

香港中學生體適能常模表（女生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	18	20	22	23	25	28	31	35	36	40	47	30	12.3	350
	09/10	19	22	23	24	27	29	31	34	36	38	47	31	11.2	384
	14/15	19	22	23	24	27	29	30	35	37	39	44	30	9.9	409
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	11	16	18	19	22	24	26	29	30	31	33	23	8.5	359
	09/10	10	15	17	18	21	23	25	27	28	29	33	22	9.1	378
	14/15	10	14	16	18	20	23	25	28	29	30	34	23	9.6	408
坐前伸 (厘米)	04/05	18	23	25	25	27	29	31	33	34	35	38	29	7.3	358
	09/10	18	22	24	26	28	30	31	33	34	36	40	29	8.1	383
	14/15	18	22	23	24	27	29	31	33	34	36	40	29	8.3	410
屈膝掌上壓 (次)	04/05	0	1	2	3	7	11	14	18	20	22	27	12	11.2	357
	09/10	0	0	1	2	3	5	7	10	12	14	19	8	8.3	378
	14/15	0	0	0	1	2	4	6	7	9	11	17	6	7.7	405
九分鐘跑 (米)	04/05	1036	1080	1110	1130	1160	1210	1250	1290	1320	1340	1410	1220	150.7	355
	09/10	960	1050	1080	1100	1140	1190	1220	1260	1290	1320	1390	1180	182.3	367
	14/15	1070	1130	1155	1180	1220	1260	1290	1340	1370	1400	1500	1270	166.4	409
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	10	13	14	14	16	17	18	20	21	22	27	18	7.21	378
	14/15	17	19	20	21	24	28	31	34	36	41	49	30	13.51	406
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	0	1	2	4	5	5	9	3	4.6	379
	14/15	0	0	0	1	2	3	4	6	7	8	11	4	5.1	408
身高 (厘米)	04/05	145.5	148.5	149.5	150.0	152.0	153.5	155.0	156.5	157.5	158.0	160.5	153.3	6.3	359
	09/10	146.9	149.1	150.3	151.1	153.0	154.4	155.6	157.1	158.3	159.4	161.3	154.2	5.8	385
	14/15	146.7	149.4	150.5	151.2	153.0	154.1	155.2	156.6	157.5	158.0	160.5	153.9	5.5	410
體重 (千克)	04/05	35.5	37.5	39.0	40.5	42.5	44.5	46.0	48.5	50.5	51.5	58.0	45.6	9.9	355
	09/10	36.6	39.9	40.5	41.1	43.1	45.2	48.0	50.0	51.3	54.0	57.8	46.7	9.1	385
	14/15	36.0	38.6	39.8	40.7	42.9	44.2	46.4	49.4	50.8	52.2	58.1	45.9	9.0	410

香港中學生體適能常模表（女生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	20	22	24	24	27	29	32	35	37	39	44	31	11.1	428
	09/10	19	21	23	25	27	30	33	37	39	42	51	32	12.9	431
	14/15	21	24	25	26	28	30	33	35	38	39	45	32	9.7	504
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	12	16	18	20	22	24	27	29	30	31	37	24	9.5	426
	09/10	9	14	17	19	21	23	25	28	30	31	35	23	9.5	428
	14/15	12	16	18	20	21	24	26	29	30	32	36	24	9.5	499
坐前伸 (厘米)	04/05	20	24	25	26	28	31	32	34	36	37	40	30	7.8	426
	09/10	19	23	24	26	28	30	32	34	35	37	39	29	8.2	431
	14/15	20	23	25	26	28	30	32	35	36	37	41	30	8.2	504
屈膝掌上壓 (次)	04/05	0	1	2	4	7	10	14	17	19	21	30	12	12.3	422
	09/10	0	1	1	2	4	6	9	12	14	16	21	9	9.0	428
	14/15	0	0	0	1	3	4	6	9	11	13	19	7	8.5	498
九分鐘跑 (米)	04/05	980	1090	1120	1140	1190	1230	1280	1300	1320	1340	1430	1220	163.5	408
	09/10	970	1050	1080	1120	1170	1200	1250	1280	1310	1340	1430	1200	177.1	411
