

香港小學生體適能常模表

女生 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 - < 1	1 - < 7	7 - < 15	15 - < 20	≥ 20
坐前伸 (厘米)	< 16	16 - < 19	19 - < 26	26 - < 30	30 - < 34	≥ 34
6 分鐘耐力跑 (米)	< 640	640 - < 700	700 - < 750	750 - < 810	810 - < 860	≥ 860
15 米漸進式心肺耐力跑	< 8	8 - < 9	9 - < 11	11 - < 13	13 - < 17	≥ 17
手握力 (左右手總和, 千克)	< 10.5	10.5 - < 13	13 - < 15.5	15.5 - < 18	18 - < 21	≥ 21
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 1	1 - < 5	5 - < 10	10 - < 13	≥ 13

女生 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)	0	0 - < 5	5 - < 13	13 - < 19	19 - < 24	≥ 24
坐前伸 (厘米)	< 17	17 - < 20	20 - < 26	26 - < 30	30 - < 34	≥ 34
6 分鐘耐力跑 (米)	< 680	680 - < 740	740 - < 800	800 - < 860	860 - < 900	≥ 900
15 米漸進式心肺耐力跑	< 9	9 - < 10	10 - < 13	13 - < 18	18 - < 23	≥ 23
手握力 (左右手總和, 千克)	< 12.5	12.5 - < 15	15 - < 18	18 - < 21	21 - < 23.5	≥ 23.5
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 2	2 - < 6	6 - < 11	11 - < 16	≥ 16

女生 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)	< 3	3 - < 9	9 - < 15	15 - < 21	21 - < 26	≥ 26
坐前伸 (厘米)	< 17	17 - < 21	21 - < 26	26 - < 30	30 - < 34	≥ 34
6 分鐘耐力跑 (米)	< 680	680 - < 740	740 - < 800	800 - < 870	870 - < 930	≥ 930
15 米漸進式心肺耐力跑	< 10	10 - < 12	12 - < 15	15 - < 20	20 - < 29	≥ 29
手握力 (左右手總和, 千克)	< 16	16 - < 18	18 - < 21	21 - < 24	24 - < 27.5	≥ 27.5
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 1	1 - < 5	5 - < 12	12 - < 16	≥ 16

香港小學生體適能常模表

女生 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)	< 4	4 - < 12	12 - < 19	19 - < 25	25 - < 30	≥ 30
坐前伸 (厘米)	< 20	20 - < 24	24 - < 25	25 - < 29	29 - < 30	≥ 30
9 分鐘耐力跑 (米)	< 860	860 - < 1030	1030 - < 1190	1190 - < 1310	1310 - < 1420	≥ 1420
15 米漸進式心肺耐力跑	< 10	10 - < 14	14 - < 20	20 - < 30	30 - < 41	≥ 41
手握力 (左右手總和, 千克)	< 18	18 - < 21	21 - < 25	25 - < 30	30 - < 36	≥ 36
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 1	1 - < 6	6 - < 11	11 - < 16	≥ 16

女生 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)	< 7	7 - < 13	13 - < 20	20 - < 25	25 - < 30	≥ 30
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 21	21 - < 26	26 - < 30	30 - < 35	≥ 35
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1000	1000 - < 1090	1090 - < 1200	1200 - < 1310	1310 - < 1430	≥ 1430
15 米漸進式心肺耐力跑	< 13	13 - < 17	17 - < 21	21 - < 30	30 - < 37	≥ 37
手握力 (左右手總和, 千克)	< 21	21 - < 24	24 - < 28.5	28.5 - < 33	33 - < 37.5	≥ 37.5
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 1	1 - < 4	4 - < 10	10 - < 15	≥ 15

女生 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)	< 8	8 - < 15	15 - < 22	22 - < 28	28 - < 34	≥ 34
坐前伸 (厘米)	< 17	17 - < 21	21 - < 25	25 - < 30	30 - < 34	≥ 34
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1050	1050 - < 1120	1120 - < 1210	1210 - < 1310	1310 - < 1470	≥ 1470
15 米漸進式心肺耐力跑	< 14	14 - < 18	18 - < 24	24 - < 32	32 - < 45	≥ 45
手握力 (左右手總和, 千克)	< 24.5	24.5 - < 29	29 - < 33	33 - < 39	39 - < 44.5	≥ 44.5
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 8	8 - < 13	≥ 13

香港小學生體適能常模表

女生 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)	< 11	11 - < 17	17 - < 20	20 - < 28	28 - < 33	≥ 33
坐前伸 (厘米)	< 14	14 - < 23	23 - < 28	28 - < 32	32 - < 35	≥ 35
9 分鐘耐力跑 (米)	< 970	970 - < 1090	1090 - < 1190	1190 - < 1280	1280 - < 1420	≥ 1420
15 米漸進式心肺耐力跑	< 13	13 - < 17	17 - < 22	22 - < 32	32 - < 41	≥ 41
手握力 (左右手總和, 千克)	< 27	27 - < 32	32 - < 39	39 - < 44	44 - < 48	≥ 48
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 7	7 - < 11	≥ 11