

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	13	15	16	16.5	18.5	21	24.4	28	30	33.2	38.1	23.9	10.5	257
	02/03	14.8	16.4	17.6	18.9	21.4	25.5	29.2	34.9	37.2	40.6	52	26.9	12.7	266
	04/05	13.3	15	16	18	20.9	23.5	27	31.1	35	38	47	27.19	14	385
	09/10	13.1	14.9	15.9	16.6	19	22.3	25.5	30.2	32.9	35.3	44.3	25.61	12.61	422
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	15	20	22	23	25	28	30	31	32	33	36	26.7	8.4	257
	02/03	10	14	16	17	20	22	26	28	30	31	35	22.5	9.9	265
	04/05	13	17	20	21	24	26	28	31	32	33	37	25.59	9.6	385
	09/10	13	20	22	23	26	28	31	33	35	36	40	27.61	9.95	424
坐地前伸 (厘米)	98/99	15	18	19	21	22	23	26	27	28	30	33.5	24	6.8	256
	02/03	14	17	18	19	21	23	25	26	28	28	31	22.74	6.82	266
	04/05	15	17.5	19	20	22	24.5	26	28	29	30	32	23.96	7.18	386
	09/10	14	17	19	20	23	24	25	27	28	29	32	23.49	6.7	422
掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	1	2	3	5	8	10	11	17	6.3	7.9	257
	02/03	0	0	0	0	1	2	3	5	6	8	12	4.12	5.55	266
	04/05	0	0	1	2	3	5	8	11	14	18	23	8.87	9.62	379
	09/10	0	0	1	1	2	4	7	9	11	14	19	6.98	7.86	422
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1180	1260	1280	1321	1369	1400	1442	1520	1570	1600	1680	1420	202	246
	02/03	1070	1180	1210	1240	1300	1360	1440	1500	1540	1580	1680	1375	232	216
	04/05	1080	1170	1200	1230	1290	1360	1410	1460	1510	1560	1670	1359	218.03	384
	09/10	1070	1150	1190	1210	1270	1320	1370	1440	1480	1530	1610	1331.95	208.23	401
身高(厘米)	02/03	143.5	146.5	148	149	151.5	153	155.5	158.5	160.5	161	164.5	153.8	8.32	266
	04/05	144	146.5	148	149	151.5	153	155.5	158	159	160.5	164.5	153.72	8.21	386
	09/10	143.8	147.6	149.5	150.3	152.3	154.8	157	159.1	160.4	162.3	165.5	154.8	8.42	423
體重(千克)	02/03	34.5	37.5	39	40.5	43.5	45.5	49	52.5	55	58	67	46.1	11.29	266
	04/05	34	38	39	40	42	45	48	50.5	53.5	56	63	47.03	11.67	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	47.42	10.81	423

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	12.5	14.0	15.0	15.5	17.5	19.5	22.0	24.5	26.0	28.0	37.5	22.1	10.5	360
	02/03	14.4	16.2	16.7	17.4	19.2	22.0	25.2	30.9	33.6	36.8	53.0	24.8	12.4	424
	04/05	12.5	14.5	15.5	16.3	18.0	19.5	22.7	26.5	28.5	31.2	38.5	23.20	10.81	470
	09/10	12.2	14.6	15.5	16.3	18	20.3	23.2	26.2	28.7	33	42.6	24	12.18	464
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	22	25	27	28	30	32	35	37	39	40	42	32.2	8.7	360
	02/03	15	19	21	22	25	27	30	32	33	34	38	26.7	9.4	424
	04/05	20	23	25	26	28	30	32	35	36	37	41	30.15	8.74	469
	09/10	17	22	24	26	29	31	33	35	36	38	42	30.22	9.94	456
坐地前伸 (厘米)	98/99	16	19	21	21	23	25	27	28	29	31	34	24.8	7.0	360
	02/03	13	17	18	19	21	23	25	28	29	30	33	23.2	7.9	424
	04/05	15	18	19	20.5	23	25	27	29.5	30	31.5	34.5	24.84	7.37	471
	09/10	13	18	19	20	22	24	26	28	28	30	33	23.66	7.7	462
掌上壓 (次)	98/99	0	1	1	2	4	7	10	13	15	17	21	9.1	9.0	259
	02/03	0	0	0	0	1	3	4	7	8	10	15	5.2	6.5	423
	04/05	1	3	4	5	8	10	13	17	20	22	30	12.72	10.62	470
	09/10	0	1	1	2	4	7	10	13	15	18	23	9.48	9.46	454
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1240	1340	1380	1390	1440	1490	1550	1610	1660	1705	1820	1511	221	354
	02/03	1160	1240	1280	1310	1360	1440	1490	1550	1600	1630	1740	1441	231	340
	04/05	1140	1230	1270	1300	1360	1440	1510	1560	1600	1640	1740	1434.20	239.26	459
	09/10	1060	1200	1220	1280	1320	1370	1440	1510	1530	1590	1680	1382.87	233.45	443
身高(厘米)	02/03	147.5	153.0	154.0	155.0	158.0	160.5	162.5	164.5	166.5	167.5	170.0	159.8	8.7	424
