

香港中學生體適能常模表（男生12歲或以下）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	13	15	16	18	21	24	27	31	35	38	47	27	14	385
	09/10	13	15	16	17	19	22	26	30	33	35	44	26	13	422
	14/15	13	15	16	17	20	23	27	31	33	35	42	26	12	452
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	13	17	20	21	24	26	28	31	32	33	37	26	9.6	385
	09/10	13	20	22	23	26	28	31	33	35	36	40	28	10.0	424
	14/15	13	17	19	20	23	25	28	30	31	33	36	25	9.8	452
坐前伸 (厘米)	04/05	15	18	19	20	22	25	26	28	29	30	32	24	7.2	386
	09/10	14	17	19	20	23	24	25	27	28	29	32	23	6.7	422
	14/15	11	14	16	17	18	20	22	24	25	27	31	20	7.9	452
掌上壓 (次)	04/05	0	0	1	2	3	5	8	11	14	18	23	9	9.6	379
	09/10	0	0	1	1	2	4	7	9	11	14	19	7	7.9	422
	14/15	0	0	0	0	1	2	4	7	9	10	16	5	7.8	451
九分鐘跑 (米)	04/05	1080	1170	1200	1230	1290	1360	1410	1460	1510	1560	1670	1360	218.0	384
	09/10	1070	1150	1190	1210	1270	1320	1370	1440	1480	1530	1610	1330	208.2	401
	14/15	1070	1170	1210	1240	1300	1350	1400	1460	1500	1530	1630	1350	220.7	408
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	12	15	17	18	21	24	28	31	33	36	44	26	12.49	422
	14/15	19	23	27	30	33	37	42	48	50	54	66	40	17.72	446
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	1	2	3	5	7	10	12	13	15	19	9	7.38	422
	14/15	0	1	2	3	5	7	9	12	13	16	20	9	7.74	450
身高 (厘米)	04/05	144.0	146.5	148.0	149.0	151.5	153.0	155.5	158.0	159.0	160.5	164.5	153.7	8.2	386
	09/10	143.8	147.6	149.5	150.3	152.3	154.8	157.0	159.1	160.4	162.3	165.5	154.8	8.4	423
	14/15	143.9	148.2	149.4	150.7	152.7	155.4	157.0	158.7	160.1	161.5	165.2	154.7	7.9	452
體重 (千克)	04/05	34.0	38.0	39.0	40.0	42.0	45.0	48.0	50.5	53.5	56.0	63.0	47.0	11.7	386
	09/10	34.2	37.7	39.4	40.6	43.4	45.8	49.4	52.5	54.2	56.6	63.1	47.4	10.8	423
	14/15	33.4	37.1	38.5	40.0	42.8	46.1	48.9	51.1	52.8	54.9	61.7	47.0	11.3	452

香港中學生體適能常模表（男生13歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	13	15	16	16	18	20	23	27	29	31	39	23	10.8	470
	09/10	12	15	16	16	18	20	23	26	29	33	43	24	12.2	464
	14/15	13	15	15	16	18	21	24	29	32	34	42	25	12.8	500
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	20	23	25	26	28	30	32	35	36	37	41	30	8.7	469
	09/10	17	22	24	26	29	31	33	35	36	38	42	30	9.9	456
	14/15	15	20	22	23	25	28	30	32	33	35	39	27	9.2	497
坐前伸 (厘米)	04/05	15	18	19	21	23	25	27	30	30	32	35	25	7.4	471
	09/10	13	18	19	20	22	24	26	28	28	30	33	24	7.7	462
	14/15	12	16	17	18	20	22	24	26	28	29	34	22	8.3	498
掌上壓 (次)	04/05	1	3	4	5	8	10	13	17	20	22	30	13	10.6	470
	09/10	0	1	1	2	4	7	10	13	15	18	23	9	9.5	454
	14/15	0	0	0	1	2	5	7	10	12	15	20	8	9.1	497
九分鐘跑 (米)	04/05	1140	1230	1270	1300	1360	1440	1510	1560	1600	1640	1740	1430	239.3	459
	09/10	1060	1200	1220	1280	1320	1370	1440	1510	1530	1590	1680	1380	233.5	443
