

Secondary School
Physical Fitness
Award Scheme
Student's Handbook

中學體適能獎勵計劃學生手冊



Hong Kong
Childhealth Foundation
香港兒童健康基金

Jointly Organized
By

合辦

Education and Manpower Bureau
教育統籌局

前言

青少年是社會的棟樑，健康就是財富。要維持強健的體魄除要早睡早起，清新的空氣，均衡的飲食外，還需要適量的運動。青少年單是隨他們喜好或空閒時才作運動是不足夠的，一定要規律地每天作出適量的運動。

香港的青少年大多數都在讀書及功課的壓力下成長。適量的運動可以給他們的小腦袋一定的休息，鬆弛一下他們緊張的神經及舒展一下肌肉。實驗告訴我們有適量運動的學生，在他們讀書成績和學習能力方面會比沒有運動的學生表現好得多。同時，他們會生活得更愉快。

我們舉辦學校體適能獎勵計劃目的是鼓勵和指導學生們怎樣去運動，希望青少年在參與之中能夠享受到一點實際的成果。最重要的不是他們能夠做得多好，而是能盡力去增強自己的體魄。

自一九九一年開始，中學會考增加了體育一科，體適能的考試範圍大致與本計劃相同，惟計分法略有差異。為配合會考範圍，同學於練習「耐力跑」時，可將目標提高至會考所訂之標準（現時為一英哩耐力跑。）香港兒童健康基金將與教統局合作，根據中學會考體育科之體適能項目作一比較，使學生於練習體適能之同時，亦可為會考作好準備。

改善孩子的健康是孩子們，家長們，政府及社會人士的共同目標。香港兒童健康基金因此聯同教統局推行這項體適能獎勵計劃。我們須要你們的積極參與，支持及鼓勵，使這個計劃成功。讓我們共同為香港兒童的健康和快樂而努力！

最後本人謹代表香港兒童健康基金特別鳴謝所有曾協助本基金作中學體適能統計之學校及給予寶貴意見的各專業人士，本計劃之成功有賴於各位。謝謝！

香港兒童健康基金主席

中學體適能獎勵計劃
Secondary School
Physical Fitness Award Scheme

學生手冊
Student's Handbook

教育統籌局
及
香港兒童健康基金
合辦

Jointly Presented by
Education and Manpower Bureau and
Hong Kong Childhealth Foundation

我的計劃

透過實踐

增進個人

對體適能的認識

及改進個人的體適能

每學生一手冊，可由中一用至中七
**One handbook per student to be used
from Secondary 1 to 7**

姓名(Name) : _____

性別(Sex) : _____

出生日期(D.O.B.) : _____

學生編號 (Student No.): _____

目 錄

	頁數
目錄	1
運動的好處和運動的一般要點	2
保持及改進健康體適能的方法	3-12
體適能測量的方法	13-17
測驗項目計分表	18-31
獎章及得分	32
體適能量度記錄和獲獎記錄	32-33
身高體重比例表（男、女）	34-35
運動目標及日誌 （這部份是取代以前的學生日誌logbook）	36-37
地址及電話	38

運動的好處

促進身體機能	改進心肺功能	改進肌肉力量
改進肌耐力	改進新陳代謝	減低血壓
促進身體的生長	減少痴肥的機會	增進體力
改善體型及姿態	培養一個積極的人生觀	

運動的一般要點

- (1) 參加運動訓練前應作身體檢查。
- (2) 運動前應作熱身活動，例如伸展動作。
- (3) 運動時應穿著適當的運動衣物，衣服應舒適及不妨礙活動，鞋襪的選擇須符合運動的要求。
- (4) 運動應循序漸進：強度由輕到強，次數由少到多，時間由短到長。
- (5) 如要改進體質，運動強度須在強度效應之上。
- (6) 改善體質須長時期（六星期以上）運動才有顯著的效果，切勿期望在數次運動後有顯著的效果。
- (7) 與同伴一起運動時，切勿視同伴為競技的對手。各人的體質、體型、進度都不同，所以應以個人的進度為準。
- (8) 選擇練習應全面性，切勿只鍛練身體某部份。
- (9) 定時練習是養成運動習慣的好方法。
- (10) 切勿在飽餐後立即作劇烈運動。
- (11) 避免在高溫及濕度高的情況下作劇烈運動。
- (12) 運動時排汗是十分正常的，在大量排汗時應補充身體水份。
- (13) 遇有身體不適，如面青、暈眩、氣力不繼等應立即停止練習。
- (14) 運動後應作整理活動。