	04/05	150.0	153.5	154.5	156.0	158.5	160.0	162.5	164.5	165.5	167.0	170.0	160.08	8.05	470
	09/10	152.7	156	157.2	158.5	160.6	162.6	164.5	166.3	167.3	168.1	170.8	162.02	7.45	464
體重(千克)	02/03	38.5	42.5	44.0	45.0	47.5	50.0	53.0	56.0	58.0	61.5	71.0	49.9	11.4	424
	04/05	38.0	41.5	43.5	44.5	46.5	49.0	51.5	54.5	56.5	59.0	66.5	50.97	11.77	471
	09/10	39.5	42.6	44.4	45.9	48.2	50.4	53.5	57	59.1	61.4	70	52.73	11.93	464

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	12.5	14.0	15.0	15.5	17.5	19.5	22.0	24.5	26.0	28.0	37.5	22.1	10.5	360
	02/03	14.0	16.0	16.5	17.5	19.0	22.0	25.0	31.0	33.5	37.0	53.0	24.8	12.4	424
	04/05	12.5	14.5	15.5	16.5	18.0	19.5	22.5	26.5	28.5	31.0	38.5	23.20	10.81	470
	09/10	11.6	13.6	14.3	14.9	16.2	18.5	21	25	26.8	30.5	37	21.76	10.46	501
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	24	28	30	30	33	35	37	39	40	42	45	34.6	8.1	272
	02/03	15	20	22	24	27	30	32	35	36	38	42	29.1	10.6	456
	04/05	20	25	27	28	30	33	35	36	38	40	44	32.21	9.09	480
	09/10	20	24	25	27	29	31	33	36	37	38	42	31.04	8.86	504
坐地前伸 (厘米)	98/99	14	19	21	22	24	26	28	30	31	32	34	25.3	7.6	272
	02/03	15	18	19	20	23	25	27	29	31	32	36	24.9	8.5	455
	04/05	14	18	20	21.5	24	26	28	30	31	33	37	25.67	9.00	480
	09/10	13	16	18	20	23	25	28	30	31	32	36	24.77	8.87	503
掌上壓 (次)	98/99	0	2	3	5	8	11	14	17	19	21	26	12.4	10.1	271
	02/03	0	0	1	2	3	6	8	11	13	14	19	7.8	8.0	454
	04/05	1	5	6	8	10	14	17	20	21	24	31	14.95	11.01	474
	09/10	0	3	4	5	8	11	14	17	19	21	28	12.49	10.34	501
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1310	1410	1440	1470	1530	1590	1630	1680	1710	1760	1870	1584	214	261
	02/03	1135	1280	1300	1360	1420	1470	1550	1610	1640	1680	1830	1478	243	354
	04/05	1200	1280	1320	1360	1420	1480	1550	1610	1660	1700	1840	1490.56	246.77	465
	09/10	1130	1230	1290	1320	1370	1440	1490	1560	1600	1650	1770	1445.94	235.73	498
身高(厘米)	02/03	157.0	160.0	161.0	162.5	163.5	165.0	167.0	169.0	170.0	171.0	174.0	165.2	6.8	456
	04/05	157.5	161.5	162.0	163.0	165.0	166.0	167.5	169.5	170.5	171.5	174.0	166.06	6.82	482
	09/10	157.8	161	162	163	164.9	166.8	168.8	170.5	171.6	172.6	176	166.8	7.16	503
體重(千克)	02/03	45.0	47.5	48.5	50.0	52.0	54.0	56.5	59.5	62.0	65.5	78.0	54.9	11.2	456
	04/05	43.5	46.5	48.0	49.0	51.0	53.5	56.0	59.0	61.0	63.0	70.0	55.17	10.74	484
	09/10	42.9	46	47.9	49.2	51.4	53.9	56.6	60.1	62.3	65.4	73.9	56.01	11.7	502

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	11.5	12.5	13.5	14.0	15.5	16.5	19.0	21.0	23.0	25.0	32.0	19.6	9.2	350
	02/03	13.4	14.8	15.5	16.2	17.7	19.4	21.4	24.4	27.6	30.0	48.2	22.2	11.9	395
	04/05	11.5	13.0	14.0	14.5	16.3	18.0	20.0	23.5	25.5	27.5	34.5	20.85	9.96	543
	09/10	11.4	13.2	13.9	14.7	16	17.8	20.2	23.4	25.4	27.7	35.4	21.23	10.81	493
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	25	30	30	32	34	36	38	40	41	43	46	35.8	8.6	348
	02/03	14	20	22	24	28	30	33	36	38	39	42	29.6	11.1	395
	04/05	23	27	29	30	32	34	36	39	40	42	46	34.26	9.13	539
	09/10	22	26	27	29	31	33	35	37	39	40	45	33.07	8.99	491
坐地前伸 (厘米)	98/99	15	19	21	23	26	27	29	31	32	34	38	26.8	8.4	347
	02/03	14	17	19	20	23	26	29	31	33	35	38	25.8	9.2	395
	04/05	14.5	19	20.5	22	25	27	30	32	34	35	38.5	34.26	9.13	539
	09/10	14	19	20	22	24	26	28	31	33	34	38	26.1	8.79	492
掌上壓 (次)	98/99	1	3	4	6	8	11	15	19	20	23	30	13.5	10.7	347
	02/03	0	1	2	3	6	8	10	13	15	18	24	9.9	9.1	395
	04/05	3	8	10	12	15	20	21	25	27	30	35	19.43	12.45	536
	09/10	1	5	7	9	12	15	18	20	23	25	30	15.22	10.35	488