	14/15	1080	1200	1250	1280	1330	1390	1450	1520	1560	1600	1720	1400	233.2	492
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	15	19	21	23	26	30	33	38	41	42	51	32	14.28	456
	14/15	21	29	32	35	40	44	51	57	61	65	78	47	20.83	483
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	2	3	5	7	9	11	14	15	17	22	10	8.2	461
	14/15	0	3	4	6	8	10	13	15	17	19	22	11	8.32	495
身高 (厘米)	04/05	150.0	153.5	154.5	156.0	158.5	160.0	162.5	164.5	165.5	167.0	170.0	160.1	8.1	470
	09/10	152.7	156.0	157.2	158.5	160.6	162.6	164.5	166.3	167.3	168.1	170.8	162.0	7.5	464
	14/15	151.7	156.2	157.2	158.7	160.7	162.8	164.6	166.2	167.4	168.6	171.6	162.2	7.6	500
體重 (千克)	04/05	38.0	41.5	43.5	44.5	46.5	49.0	51.5	54.5	56.5	59.0	66.5	51.0	11.8	471
	09/10	39.5	42.6	44.4	45.9	48.2	50.4	53.5	57.0	59.1	61.4	70.0	52.7	11.9	464
	14/15	39.3	42.6	43.9	45.8	47.9	50.5	53.6	57.7	59.5	61.7	70.8	53.0	12.5	500

香港中學生體適能常模表（男生14歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	13	15	16	17	18	20	23	27	29	31	39	23	10.8	470
	09/10	12	14	14	15	16	19	21	25	27	31	37	22	10.5	501
	14/15	12	14	15	16	17	20	23	26	28	31	39	23	11.7	603
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	20	25	27	28	30	33	35	36	38	40	44	32	9.1	480
	09/10	20	24	25	27	29	31	33	36	37	38	42	31	8.9	504
	14/15	18	23	25	26	29	31	33	35	37	38	43	31	9.9	602
坐前伸 (厘米)	04/05	14	18	20	22	24	26	28	30	31	33	37	26	9.0	480
	09/10	13	16	18	20	23	25	28	30	31	32	36	25	8.9	503
	14/15	11	14	16	17	20	22	25	27	29	31	34	22	9.4	603
掌上壓 (次)	04/05	1	5	6	8	10	14	17	20	21	24	31	15	11.0	474
	09/10	0	3	4	5	8	11	14	17	19	21	28	12	10.3	501
	14/15	0	1	2	3	5	8	10	13	15	18	23	10	9.4	600
九分鐘跑 (米)	04/05	1200	1280	1320	1360	1420	1480	1550	1610	1660	1700	1840	1490	246.8	465
	09/10	1130	1230	1290	1320	1370	1440	1490	1560	1600	1650	1770	1450	235.7	498
	14/15	1180	1250	1300	1320	1400	1460	1520	1600	1630	1670	1790	1460	234.4	589
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	19	23	25	28	31	33	38	42	46	49	58	37	15.16	499
	14/15	28	34	38	41	45	51	55	62	66	70	82	53	21.05	593
傾斜式引體向上 (次)	09/10	2	5	7	8	10	12	15	17	18	20	23	13	7.99	502
	14/15	2	5	6	8	10	13	15	18	19	20	24	13	8.16	600
身高 (厘米)	04/05	157.5	161.5	162.0	163.0	165.0	166.0	167.5	169.5	170.5	171.5	174.0	166.1	6.8	482
	09/10	157.8	161.0	162.0	163.0	164.9	166.8	168.8	170.5	171.6	172.6	176.0	166.8	7.2	503
	14/15	158.8	161.6	162.5	163.9	165.5	167.0	169.0	170.9	172.0	173.0	175.8	167.2	6.8	603
體重 (千克)	04/05	43.5	46.5	48.0	49.0	51.0	53.5	56.0	59.0	61.0	63.0	70.0	55.2	10.7	484
	09/10	42.9	46.0	47.9	49.2	51.4	53.9	56.6	60.1	62.3	65.4	73.9	56.0	11.7	502
	14/15	43.8	47.5	48.6	49.7	52.3	54.6	57.2	61.1	63.3	65.8	75.1	57.1	12.7	603