保持及改進健康體適能可從四方面著手：

(1) 心肺循環系統 亦即持續運動的能力

下圖為加強心肺循環系統的運動，例如跳繩、踏單車及跑步。



(2) 柔韌度 亦即身體各關節活動的幅度，腰腹的柔韌度尤其重要。

下圖為加強柔韌度的運動，
例如曲膝前壓腿。



車菊紅（保齡）：「保持身體和意志在最佳狀態，以迎接每一場賽事。」

(3) 肌力

亦即動作所產生的力量及速度。

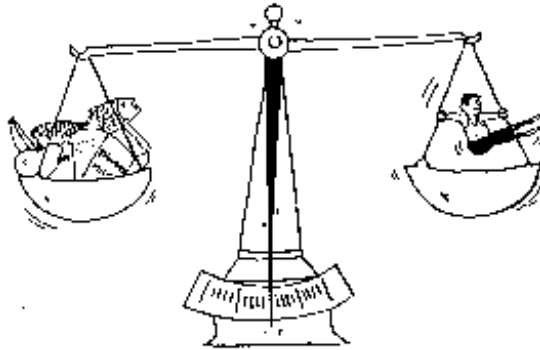
下圖為加強肌力的運動，
例如直體掌上壓。



余景雄（射擊）：「射擊是我的人生目標。沒有比缺少目標的人生，更令人壯志消沉。」

(4) 均衡的飲食及經常運動

下圖展示，均衡的飲食及經常做運動，都有助保持及改進健康體適能。



陳智才（羽毛球）：「集中精神，堅持到底。」

保持或改進心肺循環系統的功能可進行以下的
持續活動： 持續活動例子： 步行、踏單車、游泳及舞蹈等。



步行



踏單車



游泳



舞蹈

持續運動應為中度以上的運動強度。活動時如能與
同伴保持談話為合適的活動強度。

李繼賢(游泳)：「寄情碧波中，可助我保持身心的平衡，面
對人生的浮沉」

持續活動例子：還包括球類活動及執拍運動。



球類活動



執拍運動

郭家明（足球）：
「不繼鍛練體力和增進智慧，向個人和群體的理想邁進。」

陳莉（網球）：
「既要注重步法，更要鞏固信心。」

持續活動另一例子：跳繩。



跳繩

每星期三次，每次持續二十分鐘。

保持或改進個人柔韌度可進行下列靜態伸展活動：

要保持及改進柔韌度可做以下的運動：例如包括手放肩後伸展、直腳前壓腿、反手按地伸展雙手內側、大字馬及坐台團身向前彎身。



經常作伸展活動可使關節活動幅度增大，因而減低受傷機會。應慢慢地伸展肌肉，保持伸展位置約十秒鐘，切勿突然用力。

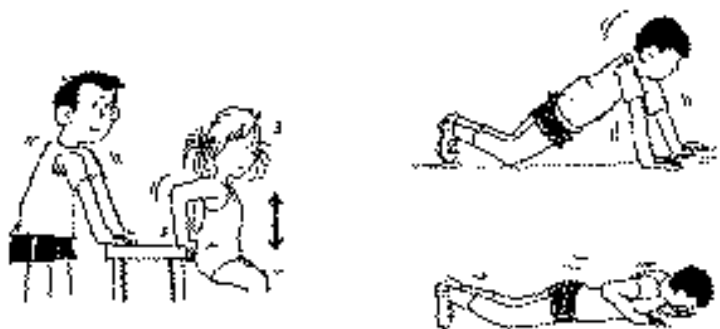
齊寶華（乒乓球）：「悉力以赴，時刻保持作戰狀態。」