	14/15	1070	1130	1150	1180	1210	1260	1290	1340	1360	1390	1480	1270	165.3	496
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	11	13	14	15	17	18	20	22	23	25	30	19	7.62	427
	14/15	19	21	22	24	26	30	32	35	37	40	49	31	12.38	496
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	0	2	3	4	5	6	10	3	4.55	428
	14/15	0	0	0	1	1	3	4	6	7	8	11	4	4.91	502
身高 (厘米)	04/05	149.0	151.0	151.5	152.5	154.0	155.5	156.5	158.0	158.5	159.5	162.0	146.0	5.2	431
	09/10	149.2	151.2	151.9	152.9	154.5	156.0	157.1	159.0	160.0	160.6	163.1	155.9	5.7	432
	14/15	149.2	151.8	152.8	153.5	155.3	156.7	158.0	159.6	160.5	161.4	164.2	156.6	5.8	505
體重 (千克)	04/05	38.0	40.5	42.0	43.0	45.0	46.5	48.0	50.0	51.5	52.5	56.5	36.0	8.9	429
	09/10	38.1	40.5	41.4	42.7	44.9	46.9	49.2	52.3	53.9	55.1	61.4	48.7	10.4	432
	14/15	39.6	42.3	43.1	43.8	45.6	47.2	49.3	51.7	53.3	55.2	62.1	49.0	9.1	505

香港中學生體適能常模表（女生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	21	23	25	26	28	30	33	36	37	39	47	32	11.4	398
	09/10	20	22	24	25	28	30	33	35	38	40	49	32	12.0	489
	14/15	22	25	26	27	29	32	34	36	39	40	46	33	9.7	610
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	12	16	19	20	22	25	27	29	30	32	38	25	9.8	401
	09/10	10	15	17	19	22	24	26	29	30	32	35	23	9.8	476
	14/15	10	15	17	18	21	23	26	29	31	32	36	23	10.1	608
坐前伸 (厘米)	04/05	19	24	26	27	29	31	33	35	37	37	40	30	8.3	402
	09/10	20	23	24	26	29	31	32	35	36	37	40	30	8.1	485
	14/15	18	23	24	26	28	31	33	35	37	38	42	30	8.9	611
屈膝掌上壓 (次)	04/05	0	2	4	6	8	11	14	20	21	24	30	14	12.0	397
	09/10	0	1	2	3	6	8	11	14	15	17	22	10	8.5	477
	14/15	0	0	1	2	3	5	8	10	12	14	20	8	8.3	607
九分鐘跑 (米)	04/05	1020	1100	1120	1150	1200	1240	1290	1340	1360	1380	1490	1250	183.4	387
	09/10	1000	1060	1090	1120	1160	1210	1270	1300	1330	1370	1450	1210	189.9	480
	14/15	1060	1130	1160	1190	1220	1260	1300	1340	1370	1400	1460	1260	160.8	600
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	11	15	16	16	18	19	21	23	25	26	30	20	7.78	473
	14/15	19	21	22	24	26	29	31	34	36	39	46	31	11.6	599
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	0	1	2	4	5	6	9	3	4.22	483
	14/15	0	0	0	0	2	3	4	6	7	8	11	4	4.87	604
身高 (厘米)	04/05	150.3	153.0	153.8	154.5	156.0	157.0	158.5	160.0	161.0	161.5	164.0	157.0	5.5	401
	09/10	151.0	153.0	154.0	155.0	156.0	157.5	158.8	160.5	161.5	162.1	165.2	157.8	5.5	491
	14/15	151.4	153.5	154.2	155.0	156.3	157.5	159.0	160.4	161.2	162.0	164.5	157.8	5.3	611
體重 (千克)	04/05	40.0	43.0	44.0	45.0	46.5	48.5	50.0	53.0	54.5	57.0	61.5	50.2	9.8	403
	09/10	40.4	43.7	44.8	45.6	47.2	48.7	50.7	53.8	55.5	57.1	62.5	50.8	9.7	491
	14/15	41.3	43.6	44.4	45.1	47.1	48.9	51.0	53.0	54.7	55.9	60.8	50.2	8.4	611

