) 小學五年級 5º Ano do ensino primário
(3) 小學六年級 6º Ano do ensino primário	
9. 出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outro	
10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	<input type="checkbox"/>
(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，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)	
11. 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13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)	<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)					
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma			
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite			
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 扁桃腺炎 Amigdalite	(9) 肝炎 Hepatite			
(10) 肺結核 Tuberculose	(11) 水痘 Varicela	(12) 脊柱彎曲異常 Escoliose			
(13) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(14) 貧血 Anemia	(15) 心臟病 Doenças cardíacas			
(16) 糖尿病 Diabetes	(17) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(18) 其他 Outros			
13. 有沒有每天刷牙習慣					
Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?					
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				<input type="checkbox"/>
14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線					
Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?					
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				<input type="checkbox"/>
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查					
Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?					
(1) 有 Sim	(2) 無 Não				<input type="checkbox"/>
16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題)					
Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)					
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei			<input type="checkbox"/>

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

<p>17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>18. 是否有親兄弟姐妹？ Tem irmãos?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有1個 (3) 有2個或以上 Não 1 2 ou mais</p>	<input type="checkbox"/>
<p>19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾？ Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有 (請注明 _____) Não Sim (Especifique _____)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>20. 是否與父母住在一起共同生活？ Vive juntamente com os pais?</p> <p>(1) 是 (2) 否 (3) 只與父或母任一方同住 Sim Não Apenas com uma das partes - Pai ou Mãe</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-健身知識(由學生獨立回答)

Conhecimentos sobre a prática de exercício físico (A preencher pelo aluno)

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 劇烈運動時，只能用鼻子呼吸 Quando pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz	1	2	3
2) 運動時抽筋，應該立即休息 Quando ocorrem câibras durante a prática de exercício físico, deve-se descansar de imediato	1	2	3
3) 每次鍛煉前要做必要的伸展運動 Antes da prática de exercício físico, deve-se realizar exercícios de alongamento	1	2	3
4) 彎道跑時，身體要向跑道內傾斜 Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista	1	2	3
5) 體育鍛煉後可以立即吃飯 Pode-se comer logo após a prática de exercício físico	1	2	3
6) 運動前不能吃太飽 Não se deve comer muito antes da prática de desporto	1	2	3
7) 運動後，為緩解疲勞，可以多吃一些蔬菜和水果 Depois da prática de exercício físico, pode-se comer mais legumes e frutas de modo a aliviar a fadiga	1	2	3
8) 蹲踞式起跑需要在聽到“預備”口令後，抬起臀部，身體重心同時前移，形成臀部高於肩、肩超過起跑線的身體姿勢 A técnica de “saída baixa” refere-se a uma forma de iniciar a corrida com apoio do bloco de partida, sendo composto por três fases, nomeadamente “aos seus lugares”, “pronto” e “corrida”. Ao ouvir “pronto”, o atleta aproxima-se ao bloco de partida e coloca os seus pés sobre os suportes dos blocos de partida	1	2	3
9) 站立體前屈需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體與腿盡量貼近 Na flexão ventral de pé, as pernas devem ser colocadas lado a lado e os joelhos esticados, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas	1	2	3
10) 原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾 O ritmo do exercício de levantamento da perna no local deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

B-健身態度(由學生獨立回答)

Atitude da prática do exercício físico (A preencher pelo aluno)

B1. 【單選題】以下說法你是否同意，非常不同意選1、不太同意選2、一般選3、比較同意選4、非常同意選5，並在你選的數字上畫“○”

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不同意 Não concordo totalmente	不太同意 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較同意 Concordo parcialmente	非常同意 Concordo totalmente
1) 體育鍛煉可以強身健體 A prática de exercício físico pode reforçar a condição física	1	2	3	4	5
2) 體育鍛煉有利於減少脂肪，避免過度肥胖 O exercício físico ajuda a reduzir a gordura corporal e a evitar a obesidade excessiva	1	2	3	4	5
3) 體育鍛煉有助於增強自信心 O exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança	1	2	3	4	5
4) 體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友 A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades	1	2	3	4	5

B2. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
5) 體育鍛煉活動非常有用 A prática de exercício físico é bastante útil	1	2	3	4	5
6) 體育鍛煉活動非常無聊 A prática de exercício físico é uma actividade bastante aborrecida	1	2	3	4	5
7) 體育鍛煉活動對身體有害 A prática de exercício físico é prejudicial ao corpo	1	2	3	4	5
8) 體育鍛煉的體驗不是很愉快 A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

B3. 【單選題】 以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
9) 完成體育課的要求非常困難 É muito difícil concluir os requisitos das aulas de educação física	1	2	3	4	5
10) 父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同學、朋友等）不會要求我進行體育鍛煉 Os pais ou pessoas que são importantes para mim (como avô, avó, colegas de escola ou amigos), não me exigem a praticar exercício físico	1	2	3	4	5
11) 如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都可以達標 Se eu estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico	1	2	3	4	5

B4. 【單選題】 以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
12) 看到有同學或朋友參加體育鍛煉，就想參與其中 Quando os colegas ou amigos praticarem exercício físico também quer participar	1	2	3	4	5
13) 能做到一直堅持參加體育鍛煉 É capaz de praticar de forma contínua o exercício físico	1	2	3	4	5
14) 給自己制定了一份體育鍛煉的計劃 Elaborou um plano de exercício físico formulado para si próprio	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

C-健身技能(由學生獨立回答) Habilidades físicas (a preencher pelo aluno)

C1. 【多選題】你嘗試過的運動項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你參與過的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais foram as modalidades desportivas que já praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as modalidades que praticou. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有參加過任何運動項目 (不用回答C2題) Não pratiquei nenhuma modalidade desportiva (Não necessita responder à pergunta C2)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C2. 【多選題】你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Tênis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Tênis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有熟練掌握的運動項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

C3. 【多選題】你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não domina nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratórios dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

C4. 【多選題】你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你會處理的運動損傷情況，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as seguintes lesões desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os tratamentos que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	擦傷（如膝蓋擦傷） Escoriações (como escoriações no joelho)	5	中暑 Insolação
2	肌肉拉傷（如大腿拉傷） Estiramento muscular (como estiramento das pernas)	6	運動腹痛（如肚子疼） Dores abdominais (como dores de barriga)
3	運動扭傷（如腰扭傷） Entorses (como entorse lombar)	7	其他 Outros
4	抽筋（如小腿抽筋） Cãibras (como cãibras nas pernas)	8	不知道任何運動損傷的正確處理方法 Não tenho conhecimento de nenhum tratamento correcto para lesões desportivas

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C5. 【單選題】在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos ocorridas durante a prática do exercício físico? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	立即用酒精消毒 Desinfectar imediatamente com álcool
2	清水沖洗一下即可 Lavar com água uma vez
3	清洗後用酒精消毒 Desinfectar com álcool, depois de lavar com água
4	其他 Outros
5	不知道 Não sei

D-健身習慣(由學生獨立回答)

Hábitos de prática de exercício físico (a preencher pelo aluno)

D1. 【單選題】本學期你平均每週會有多少次上體育課？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? Se duas aulas de educação física ocorram consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorram consecutivamente, são registadas como duas aulas distintas. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1次 1 vez	4	4次 4 vezes
2	2次 2 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou superior
3	3次 3 vezes	6	0次(不用回答D2、D3題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D2 e D3)

D2. 【單選題】你每次上體育課的時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

D3. 【單選題】多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

D4. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Incluindo actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答D5、D6題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D5 e D6)

D5. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

D6. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉（比如課外體育活動、校外體育鍛煉）時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

D7. 【單選題】你通常每週有幾天進行力量練習（包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	3	3天 3 dias	5	5天 5 dias	7	7天 7 dias
2	2天 2 dias	4	4天 4 dias	6	6天 6 dias	8	0天 0 dia

兒童青少年（學生：6~22歲）- 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

D8. 【多選題】最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選你一直在持續做的所有體育鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticou de forma contínua? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares) Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais resposta para indicar os exercícios físicos que praticou de forma continuada. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有持續做的體育鍛煉項目 (不用回答D9、D10、D11題) Não pratiquei de forma contínua o exercício físico (Não necessita responder às perguntas D9, D10 e D11)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

D9. 【單選題】按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Igal ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Igal ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Inferior a 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Igal ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Igal ou superior a 1 ano

D10. 【單選題】按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	學校或老師要求 A pedido da escola ou do professor	3	自己喜歡 Pelo interesse próprio	5	其他 Outros
2	家長要求 A pedido dos pais	4	體育考試或測驗需要 Por motivo de realização de exame ou teste físico	6	不知道 Não sei

D11. 【單選題】你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8? Assinale com um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Foi escolhido aleatoriamente	3	跟著學校的要求做的 Seguindo os requisitos da escola	5	哪些項目容易就選哪些 São actividades desportivas mais fáceis de praticar
2	哪些項目練起來方便就選哪些 São actividades desportivas mais convenientes	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguindo a escolha dos familiares, amigos ou colegas de escola	6	諮詢過專業意見 De acordo com o conselho profissional

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4.º Ano ao 6.º Ano do ensino primário

E-其他習慣(可由家長協助回答)

Outros hábitos (Pode ser preenchido com o auxílio do encarregado de educação)

E1. 【填空題】你通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)？

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

E2. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

E3. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

E4. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio diário utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

E5. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio diário utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<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"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m x 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) / Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>

兒童青少年（學生：6~22歲） - 小學四年級~小學六年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 4º Ano ao 6º Ano do ensino primário

25. 齲齒 (6~18歲) Dentes cariados (dos 6 aos 18 anos)		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																			
		d		D		m		M		f		F																																									
26. 視力 Visão																																																					
裸眼視力 Olho nu		左 esquerdo		<input type="text"/>		右 direito		<input type="text"/>																																													
串鏡校正 Correcção com lentes				左 esquerdo		正片 Positivo		<input type="text"/>						負片 Negativo		<input type="text"/>																																					
串鏡校正 Correcção com lentes				右 direito		正片 Positivo		<input type="text"/>						負片 Negativo		<input type="text"/>																																					
屈光不正 Ametropia		左 esquerdo		<input type="text"/>		右 direito		<input type="text"/>																																													
(0) 正常 Normal		(1) 近視 Miopia		(2) 遠視 Hipermetropia		(3) 其他 Outros																																															
27. 色覺檢查 Exame da percepção das cores																<input type="text"/>																																					
(1) 正常 Normal		(2) 不正常 Anormal																																																			

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : _____

(三) 初中一年級~高中三年級學生

2020

澳門市民體質監測

Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊

Registo de Dados

兒童青少年(學生：6~22歲)


Crianças e adolescentes
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

(初中一年級~高中三年級學生)

(Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao
3º Ano do ensino secundário complementar)



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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

（個人資料當事人或家長或監護人簽名）
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo
encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome:

性 別：
Sexo:

年 齡：
Idade:

_____ (周歲)
(Anos)

就讀學校：
Escola:

聯繫電話：
Telefone:

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼（學生個人資料，由家長協助填寫）

Codificação(Dados pessoais do aluno, a preencher com o auxílio do encarregado de
educação)

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 填入同一方格，即填為 。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 o preenchimento do questionário:

Preencha o número escolhido representativo da sua resposta no quadrado correspondente, como, por exemplo, se escolher a resposta (1), deve escrever "1" no quadrado fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<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
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲） - 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

<p>8. 在學校就讀年級 Grau de ensino que frequenta</p> <p>(1) 初中一年級 1º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(2) 初中二年級 2º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(3) 初中三年級 3º Ano do ensino secundário geral</p> <p>(4) 高中一年級 1º Ano do ensino secundário complementar</p> <p>(5) 高中二年級 2º Ano do ensino secundário complementar</p> <p>(6) 高中三年級 3º Ano do ensino secundário complementar</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區（路環） Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區（氹仔） Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(7) 花地瑪堂區（俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 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13題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 13)</p> <p>(1) 有 Sim</p> <p>(2) 無 Não</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

12. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)			<input type="text"/>
Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)			<input type="text"/>
(1) 氣管炎 Traqueíte	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma	
(4) 過敏性鼻炎 Rinite alérgica	(5) 腹瀉病 Doença diarreica	(6) 腸胃炎 Gastroenterite	
(7) 腎炎 Nefrite	(8) 維生素缺乏症 Hipovitaminose	(9) 扁桃腺炎 Amigdalite	
(10) 肝炎 Hepatite	(11) 肺結核 Tuberculose	(12) 水痘 Varicela	
(13) 脊柱彎曲異常 Escoliose	(14) 流行性腮腺炎 Doença da mão, pé e boca	(15) 高血壓 Hipertensão	
(16) 貧血 Anemia	(17) 心臟病 Doenças cardíacas	(18) 糖尿病 Diabetes	
(19) 低血糖 Hipoglicemia	(20) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(21) 其他 Outros	
13. 有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
14. 除刷牙外, 有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
15. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não		
16. 是否有齲齒 (選擇“無”或“不知道”者請直接回答問題第18題) Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe directamente para a pergunta 18)			<input type="checkbox"/>
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei	

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

<p>17. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?</p> <p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>18. 是否有親兄弟姐妹？ Tem irmãos?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有1個 (3) 有2個或以上 Não 1 2 ou mais</p>	<input type="checkbox"/>
<p>19. 是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾？ Tem doenças ou deficiências congénitas que o/a impedem praticar actividades físicas?</p> <p>(1) 沒有 (2) 有（請注明 _____） Não Sim (Especifique _____)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>20. 是否與父母住在一起共同生活？ Vive juntamente com os pais?</p> <p>(1) 是 (2) 否 (3) 只與父或母任一方同住 Sim Não Apenas com uma das partes – Pai ou Mãe</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷(由學生獨立回答)

Questionário de aptidão física (a preencher pelo aluno)

A-健身知識 Conhecimentos sobre a prática de exercício físico

A1. 【單選題】你認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 貧血患者應該多參加體育鍛煉 As pessoas com anemia devem praticar mais exercício físico	1	2	3
2) 每次游泳前都應該做準備活動 Antes da prática da natação devem-se realizar sempre exercícios de aquecimento	1	2	3
3) 劇烈運動時，只能用鼻子呼吸 Quando pratica exercício físico intenso, apenas se pode respirar pelo nariz	1	2	3
4) 身體消瘦者宜選擇增強肌肉力量的運動，如俯臥撐、單雙杠、舉啞鈴等 As pessoas magras devem escolher exercícios físicos que intensificam a força muscular, nomeadamente flexões, barras paralelas e levantamento de halteres	1	2	3
5) 彎道跑時，身體要向跑道內傾斜 Durante a corrida, ao aproximar-se das curvas, o corpo deve inclinar-se para o interior da pista	1	2	3
6) 冬季奧運會每四年舉行一次 Os Jogos Olímpicos de Inverno realizam-se de quatro em quatro anos	1	2	3
7) 騎自行車是無氧運動 Andar de bicicleta é um exercício anaeróbico	1	2	3
8) 急行跳遠起跳時需兩腳用前腳掌迅猛蹬地，身體向上騰起 No salto em comprimento, a parte anterior dos pés bate rapidamente no chão e eleva, em seguida, o corpo	1	2	3
9) 站立體前屈是徒手練習坐位體前屈的方法，需要兩腿並立，膝蓋伸直，上體前屈，兩手掌觸地，上體與腿盡量貼近 A flexão ventral de pé é a forma de prática com as mãos livres da flexão ventral em posição sentada, as pernas devem ser colocadas lado a lado, os joelhos esticados, a parte superior do corpo flexionada para a frente, as palmas das mãos tocam o chão, por forma a aproximar o tronco o mais perto possível das pernas	1	2	3
10) 原地高抬腿運動的節奏要快，身體需要微微向後傾 O ritmo do exercício de levantamento da perna no local, deve ser rápido, inclinando o tronco ligeiramente para trás.	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