要保持及改進柔韌度也可做以下運動：仰臥提膝至胸前、蹲踞雙手沿地向前伸展及仰臥屈左膝或右膝轉身向相反方向等。



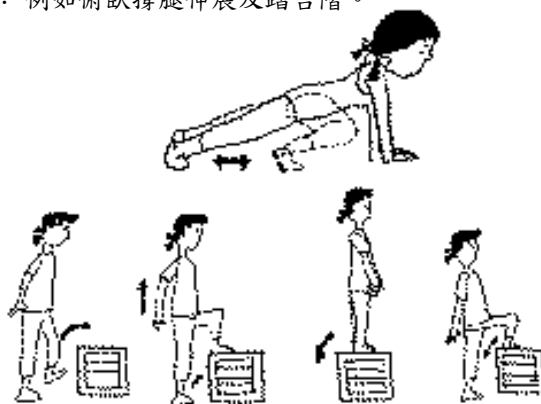
每星期三至四次的靜態伸展活動，每次五至十分鐘。

鍛鍊手臂肌力的活動：例如手按身後台階臂屈伸（注意台階必須配合身高及穩固）、屈膝掌上壓及直身掌上壓。



手臂肌力

鍛鍊下肢肌力的活動：例如俯臥撐腿伸展及踏台階。

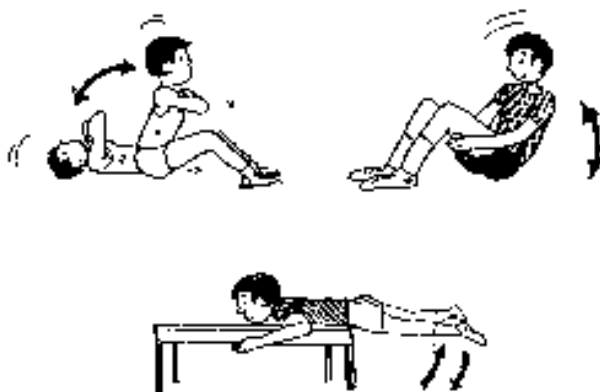


下肢肌力

這些練習可加強各部份肌肉的持久力，應漸進地增加每次練習動作次數。

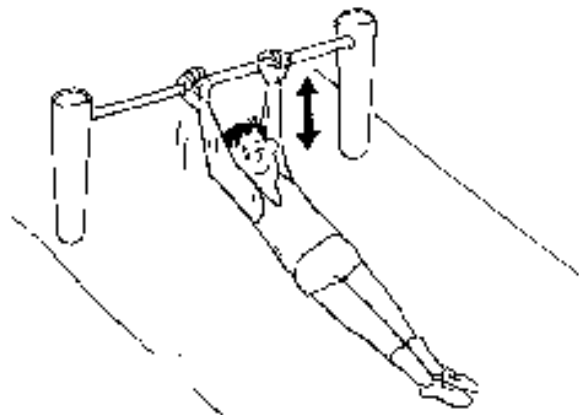
何劍暉（划艇）：「划艇給與我人生奮鬥目標的提示。」

鍛鍊腰腹肌力的活動：例如屈膝仰臥起坐、團身前後滾動及上身俯臥台階上下擺腿。



腰腹肌力

鍛鍊上肢肌力的活動：
例如引體向上。

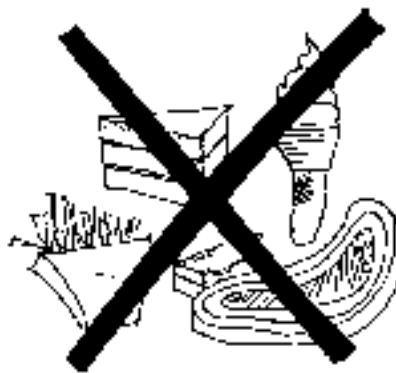


上肢肌力

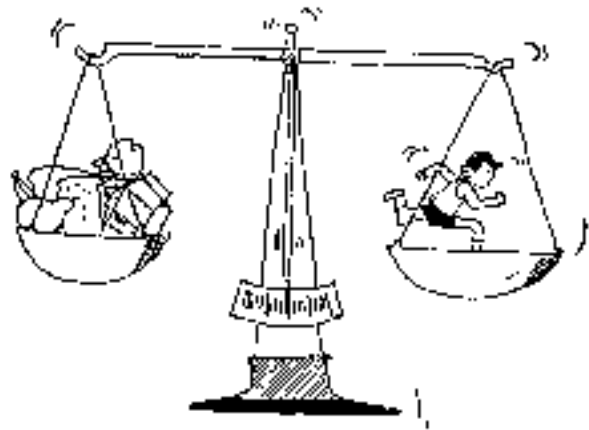
每星期練習各部份的肌肉三次，每次一分鐘。

陳念慈（羽毛球）：「共同努力，一起分享光榮。」

保持均衡的身體成份（減少脂肪）應從飲食方面著手，加上適量的運動，切勿進食過量脂肪。



理想的身體成份指不太肥胖或不太瘦。身體脂肪太多可導致痴肥，太瘦亦非健康的象徵。量度皮摺厚度時，其測量結果最好接近該年齡組別的五十分位值（50th percentile）



均衡的飲食與運動可避免痴肥。



過量的進食可導致痴肥，痴肥可導致心血管病及行動不便。

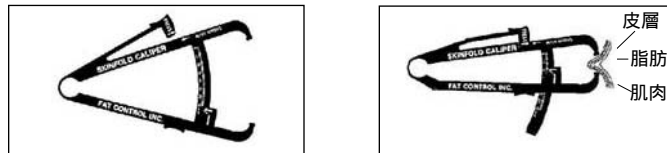
體適能測量方法

- 一、量度體高、體重可參考 34-35 頁的體高體重比例，以了解身體發展的情況。
- 二、量度皮摺厚度作為估計身體成份的指標。比較方便的量度皮下脂位置為右上臂後三頭肌的中位(圖甲)及右小腿圓周最大的內側位置(圖乙)。量度時應放鬆肌肉。

