

**Primary School
Physical Fitness
Award Scheme
Student's Handbook**

小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

孩子是社會的棟樑，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。對於孩子們單是隨他們喜好或空閒時才作運動是不足夠的，孩子們一定要有規律性地每天作出適量的運動。

香港的孩子們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孩子，在他們讀書成績和學習能力方面會比沒有運動的孩子表現好得多。同時，他們會生活得更愉快。

我們這個學校體適能獎勵計劃目的是鼓勵和指導孩子們怎樣去運動，希望孩子們在參與之中能夠享受到運動帶來的益處。最重要的不是孩子們能夠做得多好，而是他們都能參與，恆常地去實行，增強自己的體魄，養成愛好運動的習慣。

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！

最後本人代表香港兒童健康基金特別鳴謝所有曾協助本基金作兒童體適能統計之學校，本計劃之成功有賴於各位。謝謝！

香港兒童健康基金主席

小學體適能獎勵計劃
Primary 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

One handbook per student to be used
from primary 1 to 6
每學生一手冊，可由小一用至小六

姓名 _____ 學生編號 _____
Name : _____ Student No : _____

性別: _____ 出生日期 _____
Sex : _____ Date of Birth : _____

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

目 錄

	頁數
運動的好處和運動的一般要點	1
保持及改進健康體適能的方法	2-11
體適能測量的方法	12-15
測驗項目計分表	16-29
獎章及得分	30
體適能量度記錄和獲獎記錄	30-31
身高體重比例表（男、女）	32-33
運動目標及日誌 (這部份是取代以前的學生日誌logbook 請先影印，後再填上)	34-35
地址及電話	36

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。



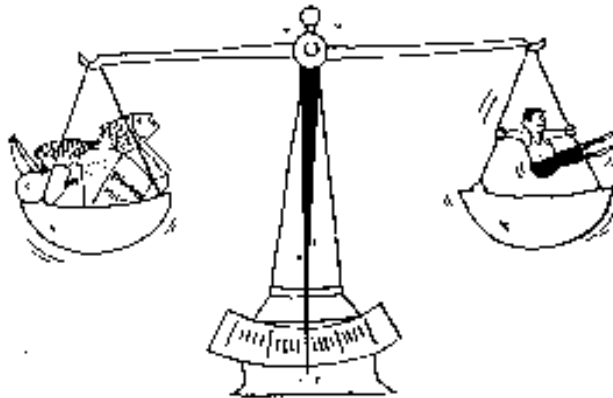
- (3) 肌力
亦即動作所產生的力量及速度。

下圖為加強肌力的運動，例如直體掌上壓。



- (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。



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。

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

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。



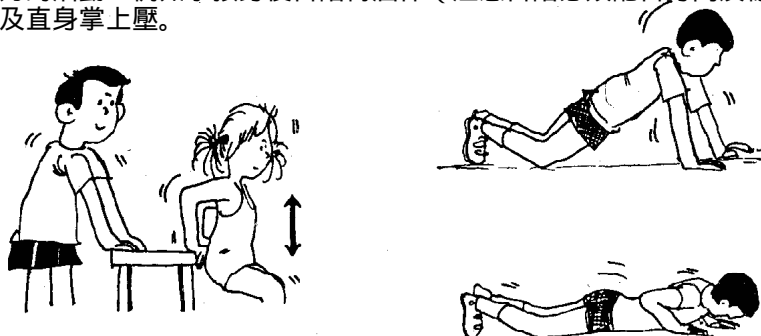
經常作伸展活動可使關節活動幅度增大因而減低受傷機會。應慢慢地伸展肌肉，保持伸展位置約十秒鐘，切勿突然用力。

要保持及改進柔韌度也可做以下運動：仰臥提膝至胸前、蹲踞隻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。