B-健身態度 Atitude da prática do exercício físico

B1. 【單選題】以下說法你是否同意，非常不同意選1、不太同意選2、一般選3、比較同意選4、非常同意選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不同意 Não concordo totalmente	不太同意 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較同意 Concordo parcialmente	非常同意 Concordo totalmente
1) 體育鍛煉可以強身健體 A prática de exercício físico pode reforçar a condição física	1	2	3	4	5
2) 體育鍛煉可以減肥 A prática de exercício físico pode ajudar na perda de peso	1	2	3	4	5
3) 體育鍛煉有助於增強自信心 A prática e exercício físico pode ajudar a aumentar a autoconfiança	1	2	3	4	5
4) 體育鍛煉能夠讓自己交到更多朋友 A prática de exercício físico pode ajudar a fazer novas amizades	1	2	3	4	5
5) 體育鍛煉可以錘煉意志 A prática de exercício físico pode reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5

B2. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況?非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
6) 體育鍛煉非常有用 A prática de exercício físico é bastante útil	1	2	3	4	5
7) 體育鍛煉非常無聊，浪費時間 A prática de exercício físico é uma actividade aborrecida e uma perda de tempo	1	2	3	4	5
8) 體育鍛煉容易使人受傷 A prática de exercício físico é fácil de lesionar os praticantes	1	2	3	4	5
9) 體育鍛煉的體驗不是很愉快 A experiência obtida na prática de exercício físico não foi muito agradável	1	2	3	4	5
10) 體育鍛煉過後會很累，影響做其他事情 A prática de exercício físico é cansativa, podendo afectar a realização de outras tarefas	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

B3. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
11) 體育課上老師教的體育技能，比較難掌握 As habilidades físicas ensinadas pelos professores nas aulas de educação física são difíceis de dominar	1	2	3	4	5
12) 父母或對我很重要的人（比如爺爺、奶奶、同 學、朋友、老師等）經常督促進行體育鍛煉 Os pais ou as pessoas mais próximas (tais como avó, avó, colegas, amigos ou professores, etc.) encorajam-me a praticar exercício físico com frequência	1	2	3	4	5
13) 如果我願意，體育鍛煉要求的各項指標我都 可以達標 Se estiver disposto, posso satisfazer todos os indicadores necessários à prática de exercício físico físico	1	2	3	4	5
14) 如果我願意，可以一直堅持進行體育鍛煉 Se estiver disposto, sou capaz de praticar de forma contínua o exercício físico	1	2	3	4	5
15) 我認為自己已經掌握的體育鍛煉技能是正確 的、科學的 Considero que as habilidades adquiridas a nível de exercício físico são correctas e científicas	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

B4. 【單選題】以下說法是否符合你的真實情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在你選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Assinale as escolhas de acordo com o seu ponto de vista real. Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
16) 會受其他同學的帶動去參加體育鍛煉 Posso ser estimulado pelos colegas para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
17) 已經有了堅持進行體育鍛煉的想法 Já tenho ideia de como insistir na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
18) 已經或正準備制定一份體育鍛煉的大致計劃 (包括想法) Já elaborei ou estou a elaborar um plano de exercício físico (incluindo noções)	1	2	3	4	5
19) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的 專業人士（如體育老師、健身教練、電視節 目），聽一下他們的專業意見 Já conheço ou procuro conhecer ou consultar os profissionais da área da preparação física (tais como professores de educação física, instrutores de fitness, programas de televisão), por forma a ouvir as suas opiniões profissionais	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C-健身技能 Habilidades físicas

C1. 【多選題】你嘗試過的運動項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你參與過的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais foram as modalidades desportivas que já praticou? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar todas as modalidades que praticou. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有參加過任何運動項目 (不用回答C2題) Não pratiquei nenhuma modalidade desportiva (Não necessita responder à pergunta C2)

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

C2. 【多選題】你能夠熟練掌握的運動項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有熟練掌握的運動項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C3. 【多選題】 你能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não domina nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimentos giratórios dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

C4. 【多選題】 你知道以下哪些運動損傷的正確處理方法？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你會處理的運動損傷情況，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os tratamentos mais correctos a adoptar para as seguintes lesões desportivas? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os tratamentos que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	擦傷（如膝蓋擦傷） Escoriações (como escoriações no joelho)	5	中暑 Insolação
2	肌肉拉傷（如大腿拉傷） Estiramento muscular (como estiramento das pernas)	6	運動腹痛（如肚子疼） Dores abdominais (como dores de barriga)
3	運動扭傷（如腰扭傷） Entorses (como entorse lombar)	7	其他 Outros
4	抽筋（如小腿抽筋） Cãibras (como cãibras nas pernas)	8	不知道任何運動損傷的正確處理方法 Não tenho conhecimento de nenhum tratamento correcto para lesões desportivas

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

C5. 【單選題】在體育鍛煉中膝蓋擦傷了，最好應該怎麼處理？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a melhor forma de tratamento para escoriações sofridas nos joelhos ocorridas durante a prática do exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	立即用酒精消毒 Desinfectar imediatamente com álcool
2	清水沖洗一下即可 Lavar com água uma vez
3	清洗後用酒精消毒 Desinfectar com álcool, depois de lavar com água
4	其他 Outros
5	不知道 Não sei

C6. 【多選題】你認為以下哪些渠道可以獲取比較科學、專業的體育健身資訊？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有你可以獲取的渠道，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os meios abaixo discriminados podem proporcionar informações especializadas e científicas de fitness? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os canais a partir dos quais considera ser possível obter mais informações. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	學校體育老師 Professor de educação física da escola	4	互聯網 Internet	7	新聞 Notícias
2	影視明星 Estrela de cinema	5	廣告 Publicidade	8	父母、同學、朋友 Pais, colegas, amigos
3	體育健身俱樂部 Clube desportivo	6	書本 Livros	9	不知道 Não sei

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

D-健身習慣 Hábitos de prática de exercício físico

D1. 【單選題】本學期你平均每週會有多少次上體育課？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”（當兩堂體育課是連著一起上時，也只記為1次；如果不是連著上就記為2次）。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 No presente semestre, quantas vezes por semana frequenta aulas de educação física? Se duas aulas de educação física ocorram consecutivamente, são registadas apenas uma vez; se não ocorram consecutivamente, são registadas como sendo duas aulas distintas. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1次 1 vez	4	4次 4 vezes
2	2次 2 vezes	5	5次或以上 5 vezes ou superior
3	3次 3 vezes	6	0次(不用回答D2、D3題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D2 e D3)

D2. 【單選題】你每次上體育課的時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o tempo de duração de cada aula de educação física? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

D3. 【單選題】多數情況下，你上體育課進行體育活動或鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

D4. 【單選題】除學校體育課外，最近1個月，你平均每週會有多少次參加體育鍛煉（包括課外體育活動和校外體育鍛煉）？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, quantas vezes em média por semana praticou exercício físico no último mês? (Incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 Em média 7 vezes ou superior por semana	5	平均每週3次 Em média 3 vezes por semana
2	平均每週6次 Em média 6 vezes por semana	6	平均每週2次 Em média 2 vezes por semana
3	平均每週5次 Em média 5 vezes por semana	7	平均每週1次 Em média 1 vez por semana
4	平均每週4次 Em média 4 vezes por semana	8	0次(不用回答D5、D6題) Nenhuma vez (Não necessita responder às perguntas D5 e D6)

D5. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你每次進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)的持續時間大概是多長？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, qual foi a duração média das actividades desportivas e do exercício físico praticado? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	不足30分鐘 Inferior a 30 minutos	3	60-89分鐘 60 a 89 minutos
2	30-59分鐘 30 a 59 minutos	4	90分鐘或以上 90 minutos ou superior

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

D6. 【單選題】除學校體育課外，多數情況下，你進行體育活動或鍛煉(比如課外體育活動、校外體育鍛煉)時的身體感受是甚麼樣的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Para além das aulas de educação física, na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? (incluindo actividades desportivas e a prática de exercício físico extracurriculares). Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	呼吸平穩、和平常差不多、沒有特別感覺 Respiração lenta, normal, sem qualquer tipo de sensação especial	2	微微出汗、呼吸加快、心跳有點快 Transpiração ligeira, respiração acelerada e pulsação cardíaca acelerada um pouco	3	出汗較多、心跳明顯加快、上氣不接下氣 Transpiração excessiva, pulsação muito acelerada, ficar sem fôlego.
---	--	---	--	---	---

D7. 【單選題】你通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	3	3天 3 dias	5	5天 5 dias	7	7天 7 dias
2	2天 2 dias	4	4天 4 dias	6	6天 6 dias	8	0天 0 dia

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

D8. 【多選題】最近一年，你一直在持續做哪些體育鍛煉（包括體育課、課外體育活動和校外體育鍛煉）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選你一直在持續做的所有體育鍛煉，在選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 No último ano, quais foram os exercícios físicos que praticou de forma contínua? (incluindo aulas de educação física, actividades desportivas e prática de exercício físico extracurriculares) Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais resposta para indicar os exercícios físicos que praticou de forma continuada. Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	健步走 Caminhada	13	騎自行車 Ciclismo	25	水球 Pólo aquático
2	中短程跑(1500米內) Corrida de meio-fundo (1500 metros)	14	羽毛球 Badminton	26	柔道 Judo
3	長跑(距離超過1500米) Corrida de fundo (distância superior a 1500 metros)	15	網球 Ténis	27	滑冰 Patinagem no gelo
4	跳高 Salto em altura	16	體操 Ginástica	28	滑雪 Esqui
5	跳遠 Salto em comprimento	17	韻律操（形體操、健美操、體育舞蹈、 舞蹈等） Ginástica rítmica (aeróbica, ginástica, dança desportiva, dança etc.)	29	跳繩 Salto à corda
6	籃球 Basquetebol	18	游泳 Natação	30	踢毽子 Shuttlecock (jogo da peteca)
7	排球(包括沙灘排球) Voleibol (Incluindo voleibol de praia)	19	武術 Wushu	31	輪滑 Patinagem
8	足球 Futebol	20	跆拳道 Taekwondo	32	冰球 Hóquei no gelo
9	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	33	舉重 Halterofilismo
10	高爾夫球 Golfe	22	曲棍球 Hóquei	34	標槍 Lançamento do dardo
11	棒球 Basebol	23	擊劍 Esgrima	35	其他 Outros
12	鉛球(包括實心球) Lançamento de peso	24	跨欄 Corrida com barreiras	36	沒有持續做的體育鍛煉項目 (不用回答D9、D10、D11題) Não pratiquei de forma contínua o exercício físico (Não necessita responder às perguntas D9, D10 e D11)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

D9. 【單選題】 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，以持續鍛煉最久的項目為主，你大概堅持做了多長時間？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o tempo mais longo registado na prática dos referidos exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguale ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguale ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Inferior a 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguale ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguale ou superior a 1 ano

D10. 【單選題】 按上述D8題中選擇的這些體育鍛煉項目，你一直堅持做的主要原因是甚麼？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Relativamente à escolha efectuada na pergunta anterior D8, qual foi o principal motivo que lhe levou praticar de forma contínua esses exercícios físicos? Assinale um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	學校或老師要求 A pedido da escola ou do professor	3	自己喜歡 Pelo interesse próprio	5	其他 Outros
2	家長要求 A pedido dos pais	4	體育考試或測驗需要 Por motivo de realização de exame ou teste físico	6	不知道 Não sei

D11. 【單選題】 你是如何選中D8題中的這些體育鍛煉項目的？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual foi o seu critério da escolha dos exercícios físicos referidos na pergunta D8? Assinale com um círculo "○" à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Foi escolhido aleatoriamente	3	跟著學校的要求做的 Seguindo os requisitos da escola	5	哪些項目容易就選哪些 São actividades desportivas mais fáceis de praticar
2	哪些項目練起來方便就選哪些 São actividades desportivas mais convenientes	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguindo a escolha dos familiares, amigos ou colegas de escola	6	諮詢過專業意見 De acordo com o conselho profissional

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

E-其他習慣 Outros hábitos

E1. 【填空题】你通常每天有多少時間坐著或者靠著(包括坐著上文化課、做功課、看電視、使用電腦、吃飯、乘車等等坐著的時間)

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? (incluindo estar sentado nas aulas culturais, a fazer trabalhos de casa, a ver televisão, a utilizar o computador, a comer, nos transportes etc.)

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

E2. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual é a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

E3. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天睡眠時長是多少(含午休)？

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual a duração média de sono, da sua criança (incluindo o intervalo do almoço)?

1	8個小時以下 Menos de 8 horas	4	10個小時至不足11個小時 10 horas, mas menos do que 11 horas
2	8個小時至不足9個小時 8 horas, mas menos do que 9 horas	5	11個小時至不足12個小時 11 horas, mas menos do que 12 horas
3	9個小時至不足10個小時 9 horas, mas menos do que 10 horas	6	12個小時或以上 12 horas ou mais

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

E4. 【單選題】在上學日(週一至週五)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante o período escolar (de segunda a sexta-feira), qual o tempo médio por dia utilizado a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

E5. 【單選題】在休息日(週六、週日或節假日)，你通常平均每天有多長時間花在看電視、使用手機/電腦/平板電腦等電子產品上？請在你選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Durante os dias de descanso (sábado, domingo ou feriados), qual o tempo médio por dia gasto a ver televisão e a utilizar os equipamentos electrónicos, nomeadamente o telemóvel, o computador e o tablete? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1~29分鐘 1 a 29 minutos	6	3個小時~不足4個小時 3 horas a inferior a 4 horas
2	30~59分鐘 30 a 59 minutos	7	4個小時~不足5個小時 4 horas a inferior a 5 horas
3	60分鐘-89分鐘 60 a 89 minutos	8	5個小時~不足6個小時 5 horas a inferior a 6 horas
4	90~119分鐘 90 a 119 minutos	9	6個小時或以上 6 horas ou superior
5	2個小時~不足3個小時 2 horas a inferior a 3 horas	10	一般沒有 Nenhum

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

兒童青少年（學生：6~22歲）- 初中一年級~高中三年級學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Alunos do 1º Ano do ensino secundário geral ao 3º Ano do ensino secundário complementar

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.斜身引體 (次) (6~12歲男) 引體向上 (次) (13~22歲男) 一分鐘仰臥起坐 (次) (6~22歲女) Elevações em posição inclinado (vezes) (dos 6 aos 12 anos-masculino) / Elevações (vezes) (dos 13 aos 22 anos-masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (dos 6 aos 22 anos-feminino)	<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"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.50×8往返跑 (秒) (6~12歲) / 800米跑 (秒) (13~22歲女) / 1000米跑 (秒) (13~22歲男) Corrida de ida e volta de 50 m x 8 (s) (dos 6 aos 12 anos) / Corrida de 800 m (s) (dos 13 aos 22 anos-feminino) Corrida de 1000 m (s) (dos 13 aos 22 anos-masculino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>

25. 齲齒 (6~18歲) Dentes cariados (dos 6 aos 18 anos)		<table border="1" style="width: 100%; height: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																							
		d	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	m	<input type="checkbox"/>	M	<input type="checkbox"/>	f	<input type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>																																												
26. 視力 Visão																																																									
裸眼視力 Olho nu		左 esquerdo	<input type="text"/>		右 direito	<input type="text"/>																																																			
串鏡校正 Correcção com lentes			左 esquerdo	正片 Positivo													負片 Negativo																																								
串鏡校正 Correcção com lentes			右 direito	正片 Positivo													負片 Negativo																																								
屈光不正 Ametropia		左 esquerdo	<input type="text"/>		右 direito	<input type="text"/>																																																			
(0) 正常 Normal		(1) 近視 Miopia		(2) 遠視 Hipermetropia		(3) 其他 Outros																																																			
27. 色覺檢查 Exame da percepção das cores																	<input type="checkbox"/>																																								
(1) 正常 Normal		(2) 不正常 Anormal																																																							