此三小圖為抓起皮層方法，量度皮摺厚度不包括肌肉層。



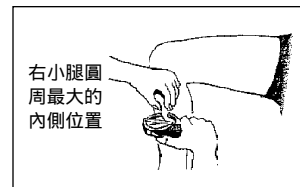
此兩圖展示以脂肪計量度皮摺厚度的方法。



此圖展示在量度三頭肌皮摺厚度時，要量度右上臂三頭肌中位，被量度的學生要放鬆手臂。



圖甲



圖乙

此圖展示在量度小腿內側皮摺厚度時，要量度的右小腿圓周最大位置的內側，被量度的學生要放鬆右腳。

學童須站立，放鬆右手及右腿。量度右小腿內側時，右腿應屈曲至 90 度，腳掌放在一提高的平面上(例如長、坐椅)。

丈量員應站在被量度學童的後方(三頭肌)或前方(小腿內側)，用姆指及食指抓起皮層(切勿將肌肉抓起)。所抓位置須與肌肉成 90 度。

每個皮摺量度三次，取三次記錄的中間數。三頭肌皮摺的中間數及小腿內側皮摺的中間數的總和，為最後的成績。

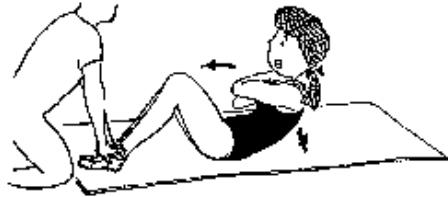
Table of conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat
皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

此圖表主要有三欄。第一欄為皮摺厚度組別，包括‘過低’、‘低’、‘適中’、‘略高’、‘高’及‘過高’五組。第二欄再分兩小欄，分別為男生皮摺厚度及估計脂肪比例表。第三欄再分兩小欄，分別為女生皮摺厚度及估計脂肪比例表。

	boys 男生		girls 女生	
	Skinfold measurement 皮摺厚度	Percent Body fat 估計的脂肪比例表	Skinfold measurement 皮摺厚度	Percent Body fat 估計的脂肪比例表
Very Low 過低	低於 Under 6.5mm 毫米	低於 Under 5.8%	低於 Under 11.5mm 毫米	低於 Under 12.1%
Low 低	7.0-12.5mm	5.9%-10.2%	12.0-16.0mm	12.2%-14.9%
Optimal Range 適中	13.0-26.0mm	10.3%-20.1%	16.5-35.5mm	15.0%-26.8%
Moderately High 略高	26.5-33.0mm	20.2%-25.3%	36.0-44.0mm	26.9%-31.9%
High 高	33.5-39.5mm	25.4%-30.0%	44.5-49.0mm	32.0%-35.0%
Very High 過高	高於 Over 40mm 毫米	高於 Over 30.0%	高於 Over 49.5mm 毫米	高於 Over 35.0%

三、一分鐘仰臥起坐—量度腹背肌肉的持久力

此圖展示仰臥起坐的正確動作。



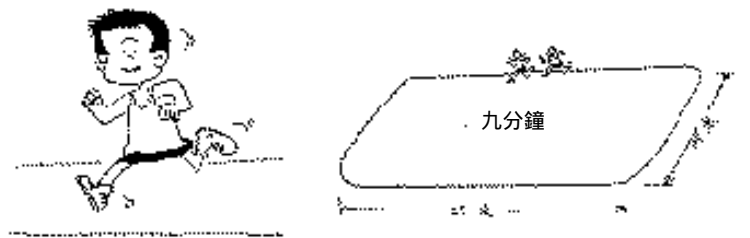
仰臥在墊上，曲膝，曲臂交叉放在胸前，雙足由同伴壓在地上。動作由仰臥開始，上身離地向前捲曲至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥為一次。下落時以背部先著地，切勿讓後腦撞擊地面。