保持個人肌力可進行下列活動 / 練習：
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

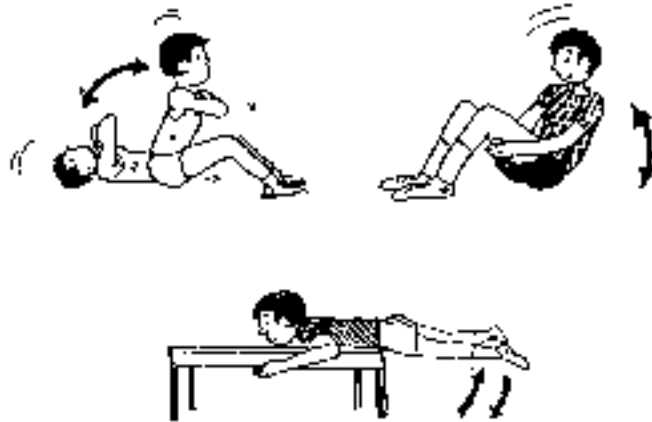
鍛鍊下肢肌力的活動：例如俯臥撐腿伸展及踏台階。



下肢肌力

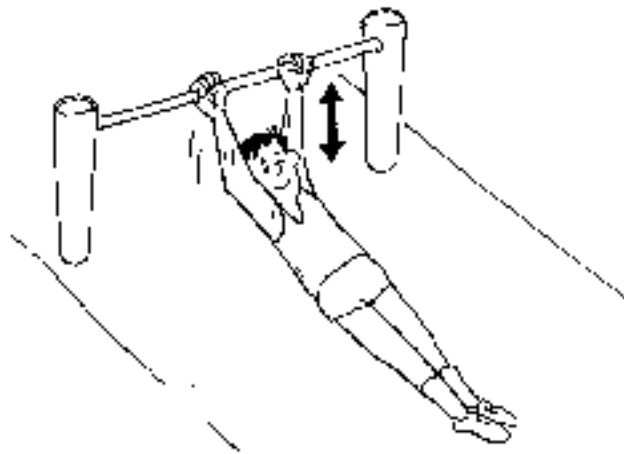
這些練習可加強各部份肌肉的持久力，應漸進地增加每次練習動作次數。

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。



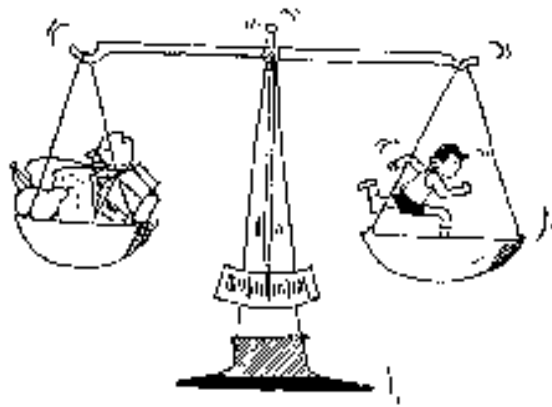
上肢肌力

每星期練習各部份的肌肉三次，每次一分鐘。

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數（50th
Percentile）



均衡的飲食與運動可避免痴肥。

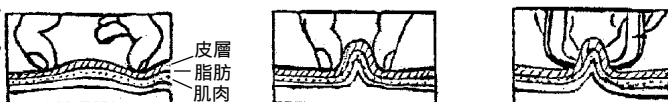


過量的進食可導致痴肥，痴肥可導致心血管病及行動不便。

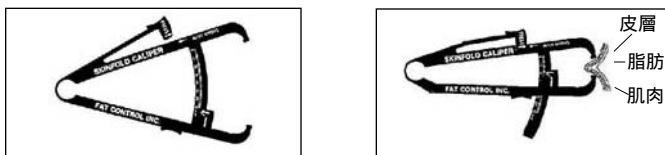
體適能測量方法

- 一、 量度體高、體重可參考 32-33 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。



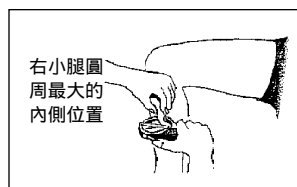
此兩圖展示以脂肪計量度皮摺厚度的方法。



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肌內側皮的中間數的總和，為最後的成績。

Table of conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat

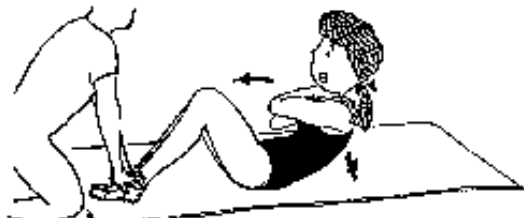
皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

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—量度腹肌耐力

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。

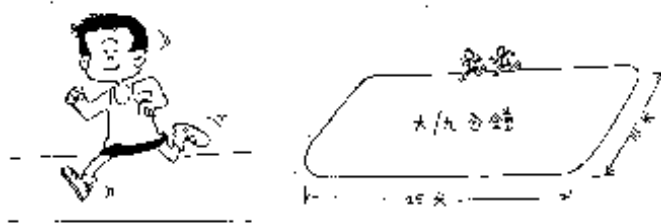
四、坐地前伸—量度背部及大腿後肌的柔韌度

此圖展示坐地前伸的正確動作。



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，身驅慢前伸四次後保持位置約二秒，量度中指所達位置。

五、耐力跑—估計心肺系統的效能



在指定時間內環繞籃球場完成最遠距離。八歲及以下兒童跑六分鐘，九歲及以上兒童跑九分鐘。如氣力不繼可步行。

六、手握力—量度手握力



量度左手及右手握力。手垂直放在身旁，單手用力握握力計，共做三次，記錄最佳成績。

測驗項目計分表

Boys 男童
6 years 六歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於六歲的男生，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 Item	百分位值(%)								
	成績及得分 Result and Score		3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)			105	108	111	115	118	121	124
*Weight (kg) 體重 (千克)			16	16	17	19	22	26	30
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)			9.0	11.5	13.5	16.0	21.5	30.0	38.0
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 (次)			0.0	1.0	6.0	13.0	19.0	22.0	27.0
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)			15.0	19.0	22.0	26.0	30.0	32.0	34.0
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右		3.5	5.0	6.0	8.0	9.5	11.0	12.5
	L 左		3.0	4.5	5.5	7.5	9.0	11.0	12.5
	Sum 合計		6.5	9.5	11.5	15.5	18.5	22.0	25.0
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑行(米)			610	670	740	810	860	910	970
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 13

