

香港小學生體適能常模表

男生 6 歲或以下

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | 0 | 0 - < 4 | 4 - < 10 | 10 - < 16 | 16 - < 20 | ≥ 20 |
| 坐前伸 (厘米) | < 11 | 11 - < 17 | 17 - < 22 | 22 - < 28 | 28 - < 33 | ≥ 33 |
| 6 分鐘耐力跑 (米) | < 630 | 630 - < 720 | 720 - < 790 | 790 - < 860 | 860 - < 920 | ≥ 920 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 7 | 7 - < 9 | 9 - < 12 | 12 - < 16 | 16 - < 21 | ≥ 21 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 12 | 12 - < 14.5 | 14.5 - < 17 | 17 - < 20.5 | 20.5 - < 23 | ≥ 23 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 | 0 - < 4 | 4 - < 9 | 9 - < 13 | ≥ 13 |

男生 7 歲

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 1 | 1 - < 5 | 5 - < 14 | 14 - < 19 | 19 - < 24 | ≥ 24 |
| 坐前伸 (厘米) | < 12 | 12 - < 18 | 18 - < 25 | 25 - < 29 | 29 - < 33 | ≥ 33 |
| 6 分鐘耐力跑 (米) | < 660 | 660 - < 750 | 750 - < 840 | 840 - < 900 | 900 - < 960 | ≥ 960 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 9 | 9 - < 11 | 11 - < 14 | 14 - < 20 | 20 - < 28 | ≥ 28 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 14 | 14 - < 16.5 | 16.5 - < 19.5 | 19.5 - < 22.5 | 22.5 - < 26 | ≥ 26 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 1 | 1 - < 6 | 6 - < 11 | 11 - < 15 | ≥ 15 |

男生 8 歲

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 4 | 4 - < 10 | 10 - < 18 | 18 - < 24 | 24 - < 30 | ≥ 30 |
| 坐前伸 (厘米) | < 12 | 12 - < 17 | 17 - < 23 | 23 - < 29 | 29 - < 33 | ≥ 33 |
| 6 分鐘耐力跑 (米) | < 700 | 700 - < 780 | 780 - < 860 | 860 - < 940 | 940 - < 1010 | ≥ 1010 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 10 | 10 - < 13 | 13 - < 19 | 19 - < 28 | 28 - < 40 | ≥ 40 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 18 | 18 - < 20 | 20 - < 23 | 23 - < 27 | 27 - < 30 | ≥ 30 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 2 | 2 - < 6 | 6 - < 12 | 12 - < 17 | ≥ 17 |

香港小學生體適能常模表

男生 9 歲

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 6 | 6 - < 13 | 13 - < 19 | 19 - < 25 | 25 - < 31 | ≥ 31 |
| 坐前伸 (厘米) | < 13 | 13 - < 18 | 18 - < 23 | 23 - < 28 | 28 - < 33 | ≥ 33 |
| 9 分鐘耐力跑 (米) | < 960 | 960 - < 1070 | 1070 - < 1210 | 1210 - < 1350 | 1350 - < 1470 | ≥ 1470 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 10 | 10 - < 14 | 14 - < 20 | 20 - < 31 | 31 - < 42 | ≥ 42 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 20 | 20 - < 22.5 | 22.5 - < 26 | 26 - < 29.5 | 29.5 - < 33 | ≥ 33 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 2 | 2 - < 6 | 6 - < 12 | 12 - < 17 | ≥ 17 |

男生 10 歲

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 6 | 6 - < 13 | 13 - < 21 | 21 - < 28 | 28 - < 33 | ≥ 33 |
| 坐前伸 (厘米) | < 13 | 13 - < 18 | 18 - < 23 | 23 - < 28 | 28 - < 33 | ≥ 33 |
| 9 分鐘耐力跑 (米) | < 1000 | 1000 - < 1120 | 1120 - < 1250 | 1250 - < 1390 | 1390 - < 1520 | ≥ 1520 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 12 | 12 - < 17 | 17 - < 25 | 25 - < 36 | 36 - < 52 | ≥ 52 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 22 | 22 - < 26 | 26 - < 29.5 | 29.5 - < 33.5 | 33.5 - < 38 | ≥ 38 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 1 | 1 - < 6 | 6 - < 12 | 12 - < 18 | ≥ 18 |

男生 11 歲

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 10 | 10 - < 17 | 17 - < 23 | 23 - < 30 | 30 - < 36 | ≥ 36 |
| 坐前伸 (厘米) | < 12 | 12 - < 17 | 17 - < 22 | 22 - < 28 | 28 - < 33 | ≥ 33 |
| 9 分鐘耐力跑 (米) | < 1050 | 1050 - < 1170 | 1170 - < 1300 | 1300 - < 1450 | 1450 - < 1600 | ≥ 1600 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 15 | 15 - < 20 | 20 - < 30 | 30 - < 44 | 44 - < 56 | ≥ 56 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 26 | 26 - < 29 | 29 - < 33 | 33 - < 39 | 39 - < 44 | ≥ 44 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 1 | 1 - < 6 | 6 - < 12 | 12 - < 17 | ≥ 17 |

香港小學生體適能常模表

男生 12 歲或以上

| 項目 | 百份位值 (%) | | | | | |
|-----------------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | <10 | 10 - <25 | 25 - <50 | 50 - <75 | 75 - <90 | ≥ 90 |
| | 評級 (分數) | | | | | |
| | 不予評級 (0) | 待改進 (1) | 可 (2) | 常 (3) | 良 (4) | 優 (5) |
| 一分鐘仰臥起坐 (次) | < 14 | 14 - < 20 | 20 - < 27 | 27 - < 33 | 33 - < 41 | ≥ 41 |
| 坐前伸 (厘米) | < 17 | 17 - < 22 | 22 - < 25 | 25 - < 30 | 30 - < 33 | ≥ 33 |
| 9 分鐘耐力跑 (米) | < 1070 | 1070 - < 1210 | 1210 - < 1380 | 1380 - < 1530 | 1530 - < 1770 | ≥ 1770 |
| 15 米漸進式心肺耐力跑 | < 15 | 15 - < 24 | 24 - < 34 | 34 - < 50 | 50 - < 74 | ≥ 74 |
| 手握力 (左右手總和, 千克) | < 27.5 | 27.5 - < 31 | 31 - < 36.5 | 36.5 - < 43 | 43 - < 51 | ≥ 51 |
| 傾斜式引體向上 (次) | 0 | 0 - < 2 | 2 - < 10 | 10 - < 15 | 15 - < 25 | ≥ 25 |