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : _____

(四) 大學生

2020


澳門市民體質監測
Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊
Registo de Dados

兒童青少年(學生：6~22歲)
Crianças e adolescentes
(estudantes dos 6 aos 22 anos)

(大學生)
(Estudantes do ensino superior)

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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

（個人資料當事人或家長或監護人簽名）
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo
encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome: _____

性 別：
Sexo: _____

年 齡：
Idade: _____ (周歲)
(Anos)

就讀學校：
Escola: _____

聯繫電話：
Telefone: _____

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼 Codificação

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 填入同一方格，即填為 。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 o 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 fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期（由監測人員填寫） Data da avaliação (a preencher pelo avaliador)	<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
5.學校代碼（由監測人員填寫） Código da escola (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

8. 在學校就讀年級 Ano de escolaridade	<input type="checkbox"/>
(1) 預科 Pré-universitário	(2) 大學一年級 1.º ano do curso superior
(3) 大學二年級 2.º ano do curso superior	(4) 大學三年級 3.º ano do curso superior
(5) 大學四年級 4.º ano do curso superior	(6) 大學五年級 5.º ano do curso superior
(7) 研究生 Pós-graduação	
9. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>
(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主（如用電腦、書寫等） Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)	
(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主（如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等） Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)	
(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等（如建築工人等） Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)	
10. 出生地 Naturalidade	<input type="checkbox"/>
(1) 中國大陸 China	(2) 澳門 Macau
(3) 香港 Hong Kong	(4) 葡萄牙 Portugal
(5) 其他 Outro	
11. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside	<input type="checkbox"/>
(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，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘） Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)	

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12.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14題） Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 14)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>13.患病種類（患病者按主次順序，最多可填寫3項） Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(1) (1)急性支氣管炎 Bronquite aguda	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 哮喘 Asma	
(4) 肺結核 Tuberculose	(5) 急性腸炎、胃炎 Enterite aguda, gastrite	(6) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	
(7) 口腔潰瘍 Úlcera oral	(8) 牙齦炎 Gengivite	(9) 急性咽喉炎 Faringite (crónica, aguda)	
(10) 急性鼻炎 Rinite (crónica, aguda)	(11) 中耳炎 Otite	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(14) 急性尿道炎 Uretrite aguda	(15) 痛經、月經不調 Dismenorreia, menstruação irregular	
(16) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	(17) 高血壓 Hipertensão	(18) 貧血 Anemia	
(19) 腎炎 Nefrite	(20) 肝炎 Hepatite	(21) 心臟病 Doenças cardíacas	
(22) 糖尿病 Diabetes	(23) 高血脂 Hiperlipidemia	(24) 抑鬱症 Depressão	
(25) 甲亢 Hipertiroidismo	(26) 頸椎病 Espondilose cervical	(27) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	
(28) 其他 Outros			
<p>14.有沒有每天刷牙習慣 Tem hábitos de escovar diariamente os dentes?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>15.除刷牙外，有沒有每天使用牙線 Se sim, além de escovar os dentes, usa diariamente fio dental?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

16. 過去12個月有沒有到牙醫診所進行牙科檢查 Nos últimos 12 meses, foi a clínicas dentárias para a realização de exames dentários?	<input type="checkbox"/>	
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	
17. 是否有齲齒（選擇“無”或“不知道”者請直接回答第二部份：健身素養問卷問題） Tem dentes cariados? (Se a resposta for negativa ou não souber, passe para a segunda parte e responda às perguntas do questionário de aptidão física)	<input type="checkbox"/>	
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	(3) 不知道 Não sei
18. 如有齲齒，有沒有到牙醫診所進行治療？ Se tiver dentes cariados, foi a clínicas dentárias para o tratamento?	<input type="checkbox"/>	
(1) 有 Sim	(2) 無 Não	

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinala um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生

Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
 Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
 Estudantes do ensino superior

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】您體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática de cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxi, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outro
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

B3. 【多選題】 您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟悉掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

B5. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】 下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同學等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas de classe
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	學業/工作忙 Ocupado no estudo/trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C3. 【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4. 【填空題】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

C5. 【填空題】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

C6. 【填空題】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

C7. 【單選題】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【填空題】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的包括從家到學校、教室到宿舍、去購物、參加聚會等等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo de casa para a escola, da sala de aulas para o dormitório, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos? minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【填空題】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

- 2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

- C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1	看電視 Assistir aos programas televisivos	8	園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15	手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2	聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9	遛狗 Passear o cão	16	到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo às competições desportivas
3	玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10	唱歌、唱戲 Cantar	17	郊遊 Viajar
4	讀書、看報 Ler livros, jornais	11	逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18	補充睡眠 Dormir
5	打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12	做家務 Tarefas domésticas	19	陪孩子玩 Brincar com os filhos
6	聊天、聚會 Conversar, convívio	13	書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20	陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7	體育鍛煉 Exercícios físicos	14	看演出/電影 Espectáculo / cinema	21	其他 Outros

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
Estudantes do ensino superior

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6	平均每週2次 2 vezes por semana
2	平均每週6次 6 vezes por semana	7	平均每週1次 1 vez por semana
3	平均每週5次 5 vezes por semana	8	平均每月1次或以上，但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4	平均每週4次 4 vezes por semana	9	平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5	平均每週3次 3 vezes por semana	10	從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram 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
---	---	---	---	---	---

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C14. 【**填空題**】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

C15. 【**單選題**】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não conseguiu manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguar ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguar ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguar ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguar ou superior a 1 ano

兒童青少年（學生：6~22歲）- 大學生
 Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) -
 Estudantes do ensino superior

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)? 請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

兒童青少年（學生：6~22歲） - 大學生 Crianças e adolescentes (estudantes dos 6 aos 22 anos) - Estudantes do ensino superior

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.引體向上 (次) (男) / 一分鐘仰臥起坐 (次) (女) Elevações (vezes) (masculino) / Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (feminino)	<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"/>
17.50米跑 (秒) Corrida de 50 m (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
18.1000米跑 (秒) (男) / 800米跑 (秒) (女) Corrida de 1000 m (s)(masculino) / Corrida de 800 m (s) (feminino)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
20.縱跳 (cm) Salto vertical(cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
21.背力 (kg) Força dorsal (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
22.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
23.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
24.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

25.視力 Visão			
裸眼視力 Olho nu	左 esquerdo	<input type="text"/>	<input type="text"/>
串鏡校正 Correcção com lentes	左 esquerdo	正片 Positivo	_____
		負片 Negativo	_____
串鏡校正 Correcção com lentes	右 direito	正片 Positivo	_____
		負片 Negativo	_____
屈光不正 Ametropia	左 esquerdo	<input type="text"/>	右 direito
(0) 正常 Normal	(1) 近視 Miopia	(2) 遠視 Hipermetropia	(3) 其他 Outros
26.色覺檢查 Exame da percepção das cores			<input type="text"/>
(1) 正常 Normal	(2) 不正常 Anormal		


檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : _____

三、成年人部份

(一) 成年人 (20~39歲)





歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明

Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto

Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

(個人資料當事人或家長或監護人簽名)
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
(Dia) (Mês) (Ano)

姓名：
Nome: _____

性別：
Sexo: _____

年齡：
Idade: _____ (周歲)
(Anos)

工作單位：
Local de emprego: _____

聯繫電話：
Telefone: _____

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼 Codificação

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 填入同一方格，即填為 。

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 o 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 fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期 Data da avaliação	<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
5.工作單位代碼（由監測人員填寫） Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

<p>8. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 (2) 澳門 (3) 香港 (4) 葡萄牙 (5) 其他 China Macau Hong Kong Portugal Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macaú 2020 - Registo de Dados

<p>11. 學歷</p> <p>Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>
<p>12. 目前主要從事的職業</p> <p>Profissão actual</p> <p>(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 do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais ou gerente</p> <p>(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 docente do Ensino Superior e Secundário)</p> <p>(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 (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)</p> <p>(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 de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)</p> <p>(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、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 restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)</p> <p>(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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)</p> <p>(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 (trabalhador da construção ou de artesanato)</p> <p>(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista</p> <p>(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)</p> <p>(10) 其他 Outro</p> <p>(11) 待業 Desempregado</p> <p>(12) 家庭主婦/夫 Trabalhador doméstico</p>	<input type="checkbox"/>

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

<p>13.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15題) Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 15)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>14.患病種類(患病者按主次順序,最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite aguda	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
<p>15.在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			
<p>16.在此之前,是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

17. 對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções)

--	--	--

(1) 無意義

Não tem qualquer importância

(2) 瞭解自己的體質狀況

Permite conhecer o estado da sua condição física

(3) 認識體育鍛煉的重要性

Permite conhecer a importância da prática desportiva

(4) 增長科學健身知識

Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

二、健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人和我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

[Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)] Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行 (健步走) Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqi	25	力量、健美 (徒手、器械) Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類 (體操、健美操等) Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類 (廣場舞、民族舞等) Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術 (武術套路、太極、木蘭等) Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功 (易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等) Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxi, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 (不用回答B2、C1題) Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

B2.【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqi	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Tênis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Tênis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B3. 【多選題】 您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

B5. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】 您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】 阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

C3. 【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4. 【填空題】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

C5. 【填空題】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C6. 【填空题】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

C7. 【單選題】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【填空题】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos? minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【填空题】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動(比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等)? 天; 平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動? 分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動? 本題為限選排序題, 請圈選出3件最經常做的事, 在選項對應的序號上畫“○”, 並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上: 、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1 看電視 Assistir aos programas televisivos	8 園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15 手工(編制、刺繡、陶藝) Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2 聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9 遛狗 Passear o cão	16 到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3 玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10 唱歌、唱戲 Cantar	17 郊遊 Viajar
4 讀書、看報 Ler livros, jornais	11 逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18 補充睡眠 Dormir
5 打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12 做家務 Tarefas domésticas	19 陪孩子玩 Brincar com os filhos
6 聊天、聚會 Conversar, convívio	13 書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20 陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7 體育鍛煉 Exercícios físicos	14 看演出/電影 Espectáculo / cinema	21 其他 Outros

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何? 請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6 平均每週2次 2 vezes por semana
2 平均每週6次 6 vezes por semana	7 平均每週1次 1 vez por semana
3 平均每週5次 5 vezes por semana	8 平均每月1次或以上, 但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4 平均每週4次 4 vezes por semana	9 平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5 平均每週3次 3 vezes por semana	10 從不參加體育鍛煉(不用回答C12至C16題) Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram 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
---	---	---	---	---	---

C14. 【填空题】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

C15. 【單選題】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguale ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguale ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguale ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguale ou superior a 1 ano

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dia	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
14. 肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15. 握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>

成年人(20~39歲)
Adultos dos 20 aos 39 anos

16. 縱跳 (cm) Salto vertical (cm)		<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
17. 俯臥撐 (次) (男) / 一分鐘仰臥起坐 (次) (女) Flexões de braços (vezes) (masculino)/ Flexões abdominais durante um minuto (vezes) (feminino)		<input type="text"/> <input type="text"/>
18. 背力 (kg) Força dorsal (kg)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
19. 閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
20. 選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)		<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>
21. 坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
22. 臺階試驗 Teste de step	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	1分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	2分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	3分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

選測

Teste facultativo

23. 功率車二級負荷試驗 Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	梅脫值(MET) _____ Equivalente metabólico
	心肺耐力測試值 _____ ml/kg/min Valores do teste de resistência cardiopulmonary
	絕對值約為 _____ L/min O valor absoluto é aproximadamente

檢驗員簽署：

Assinatura do avaliador : _____

(二) 成年人 (40 ~ 59 歲)


2020

澳門市民體質監測
Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊
Registo de Dados

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別 — 參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

(個人資料當事人或家長或監護人簽名)
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
Día Mês Ano

姓 名：
Nome: _____

性 別：
Sexo: _____

年 齡：
Idade: _____ (周歲)
(Anos)

工作單位：
Local de emprego: _____

聯繫電話：
Telefone: _____

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼 Codificação

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 填入同一方格，即填為 。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 o 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 fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期 Data da avaliação	<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
5.工作單位代碼（由監測人員填寫） Código da entidade onde trabalha (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

<p>8. 日常主要勞作方式 Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地 Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區 Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 學歷 Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

12. 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 do órgão legislativo 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 docente do Ensino 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 (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino 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 de expediente, tesoureiro, recepcionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)
- (5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、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 restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, 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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)
- (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 (trabalhador da construção ou 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、信差、搬運工人）
Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)
- (10) 其他
Outro
- (11) 待業
Desempregado
- (12) 家庭主婦/夫
Trabalhador doméstico

13. 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15題）

Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 15)

- (1) 有 (2) 無
Sim Não

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

14. 患病種類 (患病者按主次順序, 最多可填寫3項)			<input type="text"/>
Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)			<input type="text"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
15. 在此之前, 是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?			<input type="checkbox"/>
(1) 是 (2) 否 Sim Não			
16. 在此之前, 是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?			<input type="checkbox"/>
(1) 是 (2) 否 Sim Não			
17. 對“體質測定”的認識 (按照主次順序, 最多選3項) Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física” (indique, por ordem de preferência, até 3 opções)			<input type="text"/>
(1) 無意義 Não tem qualquer importância			
(2) 瞭解自己的體質狀況 Permite conhecer o estado da sua condição física			
(3) 認識體育鍛煉的重要性 Permite conhecer a importância da prática desportiva			
(4) 增長科學健身知識 Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física			

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)] Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 大強度運動有利於減肥 Os exercícios físicos de alta intensidade são benéficos para a perda de peso	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 跳繩可以預防骨質疏鬆 O salto à corda pode prevenir a osteoporose	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 腹式呼吸是指開始吸氣時全身用力，此時胸部及腹部會充滿空氣而鼓起，然後用力將氣吐出 A respiração abdominal refere-se à força do corpo inteiro utilizada na inspiração, ficando o tórax e abdomen cheios de ar, seguindo-se a expiração do ar com força	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩焦慮、煩躁的情緒 As actividades de exercício físico contribuem para aliviar a ansiedade e a irritabilidade	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1. 【多選排序題】體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)] Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxi, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Ténis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Ténis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：

、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxì, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

B3. 【多選題】您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1	慢跑 Jogging	6	壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (<i>leg press</i>) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2	腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7	體前屈 Flexão ventral
3	肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8	原地高抬腿 Perna erguida no local
4	關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9	其他 Outros
5	擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10	沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B5. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 Éua sit de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C3.【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫下劃線的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4.【填空題】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

C5.【填空題】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

C6. 【填空題】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

C7. 【單選題】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【填空題】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上（出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。）？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos (incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos? minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【填空題】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬提重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

- 2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

- C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1	看電視 Assistir aos programas televisivos	8	園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15	手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2	聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9	遛狗 Passear o cão	16	到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3	玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10	唱歌、唱戲 Cantar	17	郊遊 Viajar
4	讀書、看報 Ler livros, jornais	11	逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18	補充睡眠 Dormir
5	打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12	做家務 Tarefas domésticas	19	陪孩子玩 Brincar com os filhos
6	聊天、聚會 Conversar, convívio	13	書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20	陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7	體育鍛煉 Exercícios físicos	14	看演出/電影 Espectáculo / cinema	21	其他 Outros

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6	平均每週2次 2 vezes por semana
2	平均每週6次 6 vezes por semana	7	平均每週1次 1 vez por semana
3	平均每週5次 5 vezes por semana	8	平均每月1次或以上，但每週不足1次 Iguar ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4	平均每週4次 4 vezes por semana	9	平均每月不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5	平均每週3次 3 vezes por semana	10	從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Iguar ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram 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
---	---	---	---	---	---

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C14. 【**填空題**】 您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在 “ ” 處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填 “0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “ ” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？ 天；平均一天 次；平均每次 分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？ 天；平均一天 次；平均每次 分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

C15. 【**單選題**】 按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫 “○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Igal ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Igal ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Igal ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Igal ou superior a 1 ano

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)?請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dias	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

成年人(40~59歲)
Adultos dos 40 aos 59 anos

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
15.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>	
16.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
17.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>	
18.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>	
19.臺階試驗 Teste de step	運動時間 (秒) Duração em actividade (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	1分鐘後心率 (次) Pulsação após 1 minuto (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	2分鐘後心率 (次) Pulsação após 2 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	3分鐘後心率 (次) Pulsação após 3 minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

選測
Teste facultativo

20.功率車二級負荷試驗 Teste de carga secundária de bicicleta de exercício	梅脫值(MET) _____ Equivalente metabólico
	心肺耐力測試值 _____ ml/kg/min Valores do teste de resistência cardiopulmonary
	絕對值約為 _____ L/min O valor absoluto é aproximadamente

檢驗員簽署：
Assinatura do avaliador : _____

四、老年人部份


2020

澳門市民體質監測
Avaliação da Condição Física da População de Macau

數據登錄冊
Registo de Dados

老年人(60~79歲)
Idosos dos 60 aos 79 anos

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



歡迎閣下參加2020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研究。在此首先感謝閣下對監測的支持並認真、如實地填寫問卷，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。再次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，歡迎向體育局運動醫學中心垂詢！

電話：28810896，88934540

Bem-vindo à Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020! Este é um inquérito promovido pelo Governo da RAEM com vista a desenvolver as actividades do desporto para todos. Agradecemos que preencha o presente inquérito com o maior rigor possível. Garantimos que todas as suas informações pessoais serão mantidas em total confidencialidade e que, sendo parte integrante do conjunto de dados, nunca serão reveladas ou utilizadas independentemente. Mais uma vez, agradecemos muito a sua disponibilidade e colaboração!

