2025 澳門市民體質監測

簡介

自2005年開始，澳門市民體質監測研究工作每五年實施一次，繼2005年、2010年、2015年、2020年共完成了四次澳門市民體質監測之後，於2025年初將展開第五次澳門市民體質監測。

目的

定期收集澳門市民體質數據以瞭解市民體質的階段性變化，為體育、教育、衛生與社會工作等職能部門提供相關政策參考依據。

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

監測對象

幼兒組 (3~5歲)

兒童青少年組
(學生:6~22歲)

合計總樣本量

9990人

成年組 (20~59歲)

老年組 (60~79歲)

監測內容

A.網上填寫問卷　B.現場體質測試:不同年齡組監測指標不同

主辦機構:

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援:

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構:

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

幼兒組(3~5歲)

安靜心率

1 了解安靜狀態下心臟功能

2 齲齒檢測

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

身高、坐高

體重

身體肌肉量、體脂率

胸圍、腰圍、臀圍

3 評估身體形態發育狀況

4 平衡能力是完成各種身體動作的前提

走平衡木

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

CISS
國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

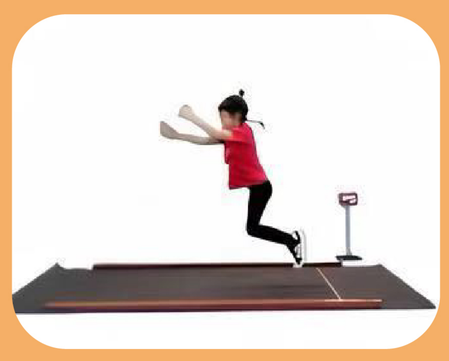
幼兒組(3~5歲)

5 上肢、腰腹肌肉及身體的協調發展促使投得更遠

網球擲遠

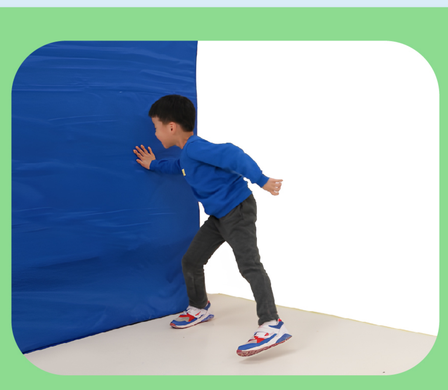
握力

6 下肢爆發力發展就能越跳越遠



立定跳遠

7 身體快速有效地協調配合和靈敏就能勇往直前



10米折返跑、雙腳連續跳、15米繞障礙跑

8 再來一個體前屈顯示柔軟性

坐位體前屈

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
衛生局 Serviços de Saúde
澳門特別行政區政府社會工作局 GOVERNO DA RAEM INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL
澳門理工大學 Universidade Politécnica de Macau Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

兒童青少年組(學生:6~22歲)

脈搏、血壓、肺活量

1 了解心肺基本功能

2 了解口腔與用眼衛生

齲齒(6~18歲)、視力 、辨色力

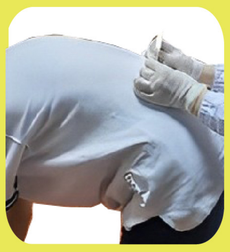
3 評估體格發育狀況

體重

身高、坐高

身體肌肉量
及體脂率

胸圍、腰圍、臀圍



脊柱側彎
(10-14歲學生測量)

10~14 歲是人一生中的第二次生長突增期，脊椎長得比較快。原本輕微的脊柱側彎在這個時候惡化速度會有所增加。故此加強檢測脊柱側彎狀況，以防止脊柱側彎對青少年在體型、外觀上的影響，避免造成心肺功能異常、脊柱過早退變及軀幹不平衡等不良狀況。

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

兒童青少年組(學生:6~22歲)

4 了解身體力量狀況以評估運動能力
(力量素質是進行許多運動項目鍛煉的基礎)

握力

斜身引體
(6~12歲男生測量)

縱跳

一分鐘仰卧起坐
(6~22歲女生測量)

立定跳遠

引體向上
(13~22歲男生測量)