香港中學生體適能常模表（女生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	21	24	25	27	29	31	33	36	37	40	47	32	10.2	451
	09/10	21	24	25	26	28	31	34	36	38	40	47	33	12.1	445
	14/15	23	26	27	29	31	33	36	38	39	41	46	34	9.7	563
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	12	17	19	20	22	24	27	30	30	32	35	24	9.3	450
	09/10	11	16	18	19	22	24	26	29	30	31	35	24	9.7	438
	14/15	11	16	17	19	21	24	27	30	31	33	37	24	10.0	562
坐前伸 (厘米)	04/05	20	25	26	28	30	32	34	37	38	39	42	31	8.4	454
	09/10	21	25	26	28	30	32	34	36	37	39	43	32	8.4	443
	14/15	17	23	25	26	29	31	34	36	37	39	43	31	9.4	565
屈膝掌上壓 (次)	04/05	0	2	3	4	8	10	14	18	20	21	30	13	11.3	450
	09/10	0	2	3	4	6	8	11	13	15	18	22	10	9.0	437
	14/15	0	0	1	2	4	6	8	11	13	16	21	8	8.5	561
九分鐘跑 (米)	04/05	1050	1110	1130	1160	1200	1250	1280	1330	1350	1380	1450	1240	165.9	432
	09/10	1040	1120	1140	1170	1210	1260	1290	1340	1360	1370	1450	1250	183.1	420
	14/15	1080	1140	1170	1200	1220	1260	1300	1350	1370	1400	1470	1270	161.9	553
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	12	15	16	17	18	19	21	23	24	26	30	21	7.76	429
	14/15	18	20	21	23	25	29	31	33	35	38	46	30	11.43	556
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	1	1	2	4	5	6	9	3	4.35	436
	14/15	0	0	0	0	1	2	4	6	7	8	10	4	4.78	556
身高 (厘米)	04/05	151.5	153.5	154.0	154.5	156.0	157.5	159.0	160.0	161.0	162.0	165.0	157.8	5.4	454
	09/10	151.5	154.0	155.0	155.8	157.3	158.6	159.9	161.5	162.5	163.2	165.8	158.7	5.7	445
	14/15	151.5	154.3	155.3	156.2	157.5	158.6	160.1	161.4	162.5	163.4	166.0	158.8	5.5	566
體重 (千克)	04/05	42.0	44.0	45.0	46.0	47.5	49.5	51.0	53.0	54.5	56.0	60.0	50.5	8.3	455
	09/10	41.2	44.5	45.4	46.2	47.8	49.7	51.6	53.5	54.7	56.3	60.6	50.9	9.2	445
	14/15	42.3	45.2	46.4	47.1	49.0	51.2	52.8	55.5	56.7	58.7	64.2	52.4	33.1	566

香港中學生體適能常模表（女生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	21	25	26	27	29	32	34	37	39	42	47	33	10.2	469
	09/10	21	24	25	26	28	30	33	36	37	40	44	32	11.2	410
	14/15	22	26	27	28	31	33	36	39	40	43	49	35	10.3	502
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	13	17	19	20	22	24	27	29	31	33	36	25	9.4	467
	09/10	11	16	18	19	21	24	26	28	29	30	36	23	9.3	408
	14/15	12	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	24	9.6	498
坐前伸 (厘米)	04/05	21	25	27	27	30	32	33	37	37	38	41	31	8.0	470
	09/10	22	25	27	28	31	33	35	36	37	39	43	32	8.3	411
	14/15	19	24	25	27	30	32	34	36	38	39	43	31	9.1	502
屈膝掌上壓 (次)	04/05	1	4	5	6	9	12	15	18	20	22	27	14	11.1	465
	09/10	0	2	3	4	6	8	11	13	14	16	20	10	8.1	404
	14/15	0	0	0	1	3	5	7	11	12	14	20	8	8.9	500
九分鐘跑 (米)	04/05	1020	1090	1140	1160	1210	1260	1290	1330	1360	1380	1450	1240	176.1	449
	09/10	980	1060	1120	1130	1180	1230	1280	1340	1360	1380	1460	1230	212.3	370