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1300	1430	1460	1500	1560	1600	1670	1740	1780	1830	1850	1603	232	343
	02/03	1200	1280	1320	1360	1440	1520	1580	1630	1680	1690	1790	1493	249	291
	04/05	1245	1350	1380	1430	1480	1540	1610	1680	1720	1760	1840	1538.77	246.58	494
	09/10	1200	1290	1340	1380	1440	1500	1540	1610	1640	1680	1790	1495.61	251.66	483
身高(厘米)	02/03	159.5	163.0	164.0	165.0	166.5	167.5	169.5	171.5	172.5	173.5	176.0	168.0	6.2	395
	04/05	161.5	164.5	165.0	166.0	167.5	169.5	171.0	172.0	173.0	174.0	177.0	169.17	6.29	544
	09/10	162.4	164.6	166	166.8	168	169.6	171.3	172.7	173.5	174.7	177	169.66	5.98	492
體重(千克)	02/03	48.0	50.0	51.0	52.0	54.0	56.0	59.0	61.5	63.5	67.0	82.0	57.5	12.3	395
	04/05	47.0	50.0	51.0	52.0	54.5	57.0	60.0	63.0	65.0	67.5	74.0	59.26	11.57	545
	09/10	47.1	49.7	50.7	52.1	54.1	56.2	59.6	63	65.1	67.2	75.9	59.4	12.58	493

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	11.5	12.5	13.0	14.4	15.7	17.0	19.0	22.0	23.5	25.0	34.2	20.2	10.0	355
	02/03	13.0	14.3	15.0	15.4	17.1	19.5	22.0	26.2	28.2	31.4	44.9	21.6	10.6	385
	04/05	11.5	13.5	14.0	15.0	16.0	18.5	20.5	24.0	26.0	28.0	34.0	20.88	9.56	526
	09/10	11.2	13.1	13.7	14.4	15.9	17.6	20.5	23.5	26	28.2	36.1	20.9	9.91	475
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	25	29	30	32	34	36	39	41	42	44	48	36.4	9.0	351
	02/03	19	24	26	28	30	32	35	38	40	40	44	32.0	10.1	384
	04/05	22	27	28	30	32	34	36	39	40	41	46	33.98	9.56	522
	09/10	21	25	26	27	30	32	35	37	40	41	45	32.46	8.92	472
坐地前伸 (厘米)	98/99	17	20	22	23	25	27	29	31	32	34	37	27.2	7.7	352
	02/03	14	20	21	22	24	27	30	32	33	35	38	26.8	9.1	385
	04/05	16	19	21	23	25.5	28	30	33	34	35.5	39	27.64	8.91	523
	09/10	16	19	20	22	24	27	29	31	33	34	39	26.7	8.9	475
掌上壓 (次)	98/99	2	6	8	10	12	16	19	21	23	25	31	16.4	11.0	350
	02/03	0	3	4	5	8	10	13	17	19	20	25	12.0	9.6	383
	04/05	6	11	13	15	18	20	23	27	30	30	36	21.29	12.05	512
	09/10	2	7	9	10	13	16	20	21	23	25	30	16.32	10.17	468
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1360	1470	1510	1520	1600	1650	1680	1760	1790	1830	1880	1641	215	348
	02/03	1220	1320	1380	1440	1520	1540	1600	1670	1690	1730	1840	1536	236	323
	04/05	1220	1350	1380	1440	1510	1560	1610	1680	1700	1730	1850	1543.07	237.40	502
	09/10	1210	1300	1350	1360	1440	1480	1560	1610	1630	1680	1760	1486.62	229.92	447
身高(厘米)	02/03	162.5	165.0	166.0	167.0	168.5	170.0	171.0	172.5	173.5	174.5	177.5	169.9	5.9	385
	04/05	162.0	165.0	165.5	166.5	168.0	170.0	172.0	173.0	174.5	175.5	178.0	170.09	6.31	526
	09/10	163	165.5	166.5	167.5	169.2	170.5	172	173.4	175	176	178	170.6	5.76	475
體重(千克)	02/03	50.5	53.0	54.0	55.0	57.5	59.5	61.5	64.5	67.0	71.5	87.0	60.5	11.6	385
	04/05	48.5	51.5	53.0	54.5	57.0	58.5	61.5	64.5	66.5	68.0	74.5	60.72	11.10	527
	09/10	48.4	51.7	53.2	54.4	56	58.2	60.6	63.1	65	67.1	74.6	60.39	11.89	474

香港中學生體適能常模 (男生 17 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)	98/99	11.5	13.0	14.0	14.5	16.5	18.0	20.0	23.0	24.0	25.5	31.0	20.1	9.1	203
	02/03	13.0	14.0	14.5	15.0	16.0	18.5	20.5	24.0	26.5	30.0	42.5	20.5	9.7	349
	04/05	11.0	12.5	13.0	14.0	15.5	17.0	19.0	22.0	23.5	26.5	33.5	19.77	9.62	502
	09/10	10.5	12.1	13.1	14.1	15.5	17.2	20	22.8	24.8	26.8	34.9	20.51	10.55	411
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	26	30	31	31	34	36	39	41	43	44	49	36.6	8.9	202
	02/03	20	26	28	29	31	33	36	38	40	41	45	32.9	9.3	341
	04/05	24	28	30	30	33	35	38	40	42	43	47	35.27	9.59	498
	09/10	22	26	29	30	32	34	36	39	40	41	45	33.89	9.04	403