5 評估身體柔韌性

坐位體前屈

6 評估身體平衡能力

閉眼單腳站立

主辦機構:

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援:

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構:

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

兒童青少年組(學生:6~22歲)

7 評估靈敏反應的能力

選擇反應時

8 評估身體快速運動的能力 (速度素質有助於更好地掌握各項運動技巧)

50米跑

9 最後，評估身體耐力(“抗疲勞能力”)

50米x 8往返跑(6~12歲測量)

800米跑(13~22歲女生測量)
1000米跑(13~22歲男生測量)

主辦機構:

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援:

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構:

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

成年組(20~59歲)

1 保持良好心肺功能，遠離心臟病、高血壓、糖尿病等慢性病

脈搏、血壓

肺活量

指尖血糖 (40 歲以上)

2 測量身體肌肉量及脂肪量，預防肥胖症

身體肌肉量及體脂率

胸圍、腰圍、臀圍

身高、坐高

體重

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

成年組(20~59歲)

力量耐力：一分鐘仰卧起坐、俯臥撐（男）/ 跪臥撐（女）

3 肌肉適能是人體運動的重要基礎，更是預防骨質疏鬆的關鍵

力量：握力、縱跳 (20-49 歲)

瞭解骨密度情況：超聲跟骨骨密度檢測

4 良好的柔軟性有助於減少運動傷害

坐位體前屈

閉眼單腳站立

選擇反應時

5 身體平衡與靈敏反應能力有助於預防跌倒

6 心肺適能是健康體能最為重要的元素

台階試驗

功率單車負荷試驗（挑戰選測）

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

老年組(60~79歲)

1 保持良好心肺功能，遠離心臟病、高血壓、糖尿病等慢性病

脈搏、血壓

肺活量

指尖血糖

2 測量身體肌肉量及脂肪量，預防肌少症

長者因機能衰退、疾病等等因素，成為了「肌少症」的好發族群。而「肌少症」不只影響長者的行動及自理能力，還會增加跌倒及骨折的風險。故透過小腿圍及身體肌肉量中的四肢骨骼肌含量用於判斷長者是否存在肌肉質量減少的情況。

握力

6 米步速測試

身高、坐高

體重

胸圍、腰圍、臀圍

小腿圍

身體肌肉量、體脂率

肌肉質量減少

+

肌肉力量(握力)下降或
軀體功能下降(6米步行速度慢)

肌少症

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

老年組(60~79歲)

另外，透過 30 秒坐站試驗
進一步評估下肢肌肉耐力

透過超聲跟骨骨密度
檢測評估骨質密度

3 良好的柔軟性有助於減少運動傷害

坐位體前屈

4 身體平衡與靈敏反應能力有助於預防跌倒

閉眼單腳站立

選擇反應時

5 最後，以原地抬腿之方式，測量較長時間運動之心肺耐力

兩分鐘原地高抬腿

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

2025 澳門市民體質監測

參與體質監測的程序

a. 幼兒組及兒童青少年組：抽樣學校組織集體進行測試

b. 成年組及老年組：抽樣社團、公私營機構組織集體進行測試，當完成集體測試後，有部份時段可開放為個人預約。

c. 個人預約：待完成團體預約後，餘額將開放予個人報名，有興趣者（僅限 20~79 歲人群）可透過掃描此單張上的二維碼進行個人網上預約。

預約 QR Code

- 為了節省現場監測時間，建議在到測試現場前事先完成網上問卷。
- 按所預約的時間到體質檢測站(澳門奧林匹克體育中心—運動場)報到並領取監測登錄冊。
- 分組進行檢測：
  機能(和健康)指標 → 形態指標、素質指標(測試前進行熱身運動)
- 經過約一個小時的測試後，可獲得個人健身指導並獲發紀念品一份。

查詢詳情：

電話：28810896

網址：www.sport.gov.mo

小貼示：

測試項目示範短片

主辦機構：

澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：

國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da Administração Geral do Desporto do Estado

協辦機構：

教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

衛生局
Serviços de Saúde

澳門特別行政區政府社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University