

香港中學生體適能常模表

女生 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)	< 10	10 - < 16	16 - < 23	23 - < 29	29 - < 34	≥34
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 23	23 - < 29	29 - < 34	34 - < 40	≥40
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1155	1155 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1500	≥1500
15 米漸進式心肺耐力跑	< 17	17 - < 20	20 - < 28	28 - < 36	36 - < 49	≥49
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 9	9 - < 17	≥17
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

女生 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)	< 12	12 - < 18	18 - < 24	24 - < 30	30 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 20	20 - < 25	25 - < 30	30 - < 36	36 - < 41	≥41
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1150	1150 - < 1260	1260 - < 1360	1360 - < 1480	≥1480
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 22	22 - < 30	30 - < 37	37 - < 49	≥49
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 11	11 - < 19	≥19
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

女生 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)	< 10	10 - < 17	17 - < 23	23 - < 31	31 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	37 - < 42	≥42
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1060	1060 - < 1160	1160 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1460	≥1460
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 22	22 - < 29	29 - < 36	36 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 1	1 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥20
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

香港中學生體適能常模表

女生 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)	< 11	11 - < 17	17 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥37
坐前伸 (厘米)	< 17	17 - < 25	25 - < 31	31 - < 37	37 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1080	1080 - < 1170	1170 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1470	≥1470
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 21	21 - < 29	29 - < 35	35 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 1	1 - < 6	6 - < 13	13 - < 21	≥21
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 10	≥10

女生 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)	< 12	12 - < 18	18 - < 24	24 - < 30	30 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 19	19 - < 25	25 - < 32	32 - < 38	38 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1150	1150 - < 1280	1280 - < 1370	1370 - < 1500	≥1500
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 22	22 - < 28	28 - < 37	37 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥20
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 6	6 - < 10	≥10

女生 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)	< 11	11 - < 18	18 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥37
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 26	26 - < 33	33 - < 39	39 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1060	1060 - < 1170	1170 - < 1270	1270 - < 1370	1370 - < 1480	≥1480
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 22	22 - < 30	30 - < 37	37 - < 45	≥45
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 15	15 - < 21	≥21
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 12	≥12