坐地前伸 (厘米)	98/99	15	19	21	22	25	28	30	32	33	34	37	26.8	8.3	202
	02/03	15	19	21	23	26	29	32	34	35	36	39	27.9	9.2	349
	04/05	15	20	21	23	26	28	31	33	35	36	40	27.88	9.44	500
	09/10	15	20	22	23	26	29	31	34	35	37	40	28.31	9.33	413
掌上壓 (次)	98/99	1	6	8	10	13	16	19	22	25	27	33	16.9	11.2	202
	02/03	0	3	5	7	10	12	15	18	20	21	27	13.1	10.0	347
	04/05	5	13	15	17	20	23	26	30	30	33	40	23.34	12.75	497
	09/10	4	7	10	10	14	19	21	25	27	29	33	18.39	11.46	400
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1390	1500	1520	1540	1600	1670	1720	1780	1800	1830	1920	1659	218	188
	02/03	1290	1360	1410	1450	1530	1600	1640	1680	1720	1750	1840	1569	213	283
	04/05	1290	1410	1450	1490	1540	1600	1660	1710	1750	1780	1880	1588.98	238.75	488
	09/10	1270	1360	1390	1440	1500	1560	1610	1680	1720	1760	1840	1550.47	249.38	408
身高(厘米)	02/03	163.0	165.5	166.5	168.0	169.5	171.0	172.5	174.5	175.0	176.0	179.0	171.0	6.2	349
	04/05	163.5	166.5	167.5	168.5	170.0	171.5	172.5	174.0	175.0	175.5	178.0	171.17	5.85	503
	09/10	164.4	166.8	167.5	168.3	170.1	171.5	173	174.2	175.5	176.5	179	171.55	5.6	413
體重(千克)	02/03	52.0	54.0	55.5	56.5	59.0	61.0	63.0	66.5	69.0	71.0	86.0	61.9	11.6	349
	04/05	51.0	53.0	54.5	55.5	57.5	60.0	62.0	65.0	66.0	68.0	76.5	61.67	10.60	503
	09/10	50	53.6	55.3	56.5	59	61.3	63.2	66.4	68	69.7	76.2	62.49	10.54	413

香港中學生體適能常模 (男生 18 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)	98/99	10.5	12.0	13.0	13.5	14.5	16.0	17.5	19.5	23.0	25.0	33.0	18.9	9.2	152
	02/03	11.5	12.5	13.5	14.0	16.0	17.5	19.5	21.5	24.0	26.5	35.5	18.8	8.8	430
	04/05	10.5	12.0	13.0	13.5	15.5	17.5	19.0	21.5	23.5	25.0	31.5	19.37	9.29	687
	09/10	10.1	11.9	12.6	13.3	14.9	16.5	18.8	21.3	23.2	24.6	31.3	19.04	9.49	602
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	26	30	30	32	35	38	40	42	43	45	50	37.5	9.4	174
	02/03	21	26	28	30	31	34	36	39	40	41	44	33.3	9.6	416
	04/05	25	30	31	32	35	37	40	41	43	45	49	36.85	9.31	687
	09/10	22	27	29	30	32	34	37	39	40	42	46	34.52	9.63	598
坐地前伸 (厘米)	98/99	20	22	25	26	28	31	32	34	35	37	41	30.0	8.4	152
	02/03	17	21	22	24	27	29	31	34	36	37	40	28.6	9.1	430
	04/05	16	22	23.5	25	28	30	32	34.5	36	38	40.5	29.15	9.55	687
	09/10	16	21	22	24	27	29	31	34	35	36	40	28.5	9.09	598
掌上壓 (次)	98/99	5	10	13	14	18	20	22	25	29	30	35	20.4	11.4	172
	02/03	1	5	7	10	13	15	18	21	23	25	30	15.84	10.76	430
	04/05	10	15	18	20	22	26	30	31	33	36	42	26.10	13.09	681
	09/10	5	10	11	13	17	20	22	27	30	30	35	20.51	12.02	596
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1370	1520	1600	1610	1680	1730	1770	1820	1840	1880	1970	1704	243	146
	02/03	1300	1400	1440	1470	1530	1600	1660	1710	1740	1760	1840	1580	221	337
	04/05	1310	1420	1450	1500	1570	1620	1680	1750	1780	1820	1900	1611.01	254.68	651
	09/10	1280	1360	1420	1460	1520	1590	1620	1680	1710	1760	1840	1566.57	234.2	569
身高(厘米)	02/03	163.5	166.0	167.0	167.5	169.5	171.0	173.0	174.5	176.0	177.0	179.5	171.2	6.1	430
	04/05	164.0	166.5	167.0	168.0	169.5	171.0	172.5	174.5	175.5	176.5	179.0	171.16	6.03	689
	09/10	163.7	166.1	167.1	168	169.5	171	172	173.5	174.7	176	178.4	170.86	5.87	602
體(千克)	02/03	52.5	54.5	56.0	57.5	59.0	61.0	63.0	67.0	68.5	71.0	80.5	61.8	10.5	430
	04/05	52.0	55.0	56.0	57.0	59.5	61.0	63.0	66.0	67.5	69.5	75.0	62.66	10.11	689
	09/10	51.2	54.1	55.3	56.6	58.3	60.3	62.3	65.2	66.9	69.1	74.8	62.18	10.17	602

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	16.5	19.5	20.5	21.5	23.0	25.0	28.0	30.5	33.0	35.0	41.5	27.6	10.4	231