四、 坐地前伸——量度背部及大腿後肌的柔韌度
此圖展示坐地前伸的正確動作。



坐地前伸：赤足，雙腿合併，直膝，坐在地上，腳掌貼在踏板上，雙手放在丈量器上，手掌互疊向下，中指齊平。開始時，身驅慢慢前伸四次後保持位置約一秒，量度中指所達位置。

五、 耐力跑—估計心肺系統的效能



在九分鐘內環繞籃球場跑最遠距離。
如氣力不繼可步行。

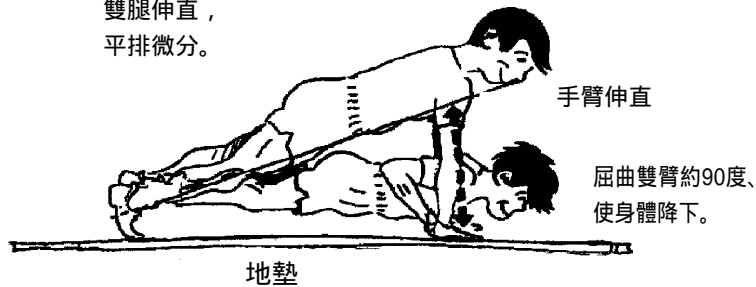
郭漢桂（三千障礙）：「人生就是要超越不同的障礙。」

六、掌上壓——量度手臂肌力和持久力

直體掌上壓（男子）

此圖展示男生直體掌上壓的正確動作。

雙腿伸直，
平排微分。



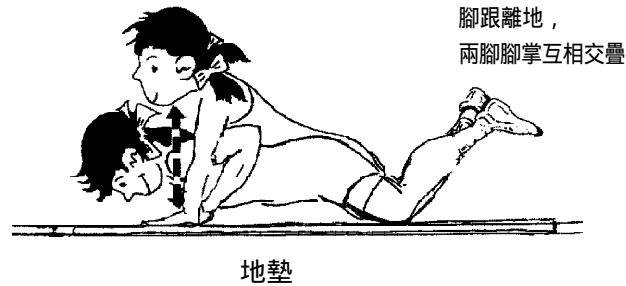
學生俯臥在地墊上，雙手放在肩膊下，手指向前分開，雙腿伸直平排微分，以腳趾支撐。

開始時，學生用手將身體推起離開地墊，直至手臂完全伸直，雙腿、腰部及背部須保持蹬直。在測試過程中，由頭、背部至腳趾須保持一直線。學生推起身體至手臂完全伸直時為一次。

梁日豪（武術）：「練武使我心境平和，幹勁衝天，做起事來更能揮灑自如。」

屈膝掌上壓（女子）

此圖展示女生適用的屈膝掌上壓正確動作。



學生俯臥在地墊上，雙手放在肩膊下，手指向前分開，雙腳膝蓋在墊上，腳跟離地，兩腳腳掌互相交疊。

開始時，學生用手將身體推起離開地墊，直至手臂完全伸直，腰部及背部須保持蹬直。在測試過程中，由頭、背部至膝蓋須保持一直線。學生推起身體至手臂完全伸直時為一次。

有關以下第18-31頁之測驗項目計分表內的皮摺厚度、仰臥起坐、坐地前伸、耐力跑和掌上壓的標準是根據教育署與香港兒童健康基金於1998年10月至1999年3月的「全港中學生體適能狀況調查」所得。測驗項目計分表內的體高、體重、標準是根據香港中文大學醫學院與衛生署在「1993年全港兒童生長調查」所得。

李麗珊（滑浪風帆）：「需要一點天份，還要全情投入，可是七、八年來的勤練，作用始終最大。」

測驗項目計分表

Boys 男生

12 years 十二歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於十二歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值。第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	133	138	143	148	153	157	162
*Weight (kg) 體重 (千克)	27	30	34	38	45	52	62
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	12	13	16	21	31	39	51
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	9	15	22	28	32	36	42
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	15	19	23	28	34	36
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1060	1180	1280	1400	1580	1680	1800
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	3	10	17	24
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男生
13 years 十三歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十三歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第一欄的第一行至第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	140	145	150	155	161	166	171
*Weight (kg) 體重 (千克)	30	34	38	43	49	57	67
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	10	13	15	20	26	38	49
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	14	22	27	33	39	42	46
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	16	21	25	30	34	37
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1080	1240	1380	1490	1660	1820	1930
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	7	15	21	30
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男童
14 years 十四歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十四歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值。第一行是總得分，第二行至第九行是百分位值，第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	147	152	157	162	167	172	177
*Weight (kg) 體重 (千克)	34	38	42	47	54	62	73
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	11	12	15	18	25	39	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	18	24	30	35	40	45	49
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10	14	21	26	31	34	39
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑 (米)	1160	1310	1440	1590	1710	1870	2020
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	3	11	19	26	33
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男童
15 years 十五歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十五歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第一欄的第一行至第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	154	158	162	167	171	175	179
*Weight (kg) 體重 (千克)	38	42	46	51	58	67	78
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	9	12	14	17	23	32	44
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	16	25	30	36	41	46	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10	15	21	27	32	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1120	1300	1460	1600	1780	1850	1980
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	1	4	11	20	30	37
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男童
16 years 十六歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十六歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第一欄的第一行至第六行及第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	158	162	165	169	173	177	180
*Weight (kg) 體重 (千克)	42	45	49	55	62	71	83
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	10	12	13	17	24	34	47
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	20	25	30	36	42	48	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	17	22	27	33	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1200	1360	1510	1650	1790	1880	2010
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	2	8	16	23	31	40
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男童
17 years 十七歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十七歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第一欄的第一行至第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	159	162	166	170	174	178	182
*Weight (kg) 體重 (千克)	45	48	52	58	65	73	86
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	10	12	14	18	24	31	44
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	20	26	31	36	43	49	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10	15	21	28	33	37	41