Em caso de dúvidas sobre o conteúdo do inquérito ou dos testes, é favor contactar o Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto pelos telefones 28810896 e 88934540.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

體育局轄下運動醫學中心預先聲明
Centro de Medicina Desportiva do Instituto do Desporto
Declaração prévia

本聲明旨在向個人資料當事人或相關家長或監護人確保遵守第8/2005號法律“個人資料保護法”所規範的事宜。

A presente declaração visa assegurar ao titular dos dados pessoais ou ao respectivo encarregado de educação ou tutor o respeito pelo disposto na Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais)

1. 處理個人資料的負責人—體育局，地址設於澳門羅理基博士大馬路818號。代表—體育局局長。

Responsável pelo tratamento dos dados pessoais - Instituto do Desporto, Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, n.º 818, Macau. Representante - Presidente do Instituto do Desporto.

2. 處理個人資料的目的—進行澳門市民體質監測，以便為制定日後關於體育及醫療護理的政策提供科學數據。收集的數據旨在更新僅為統計用途的數據庫。

Finalidades do tratamento dos dados pessoais - Avaliação da condição física da população da RAEM com vista à obtenção de dados de natureza científica que sirvam de base à definição das futuras linhas políticas em matéria de desporto e cuidados de saúde. Os dados recolhidos destinam-se à actualização de base de dados para fins estatísticos, não podendo ser utilizados ou revelados para outros fins.

3. 個人資料當事人類別—參與是次計劃的澳門居民（隨年齡抽樣）。

Categorias de titulares dos dados pessoais - A população da RAEM que participe neste projecto (por amostragem etária).

4. 個人資料接收者—個人資料當事人（或相關家長或監護人），運動醫學中心及國家體育總局體育科學研究所。

Destinatários dos dados pessoais - Titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor), Centro de Medicina Desportiva e Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto da China.

5. 接收及處理個人資料的條件—個人資料當事人（或相關家長或監護人）享有第8/2005號法律賦予的所有權利如查閱權及更正所收集的個人資料。運動醫學中心承諾對不正確的數據進行更正，刪除或封鎖。

Condições de recolha e tratamento dos dados pessoais - O titular dos dados pessoais (ou o respectivo encarregado de educação ou tutor) goza de todos os direitos que lhe são conferidos pela Lei n.º 8/2005 (Lei de Protecção de Dados Pessoais), designadamente do direito de acesso e de rectificação dos dados pessoais recolhidos. O Centro de Medicina Desportiva compromete-se a rectificar, a apagar ou a bloquear os dados inexactos.

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

6.處理個人資料的安全和保密性—對處理及編輯個人資料絕對保密及採取適當措施以確保其安全。

Segurança dos dados e confidencialidade no tratamento dos dados pessoais - o tratamento e o processamento de dados estão sujeitos a total confidencialidade e ao respeito de medidas idóneas a garantir a respectiva segurança.

本人已明白上述內容權益
Tomei conhecimento

(個人資料當事人或家長或監護人簽名)
(Assinatura do titular dos dados ou do respectivo encarregado de educação ou tutor)

_____/_____/_____
(日) (月) (年)
(Dia) (Mês) (Ano)

姓名：

Nome:

性別：

Sexo:

年齡：

Idade:

(周歲)

(Anos)

所屬單位：

Centro comunitário
a que pertence:

聯繫電話：

Telefone:

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

一.分類編碼 Codificação

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 填入同一方格，即填為 。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 o 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 fornecido. Quando o número representativo da resposta tiver dois algarismos, estes devem ser preenchidos no mesmo quadrado, por exemplo, para a opção número (11), o "

1.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"/>		
2.性別 Sexo	(1) 男 Masculino	(2) 女 Feminino	<input type="text"/>
3.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
4.測試日期 Data da avaliação	<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
5.所屬單位代碼（由監測人員填寫） Código do centro comunitário a que pertence (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
6.測試序號（由監測人員填寫） Numeração do avaliado (a preencher pelo avaliador)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
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 de residência em Macau (em anos). (Refere-se ao número ininterrupto de anos de residência em Macau. Caso tenha estado 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"/>		

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

<p>8. 日常主要勞作方式</p> <p>Actividade física relevante do dia-a-dia</p> <p>(1) 以靜坐伏案等靜態性活動為主 (如用電腦、書寫等) Estar basicamente sentado à secretária (como utilizar o computador, escrever)</p> <p>(2) 日常勞作中以靜坐伴有上肢活動，或大部份時間多以站立或走動為主 (如計程車司機、售貨員、流水線組裝工等) Ficar sentado durante o trabalho acompanhado com movimentos dos membros superiores ou caracterizado pela posição de pé ou em circulação durante a maior parte do tempo (como taxista, empregado de balcão, montador de linhas de produção)</p> <p>(3) 日常勞作中主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等 (如建築工人等) Executar actividade basicamente física, transportar ou carregar objectos pesados, escavar (trabalhador de construção civil)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>9. 出生地</p> <p>Naturalidade</p> <p>(1) 中國大陸 China</p> <p>(2) 澳門 Macau</p> <p>(3) 香港 Hong Kong</p> <p>(4) 葡萄牙 Portugal</p> <p>(5) 其他 Outro</p>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 居住地所屬堂區</p> <p>Paróquia onde reside</p> <p>(1) 聖方濟各堂區 (路環) Paróquia de São Francisco Xavier (Coloane)</p> <p>(2) 聖嘉模堂區 (氹仔) Paróquia de Nossa Senhora do Carmo (Taipa)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(7) 花地瑪堂區 (俗稱北區，包括青洲、台山、黑沙環、筷子基和水塘) Paróquia de Nossa Senhora de Fátima (Zona Norte, incluindo Ilha Verde, Tamagnini Barbosa, Areia Preta, Fai Chi Kei e Reservatório)</p>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 學歷</p> <p>Habilitações Literárias</p> <p>(1) 小學程度以下 Inferior ao ensino primário</p> <p>(2) 小學 Ensino primário</p> <p>(3) 中學 Ensino secundário</p> <p>(4) 專上教育 Ensino superior</p> <p>(5) 碩士 Mestrado</p> <p>(6) 博士 Doutoramento</p>	<input type="checkbox"/>

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

<p>12. 是否已退休 Está aposentado?</p> <p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>	<input type="checkbox"/>
<p>13. 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)</p> <p>(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 do órgão legislativo ou alto funcionário da Administração Pública, dirigente de organizações sociais, ou gerente</p> <p>(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 docente do Ensino Superior e Secundário)</p> <p>(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 (executante técnico-profissional de diversas áreas, incluindo docente do Ensino Infantil, Primário e Especial)</p> <p>(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 de expediente, tesoureiro, rececionista, bilheteira, pessoal que executa funções semelhantes)</p> <p>(5) 服務、銷售及同類工作人員（如從事旅遊、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 restauração, de estética, de seguro, incluindo bombeiros, polícias de trânsito e de segurança, pessoal de segurança e empregado de balcão)</p> <p>(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 piscatório e agrícola (agricultor, pescador e pessoal responsável pelo armazenamento e comercialização de produtos piscatórios, agrícolas e pecuários)</p> <p>(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 (trabalhador da construção ou de artesanato)</p> <p>(8) 機台、機器操作員、司機及裝配員 Operador de máquinas, operador de linhas de montagem e motorista</p> <p>(9) 非技術工人（如清潔員、管理員、信差、搬運工人） Operário não especializado (pessoal de limpeza, fiel de armazém, carteiro e carregador)</p> <p>(10) 其他 Outro</p> <p>(11) 待業 Desempregado</p> <p>(12) 家庭主婦/夫 Trabalhador doméstico</p>	<input type="checkbox"/>

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

<p>14.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16題) Sofreu de algumas doenças nos últimos 5 anos (com registo médico)? (Se a resposta for negativa, passe directamente para a pergunta 16)</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 有 (2) 無 Sim Não</p>			
<p>15.患病種類(患病者按主次順序,最多可填寫3項) Tipo de doenças sofridas (Pode indicar no máximo 3, por ordem de gravidade)</p>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(1) 急性支氣管炎 Bronquite crónica	(2) 肺炎 Pneumonia	(3) 腸炎、胃炎 Enterite, gastrite	
(4) 胃潰瘍 Úlcera gástrica	(5) 咽喉炎 Faringite	(6) 鼻炎 Rinite	
(7) 中耳炎 Otite	(8) 結膜炎、乾眼症 Conjuntivite, síndrome do olho seco	(9) 牙周炎 Periodontite	
(10) 膽結石、慢性膽囊炎 Pedra na vesícula, colecistite crónica	(11) 過敏性皮炎 Dermatite alérgica	(12) 腳癬 Pé de atleta	
(13) 尿道炎 Uretrite	(14) 陰道炎、宮頸炎 Vaginite, cervicite	(15) 風疹、麻疹、水痘 Rubéola, sarampo, varicela	
(16) 貧血 Anemia	(17) 糖尿病 Diabetes	(18) 高血脂 Hiperlipidemia	
(19) 高血壓 Hipertensão	(20) 心臟病 Doença cardíaca	(21) 腦卒中 (AVC) Acidente vascular cerebral	
(22) 腫瘤 Tumor	(23) 類風濕性關節炎 Artrite reumatóide	(24) 椎間盤疾病 Doença degenerativa discal	
(25) 腎炎 Nefrite	(26) 肝炎 Hepatite	(27) 長期失眠 Insónia a longo prazo	
(28) 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 obrigaram o internamento ou que afectaram a sua actividade regular)	(29) 其他 Outros		
<p>16.在此之前,是否聽說過“體質測定” Já ouviu falar na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			
<p>17.在此之前,是否參加過“體質測定” Já alguma vez participou na “Avaliação da Condição Física”?</p>			<input type="checkbox"/>
<p>(1) 是 (2) 否 Sim Não</p>			

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

18.對“體質測定”的認識（按照主次順序，最多選3項）

Qual a importância para si da “Avaliação da Condição Física”
(indique, por ordem de preferência, até 3 opções)

--	--	--

(1) 無意義

Não tem qualquer importância

(2) 瞭解自己的體質狀況

Permite conhecer o estado da sua condição física

(3) 認識體育鍛煉的重要性

Permite conhecer a importância da prática desportiva

(4) 增長科學健身知識

Aumenta o conhecimento sobre os métodos científicos de fortalecimento da condição física

老年人(60~79歲)
Idosos dos 60 aos 79 anos

二. 健身素養問卷 Questionário de aptidão física

A-知識、認知和態度 Conhecimento, cognição e atitude

A1. 【單選題】您認為以下說法是否正確，正確選1、不正確選2、不知道選3，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Acha que as seguintes afirmações estão correctas? Se estiver correcta, escolha 1; se estiver incorrecta, escolha 2; se não souber a resposta, escolha 3 e assinala um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	正確 Correcta	不正確 Incorrecta	不知道 Não sei
1) 清晨是鍛煉的最佳時間 De manhã cedo é o melhor período do dia para a prática do exercício físico	1	2	3
2) 運動鍛煉有助於降低老年人跌倒及跌倒引起的骨折風險 A prática do exercício físico pode reduzir as quedas em idosos e o risco de fractura óssea causado pelas quedas	1	2	3
3) 吃飯後需要休息約30分鐘再去散步 Depois das refeições, deve-se descansar cerca de 30 minutos antes de dar uma caminhada	1	2	3
4) 跑步應該選擇堅硬平坦的地面 Deve-se escolher pisos duros e planos para a prática da corrida	1	2	3
5) 各種心臟疾病的急性階段和體溫增高的急性疾病，如急性心肌梗塞患者、上呼吸道感染發熱的患者不宜參加體育鍛煉 Os indivíduos das fases agudas de várias doenças cardíacas (por exemplo, pacientes com sintomas de infarto agudo do miocárdio) e os das doenças agudas da hipertermia (por exemplo, pacientes com infecção do trato respiratório superior) não convém praticar exercício físico	1	2	3
6) 體育鍛煉時最好穿純棉服裝 Deve-se usar roupas de algodão puro para a prática do exercício físico	1	2	3
7) 游泳後不能立刻吃東西 Não se pode comer logo após a natação	1	2	3
8) 運動處方是指針對某一類人群的身體狀況，採用處方的形式規定健身者鍛煉的內容和運動量的方法 A prescrição de exercício físico é feita de acordo com o tipo da condição física de um determinado grupo de indivíduos e a forma de prescrição adoptada determina o conteúdo e o volume de exercícios físicos a praticar por um indivíduo	1	2	3
9) 負重訓練可加強骨骼密度，預防骨質疏鬆，減少骨折的風險，如跑步、快走、跳繩等 Os exercícios físicos, nomeadamente corrida, caminhada rápida e salto à corda, podem reforçar a densidade óssea, prevenir a osteoporose e reduzir o risco de fractura óssea	1	2	3
10) 有氧運動是人體在氧氣充分供應的情況下進行運動強度低、運動時間較長且富韻律性的體育鍛煉，如游泳、慢跑。 O exercício aeróbico refere-se ao exercício realizado pelo corpo humano numa situação com oxigénio adequado, sendo caracterizado pela baixa intensidade, longo tempo e ritmado, nomeadamente natação e caminhada	1	2	3

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

A2. 【單選題】以下說法您是否同意，非常不贊同選1、不太贊同選2、一般選3、比較贊同選4、非常贊同選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única) Concorda com as seguintes afirmações? Se não concordar totalmente, escolha 1; se não concordar parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se concordar parcialmente, escolha 4; se concordar totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不贊同 Não concordo totalmente	不太贊同 Não concordo parcialmente	一般 Indiferente	比較贊同 Concordo parcialmente	非常贊同 Concordo totalmente
1) 總體來評價，健身活動是一項積極向上的活動 De um modo geral, as actividades de exercício físico são actividades que produzem efeitos positivos	1	2	3	4	5
2) 健身活動有益於保持身體健康 As actividades de exercício físico ajudam a manter uma boa saúde	1	2	3	4	5
3) 健身活動可以舒緩孤獨、鬱悶的情緒 Os exercícios físicos contribuem para aliviar a solidão e a depressão	1	2	3	4	5
4) 健身活動可以增強人的意志 A prática de exercício físico ajuda a reforçar a força de vontade	1	2	3	4	5
5) 健身活動是無趣的 As actividades de exercício físico são actividades monótonas	1	2	3	4	5
6) 健身活動是非常值得去做的活動 As actividades de exercício físico são actividades que valem muito a pena praticar	1	2	3	4	5
7) 健身是我生活中可以缺少的一部分 Os exercícios físicos são indispensáveis na minha vida	1	2	3	4	5
8) 不管多忙，都應該抽時間去健身 Não importa quão ocupado é o nosso horário, devemos arranjar tempo para praticar exercício físico	1	2	3	4	5
9) 把錢花在健身方面是值得的 Vale a pena gastar dinheiro na prática de exercício físico	1	2	3	4	5
10) 我願意說服周圍的人同我一起健身 Está disposto a convencer as pessoas à sua volta a praticarem exercício físico juntos	1	2	3	4	5

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

A3. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 我已經掌握的體育鍛煉技能是正確的、科學的 As habilidades de exercício físico que domino são correctas e científicas.	1	2	3	4	5
2) 已經或正準備去瞭解、諮詢一下體育健身的專業人士（如體育老師、健身教練、電視節目），聽一下他們的專業意見 Já fui ou estou preparado a conhecer e consultar os profissionais da área do desporto (docentes de educação física, instrutores de fitness, apresentadores dos programas televisivos), por forma a ouvir as suas opiniões	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B-健身技能 Habilidades da prática de exercício físico

B1.【多選排序題】 體育鍛煉的主要項目有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您主要參加的體育鍛煉項目，在選項對應的序號上畫“○”，並按照經常參加的頻率由高到低排序後將對應序號填寫如下：、、、、、、、、、。如果沒有參加過任何運動項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】 Quais são as principais modalidades desportivas que pratica? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as principais modalidades que pratica. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com a frequência da prática cada uma das modalidades e por ordem decrescente: , , , , , , , , . Se não praticar nenhuma destas modalidades desportivas, basta assinalar o número 33.