香港中學生體適能常模表（男生15歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	12	13	14	15	16	18	20	24	26	28	35	21	10.0	543
	09/10	11	13	14	15	16	18	20	23	25	28	35	21	10.8	493
	14/15	12	14	15	15	17	19	22	26	28	31	39	23	11.8	554
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	23	27	29	30	32	34	36	39	40	42	46	34	9.1	539
	09/10	22	26	27	29	31	33	35	37	39	40	45	33	9.0	491
	14/15	20	25	26	28	30	32	34	36	37	39	44	32	9.2	552
坐前伸 (厘米)	04/05	15	19	21	22	25	27	30	32	34	35	39	34	9.1	539
	09/10	14	19	20	22	24	26	28	31	33	34	38	26	8.8	492
	14/15	11	15	17	19	22	23	26	28	29	31	36	23	9.2	554
掌上壓 (次)	04/05	3	8	10	12	15	20	21	25	27	30	35	19	12.5	536
	09/10	1	5	7	9	12	15	18	20	23	25	30	15	10.4	488
	14/15	0	3	5	6	9	11	15	19	20	21	26	13	10.1	550
九分鐘跑 (米)	04/05	1245	1350	1380	1430	1480	1540	1610	1680	1720	1760	1840	1540	246.6	494
	09/10	1200	1290	1340	1380	1440	1500	1540	1610	1640	1680	1790	1500	251.7	483
	14/15	1190	1290	1320	1360	1430	1470	1520	1600	1630	1680	1790	1480	240.5	541
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	21	27	29	30	34	38	41	45	48	52	62	40	16.39	489
	14/15	30	38	41	42	47	51	56	63	66	70	82	54	20.41	540
傾斜式引體向上 (次)	09/10	4	7	8	10	12	14	16	19	20	21	24	14	8.17	485
	14/15	4	8	9	10	13	15	17	20	21	22	26	15	8.16	553
身高 (厘米)	04/05	161.5	164.5	165.0	166.0	167.5	169.5	171.0	172.0	173.0	174.0	177.0	169.2	6.3	544
	09/10	162.4	164.6	166.0	166.8	168.0	159.6	171.3	172.7	173.5	174.7	177.0	169.7	6.0	492
	14/15	162.3	165.0	165.7	166.5	168.2	170.0	171.5	173.0	173.8	175.0	177.5	169.9	6.3	556
體重 (千克)	04/05	47.0	50.0	51.0	52.0	54.5	57.0	60.0	63.0	65.0	67.5	74.0	59.3	11.6	545
	09/10	47.1	49.7	50.7	52.1	54.1	56.2	59.6	63.0	65.1	67.2	75.9	59.4	12.6	493
	14/15	47.1	50.5	51.4	52.4	54.4	57.5	60.1	63.4	65.3	68.3	77.1	60.0	12.5	556

香港中學生體適能常模表（男生16歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	12	14	14	15	16	19	21	24	26	28	34	21	9.6	526
	09/10	11	13	14	14	16	18	21	24	26	28	36	21	9.9	475
	14/15	11	13	13	14	16	18	20	24	27	31	37	22	11.8	601
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	22	27	28	30	32	34	36	39	40	41	46	34	9.6	522
	09/10	21	25	26	27	30	32	35	37	40	41	45	32	8.9	472
	14/15	20	24	26	27	30	32	34	37	38	40	45	32	9.6	604
坐前伸 (厘米)	04/05	16	19	21	23	26	28	30	33	34	36	39	28	8.9	523
	09/10	16	19	20	22	24	27	29	31	33	34	39	27	8.9	475
	14/15	12	16	17	19	22	24	27	29	31	33	37	24	9.8	605
掌上壓 (次)	04/05	6	11	13	15	18	20	23	27	30	30	36	21	12.1	512
	09/10	2	7	9	10	13	16	20	21	23	25	30	16	10.2	468
	14/15	0	3	5	6	10	13	17	20	22	25	30	14	11.3	600
九分鐘跑 (米)	04/05	1220	1350	1380	1440	1510	1560	1610	1680	1700	1730	1850	1540	237.4	502
	09/10	1210	1300	1350	1360	1440	1480	1560	1610	1630	1680	1760	1490	229.9	447