	02/03	20.0	22.0	24.5	25.0	27.5	30.5	33.0	36.0	38.0	41.0	52.0	30.6	10.4	251
	04/05	17.5	20.0	21.5	22.5	25.0	27.5	30.5	34.5	36.0	39.5	46.5	30.13	12.27	350
	09/10	19	21.8	22.7	23.9	26.6	28.8	31.4	34	35.7	37.9	46.5	30.85	11.18	384
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	13	16	18	18	21	23	25	27	28	29	32	22.4	7.9	231
	02/03	11	16	18	20	22	25	27	30	31	33	37	24.6	10.2	251
	04/05	11	16	18	19	22	24	26	29	30	31	33	23.36	8.53	359
	09/10	10	15	17	18	21	23	25	27	28	29	33	22.34	9.14	378
坐地前伸 (厘米)	98/99	19	22	24	24	27	28	30	32	33	34	37	28.1	7.0	231
	02/03	18	23	23	24	26	28	30	32	33	34	38	27.9	7.6	251
	04/05	18	23	24.5	25	27	29	30.5	32.5	34	34.5	37.5	28.62	7.31	358
	09/10	18	22	24	26	28	30	31	33	34	36	40	29.08	8.09	383
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	2	2	2	5	7	9	12	13	15	20	8.5	7.5	231
	02/03	0	0	0	0	1	2	4	6	7	9	14	5.1	7.3	251
	04/05	0	1	2	3	7	11	14	18	20	22	27	12.41	11.15	357
	09/10	0	0	1	2	3	5	7	10	12	14	19	7.61	8.31	378
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1120	1160	1200	1210	1250	1280	1310	1350	1360	1380	1440	1281	131	219
	02/03	1040	1120	1150	1200	1250	1280	1330	1390	1440	1470	1620	1305	213	182
	04/05	1036	1080	1110	1130	1160	1210	1250	1290	1320	1340	1410	1216.04	150.67	355
	09/10	960	1050	1080	1100	1140	1190	1220	1260	1290	1320	1390	1179.54	182.27	367
身高(厘米)	02/03	144.5	148.0	149.0	150.0	151.0	153.0	154.5	156.0	156.5	158.0	160.0	152.6	5.8	251
	04/05	145.5	148.5	149.5	150.0	152.0	153.5	155.0	156.5	157.5	158.0	160.5	153.25	6.28	359
	09/10	146.9	149.1	150.3	151.1	153	154.4	155.6	157.1	158.3	159.4	161.3	154.18	5.76	385
體重(千克)	02/03	37.5	39.5	40.5	41.5	44.0	46.0	48.0	50.5	52.5	55.5	62.0	45.9	9.2	251
	04/05	35.5	37.5	39.0	40.5	42.5	44.5	46.0	48.5	50.5	51.5	58.0	45.56	9.87	355
	09/10	36.6	39.9	40.5	41.1	43.1	45.2	48	50	51.3	54	57.8	46.7	9.05	385



香港中學生體適能常模 (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)	98/99	17.0	20.0	20.5	22.0	24.0	26.0	28.5	31.5	32.5	35.0	41.5	28.2	10.5	368
	02/03	20.5	23.5	25.0	26.0	28.0	31.0	34.0	38.0	41.0	43.5	54.0	31.8	11.6	477
	04/05	19.5	22.0	23.5	24.0	27.0	29.0	32.0	34.5	36.5	38.5	43.5	31.17	11.09	428
	09/10	18.8	21.3	22.8	24.5	27	29.7	32.5	36.7	39.2	42.4	50.6	32.38	12.88	431
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	12	17	18	20	22	24	26	28	30	31	34	23.7	8.5	368
	02/03	11	16	18	19	22	25	27	29	30	33	37	24.3	10.4	477
	04/05	12	16	18	20	22	24	27	29	30	31	37	24.15	9.52	426
	09/10	9	14	17	19	21	23	25	28	30	31	35	22.73	9.52	428
坐地前伸 (厘米)	98/99	19	22	23	24	26	28	30	32	32	33	38	28.2	7.3	368
	02/03	18	21	22	24	27	29	30	33	34	35	39	28.1	8.2	477
	04/05	20	24	25	26	28	31	32	34	35.5	37	39.5	30	7.83	426
	09/10	19	23	24	26	28	30	32	34	35	37	39	29.49	8.23	431
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	1	1	2	4	6	7	10	11	13	19	7.6	7.6	352
	02/03	0	0	0	0	1	3	5	8	10	11	17	6.1	7.8	477
	04/05	0	1	2	4	7	10	14	17	19	21	30	12.47	12.30	422
	09/10	0	1	1	2	4	6	9	12	14	16	21	8.78	8.99	428
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1120	1180	1200	1209	1240	1280	1320	1361	1380	1410	1480	1284	167	338
	02/03	1040	1120	1140	1160	1200	1250	1290	1350	1370	1420	1530	1271	197	356
	04/05	980	1090	1120	1140	1190	1230	1280	1300	1320	1340	1430	1220.64	163.54	408
	09/10	970	1050	1080	1120	1170	1200	1250	1280	1310	1340	1430	1201.34	177.09	411
身高(厘米)	02/03	148.0	150.5	151.5	152.0	154.0	155.5	157.0	158.5	159.5	160.5	163.0	145.5	5.8	477
