

香港中學生體適能常模表

男生 12 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 (米)	< 13	13 - < 19	19 - < 25	25 - < 31	31 - < 36	≥ 36
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 16	16 - < 20	20 - < 25	25 - < 31	≥ 31
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1210	1210 - < 1350	1350 - < 1500	1500 - < 1630	≥ 1630
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 27	27 - < 37	37 - < 50	50 - < 66	≥ 66
直體掌上壓 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 9	9 - < 16	≥ 16
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 13	13 - < 20	≥ 20

男生 13 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 (米)	< 15	15 - < 22	22 - < 28	28 - < 33	33 - < 39	≥ 39
坐前伸 (厘米)	< 12	12 - < 17	17 - < 22	22 - < 28	28 - < 34	≥ 34
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1080	1080 - < 1250	1250 - < 1390	1390 - < 1560	1560 - < 1720	≥ 1720
15 米漸進式心肺耐力跑	< 21	21 - < 32	32 - < 44	44 - < 61	61 - < 78	≥ 78
直體掌上壓 (次)	0	0	0 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥ 20
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 4	4 - < 10	10 - < 17	17 - < 22	≥ 22

男生 14 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 (米)	< 18	18 - < 25	25 - < 31	31 - < 37	37 - < 43	≥ 43
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 16	16 - < 22	22 - < 29	29 - < 34	≥ 34
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1180	1180 - < 1300	1300 - < 1460	1460 - < 1630	1630 - < 1790	≥ 1790
15 米漸進式心肺耐力跑	< 28	28 - < 38	38 - < 51	51 - < 66	66 - < 82	≥ 82
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 2	2 - < 8	8 - < 15	15 - < 23	≥ 23
傾斜式引體向上 (次)	< 2	2 - < 6	6 - < 13	13 - < 19	19 - < 24	≥ 24

香港中學生體適能常模表

男生 15 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 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 37	37 - < 44	≥ 44
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 17	17 - < 23	23 - < 29	29 - < 36	≥ 36
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1190	1190 - < 1320	1320 - < 1470	1470 - < 1630	1630 - < 1790	≥ 1790
15 米漸進式心肺耐力跑	< 30	30 - < 41	41 - < 51	51 - < 66	66 - < 82	≥ 82
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 5	5 - < 11	11 - < 20	20 - < 26	≥ 26
傾斜式引體向上 (次)	< 4	4 - < 9	9 - < 15	15 - < 21	21 - < 26	≥ 26

男生 16 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 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 38	38 - < 45	≥ 45
坐前伸 (厘米)	< 12	12 - < 17	17 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥ 37
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1200	1200 - < 1340	1340 - < 1490	1490 - < 1640	1640 - < 1800	≥ 1800
15 米漸進式心肺耐力跑	< 33	33 - < 42	42 - < 53	53 - < 70	70 - < 83	≥ 83
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 5	5 - < 13	13 - < 22	22 - < 30	≥ 30
傾斜式引體向上 (次)	< 3	3 - < 11	11 - < 17	17 - < 22	22 - < 27	≥ 27

男生 17 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 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 38	38 - < 44	≥ 44
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 18	18 - < 26	26 - < 33	33 - < 38	≥ 38
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1200	1200 - < 1360	1360 - < 1520	1520 - < 1680	1680 - < 1840	≥ 1840
15 米漸進式心肺耐力跑	< 32	32 - < 43	43 - < 56	56 - < 73	73 - < 90	≥ 90
直體掌上壓 (次)	< 2	2 - < 9	9 - < 16	16 - < 24	24 - < 30	≥ 30
傾斜式引體向上 (次)	< 6	6 - < 12	12 - < 19	19 - < 24	24 - < 30	≥ 30