	14/15	1200	1300	1340	1380	1440	1490	1550	1610	1640	1680	1800	1490	237.2	593
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	23	30	31	32	36	39	42	45	50	52	59	40	13.86	470
	14/15	33	40	42	44	49	53	60	66	70	73	83	56	20.8	593
傾斜式引體向上 (次)	09/10	5	9	10	11	13	15	17	19	21	22	26	15	7.9	473
	14/15	3	9	11	12	15	17	20	21	22	24	27	17	8.73	603
身高 (厘米)	04/05	162.0	165.0	165.5	166.5	168.0	170.0	172.0	173.0	174.5	175.5	178.0	170.1	6.3	526
	09/10	163.0	165.5	166.5	167.5	169.2	170.5	172.0	173.4	175.0	176.0	178.0	170.6	5.8	475
	14/15	163.4	165.6	166.6	167.5	169.1	170.4	171.8	173.6	174.9	175.7	178.1	170.6	6.0	604
體重 (千克)	04/05	48.5	51.5	53.0	54.5	57.0	58.5	61.5	64.5	66.5	68.0	74.5	60.7	11.1	527
	09/10	48.4	51.7	53.2	54.4	56.0	58.2	60.6	63.1	65.0	67.1	74.6	60.4	11.9	474
	14/15	48.1	51.1	52.9	54.2	56.2	58.9	61.5	64.9	67.4	70.3	77.5	61.2	12.5	604

香港中學生體適能常模表（男生17歲或以上）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	04/05	11	13	13	14	16	17	19	22	24	27	34	20	9.6	502
	09/10	11	12	13	14	16	17	20	23	25	27	35	21	10.6	411
	14/15	11	13	14	14	17	18	21	25	27	28	35	21	10.3	686
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	24	28	30	30	33	35	38	40	42	43	47	35	9.6	498
	09/10	22	26	29	30	32	34	36	39	40	41	45	34	9.0	403
	14/15	20	24	26	27	30	32	34	37	38	40	44	32	9.8	685
坐前伸 (厘米)	04/05	15	20	21	23	26	28	31	33	35	36	40	28	9.4	500
	09/10	15	20	22	23	26	29	31	34	35	37	40	28	9.3	413
	14/15	11	16	18	19	22	26	28	31	33	34	38	25	10.0	684
掌上壓 (次)	04/05	5	13	15	17	20	23	26	30	30	33	40	23	12.8	497
	09/10	4	7	10	10	14	19	21	25	27	29	33	18	11.5	400
	14/15	2	6	9	10	13	16	20	22	24	25	30	17	11.3	685
九分鐘跑 (米)	04/05	1290	1410	1450	1490	1540	1600	1660	1710	1750	1780	1880	1590	238.8	488
	09/10	1270	1360	1390	1440	1500	1560	1610	1680	1720	1760	1840	1550	249.4	408
	14/15	1200	1310	1360	1400	1460	1520	1600	1660	1680	1730	1840	1520	252.0	672
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	23	30	32	34	37	41	44	50	53	55	62	42	15.27	403
	14/15	32	41	43	45	51	56	61	68	73	78	90	59	21.58	670
傾斜式引體向上 (次)	09/10	7	10	11	13	15	17	19	21	22	23	27	17	7.85	413
	14/15	6	11	12	14	17	19	21	23	24	25	30	18	8.64	680
身高 (厘米)	04/05	163.5	166.5	167.5	168.5	170.0	171.5	172.5	174.0	175.0	175.5	178.0	171.2	5.9	503
	09/10	164.4	166.8	167.5	168.3	170.1	171.5	173.0	174.2	175.5	176.5	179.0	171.6	5.6	413
	14/15	164.0	166.3	167.1	168.0	169.5	171.0	172.8	174.4	175.4	176.5	179.5	171.4	6.2	687
體重 (千克)	04/05	51.0	53.0	54.5	55.5	57.5	60.0	62.0	65.0	66.0	68.0	76.5	61.7	10.6	503
	09/10	50.0	53.6	55.3	56.5	59.0	61.3	63.2	66.4	68.0	69.7	76.2	62.5	10.5	413
	14/15	50.1	53.3	55.2	56.6	58.8	61.5	64.2	67.0	69.4	71.3	78.7	63.3	12.0	686