	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	5.18	431
	09/10	149.2	151.2	151.9	152.9	154.5	156	157.1	159	160	160.6	163.1	155.93	5.73	432
體重(千克)	02/03	38.5	41.0	41.5	43.0	45.0	47.5	49.5	52.5	53.5	56.0	64.5	37.0	9.3	477
	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	8.86	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	48.68	10.36	432

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	20.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.5	31.0	33.5	34.5	36.5	43.0	30.3	9.5	312
	02/03	22.5	26.0	27.0	28.5	31.0	33.5	36.0	39.0	41.5	42.5	49.5	32.99	9.81	472
	04/05	20.5	23.0	24.5	25.5	27.5	30.0	32.5	35.5	37.0	39.0	47.0	32.06	11.4	398
	09/10	19.5	22.4	23.7	25.1	27.6	30.3	32.6	35.4	37.5	40	48.5	32.09	12.03	489
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	14	18	20	21	24	25	28	30	32	33	37	25.6	8.7	312
	02/03	10	16	18	20	22	24	27	30	30	32	37	24.35	10.73	469
	04/05	12	16	19	20	22	25	27	29	30	32	38	24.68	9.75	401
	09/10	10	15	17	19	22	24	26	29	30	32	35	23.32	9.75	476
坐地前伸 (厘米)	98/99	18	23	24	25	27	28	30	32	33	35	38	28.3	7.9	312
	02/03	19	22	24	25	27	29	31	33	34	35	40	28.8	7.9	472
	04/05	18.5	24	25.5	27	28.5	31	33	35	36.5	37	39.5	30.2	8.34	402
	09/10	20	23	24	26	29	31	32	35	36	37	40	30.12	8.05	485
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	1	2	4	7	9	10	11	17	6.5	7.2	254
	02/03	0	0	0	0	2	3	5	8	9	11	18	5.9	7.1	468
	04/05	0	2	4	6	8	11	14	20	21	24	30	13.75	12.0	397
	09/10	0	1	2	3	6	8	11	14	15	17	22	9.86	8.54	477
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1100	1160	1180	1200	1230	1280	1310	1350	1370	1400	1470	1284	157	263
	02/03	1040	1120	1140	1160	1200	1240	1300	1360	1370	1390	1470	1266	187	347
	04/05	1020	1100	1120	1150	1200	1240	1290	1340	1360	1380	1490	1244.63	183.37	387
	09/10	1000	1060	1090	1120	1160	1210	1270	1300	1330	1370	1450	1212.6	189.9	480
身高(厘米)	02/03	150.5	152.5	153.5	154.0	155.5	157.5	158.5	160.0	161.0	162.0	164.0	157.1	5.6	472
	04/05	150.3	153.0	153.8	154.5	156.0	157.0	158.5	160.0	161.0	161.5	164.0	157.03	5.52	401
	09/10	151	153	154	155	156	157.5	158.8	160.5	161.5	162.1	165.2	157.8	5.47	491
體重(千克)	02/03	42.0	44.0	45.0	45.5	47.5	49.0	51.0	53.0	55.0	57.0	65.5	49.4	8.1	471
	04/05	40.0	43.0	44.0	45.0	46.5	48.5	50.0	53.0	54.5	57.0	61.5	50.17	9.77	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	50.83	9.67	491

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	20.5	23.0	24.0	24.5	26.5	28.5	30.0	33.5	35.0	37.0	41.0	29.9	8.5	446
	02/03	54.0	41.5	39.0	37.5	34.5	32.0	30.0	27.5	26.5	25.5	23.0	32.7	10.7	468
	04/05	21.0	24.0	25.0	26.5	28.5	31.0	33.0	36.0	37.0	39.5	46.5	32.24	10.17	451
	09/10	21	24	25.1	26.1	28.4	30.8	33.5	36.2	38	40	47.1	32.94	12.13	445
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	16	20	21	22	25	27	29	31	32	35	39	27.1	8.9	394
	02/03	11	16	18	20	23	25	28	30	31	33	37	24.8	10.4	469
	04/05	12	17	19	20	22	24	27	30	30	32	35	24.32	9.25	450
	09/10	11	16	18	19	22	24	26	29	30	31	35	23.77	9.7	438
坐地前伸 (厘米)	98/99	21	23	25	27	29	31	32	34	36	37	39	30.2	7.7	395
	02/03	19	23	24	25	27	29	31	34	35	36	40	29.1	8.2	469
	04/05	20	24.5	26	27.5	30	32	34	36.5	37.5	39	42	31.41	8.41	454
	09/10	21	25	26	28	30	32	34	36	37	39	43	31.6	8.35	443
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	1	2	2	4	6	9	11	12	14	19	7.9	7.5	349
	02/03	0	0	0	0	2	3	6	8	10	12	20	6.6	8.2	469
	04/05	0	2	3	4	8	10	14	18	20	21	30	12.88	11.33	450
	09/10	0	2	3	4	6	8	11	13	15	18	22	10.11	9.04	437