1	步行（健步走） Caminhada	12	門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23	騎自行車 Ciclismo
2	跑步 Corrida	13	高爾夫球 Golfe	24	瑜伽、普拉提 loga, Pilates
3	跳高 Salto em altura	14	柔力球 Rouliqiu	25	力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4	跳遠 Salto em comprimento	15	健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26	滑冰 Patinagem no gelo
5	登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16	舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27	滑雪 Esqui
6	籃球 Basquetebol	17	武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28	游泳 Natação
7	排球 Voleibol	18	健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxì, liuzijue etc.)	29	跳繩 Salto à corda
8	足球 Futebol	19	拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30	踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9	網球 Tênis	20	跆拳道 Taekwondo	31	輪滑 Patinagem
10	乒乓球 Tênis-de-mesa	21	空手道 Karate-do	32	其他 Outros
11	羽毛球 Badminton	22	柔道 Judo	33	沒有參加過任何運動項目 （不用回答B2、C1題） Não pratico nenhuma modalidade desportiva (não é preciso responder às perguntas B2 e C1)

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

B2. 【多選排序題】您能夠熟練掌握的體育鍛煉項目有哪些（熟練是指自己能掌握某項運動的基本技能和基本比賽規則）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的運動項目，在選項對應的序號上畫“○”，按照熟練程度排序後將對應序號填寫如下：

、、、、、、、、。如果沒有熟練掌握的項目只圈選33即可。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta múltipla)】Quais são as modalidades desportivas que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa dominar, por si próprio, as habilidades básicas e as regras de competição de um desporto). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar as modalidades que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e preencha os espaços em branco com as suas opções de acordo com o nível de proficiência: , , , , , , . Se não dominar com proficiência nenhuma modalidade desportiva, basta assinalar o número 33.

1 步行（健步走） Caminhada	12 門球、地擲球 Gatebol, Bocha	23 騎自行車 Ciclismo
2 跑步 Corrida	13 高爾夫球 Golfe	24 瑜伽、普拉提 Ioga, Pilates
3 跳高 Salto em altura	14 柔力球 Rouliqiu	25 力量、健美（徒手、器械） Força, musculação (mãos livres, aparelhos)
4 跳遠 Salto em comprimento	15 健身操類（體操、健美操等） Actividades aeróbicas (ginástica, ginástica aeróbica etc.)	26 滑冰 Patinagem no gelo
5 登山、攀岩 Montanhismo, escalada	16 舞蹈類（廣場舞、民族舞等） Dança (dança em praças, dança folclórica etc.)	27 滑雪 Esqui
6 籃球 Basquetebol	17 武術（武術套路、太極、木蘭等） Wushu (taolu, taiji, mulan etc.)	28 游泳 Natação
7 排球 Voleibol	18 健身氣功（易筋經、八段錦、五禽戲、六字訣等） Qigong (yijinjing, baduanjin, wuqinxí, liuzijue etc.)	29 跳繩 Salto à corda
8 足球 Futebol	19 拳擊、摔跤、散打 Boxe, luta livre, sanda	30 踢毽 Shuttlecock (Jogo da peteca)
9 網球 Ténis	20 跆拳道 Taekwondo	31 輪滑 Patinagem
10 乒乓球 Ténis-de-mesa	21 空手道 Karate-do	32 其他 Outros
11 羽毛球 Badminton	22 柔道 Judo	33 沒有熟練掌握的項目 Não domino nenhuma modalidade desportiva com proficiência

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

B3. 【多選題】 您知道運動前要做的準備活動有哪些？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您知道的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有知道的準備活動只圈選10即可。）

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que devem ser efectuados antes de praticar um desporto? Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que conhece. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não tiver conhecimento de nenhum exercício de preparação, basta assinalar o número 10.

1 慢跑 Jogging	6 壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (leg press) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2 腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7 體前屈 Flexão ventral
3 肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8 原地高抬腿 Perna erguida no local
4 關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9 其他 Outros
5 擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10 沒有知道的準備活動（不用回答B4題） Não conheço nenhum exercício de preparação (não é preciso responder às perguntas B4)

B4. 【多選題】 您能夠熟練掌握的準備活動有哪些（熟練是指自己獨立會做某項準備活動）？本題為多選題，可選1個或1個以上的答案，請圈選所有您熟練掌握的準備活動，在選項對應的序號上畫“○”。如果沒有熟練掌握的準備活動只圈選10即可。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta múltipla)】 Quais são os exercícios de preparação que domina com maior proficiência? (ter proficiência significa conseguir fazer esse exercício por si próprio). Esta parte é constituída por perguntas de escolha múltipla, podendo assinalar uma ou mais respostas para indicar os exercícios de preparação que domina com maior proficiência. Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente e se não dominar nenhum exercício de preparação com proficiência, basta assinalar o número 10.

1 慢跑 Jogging	6 壓腿（包括前壓腿和側壓腿） Pressão de pernas (leg press) (incluindo movimentos da parte frontal e lateral)
2 腰部運動（如扭腰） Movimento da cintura (por exemplo, rotação da cintura)	7 體前屈 Flexão ventral
3 肩部運動（轉動肩膀） Movimento de ombros (movimento giratório dos ombros)	8 原地高抬腿 Perna erguida no local
4 關節活動（包括手腕關節、頸關節和腳踝關節） Movimento das articulações (incluindo articulações dos punhos, do pescoço e dos tornozelos)	9 其他 Outros
5 擴胸運動 Exercícios de expansão torácica	10 沒有熟練掌握的準備活動 Não domino nenhum exercício de preparação com proficiência

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

B5. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 能夠結合自己的情況選擇適合自己的體育鍛煉項目 É capaz de escolher uma actividade desportiva adequada à sua situação	1	2	3	4	5
2) 能夠根據自身狀況合理的制定健身計劃 É capaz de elaborar um plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5
3) 能夠根據實際情況及時對健身計劃作出調整 É capaz de efectuar alterações oportunas ao plano de exercícios físicos adequado à sua situação	1	2	3	4	5

B6. 【單選題】下面的說法是否符合您的實際情況？非常不符合選1、不太符合選2、一般選3、比較符合選4、非常符合選5，並在您選的數字上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Acha que as seguintes afirmações correspondem à sua situação real? Se não corresponder totalmente, escolha 1; se não corresponder parcialmente, escolha 2; se for indiferente, escolha 3; se corresponder parcialmente, escolha 4; se corresponder totalmente, escolha 5 e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

題目 Tema	非常不符合 Não corresponde totalmente	不太符合 Não corresponde parcialmente	一般 Indiferente	比較符合 Corresponde parcialmente	非常符合 Corresponde totalmente
1) 對於喜歡的健身項目，您認為已經很好地掌握了該健身項目所要求的技能 Considera ter um bom domínio das habilidades necessárias à prática dos seus exercícios físicos favoritos	1	2	3	4	5
2) 只要自己願意，您可以堅持進行健身活動 Desde que seja por sua livre vontade, é capaz de manter o hábito de praticar exercício físico	1	2	3	4	5

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

C-習慣養成 Hábitos a desenvolver

C1. 【單選題】您是如何選中B1題中的這些體育鍛煉項目的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Como escolheu as modalidades da prática desportiva das perguntas B1? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	自己隨便選的 Por iniciativa própria	4	跟著家人、朋友或同事等選的 Seguir a escolha efectuada pelos membros da família, amigos ou colegas
2	哪些項目練起來方便就選哪些 Escolher a modalidade mais conveniente	5	哪些項目容易就選哪些 Escolher a modalidade mais fácil de praticar
3	跟著潮流走的 Seguir as tendências da moda	6	諮詢過專業意見 Após a consulta da opinião profissional

C2. 【限選排序題】阻礙您開展體育鍛煉的原因是甚麼？本題為限選排序題，請圈選出3個對您來說最主要的原因，在選項對應的序號上畫“○”，並依據重要程度由高到低進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】 Quais são os motivos que lhe impedem a praticar exercício físico? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha três motivos principais e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme o grau de importância de ordem decrescente: , , .

1	工作忙 Ocupado no trabalho	7	沒有健身場地 Falta de instalações desportivas
2	家務忙 Ocupado no trabalho doméstico	8	健身場地距離太遠 Estar longe das instalações desportivas
3	怕受傷 Medo de lesionar-me	9	周邊缺少體育健身組織 Falta de organismos desportivos na vizinhança
4	經濟條件不允許 As condições económicas não me permitem	10	群眾性的健身賽事或者活動太少 Os eventos ou actividades desportivas para o público são demasiados poucos
5	對體育鍛煉沒有興趣 Falta de interesse na prática de exercício físico	11	社區組織開展的活動項目少，缺乏吸引力 As actividades organizadas pelos organismos comunitários são poucas e faltam de atracção
6	不知道該怎麼鍛煉，缺乏指導 Não sei como é que devo praticar o exercício físico devido à falta de orientações	12	其他 Outros

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

C3. 【單選題】您現在的工作狀態（是指您的職業活動，含義工或志願者工作但不包含家庭主婦/夫所從事的家務工作）如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”，如果選擇1則同時填寫下方框的內容。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é a sua situação de trabalho actual? (o trabalho refere-se à sua actividade profissional, incluindo trabalho voluntário, mas não inclui tarefas domésticas desempenhadas na qualidade de trabalhador doméstico). Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente, e se escolher a resposta 1, preencha o espaço em branco.

1	每週工作 <input type="text"/> 天，平均每天工作 <input type="text"/> 小時 Trabalho <input type="text"/> dias por semana, cerca de <input type="text"/> horas, em média, por dia
2	有工作但不定時 Trabalho, mas não tenho um horário fixo
3	不工作（不用回答C4題） Não trabalho (não é preciso responder às perguntas C4)

C4. 【填空題】您工作中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando está a trabalhar? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳顯著增加（如搬運或舉重物、挖掘或建築工作等）”持續時間10分鐘以上的劇烈活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的劇烈活動？分鐘。

Quantos dias por semana costuma executar trabalhos de alta intensidade (como transportar ou carregar objectos pesados, escavar ou trabalhos de construção etc.), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

2) 您的工作中通常每週有多少天會做“呼吸和心跳輕度增加（如快步走、搬運較輕的物品）”持續時間10分鐘以上的中等強度活動？天；您通常一天工作中累計做多長時間的這種持續10分鐘以上的中等強度活動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar trabalhos de média intensidade (como andar depressa e transportar objectos leves), com duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento ligeiro da respiração e dos batimentos cardíacos? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, na execução deste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

C5. 【填空題】您通常每天有多少時間坐著或者靠著？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Geralmente, quanto tempo por dia, costuma ficar sentado ou encostado? Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫：小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C6. 【**填空題**】您通常每天睡眠（包括午睡）多少時間？注：填寫分鐘通常為10的倍數。

【Preencha os espaços em branco】 Quanto tempo costuma dormir por dia? (incluindo a sesta) Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

請填寫： 小時 分鐘。
Indique: horas minutos.

C7. 【**單選題**】您通常最主要的交通出行方式是甚麼？請在您選中選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Qual é o seu principal meio de transporte que normalmente utiliza no seu dia-a-dia? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	步行 Caminhada	4	駕車 Carro próprio
2	騎自行車 Bicicleta	5	乘公共交通、乘坐私家車或乘坐電單車等 Transportes públicos, carro próprio ou motociclo
3	騎電單車 Motociclo	6	其他 Outro

C8. 【**填空題**】您通常每週有多少天的出行交通方式為步行或騎自行車持續時間10分鐘以上(出行指的是去上班、購物、參加聚會等，但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或者騎行。)？天；您通常一天在交通方面累計花多長時間這種持續10分鐘以上的步行或者騎自行車？分鐘。注：填寫時間通常為10的倍數；如果沒有這種情況的請填“0”。

【Preencha o espaço em branco】 Quantos dias por semana costuma deslocar-se a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos(incluindo ir para o trabalho, ir às compras, ir a um convívio, etc., à excepção da caminhada e de andar de bicicleta integrada na prática de exercício físico)? dia(s); quanto tempo gasta normalmente, por dia, ao deslocar-se de um lugar para o outro a pé ou de bicicleta, com duração superior a 10 minutos? minutos. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10. Se não se verificarem nenhuma das referidas situações, preencha com “0”.

C9. 【**填空題**】您在做家務過程中的體力活動狀況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況的請填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é o seu estado de actividade física quando executa tarefas domésticas? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações, preencha com “0”.Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、大強度的家務勞動（比如搬起重物、庭院挖土等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的大強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de alta intensidade, (como transportar e carregar objectos pesados, escavar no jardim), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

- 2) 您生活中通常每週有多少天會從事持續時間10分鐘以上、中等強度的家務勞動（比如搬提輕物、擦窗、擦地、打掃房間等）？天；平均一天累計會做多長時間這種持續10分鐘以上的中等強度家務勞動？分鐘。

Quantos dias por semana, costuma executar tarefas domésticas de média intensidade, (como transportar e carregar objectos leves, limpar janelas, chão, quarto, etc.), com duração superior a 10 minutos? dia(s); quanto tempo gasta em média, por dia, neste tipo de trabalho, com duração superior a 10 minutos? minutos.

- C10. 【限選排序題】請問您通常會從事哪些閒暇活動？本題為限選排序題，請圈選出3件最經常做的事，在選項對應的序號上畫“○”，並依據花費時間由長到短進行排序後將序號依次填寫在以下方框上：、、。

【Perguntas de escolha múltipla e por ordem (com resposta restrita)】Quais são as actividades de lazer que costuma praticar nos seus tempos livres? Esta pergunta tem um limite máximo de respostas. Escolha as três actividades que pratica com maior frequência e assinale um círculo “○” à volta do número correspondente. Preencha o espaço em branco com as suas opções conforme a duração do tempo que gasta nas actividades de ordem decrescente: , , .