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1200	1390	1520	1670	1800	1920	2050
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	1	8	16	25	33	39
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Boys 男童
18 years 十八歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十八歲的男生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第一欄的第一行至第六行及第六行至第九行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	160	163	167	171	175	178	182
*Weight (kg) 體重 (千克)	47	50	54	59	66	75	87
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	9	11	13	16	23	33	44
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	20	27	30	38	43	51	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	13	20	25	31	36	41	45
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1200	1370	1600	1730	1840	1970	2130
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	5	13	20	30	36	40
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
12 years 十二歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十二歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	137	141	145	149	154	158	162
*Weight (kg) 體重 (千克)	28	31	34	38	43	48	58
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	14	17	21	25	33	41	52
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	4	13	18	23	28	32	37
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14	19	24	28	33	37	41
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1030	1120	1200	1280	1360	1440	1560
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	7	13	20	24
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
13 years 十三歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十三歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	142	145	149	153	158	161	165
*Weight (kg) 體重 (千克)	31	34	37	41	46	52	62
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	15	17	21	26	33	42	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	7	12	18	24	30	34	41
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	15	19	23	28	33	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	960	1120	1200	1280	1380	1480	1580
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	6	11	19	27
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
14 years 十四歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十四歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	145	149	152	156	159	163	166
*Weight (kg) 體重 (千克)	34	37	40	44	50	56	66
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	16	20	24	29	35	43	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	8	14	20	25	32	37	41
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	18	24	28	33	38	43
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1030	1100	1180	1280	1370	1470	1560
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	4	10	17	26
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
15 years 十五歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十五歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	147	150	154	157	160	164	167
*Weight (kg) 體重 (千克)	36	39	43	47	52	58	69
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)	17	21	24	29	35	41	48
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	11	16	21	27	32	40	45
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14	21	25	31	36	40	44
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1020	1070	1190	1280	1370	1460	1550
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	6	13	19	25
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
16 years 十六歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十六歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	148	151	154	158	161	164	167
*Weight (kg) 體重 (千克)	38	41	45	49	54	60	70
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	17	21	25	30	36	43	54
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	12	17	23	30	36	42	48
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	17	21	26	31	36	40	45
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1010	1120	1200	1310	1410	1530	1680
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	7	15	23	32
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
17 years 十七歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十七歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	148	151	154	158	162	165	168
*Weight (kg) 體重 (千克)	39	43	46	50	55	61	71
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	16	21	24	30	37	43	53
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	6	15	22	28	35	40	45
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14	20	26	32	37	43	47
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑 (米)	1010	1120	1200	1310	1400	1480	1570
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	5	10	18	26
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