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1070	1160	1190	1200	1250	1280	1320	1360	1370	1390	1460	1277	149	383
	02/03	1050	1120	1150	1190	1220	1280	1320	1360	1400	1430	1490	1276	190	299
	04/05	1050	1110	1130	1160	1200	1250	1280	1330	1350	1380	1450	1244	165.85	432
	09/10	1040	1120	1140	1170	1210	1260	1290	1340	1360	1370	1450	1246.88	183.12	420
身高(厘米)	02/03	150.5	152.5	153.5	154.5	156.0	157.5	159.0	160.5	161.5	162.0	164.5	157.5	5.5	469
	04/05	151.5	153.5	154.0	154.5	156.0	157.5	159.0	160.0	161.0	162.0	165.0	157.78	5.43	454
	09/10	151.5	154	155	155.8	157.3	158.6	159.9	161.5	162.5	163.2	165.8	158.68	5.68	445
體重(千克)	02/03	42.5	44.5	45.0	46.0	48.0	49.5	51.0	54.0	56.0	58.5	64.5	50.0	8.7	469
	04/05	42.0	44.0	45.0	46.0	47.5	49.5	51.0	53.0	54.5	56.0	60.0	50.47	8.26	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	50.85	9.24	445

香港中學生體適能常模 (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)	98/99	21.0	24.0	24.5	25.5	27.5	29.5	31.0	33.5	36.0	37.5	43.0	30.9	9.6	329
	02/03	24.0	26.0	27.0	28.0	30.0	32.5	34.5	37.0	38.5	41.0	51.5	32.9	10.9	349
	04/05	21.0	24.5	25.5	26.5	29.0	31.5	33.5	36.5	39.0	42.0	46.5	32.87	10.23	469
	09/10	20.8	23.5	24.8	25.7	27.9	30	32.6	35.5	37.2	39.5	44.2	32.13	11.21	410
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	17	21	23	25	28	30	32	35	36	38	42	29.8	9.6	303
	02/03	12	17	19	20	23	26	28	31	32	33	38	25.5	10.0	347
	04/05	13	17	19	20	22	24	27	29	31	33	36	24.61	9.38	467
	09/10	11	16	18	19	21	24	26	28	29	30	36	23.11	9.27	408
坐地前伸 (厘米)	98/99	21	24	26	27	29	31	32	35	36	37	40	30.7	7.7	304
	02/03	19	23	25	26	28	31	33	35	36	37	40	29.8	8.2	349
	04/05	21	24.5	26.5	27	29.5	31.5	33	36.5	37	38	41	31.14	8.01	470
	09/10	22	25	27	28	31	33	35	36	37	39	43	32.02	8.26	411
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	1	2	2	4	7	10	12	15	16	23	9.4	9.4	278
	02/03	0	0	0	1	2	4	6	9	11	13	19	6.5	7.4	347
	04/05	1	4	5	6	9	12	15	18	20	22	27	13.5	11.05	465
	09/10	0	2	3	4	6	8	11	13	14	16	20	9.64	8.06	404
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1120	1180	1200	1240	1280	1310	1340	1380	1410	1440	1530	1312	174	298
	02/03	1040	1120	1140	1190	1220	1280	1300	1360	1360	1400	1480	1260	179	229
	04/05	1020	1090	1140	1160	1210	1260	1290	1330	1360	1380	1450	1242.66	176.07	449
	09/10	980	1060	1120	1130	1180	1230	1280	1340	1360	1380	1460	1227.95	212.27	370
身高(厘米)	02/03	150.5	154.0	155.0	155.5	157.0	158.5	159.5	161.0	162.0	163.0	165.5	158.4	5.5	349
	04/05	152.0	153.5	154.5	155.4	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	162.5	165.0	158.22	5.37	474
	09/10	151	153.5	154.5	155	156.5	157.8	159.5	161.1	161.6	162.6	165	158	5.65	413
體重(千克)	02/03	43.5	46.5	47.0	48.0	49.5	51.0	52.5	54.5	56.0	57.5	65.5	51.2	8.1	349
	04/05	42.5	44.5	45.5	46.0	48.0	49.5	51.0	53.0	54.0	55.0	59.0	50.25	7.25	470
	09/10	42.7	45.1	45.9	46.6	48.2	49.4	51.2	53.8	55.1	57	61.7	51.14	8.37	411

香港中學生體適能常模 (女生 17 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)	98/99	20.5	23.5	24.0	25.5	27.5	29.5	32.0	35.5	36.5	38.5	43.0	31.0	9.3	215
	02/03	23.5	26.0	27.0	27.5	29.5	31.0	33.0	37.0	38.5	40.5	49.5	31.8	8.8	417
	04/05	20.0	23.0	24.5	25.5	28.0	30.5	32.5	35.0	37.0	39.0	45.5	31.86	11.07	405
	09/10	20	22.7	24.4	25.5	28.3	30.2	33.4	35.7	37.2	39.6	46.4	32.19	11.29	430
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	15	20	22	24	26	28	31	32	35	37	40	28.0	9.9	209
	02/03	12	16	19	21	24	26	29	31	32	34	38	25.6	10.1	412