1 看電視 Assistir aos programas televisivos	8 園藝、照顧寵物 Jardinagem, cuidar de animais de estimação	15 手工（編制、刺繡、陶藝） Artesanato (tecelagem, bordado, cerâmica)
2 聽廣播、音樂 Ouvir rádio, música	9 遛狗 Passear o cão	16 到現場觀看體育比賽 Assistir ao vivo a competições desportivas
3 玩電腦/手機/遊戲機 Jogar jogos informáticos / telemóvel / máquina de jogos	10 唱歌、唱戲 Cantar	17 郊遊 Viajar
4 讀書、看報 Ler livros, jornais	11 逛街、遊玩 Fazer compras, passear	18 補充睡眠 Dormir
5 打牌、下棋 Jogar cartas, xadrez	12 做家務 Tarefas domésticas	19 陪孩子玩 Brincar com os filhos
6 聊天、聚會 Conversar, convívio	13 書法、繪畫、彈琴 Caligrafia, pintura, tocar piano	20 陪孩子做功課及復習 Acompanhar os filhos nos trabalhos de casa e nos estudos
7 體育鍛煉 Exercícios físicos	14 看演出/電影 Espectáculo / cinema	21 其他 Outros

- C11. 【單選題】您日常參加體育鍛煉的頻率如何？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】Qual é a frequência da prática de exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1 平均每週7次或以上 7 ou mais vezes por semana	6 平均每週2次 2 vezes por semana
2 平均每週6次 6 vezes por semana	7 平均每週1次 1 vez por semana
3 平均每週5次 5 vezes por semana	8 平均每1次或以上，但每週不足1次 Igual ou superior a 1 vez por mês mas inferior a 1 vez por semana
4 平均每週4次 4 vezes por semana	9 平均每1次不足1次 Inferior a 1 vez por mês
5 平均每週3次 3 vezes por semana	10 從不參加體育鍛煉（不用回答C12至C16題） Não pratico exercício físico (Não é preciso responder às perguntas C12 e C16)

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de Macau 2020 - Registo de Dados

C12. 【單選題】多數情況下，您每次能鍛煉多長時間？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, qual é a duração da prática de exercício físico por cada sessão? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	10分鐘以下 Inferior a 10 minutos	4	30至59分鐘 30 a 59 minutos
2	10~19分鐘 10 a 19 minutos	5	60至119分鐘 60 a 119 minutos
3	20~29分鐘 20 a 29 minutos	6	120分鐘或以上 Igual ou superior a 120 minutos

C13. 【單選題】多數情況下，您每次進行體育鍛煉時的身體感受是甚麼樣的？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Na maioria dos casos, como se sente fisicamente cada vez que pratica exercício físico? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	呼吸、心跳變化不大 A respiração e a pulsação não se alteram muito	2	呼吸、心跳加快，微微出汗 A respiração e a pulsação aceleram 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
---	---	---	---	---	---

C14. 【填空题】您每週參加體育鍛煉的具體情況如何？請認真讀題後，在“”處填寫您的實際情況，如果沒有以下情況或不能每週都做，可以填“0”。注：填寫時間通常為10的倍數。

【Preencha o espaço em branco】 Qual é a sua situação específica da prática de exercício físico semanal? Por favor, leia com atenção a pergunta e preencha os espaços em branco “” de acordo com a sua situação real. Se não se verificarem nenhuma das seguintes situações ou não pratique exercício físico semanal, preencha com “0”. Nota: O tempo a preencher é geralmente em múltiplos de 10.

1) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳明顯加快、出汗較多的大強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de alta intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e muita transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

2) 您平均每週有多少天從事每次持續時間10分鐘以上的呼吸心跳加快、微微出汗的中等強度體育鍛煉？天；平均一天次；平均每次分鐘。

Quantos dias por semana, em média, pratica exercício físico de média intensidade, com uma duração superior a 10 minutos, que implicam um aumento significativo da respiração e dos batimentos cardíacos e ligeira transpiração? dia(s); em média, vezes por dia; em média, minuto (s) por vez.

老年人(60~79歲)

Idosos dos 60 aos 79 anos

C15. 【單選題】按上述C11~C14題選擇的頻率、時間及強度開展體育鍛煉，您堅持了多長時間？請在您選中的最接近的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 De acordo com a frequência, o tempo e a intensidade da prática de exercício físico indicados nas perguntas C11-C14, por quanto tempo conseguiu manter? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	沒有 Não consegui manter	3	1個月或以上，但不足3個月 Iguale ou superior a 1 mês mas, inferior a 3 meses	5	半年或以上，但不足1年 Iguale ou superior a 6 meses mas, inferior a 1 ano
2	不足1個月 Dentro de 1 mês	4	3個月或以上，但不足半年 Iguale ou superior a 3 meses mas, inferior a 6 meses	6	1年或以上 Iguale ou superior a 1 ano

C16. 【單選題】您通常每週有幾天進行力量練習(包括俯臥撐、仰臥起坐、引體向上、深蹲等徒手練習或使用啞鈴、彈力帶等健身器械的練習)？請在您選中的選項對應的序號上畫“○”。

【Perguntas de escolha múltipla (com resposta única)】 Quantos dias por semana pratica exercício físico de força (incluindo exercícios físicos sem equipamentos, nomeadamente flexões de braços, flexões abdominais, apoio frontal sobre as mãos, agachamento profundo, e exercícios físicos com equipamentos, nomeadamente halteres e fitas elásticas)? Assinale um círculo “○” à volta do número correspondente.

1	1天 1 dias	5	5天 5 dias
2	2天 2 dias	6	6天 6 dias
3	3天 3 dias	7	7天 7 dias
4	4天 4 dias	8	0天 0 dia

問卷完畢。謝謝。

Terminou a sua colaboração.
Muito obrigado!

2020年澳門市民體質監測數據登錄冊

Avaliação da Condição Física da População de
Macau 2020 - Registo de Dados

三. 檢測指標 (由監測人員在監測現場填寫)

Parâmetros de avaliação (a preencher pelo avaliador 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"/>
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. 體脂率 (%) Taxa de gordura corporal (%)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
8. 肩寬 (cm) Largura dos ombros (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
9. 骨盆寬 (cm) Largura da pélvis (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
10. 足長 (cm) Comprimento do pé (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
11. 安靜脈搏 (次/分) Pulsção em repouso (vezes/minuto)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12. 收縮壓 (mmHg) Pressão sistólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13. 舒張壓 (mmHg) Pressão diastólica (mmHg)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

老年人(60~79歲)
Idosos dos 60 aos 79 anos

14.肺活量 (ml) Capacidade vital (ml)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15.握力 (kg) Força de preensão (kg)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
16.閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (s)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17.選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (s)	<input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/>
18.坐位體前屈 (cm) Flexão ventral sentada (cm)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>
19.2分鐘原地高抬腿 (次) Perna erguida no local durante dois minutos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
20.30秒坐站 (次) Sentar e levantar alternadamente durante 30 segundos (vezes)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

檢驗員簽署：
Assinatura do avaliador : _____

附錄2：2020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“（二）抽樣原則和方法”）。

3. 就讀幼稚園、就讀學校、工作單位和所屬單位名稱和聯繫電話

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。老年人則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。

4. 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2020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	2	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。

編碼原則：（1）2020年編碼一共為4位，第一位代表監測年度；第二位為是否新增單位，第三四位為單位代碼。（2）其中2005年為首次，原碼均為二位。（3）2010年編碼原則：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。（4）2015年編碼原則：2010年原有抽樣單位，原有編碼的第一位如是“0”者修改為“2”，如是“1”者則加上“2”；幼稚園編碼：為201~220或2101~2120；學校編碼：221~240或2121~2140；工作單位編碼：241~270或2141~2170；長者服務機構編碼：271~299或2171~2199。2015年新增抽樣單位，第一位編碼為“3”，按先後順序進行編排；幼稚園編碼：301~320；學校編碼：321~340；工作單位編碼：341~370；長者服務機構編碼：371~399。（5）2020年編碼原則：2020年所有抽樣單位，所有編碼第一位均為“4”，第二位若為2005年監測原有單位則填寫“0”，若為2010年新增單位則填寫“1”，若為2015年新增單位則填寫“2”，若為2020年新增範圍則填寫“3”，第三四位為單位代碼，單位代碼的幼稚園編碼：為01~20；學校編碼：21~40；工作單位編碼：41~70；長者服務機構編碼：71~99。

例如：澳門科技大學代碼為“228”（2005年抽樣單位）；則來源於該學校的大學生學校編碼填寫為

4	0	2	8
---	---	---	---

例如：澳門其他高校代碼為“2121”（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

4	1	2	1
---	---	---	---

例如：澳門博彩股份有限公司代碼為“342”（2015年新增抽樣單位）；則來源於該公司之人員編碼填寫為

4	2	4	2
---	---	---	---

例如：永利渡假村（澳門）股份有限公司代碼為“4341”（2020年新增抽樣單位）；則來源於該公司之人員編碼填寫為

4	3	4	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. 日常主要勞作方式

僅由大學生、成年人根據目前從事職業的工作環境填寫。老年人則根據退休前（已退休者）或現在（未退休者）從事職業的特點，選擇相應的選項。日常主要勞作方式區分為非體力勞動和體力勞動。非體力勞動則是以靜坐伏案等靜態性活動為主，一般包括立法機關成員、公共行政高級官員、社團領導人及經理，專業人員，技術員及輔助專業人員，文員等；體力勞動包括日常勞作以靜坐伴有上肢活動或大部份時間多以站立或走動為主的輕體力勞動及日常主要從事重體力性活動、搬運或舉重物、挖掘等重體力勞動，一般包括服務、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。非體力勞動代碼為“1”，以靜坐伴有上肢活動代碼為“2”，重體力性活動代碼為“3”，即“2”及“3”均為體力勞動。

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：某受試者為靜坐伏案工作的文員，則填寫為

1

8. 在學校就讀年級

僅由小一至小三、小四至小六、初一至高三及大學生填寫。學生按照現階段就讀的年級如實填寫。

三、問卷調查

一般問卷由單項選擇和多項選擇題組成。而健身素養類問卷則由單選題、多選題、多選排序題及填空題組成。

■ 一般單項選擇題

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19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

■ 一般多項選擇題

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：某幼兒患病種類有“急性支氣管炎”、“腎炎”、“貧血”時，則填寫為：

1	8	14
---	---	----

又如：某幼兒患病種類只有“急性支氣管炎”時，則填寫為：

1	0	0
---	---	---

■ 健身素養類選擇題

填寫選擇題時請在對應的數字上畫圈“○”，如選項為數字5，則圈選數字⑤。若想修改答案，請在原答案上劃斜綫，如“⑤”，然後再在新答案上劃“○”；多選排序題除了在選項對應的序號上畫“○”，並要按照主次由高到低排序後將對應序號填寫在方格內；填空題則直接把答案填在方格內，如填寫“坐著或靠著的時間時”，則在“方格”內填寫“10”小時“30”分鐘。

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。

1. 幼兒問卷

幼兒問卷包括三個部分，即本人資料、父親和母親資料、健身素養狀況。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；過期產是指晚於預產期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) 幼兒曾經患何種疾病（經醫院確診的疾病）

填寫幼兒出生以後的情況。患病種類見問卷第15題。

(7) 患病種類

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15題。

(8) 幼兒是否有親兄弟姐妹

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，則在選項選取1。

(9) 幼兒是否有影響開展體育活動的先天性疾病或殘疾

是指影響幼兒進行體育活動的先天性的疾病或殘疾，如果沒有則在方格中填寫1，若有則在方格中填寫2並在橫線處簡單描寫疾病或殘疾類型。

(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) 刷牙習慣、是否使用牙線及是否牙科檢查

良好的口腔衛生對口腔健康和身體健康來說都是很重要的。刷牙是家庭牙齒保健的一部份，為了防禦牙周疾病，每天至少使用一次牙線和定期的牙科檢查至關重要。

(13) 幼兒是否與父母住在一起共同生活

是指幼兒是否與父母住在一起並共同生活，其目的是調查父母生活習慣對幼兒日常行為和習慣的影響。

■ 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、市政會議議員。

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雇主管理小型企業（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；計畫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準的理論課或實習課；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；記錄及計算數據；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、儀器設備及其他金屬製品；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 其他，是指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：

⑪ 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。

⑫ 家庭主婦 / 夫：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的成年男女。

■ 幼兒健身素養狀況

幼兒健身素養狀況是對幼兒健身知識掌握情況、健身態度情況、健身技能掌握情況、健身習慣情況、健身外部環境情況、個人社會化健身情況等部分構成，主要通過對孩子參加活動鍛煉的態度及孩子掌握、擅長的鍛煉運動項目、上學日和休息日孩子每天體育活動時間、參加體育類培訓班情況、孩子螢幕時間情況、午休 / 睡眠情況等題目構成，請根據幼兒近期健身 / 體育活動實際情況按照單選或多選要求填寫。

(1) 孩子對活動的喜歡程度的判斷

主要瞭解孩子是否喜歡外出活動和參與團隊活動；請您根據孩子的表現情況如實勾選相應的選項。

(2) 孩子經常進行的體育活動和擅長的體育活動項目

主要是指孩子參與的體育活動項目和擅長的體育活動項目的調查，請您根據孩子的實際參與情況如實勾選相應的選項。

(3) 每天體育活動的時間及體育類培訓班時間

上學日是指週一至週五，休息日是指週六、周日或節假日；活動時間是一日累計平均時間，包括戶外玩耍、參加興趣班、家中鍛煉等體育類活動的每日平均時間。請根據孩子日常表現如實勾選相應的選項。

(4) 孩子及父母每天多長時間花在看電視、使用手機 / 電腦 / 平板等電子產品

主要考察幼兒螢幕總時間，看電視、使用手機 / 電腦 / 平板等電子產品的時間是一個累計時間，請根據孩子及孩子父母的日常表現如實勾選相應的選項。同時對於週一到週五，除了計算在家裡的螢幕時間外，還應累計在幼稚園看電視和視頻教學的時間。

(5) 午間 / 夜間睡眠平均時長

是指孩子平均午休或夜間睡眠時間，請根據孩子日常睡眠情況如實勾選相應的選項。

(6) 孩子特質

是指孩子日常喜歡好動、安靜還是喜歡獨處等性格特徵的描述，每個特質又分為五個檔次，請根據孩子日常表現選擇符合孩子的特質進行勾選。

(7) 孩子活動能力評價和體育鍛煉頻次及父母體育鍛煉頻次

是對孩子和父母體育活動能力和活動量的一個客觀描述，請根據孩子和父母自身活動情況如實勾選。

(8) 經常玩耍或適應的娛樂用品

是指在日常生活中孩子經常參與或使用的娛樂用品的選擇情況，請根據孩子的情況如實勾選相應的選項。

(9) 孩子體重情況評價

是父母或監護人對孩子自身體重情況的主觀評價，請根據您的主觀評價選擇相應的選項。

(10) 體育運動項目的選擇

是父母或監護人與孩子喜好的運動項目之間出現偏差時候的處理方式的選擇，請根據出現此類情況的處理方式選擇相對應或相近的選項。

(11) 孩子玩耍和家裡規矩

是父母或監護人跟孩子玩耍時間及對孩子要求的調查，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

(12) 對運動的理解和態度

是對您關於運動的態度的選擇，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

(13) 社區環境

是對您所在社區環境和安全性及您為什麼限制孩子外出活動的環境因素的調查，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

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。

■ 兒童青少年（學生）本人資料

（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”。如果中小學生沒有患病情況，選擇“無”時，則不需回答第12題、大學生沒有患病情況，選擇“無”時，則不需回答第13題。