	14/15	1070	1130	1150	1190	1230	1280	1300	1350	1370	1400	1500	1270	175.6	483
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	11	14	15	16	18	19	21	23	25	27	31	20	8.43	402
	14/15	18	21	22	23	25	28	32	35	37	40	46	30	11.94	497
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	9	3	3.82	406
	14/15	0	0	0	0	1	2	3	5	6	7	10	3	4.32	496
身高 (厘米)	04/05	152.0	153.5	154.5	155.4	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	162.5	165.0	158.2	5.4	474
	09/10	151.0	153.5	154.5	155.0	156.5	157.8	159.5	161.1	161.6	162.6	165.0	158.0	5.7	413
	14/15	152.4	154.4	155.1	156.0	157.3	158.8	160.2	161.7	162.5	163.4	166.5	158.9	5.4	503
體重 (千克)	04/05	42.5	44.5	45.5	46.0	48.0	49.5	51.0	53.0	54.0	55.0	59.0	50.3	7.3	470
	09/10	42.7	45.1	45.9	46.6	48.2	49.4	51.2	53.8	55.1	57.0	61.7	51.1	8.4	411
	14/15	42.8	45.7	46.4	47.5	49.3	51.3	53.5	56.4	57.5	59.6	65.3	53.1	10.0	503

香港中學生體適能常模表（女生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	20	23	25	26	28	31	33	35	37	39	46	32	11.1	405
	09/10	20	23	24	26	28	30	33	36	37	40	46	32	11.3	430
	14/15	22	25	26	28	30	33	36	39	41	43	48	34	11.1	688
一分鐘仰臥起坐 (次)	04/05	15	20	20	22	24	25	28	31	32	34	38	26	9.0	405
	09/10	10	16	18	19	22	25	27	30	31	33	37	24	10.1	418
	14/15	11	16	18	20	22	24	27	30	31	32	37	24	10.2	684
坐前伸 (厘米)	04/05	21	25	27	28	31	33	35	38	39	40	42	32	8.5	406
	09/10	18	25	27	28	30	33	34	36	37	39	43	31	9.4	432
	14/15	18	24	26	27	30	33	35	38	39	40	43	32	9.5	687
屈膝掌上壓 (次)	04/05	0	3	5	6	10	13	17	20	21	23	29	14	11.3	396
	09/10	0	2	4	4	6	9	11	13	15	17	22	10	8.7	418
	14/15	0	1	2	3	5	7	10	13	15	16	21	9	8.7	679
九分鐘跑 (米)	04/05	1040	1140	1160	1200	1250	1290	1330	1370	1380	1410	1480	1270	176.7	407
	09/10	1060	1140	1190	1200	1230	1260	1290	1330	1360	1360	1430	1260	147.5	411
	14/15	1060	1150	1170	1190	1230	1270	1300	1350	1370	1400	1480	1270	169.0	670
十五米漸進式心肺 耐力跑 (圈)	09/10	12	15	16	17	19	19	21	23	24	26	31	21	7.65	415
	14/15	18	21	22	24	27	30	31	34	37	40	45	31	11.88	680
傾斜式引體向上 (次)	09/10	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	9	3	4.33	426
	14/15	0	0	0	0	1	2	4	6	7	8	12	4	5.15	679
身高 (厘米)	04/05	152.0	154.0	155.0	155.5	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	163.0	166.0	158.4	5.7	412
	09/10	150.2	153.5	154.5	155.4	157.0	158.5	159.7	160.8	161.6	162.8	165.5	158.2	5.8	434
	14/15	152.1	154.3	155.0	155.6	157.2	158.8	160.0	161.7	162.4	163.3	165.5	158.7	5.3	689
體重 (千克)	04/05	43.0	45.0	46.0	47.0	48.0	49.5	52.0	53.5	54.5	55.5	61.0	51.0	7.7	411
	09/10	42.3	44.9	46.0	47.2	48.7	50.2	52.0	54.4	55.6	57.7	62.7	51.7	8.6	434
	14/15	43.0	45.8	46.9	47.8	49.4	51.4	53.7	55.8	57.3	59.4	65.4	53.1	9.4	689