	04/05	15	20	20	22	24	25	28	31	32	34	38	26.02	9.03	405
	09/10	10	16	18	19	22	25	27	30	31	33	37	24.33	10.05	418
坐地前伸 (厘米)	98/99	20	24	26	27	29	31	34	36	37	38	43	31.4	8.4	210
	02/03	19	23	24	26	28	30	32	34	36	37	41	29.6	8.4	419
	04/05	20.5	25	27	28.0	31	33	35	37.5	38.5	39.5	42.0	32.25	8.51	406
	09/10	18	25	27	28	30	33	34	36	37	39	43	31.2	9.35	432
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	2	3	5	7	9	10	12	18	7.0	7.5	160
	02/03	0	0	0	1	3	5	7	10	11	12	17	6.9	7.5	419
	04/05	0	3	5	6	10	13	17	20	21	23	29	14.0	11.28	396
	09/10	0	2	4	4	6	9	11	13	15	17	22	10.33	8.68	418
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1120	1190	1200	1240	1280	1310	1340	1370	1400	1410	1480	1304	160	209
	02/03	1060	1150	1180	1200	1230	1280	1320	1360	1360	1390	1480	1274	161	317
	04/05	1040	1140	1160	1200	1250	1290	1330	1370	1380	1410	1480	1273.46	176.69	407
	09/10	1060	1140	1190	1200	1230	1260	1290	1330	1360	1360	1430	1257.98	147.53	411
身高(厘米)	02/03	151.5	153.5	154.5	155.5	156.5	158.0	160.0	161.5	162.0	162.5	164.5	158.2	5.2	419
	04/05	152.0	154.0	155.0	155.5	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	163.0	166.0	158.42	5.66	412
	09/10	150.2	153.5	154.5	155.4	157	158.5	159.7	160.8	161.6	162.8	165.5	158.15	5.83	434
體重(千克)	02/03	44.0	46.0	46.5	47.5	49.0	50.5	52.0	54.5	56.0	57.5	64.5	50.8	7.2	418
	04/05	43.0	45.0	46.0	47.0	48.0	49.5	52.0	53.5	54.5	55.5	61.0	50.97	7.66	411
	09/10	42.3	44.9	46	47.2	48.7	50.2	52	54.4	55.6	57.7	62.7	51.73	8.57	434

香港中學生體適能常模 (女生 18 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)	98/99	20.0	22.0	23.0	24.5	27.5	31.0	32.0	35.0	37.5	39.5	49.0	31.7	11.1	124
	02/03	22.5	24.5	25.5	26.5	29.0	31.0	34.0	36.5	38.5	40.5	50.5	31.7	10.1	379
	04/05	21.0	23.5	25.0	26.0	28.5	30.5	33.0	35.5	37.5	39.5	45.0	31.77	9.55	626
	09/10	19.5	23	24.1	25	27	29.4	32.4	25.4	37.4	40.1	47.9	32.03	12	593
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	15	20	22	23	25	27	29	31	32	35	39	27.2	9.4	122
	02/03	13	18	20	21	24	26	29	31	33	33	38	25.9	9.5	364
	04/05	14	19	20	21	24	26	29	31	33	34	38	26.25	9.52	619
	09/10	11	16	18	19	22	25	28	30	32	33	37	24.56	10.06	576
坐地前伸 (厘米)	98/99	23	25	26	28	30	31	34	36	36	38	40	31.7	7.1	122
	02/03	19	23	25	26	29	32	34	35	36	38	41	30.5	8.6	378
	04/05	20.5	24	26.5	28	31	33	35	38	39	40	43	32.07	8.81	624
	09/10	19	24	26	28	30	33	35	37	38	39	43	31.69	9.01	593
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	2	2	3	4	10	13	16	18	20	24	10.7	9.2	109
	02/03	0	0	1	2	4	6	8	9	11	13	17	7.2	7.1	377
	04/05	1	4	6	8	11	14	17	20	21	24	30	14.85	10.76	614
	09/10	1	3	4	5	7	10	12	15	16	18	22	10.98	9.08	571
九分鐘跑/步行 (米)	98/99	1120	1190	1200	1220	1270	1300	1350	1390	1420	1440	1530	1315	163	118
	02/03	1070	1160	1190	1200	1250	1290	1330	1360	1380	1400	1460	1279	168	290
	04/05	1090	1160	1190	1200	1250	1280	1320	1360	1380	1400	1490	1286.01	156.33	620
	09/10	1080	1140	1160	1200	1240	1280	1320	1360	1380	1420	1450	1277.69	165.73	536
身高(厘米)	02/03	151.0	153.0	154.0	155.0	156.5	158.0	159.9	161.0	162.0	163.0	165.5	158.1	5.8	379
	04/05	151.0	153.5	154.5	155.0	157.0	158.5	160.0	161.5	162.0	163.5	166.0	158.38	6.03	633
	09/10	151.6	154	154.6	155.5	156.8	158.2	159.7	161	162	163.1	165.6	158.38	5.63	596
體重(千克)	02/03	43.5	45.0	46.0	47.0	49.0	51.0	52.5	55.0	56.5	58.0	64.0	50.6	7.3	378
	04/05	43.0	45.0	46.0	47.0	48.5	50.0	51.5	54.0	55.0	56.0	59.5	50.97	7.2	632
	09/10	42.6	45	45.9	46.6	48.5	49.9	51.8	53.5	54.6	56.1	60.3	51.01	7.81	595