測驗項目計分表

Girls 女生
18 years 十八歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十八歲的女生，共有兩欄。第一欄為測試項目，第二欄為百分位值成績及得分。第二欄的第一行是百分位值，第二行至第四行及第六行至第九行是成績，第五行是得分。第十行是填寫總得分的位置。

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	149	152	155	158	162	165	168
*Weight (kg) 體重 (千克)	40	43	47	51	55	61	69
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	17	20	23	31	37	49	59
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	8	15	22	27	32	40	46
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	17	24	26	32	36	41	46
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1040	1120	1200	1300	1420	1530	1630
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	10	18	24	29
Total Score 總得分							

* Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分

Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat on page 14

請參看14頁的皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

獎章及得分

此圖表有兩欄。第一欄為獲得金、銀、銅章所需之總得分，第二欄為相應的獎章組別。

得分	獎章
16 或以上	金章
13 至 15	銀章
10 至 12	銅章

體適能量度記錄

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期						
年齡組別						
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分
體高						
體重						
皮摺 厚度 (毫米)						
三頭肌						
小腿內側						
總和						
仰臥起坐						
坐地前伸						
耐力跑 / 行						
掌上壓						
總分						
獎章 (金銀銅)						

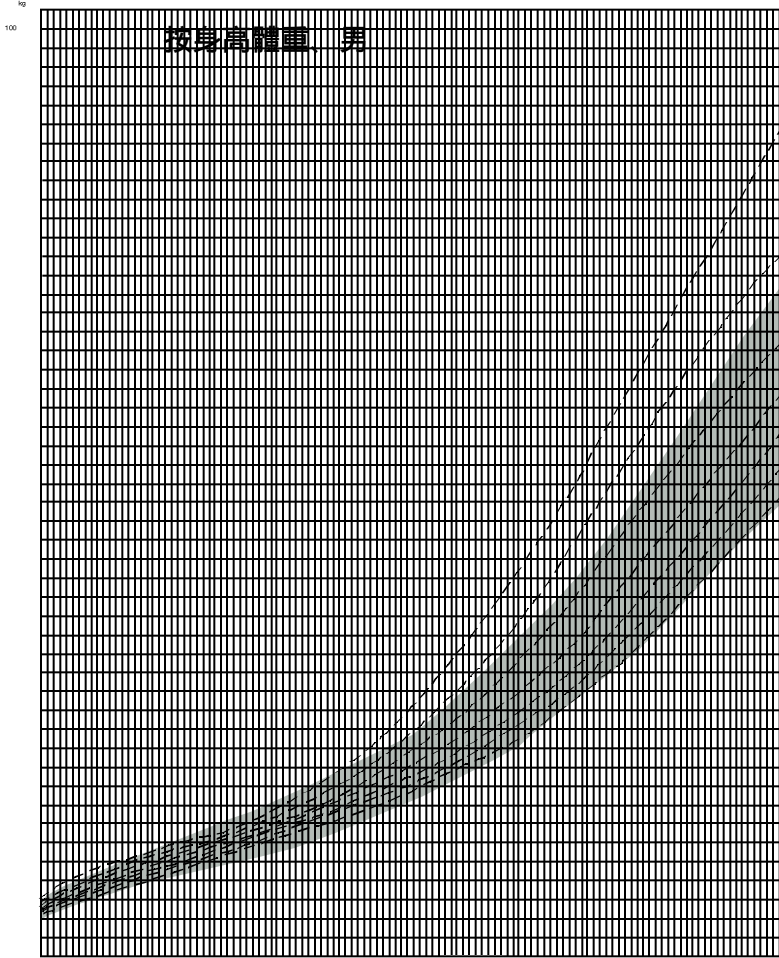
體適能量度記錄

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金銀銅)							

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金銀銅)							

此圖展示男子身高體重比例表。
身高體重比例表 (男子)



cm

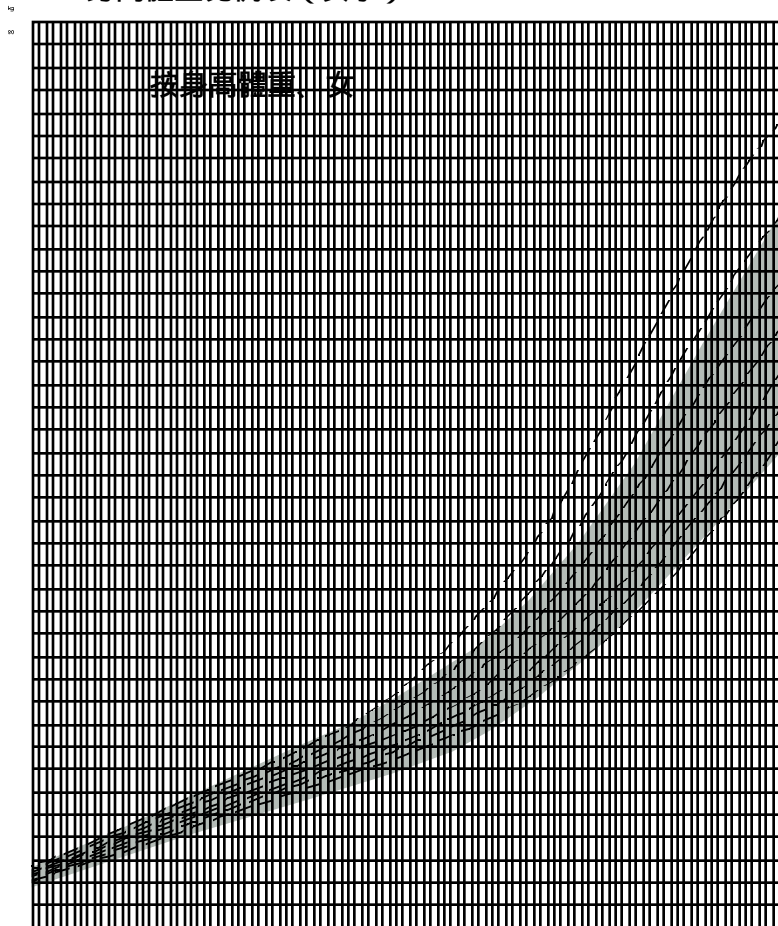
OBESITY (肥胖) is defined as Weight > Median (中位數) Weight for Height (按身高體重) x 120%
 (above the dark grey area 深灰地區以上)

WASTING (消瘦) is defined as Weight < Median Weight for Height x 80%
 (below the dark grey area 深灰地區以下)

Find out from the Weight for Height chart whether you are obese. Use the correct chart for your sex. Locate your height on the horizontal axis and draw a vertical line upwards. Locate your weight on the vertical axis and draw a horizontal line to the right. If the intersection of the 2 lines falls within the dark grey area you are within normal limits of the weight for height chart. You are obese if the intersection is above the dark grey area.

來源 Source : S.S. F. Leung, Growth Standards for Hong Kong, a territory wide survey in 1993, Department of Paediatrics, The Chinese University of Hong Kong

此圖展示女子身高體重比例表。
身高體重比例表 (女子)



OBSIDIAN (肥胖) is defined as Weight > Median (中位數) Weight for Height (按身高體重) x 120%
 (above the dark grey area 深灰地區以上)

WASTING (消瘦) is defined as Weight < Median Weight for Height x 80%
 (below the dark grey area 深灰地區以下)

從“按身高體重”圖表，你可以查出你是否過肥。選擇適合你個人性別的圖表，在橫軸上，自你的身高位置向上畫一條垂直線。在直軸上自你的體重位置，畫一條橫線。如兩線交叉位在深灰地區內，你的按身高體重是正常，在深灰地區以上，你就是過肥。