（3）刷牙習慣、是否使用牙線及是否牙科檢查、是否有齲齒

與幼兒問題一致，填寫方式相同。

（4）親兄弟姐妹數

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，與幼兒問題一致，填寫方式相同。

（5）是否有影響開展體育活動的先天性疾病或者殘疾

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，與幼兒問題一致，填寫方式相同。

（6）是否與父母住在一起共同生活

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，與幼兒問題一致，填寫方式相同。

■ 兒童青少年（小一至小三、小四至小六、初一至高三）健身素養狀況

兒童青少年健身素養狀況是對兒童青少年健身知識掌握情況、健身態度情況、健身技能掌握情況、健身習慣情況、健身外部環境情況、個人社會化健身情況等部分構成，主要通過對兒童青少年健身知識掌握情況、健身態度情況、參與的運動項目、熟練掌握的運動項目、熟練掌握的準備活動、運動損傷情況、上體育課情況、課外體育活動情況等題目構成，請根據您近期健身/體育活動實際情況按照單選或多選要求填寫。

（1）健身知識

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，根據自己的理解在“正確”、“錯誤”和“不知道”三個選項中自主選擇一項。

（2）是否喜歡體育活動、對體育課的表現打分

是對小一至小三孩子的調查，孩子根據自己對體育活動的喜好程度進行主觀評價，請你（孩子）根據自身實際情況勾選相應的選項。

（3）是否喜歡玩耍、自己是否一直很有精神、活力

是對小一至小三孩子的調查，孩子對玩耍和自身活力狀況的主觀評價，孩子根據自身情況勾

選相應的選項。

(4) 參加體育活動的好處、嘗試過的體育鍛煉項目、掌握的體育鍛煉項目及原因

參加體育活動的好處、掌握體育鍛煉項目原因是對小一至小三孩子的調查，讓孩子根據實際認為的好處或原因勾選相應的選項；而嘗試過的體育鍛煉項目、掌握的體育鍛煉項目則是小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，孩子根據自身情況勾選相應的選項。

(5) 參與運動的障礙

是對小一至小三孩子的調查，孩子對某些不擅長運動的理解，請孩子根據自身情況勾選相應的選項。

(6) 父母陪伴參加室外活動、孩子玩耍或使用的娛樂用品、父母是否限制外出玩耍

是對小一至小三孩子的調查，與幼兒問題相類似，填寫方式相同。對於主語為父母的，請選擇對孩子的體育鍛煉或者玩耍做決策一方的意見來進行回答。

(7) 體育課的態度

是對小一至小三孩子的調查，孩子對體育課教授內容、知識是否感興趣及是否能在課外或校外堅持做的問詢，請孩子根據自身情況勾選相應的選項。

(8) 室外各種活動或鍛煉情況

是對小一至小三孩子的調查，孩子最近一個月參加室外各種活動或鍛煉的次數及每次時間的調查，請孩子或家長根據孩子實際情況勾選相應的選項。

(9) 看電視、使用手機/電腦/平板電腦電子產品時間

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，與幼兒問題一致，填寫方式相同。

(10) 最近一年持續做的體育鍛煉項目

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，對孩子最近一年在校內或課外持續做的體育鍛煉項目的調查，請孩子或家長根據孩子實際情況勾選相應的選項。

(11) 非體育類興趣班或補習班

是對小一至小三孩子的調查，半年內參加補習或各種非體育類培訓班或興趣班的情況的調查，請孩子或家長根據孩子實際情況勾選相應的選項。

(12) 體育課情況

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，孩子體育課次數、每次時間及每次感受的調查，請孩子或家長根據孩子實際情況勾選相應的選項。

(13) 力量練習情況及課外/校外體育鍛煉情況調查

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，對孩子在課外 / 校外體育鍛煉次數、每次時間及每次感受的調查，請孩子或家長根據孩子實際情況勾選相應的選項。

(14) 父母鍛煉及閒暇時間情況

是對小一至小三孩子的調查，與幼兒問題相類似，填寫方式相同。

(15) 周邊環境

是對小一至小三孩子的調查，對孩子生活周邊環境和安全性及您為什麼限制孩子在周邊活動的環境因素的調查，與幼兒問題相類似，填寫方式相同。

(16) 睡眠規律

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，對孩子上學日或休息日睡眠時間的調查（含午休），請孩子根據實際情況勾選相符合的選項。

(17) 孩子每天坐的時間

在小一至小三、小四至小六、初一至高三均涉及的問題，對孩子通常每天坐著或靠著的平均時間，精確到分鐘，請孩子根據實際情況填寫相應的時間。

(18) 孩子特質

是對小一至小三孩子的調查，與幼兒問題相類似，填寫方式相同。

(19) 孩子體育活動量及家長體育活動狀況

是對小一至小三孩子的調查，對孩子體育活動量、家長體育鍛煉頻率、讓孩子參與體育活動消費情況進行調查，與幼兒問題相類似，填寫方式相同。

(20) 父母是否存在肥胖情況

是對小一至小三孩子的調查，是家長主觀對父/母親體重情況的判斷，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

(21) 能夠熟練掌握的準備活動、知道哪些運動損傷的正確處理方法及膝蓋擦傷的處理

在小四至小六、初一至高三涉及的問題，是對孩子能熟練掌握的準備活動、相應運動損傷的正確處理方法及膝蓋擦傷處理的調查，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

(22) 認為可以獲取比較科學及專業的體育健身資訊的渠道

在初一至高三涉及的問題，請您根據知道的渠道勾選相符合的選項。

(23) 選中持續進行該項體育項目的原因及一直堅持原因，堅持鍛煉的時間

在小四至小六、初一至高三涉及的問題，請您根據最近一年持續進行的體育鍛煉項目所選擇的原因、為何一直堅持及堅持鍛煉了多久等情況勾選相符合的選項。

(24) 健身態度

在小四至小六、初一至高三涉及的問題，是孩子對參加體育鍛煉、體育活動的態度，是個人參與體育鍛煉及阻礙因素的調查，請您根據實際情況勾選相符合的選項。

■ 兒童青少年（大學生）健身素養狀況

相關內容同以下成年人、老年人健身素養狀況問題一致。

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。

■ 成年人和老年人本人資料

（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）患病種類

填寫方式與學生同類問題相同。特別要注意的是，疾病種類以醫院診斷證明為準。

（5）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。

■ 成年人、老年人健身素養狀況

成、老年人健身素養狀況是對成、老年人健身知識掌握情況、健身態度情況、健身技能掌握情況、健身習慣情況、健身外部環境情況、個人社會化健身情況等部分構成，主要通過對其健身知識掌握情況、健身態度情況、參與的運動項目、熟練掌握的運動項目、知道的準備活動項目及熟練掌握的準備活動、體育運動習慣等題目構成，請根據您近期健身/體育活動實際情況按照單選或多選要求填寫。

（1）體育知識、對健身活動的認知

與學生問卷相類似，填寫方式相同。

（2）體育鍛煉主要項目、能夠掌握的鍛煉項目及準備活動

與學生（小四至高中）問卷相類似，填寫方式相同。

（3）安排體育鍛煉計劃並堅持情況

根據自己安排體育鍛煉計劃的實際情況勾選相符合的選項。

（4）選中主要從事體育項目的原因、阻礙開展體育鍛煉的原因

根據自己的實際原因勾選相符合的選項。

(5) 工作狀態

根據目前的職業活動，含義工但不包含家庭主婦 / 夫所從事之家務工作填選每週工作時間。

(6) 每週工作中的體力活動狀況

根據工作中的實際體力活動情況，填寫每週中持續10分鐘以上的劇烈活動及中等強度活動的天數及每天累計時間。累計時間的計算，是通常情況下的時間累計，一般填寫的時間通常為10的倍數。

(7) 每天坐著或靠著的時間

與學生問卷一致，填寫方式相同。

(8) 每天睡眠時間（包含午睡）

每天睡眠的平均時間，精確到分鐘，請根據實際情況填寫相應的時間。

(9) 主要出行交通方式及每週步行或騎行10分鐘以上的累計時間

出行是指每天去上班、購物、參加聚會等但不包括專為體育鍛煉而進行的步行或騎行，請根據實際情況選擇出行方式及填寫每週步行或騎行10分鐘以上的天數及每天累計時間。累計時間的計算，是通常情況下的時間累計，一般填寫的時間通常為10的倍數。

(10) 每週做家務過程中的體力活動狀況

根據家務中的實際體力活動情況，填寫每週中持續10分鐘以上的劇烈家務活動及中等強度家務活動的天數及每天累計時間。累計時間的計算，是通常情況下的時間累計，一般填寫的時間通常為10的倍數。

(11) 閒暇活動、參加體育鍛煉頻率、時間及強度

閒暇活動與小一至小三學生詢問父母經常做的事情問題相類似，填寫方式相同。不過在這裏還需要按主次排序，學生組則不需要；體育鍛煉次數、每次時間及每次感受的調查，與學生問卷類似，填寫方式相同。

(12) 每週體育鍛煉的體力活動狀況

根據體育鍛煉的實際體力活動情況，填寫每週中持續10分鐘以上的大強度及中等強度鍛煉的天數、每天次數及累計時間。累計時間的計算，是通常情況下的時間累計，一般填寫的時間通常為10的倍數。

(13) 堅持體育鍛煉的時間及力量練習情況

堅持鍛煉的時間同小四至小六、初一至高三學生問卷一致，力量練習情況同小一至小三、小四至小六、初一至高三學生問卷一致，填寫方式相同。

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，以取到覆核作用。

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3：2020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。

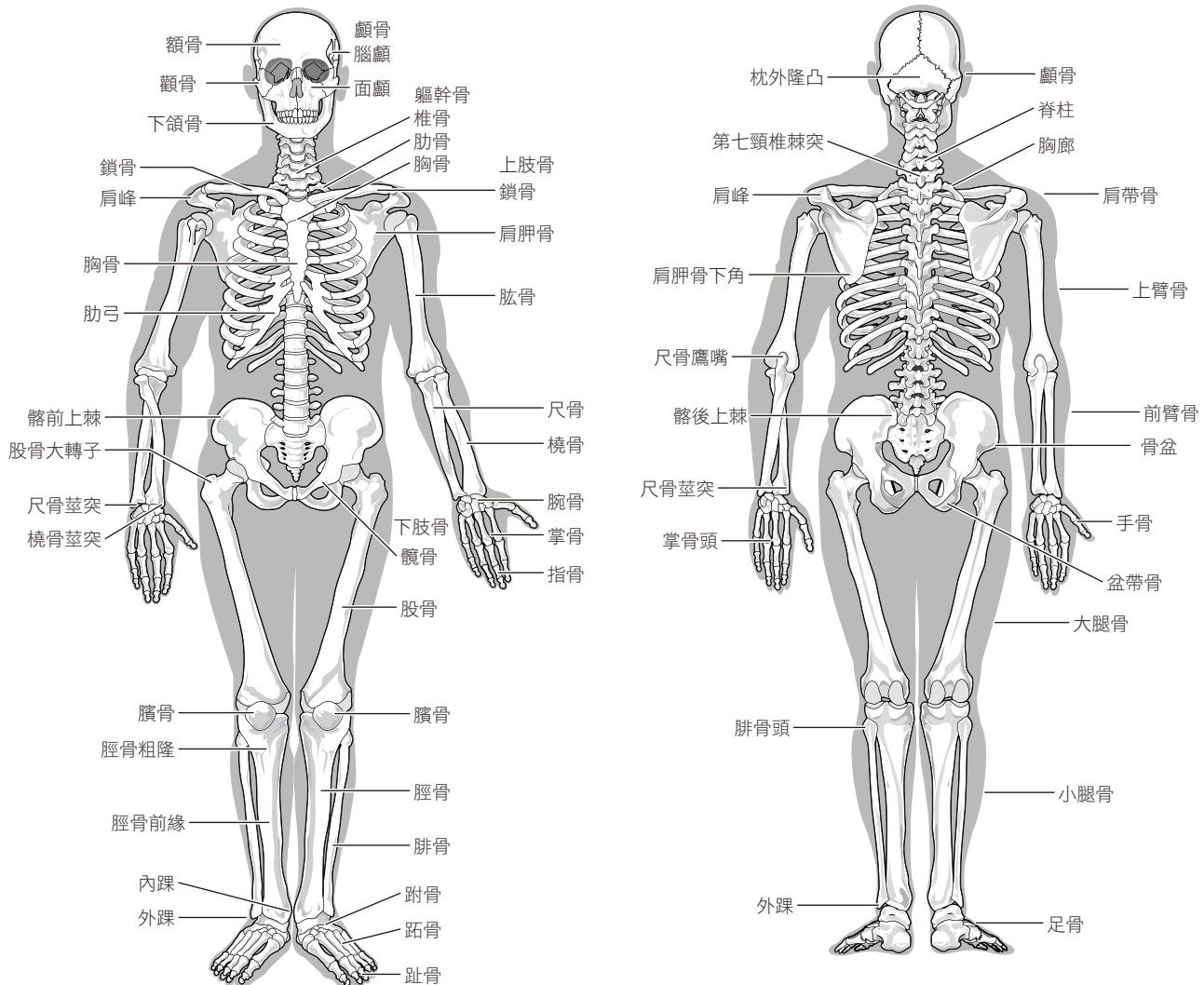


圖1 全身骨骼和主要骨性標誌

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、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。



圖2 身高

2. 坐高

測試儀器：機械式身高坐高計。

測試方法：受試者坐於身高坐高計的座板上，使 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 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

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。測試人員立於受試者側前方，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。



圖7 臀圍

7. 體脂率

測試儀器：體脂測試儀。

測試方法：測試人員按照順序分別輸入受試者身高體重等基本資料後，確認儀器進入工作狀態。測試時，要求受試者排空尿液，並脫去鞋襪，放鬆站立於測試平臺的足部電極上，肌肉放鬆，體重平均落於兩下肢。雙手手掌握住電極，使拇指和手掌心接觸電極（測試時，可在雙足底和手掌側塗上生理鹽水，增加皮膚導電性），雙臂與軀幹分開約 15° （圖8）。啟動測試儀的測試開關，受試者保持安靜姿勢至測試結束。記錄體脂率的百分位數，精確到小數點後1位。

注意事項：

- ①脫去鞋襪和外套等，除去身上所帶金屬類物品。
- ②測量前至少2小時不得進食、飲水、沐浴，不能進行劇烈運動。
- ③測試前2天內不得飲酒。
- ④測試一周前不得服用利尿劑類藥物。
- ⑤測試前，使用乙醇或生理鹽水清潔測試區皮膚。
- ⑥測試盡量保持安靜站立、雙臂與軀幹分開姿勢。



圖8 體脂率

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幼兒測試可於午睡後進行。



圖12 安靜脈搏（心率）

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13 血壓

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。

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。



圖14 肺活量

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。

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“啟動”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。

5. 功率車二級負荷試驗

測試儀器：功率自行車，遙測心率表，秒錶（備用），RPE量表。

測試方法：測試人員確認功率自行車進入工作狀態。測試前，測試人員根據PAR-Q問卷和機能指標對受試者進行運動前風險篩查，通過篩查的受試者於其右側上臂中點內側部位佩戴心率表，亮燈方向緊貼皮膚，並確認數據接受良好。根據受試者實際情況，調整功率車座和車把的高度等，保證受試者以最舒適的狀態蹬車。

測試時，測試人員輸入受試者個人資料後點擊主機“開始測試”進行測試。受試者坐在功率車先進行30~60秒靜態心率測試。之後測試人員點擊功率車上紅色按鍵，受試者跟隨節拍頻率，在設定負荷下以每分鐘60轉的轉速蹬踏功率車，並始終保持該速度至測試完畢；測試時長為：熱身半分鐘；一級負荷3分鐘；二級負荷3分鐘；恢復半分鐘，測試總時間7分鐘。時刻關注受試者蹬車的身體狀況，要求受試者蹬車結束後繼續散步等恢復行為。運動結束後，最大攝氧量測試值及絕對值等測試數據自動傳至主機並保存。最大攝氧量以毫升/（千克·分鐘）為單位，精確到小數點後1位；絕對值以升/分鐘為單位，精確到小數點後2位。

注意事項：

- ①心臟功能不良或者患有心臟疾病等未通過運動前風險篩查者，不能進行此項測試。
- ②受試者在測試前一天不得從事任何劇烈活動，且飲食清淡注意休息。
- ③運動全程需要時刻提醒受試者注意保持轉速並按照節奏連續蹬踏。
- ④測試過程中，測試人員需時刻關注受試者心率變化，當出現持續性心率數據接收異常時，需及時叫停試驗，根據受試者恢復情況決定是否重新進行試驗。
- ⑤受試者出現以下症狀可終止試驗：胸痛、呼吸困難、噁心、發紺、面色蒼白、頭疼等症狀；心率不隨著運動強度增加而增加；受試者口頭或身體表現出極度疲勞。根據受試者恢復情況決定是否重新進行試驗。
- ⑥測試本項目前，受試者需先進行身高和體重測試，否則無法出示完整結果。
- ⑦受試者蹬車結束後可進行走路等積極性恢復活動。

6. 兩分鐘原地高抬腿

測試儀器：秒錶，膠帶紙，卷尺或者1米長的繩子。

測試方法：受試者站在牆邊，用膠帶紙標記髂脊和髕骨的中點位置（測試人員從髕骨和髂脊的中間拉一條繩子，然後將繩子折疊過來即是二者的中點），作為被測試者踏步的高度。當受試者聽到“開始”口令後，開始踏步（不前進），踏步時將兩膝蓋均要求抬高到牆上標記高度（圖16），記錄在2分鐘內完成的完整踏步次數（只記錄右膝蓋達到目標高度的次數）。以次為單位，不計小數。



圖16 兩分鐘原地高抬腿

注意事項：

- ①測試時，應囑受試者注意安全。
- ②抬腿抬起的高度，接近大腿抬平位置，未達到高度不計次數。
- ③測試過程不能彎腰和支撐腿彎曲。
- ④受試者出現單腿連續抬起情況時應停止本次測試，休息後重測。
- ⑤如出現頭暈目眩等不良反應，應停止測試。

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17）。秒錶若干塊。

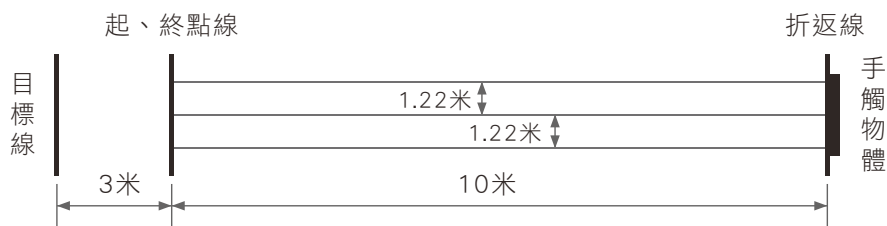


圖17 10米折返跑場地示意圖

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18）。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18 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19）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

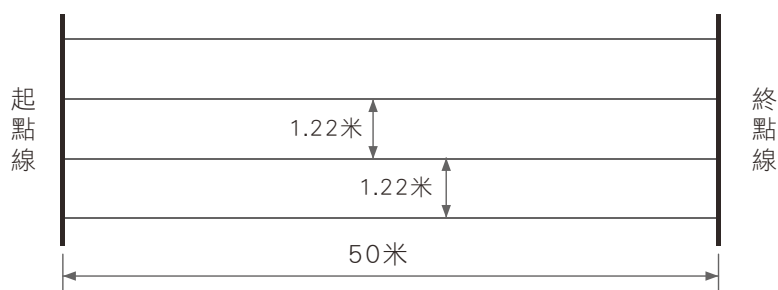


圖19 50米跑場地示意圖

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20）。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20 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21）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

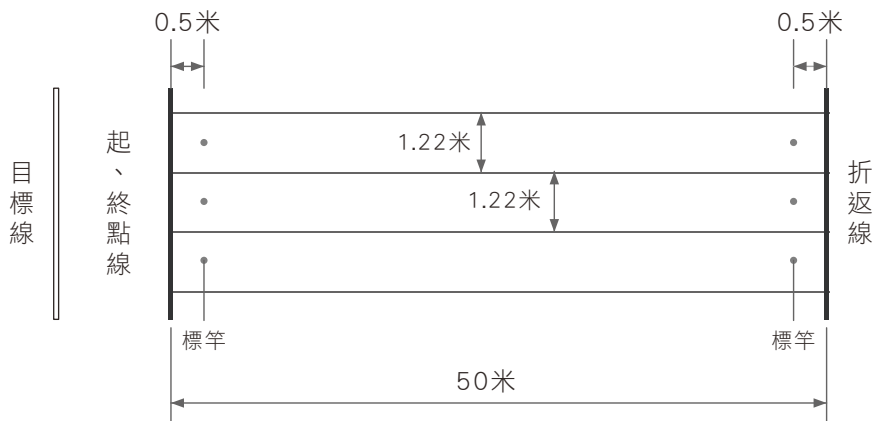


圖21 50米 × 8往返跑場地示意圖

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22）。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。



圖22 50米 × 8往返跑

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。

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，秒錶若干塊。

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23）。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。



圖23 800米或1000米跑

注意事項：

同50米 × 8往返跑。

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24）。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24 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25）。卷尺和標準網球若干個。

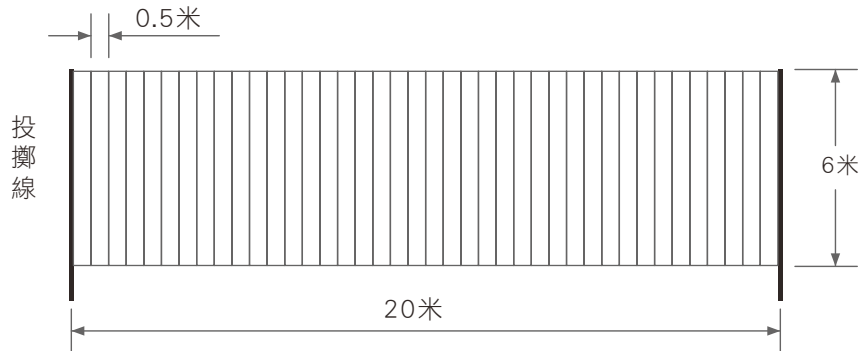


圖25 網球擲遠場地示意圖

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26）。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26 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27）。

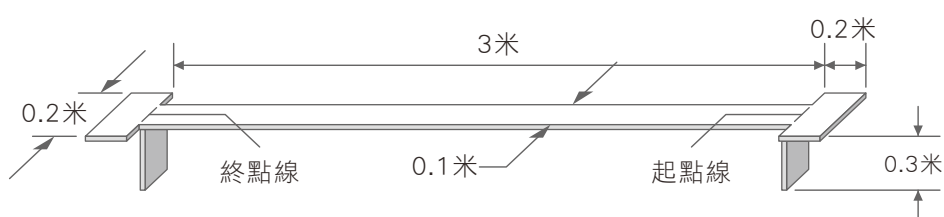


圖27 平衡木器材示意圖

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28）。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28 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29）。

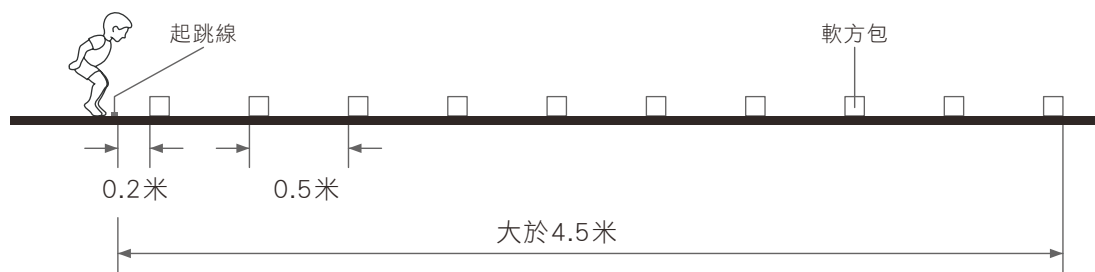


圖29 雙腳連續跳場地示意圖

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30）。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30 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。將遊標推到導軌近端，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遊標下緣。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遊標平滑前進，直到不能推動為止（圖31）。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。



圖31 坐位體前屈

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，不能用單手前推遊標，膝關節不能彎曲。
- ③每次測試前，測試人員要將遊標推到導軌近端位置。
- 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。

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準。

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32）。測試人員記錄受試者完成的次數，以次為單位。



圖32 斜身引體

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。

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33）。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33 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34）。當受試者落回縱跳板後，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34 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35）。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35 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鉤的距離即為背力計拉鍊的長度。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36）。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36 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37）。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37 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“啟動”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“啟動鍵”，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38）。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“啟動”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“啟動”鍵開始下一次測試。



圖38 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39）。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39 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°，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40）。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40 一分鐘仰臥起坐

19. 30秒坐站

測試儀器：高43cm左右無扶手結實椅子一把，秒錶（備用）。

測試方法：受試者端坐在43厘米高的凳子上（凳子最好靠牆放置），雙腳平放於地面，雙臂交叉放胸前，背部保持伸直狀態不貼於椅背。聽到開始口令後，受試者由坐位起身至完全站立姿勢，盡可能完成全膝伸直動作，然後再端坐回登上（圖41），該過程記為1次坐站。記錄30秒內連續完成坐站次數。記錄以次為單位。

注意事項：

- ①測試前讓受試者先熱身進行一、兩次坐站準備，檢查動作姿勢是否正確，然後進行測試。
- ②受試者在測試過程中需嚴格按照測試動作要求進行，出現以下情況：手撐椅面；坐下時背部未直立；坐下時背貼椅背；起立時膝蓋未站直等情況，該次坐站不計入結果成績。
- ③當測試人員宣佈測試開始後，不管受試者是否開始坐站動作，均要開始計時；30秒計時結束時，受試者臀部已離開凳面，但還未完全完成站立動作，該次坐站計入總成績。
- ④受試者在測試過程中，如感到頭暈、呼吸困難、身體疼痛等難以堅持的情況或其他身體不適，測試人員應停止測試，妥善處理。
- ⑤為保證測試的安全性，測試時凳子應緊靠牆放置。



圖41 30秒坐站

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但無軟化，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。

⑥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每隻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42）。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。
- 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。



圖42 標準對數視力表

- 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）。

注意事項：

- ①檢查視力前，應向受試者講解檢查視力的目的、意義和方法，取得他們合作，摘去可能配戴的眼鏡，檢查裸眼視力。
- ②檢查如果採用自然光線，應選擇晴天，固定時間和地點進行，以便前後對比。
- ③檢查前不要揉眼，檢查時不要眯眼或斜著看。測試人員應隨時注意監督。
- ④用遮眼板時要提醒受試者，不要壓迫眼球，以免影響視力。
- ⑤由檢測隊指定專人檢查視力。
- ⑥不宜在緊張視近工作、劇烈運動或體力勞動後即刻檢查視力。至少要休息10分鐘以後再做檢查。檢查若在室內進行，受試者從室外進入後也應有10分鐘以上的適應時間。

3. 辨色力

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43）

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44），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。

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，以免汙損。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。

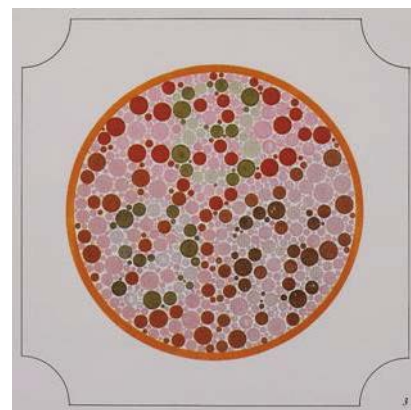


圖43 色覺檢查圖



圖44 辨色力

附錄4：2020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)	4001	鏡平學校（小學部--幼稚園）	花地瑪堂（北片）
	4002	濠江中學附屬幼稚園	
		濠江中學附屬小學（幼稚園）	
	4003	培正中學（幼稚園）	花王堂及望德堂（中片）
	4004	陳瑞祺永援中學（分校）	
	4005	培道中學（南灣分校--幼稚園）	大堂及風順堂（南片）
		培道中學氹仔幼稚園分校	
4006	海星中學（幼稚園）		

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)	4021	鏡平學校（小學部）	花地瑪堂（北片）
		鏡平學校（中學部）	
	4022	濠江中學附屬小學	
		濠江中學	
	4023	培正中學	花王堂及望德堂（中片）
	4221	鮑思高粵華小學（中文部）	
	4222	粵華中文中學	
	4223	嘉諾撒聖心中學	
	4025	培道中學（南灣分校）	大堂及風順堂（南片）
		培道中學小學部分教處	
		培道中學氹仔小學分校	
	4026	培道中學	
		海星中學	
	4027	海星中學（分校）	
		澳門大學	--
	4028	澳門科技大學	
	4029	澳門理工學院（現為澳門理工大學）	
4030	澳門鏡湖護理學院		
4031	澳門旅遊學院		
4121	其他高校		

監測對象	監測點編碼	監測機構（監測點）
成年人 (20~59歲)	4041	衛生局
	4042	教育暨青年局（現為教育及青年發展局）
	4043	旅遊局
	4044	統計暨普查局
	4045	體育局
	4046	市政署
	4048	海事及水務局
	4049	社會工作局
	4050	土地工務運輸局
	4056	勞工事務局
	4057	澳門電力股份有限公司
	4059	澳門理工學院（現為澳門理工大學）
	4060	澳門婦女聯合總會
	4061	澳門中華新青年協會
	4062	銀河娛樂集團
	4064	其他（個人）
	4065	威尼斯人澳門股份有限公司/金沙中國有限公司
	4067	基督教宣道堂港澳區聯會
	4068	澳門街坊會聯合總會
	4070	澳門工會聯合總會
	4141	新濠博亞博彩(澳門)股份有限公司
	4142	中國銀行澳門分行
	4144	澳門特別行政區紅十字會
	4145	澳門大學
	4241	澳門喜來登大酒店
	4242	澳門博彩股份有限公司
	4244	澳門旅遊學院
	4245	澳門科技大學
	4341	永利渡假村（澳門）股份有限公司
	4342	澳門漁人碼頭國際投資股份有限公司
	4343	交通事務局

監測對象	監測點編碼	監測機構（監測點）	所屬堂區
老年人 (60~79歲)	4172	澳門街坊會聯合總會的社區中心	花地瑪堂（北片）
	4271	望廈坊會頤康中心	
	4274	母親會頤康中心	
	4275	同善堂長者活動中心	
	4282	澳門工會聯合總會各服務中心	
	4371	婦聯頤康中心	花王堂及望德堂（中片）
	4372	松柏之家老人中心	
	4082	海島市居民群益會頤康中心	大堂、風順堂及 聖嘉模堂 （南片及離島片）
	4177	澳門理工學院長者書院 （現為澳門理工大學長者書院）	
	4178	澳門婦聯各服務中心	
	4373	氹仔松柏之家	
	4374	婦聯樂頤長者日間中心	
	4180	所有在成年人抽樣機構中工作 但年齡大於60歲者	--

鳴謝

“2020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。本局僅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—澳門教育及青年發展局、衛生局、社會工作局和澳門理工大學的大力支持與協助，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。



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

www.sport.gov.mo

ISBN 978-99981-897-1-3



9 789998 189713

其他版本

ISBN 978-99981-897-0-6 (平裝)