來源 Source : S.S. F. Leung, Growth Standards for Hong Kong, a territory wide survey in 1993, Department of Paediatrics, The Chinese University of Hong Kong

樣本只供參考，請先影印，後再填上
 SAMPLE FOR REFERENCE ONLY, fill in loose leaf photocopy

Exercise Challenge Target and Diary 運動目標及日誌




My Exercise Challenge Target and Standard Achieved 我的運動目標和達到水平：

Date 日期	From 由	To 至	Target 目標	Standard Achieved 目標過後達到水平 (將資料填在第32-33頁)
Cardiorespiratory Function, Run(m) 心肺功能, 耐力跑(米)				
Flexibility, Sit-and-Reach(cm) 柔韌性, 坐地前伸(厘米)				
Muscular Endurance, 肌耐力				
1 min. Sit-ups (times) 一分鐘仰臥起坐 (次)				
Boys: Push-ups(times)/ 男子: 掌上壓 (次) or 或				
Girls: Bent-knee Push-ups (times)/ 女子: 屈膝掌上壓 (次)				
Exercise Habit 運動習慣				

My Exercise Challenge Diary 我的運動日誌：

Enter the dates of the month in the little boxes and the abbreviations of the exercises and duration in minutes (m) that you have done in the large boxes.

於小格內填上該月的日期，並於較大的方格內填上當日活動的英文縮寫及時間以分鐘計(分)。

Abbreviations 縮寫		SW 游泳	CY 單車	DA/GY 舞蹈/體操		
						
		(Month 月份)		(Year 年份)		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

		_____ (Month 月份)		_____ (Year 年份)		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN



WL/RU
步行/跑步



BG
球類活動



RS
跳繩



RG
執拍運動

		_____ (Month 月份)		_____ (Year 年份)		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

地址及電話

Education and Manpower Bureau
Physical Education Section
Rm. 505, 5/F., 24 Tin Kwong Road, Kowloon.
Tel: 2624 4278
Fax: 2761 4291

教育統籌局體育組
九龍天光道24號五樓505室
電話：2624 4278
傳真：2761 4291

Hong Kong Childhealth Foundation
14/F., AIE Building,
33, Connaught Road, Central,
Central, Hong Kong
Website: <http://www.childhealthhongkong.com>
E-mail: hkchf@netvigator.com
Tel: 2567 2727
Fax: 2886 3166

香港兒童健康基金
香港中環干諾道中三十三號
亞洲大廈十四字
網站：<http://www.childhealthhongkong.com>
電郵：hkchf@netvigator.com
電話：2567 2727
傳真：2886 3166

Copyright reserved
版權所有
Seventh Edition First Print 2001
第七版首印 2001
ISBN 962-7637-36-X

鳴謝

本手冊印製成功，得到以下各機構及人仕的支持：

維他奶國際集團有限公司捐贈貳佰萬元成立「香港兒童健康基金屬下——維他奶促進中學生體適能基金」贊助及搜集手冊內各運動名將之引言。

香港體育學院提供各運動名將之引言

香港中文大學醫學院提供身高、體重數據

以下學校參與1998年10月至1999年3月的「全港中學生體適能狀況調查」以制訂測驗項目計分表：

- | | |
|-----------------|------------------|
| — 迦密主恩中學 | — 東華三院黃笏南中學 |
| — 地利亞修女紀念學校（協和） | — 佛教黃允畋中學 |
| — 協和書院 | — 仁濟醫院第二中學 |
| — 何文田官立中學 | — 循道中學 |
| — 伊利沙伯中學舊生會中學 | — 聖芳濟各書院 |
| — 皇仁書院舊生會中學 | — 嘉諾撒書院 |
| — 聖保羅男女中學 | — 王肇枝中學 |
| — 順德聯誼總會譚伯羽中學 | — 香港中國婦女會馮堯敬紀念中學 |
| — 鄧肇堅維他利亞官立中學 | — 聖公會李炳中學 |
| — 匯基書院 | — 聖伯多祿中學 |

香港體適能總會協助調查測試

梁淑芳醫生提供身高體重比例圖表

周碧珠博士，王偉豪先生提供寶貴意見

陳達景先生繪畫插圖

以下各運動名將提供引言

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 車菊紅（保齡） | 陳莉（網球） | 郭漢桂（三千障礙） |
| 陳念慈（羽毛球） | 李麗珊（滑浪風帆） | 齊寶華（乒乓球） |
| 李繼賢（游泳） | 余景雄（射擊） | 郭家明（足球） |
| 何劍暉（划艇） | 陳智才（羽毛球） | 梁日豪（武術） |

香港兒童健康基金謹此致謝



**Hong Kong
Childhealth Foundation**
香港兒童健康基金

**Jointly Organized
By**

與
合辦

Education and Manpower Bureau
教育統籌局