請參看13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

7 years 七歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於七歲的男生，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 Item	百分位值(%)							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	110	114	117	120	124	127	130	
*Weight (kg) 體重 (千克)	17	18	19	21	25	29	34	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	9.0	11.5	14.0	17.5	25.0	34.0	42.0	
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 (次)	0.0	4.0	10.0	16.0	22.0	26.0	30.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14.0	17.0	22.0	26.0	29.0	32.0	36.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	5.0	6.5	8.0	9.5	11.0	13.0	14.0
	L 左	5.0	6.0	7.5	9.5	11.0	12.5	14.0
	Sum 合計	10.0	12.5	15.5	19.0	22.0	25.5	28.0
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑(米)	640	720	790	840	900	960	1060	
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 13

請參看13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

8 years 八歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於八歲的男生，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 Item	百分位值(%)							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	116	119	122	126	130	133	136	
*Weight (kg) 體重 (千克)	19	20	21	24	28	33	39	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	9.5	11.5	14.5	19.0	28.0	39.0	49.5	
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 (次)	1.0	6.0	11.0	18.0	23.0	27.0	30.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	13.0	18.0	22.0	25.0	29.0	32.0	35.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	6.5	8.0	10.0	11.5	13.0	15.0	17.0
	L 左	6.0	7.5	9.0	11.0	13.0	14.5	16.0
	Sum 合計	12.5	15.5	19.0	22.5	26.0	29.5	33.0
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑(米)	670	740	810	880	960	1110	1270	
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 13

請參看13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
9 years 九歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於九歲的男生，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 Item	百分位值(%)								
	成績及得分 Result and Score		3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)			121	124	127	131	135	138	141
*Weight (kg) 體重 (千克)			20	22	24	27	32	37	44
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)			10.0	12.0	16.0	22.0	33.0	43.0	51.5
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 (次)			3.0	8.0	15.0	21.0	26.0	31.0	35.0
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)			10.0	16.0	21.0	25.0	29.0	32.0	34.0
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右		8.5	10.0	11.5	13.0	15.0	17.5	19.0
	L 左		7.5	9.0	10.5	12.5	14.5	16.0	18.0
	Sum 合計		16.0	19.0	22.0	25.5	29.5	33.5	37.0
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)			870	970	1100	1210	1320	1440	1560
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 13

請參看13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
10 years 十歲
Percentiles 百分位值

此圖表適用於十歲的男生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	125	129	132	136	140	143	147	
*Weight (kg) 體重 (千克)	22	24	27	31	36	42	50	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	10.5	13.5	17.5	25.0	36.0	45.5	56.0	
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 (次)	4.0	12.0	18.0	23.0	28.0	31.0	37.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10.0	16.0	20.0	24.0	29.0	32.0	36.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	9.0	11.0	13.0	15.0	18.0	20.0	23.0
	L 左	9.0	10.0	12.0	14.0	16.5	19.0	21.5
	Sum 合計	18.0	21.0	25.0	29.0	34.5	39.0	44.5
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	940	1040	1130	1230	1370	1460	1560	
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 13

請參看13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

11 years 十一歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於十一歲的男生，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 Item	百分位值(%)							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	129	133	137	141	146	150	154	
*Weight (kg) 體重 (千克)	24	27	30	34	40	47	56	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	10.5	13.0	16.0	24.0	36.5	47.0	60.0	
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 (次)	4.0	13.0	20.0	25.0	31.0	35.0	40.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11.0	14.0	19.0	25.0	29.0	32.0	36.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	11.0	12.5	15.0	18.0	21.0	25.0	30.0
	L 左	9.5	11.5	14.0	16.0	19.5	23.5	28.0
	Sum 合計	20.5	24.0	29.0	34.0	40.5	48.5	58.0
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	970	1040	1190	1300	1440	1600	1760	
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 13

請參看13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

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 Item	百分位值(%)								
	成績及得分 Result and Score		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	61
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)			10.0	13.0	15.5	21.0	31.5	47.0	55.0
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 (次)			12.0	19.0	24.0	30.0	34.0	36.0	41.0
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)			7.0	18.0	22.0	26.0	29.0	32.0	35.0
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右		13.0	15.0	17.5	21.0	26.0	31.0	36.5
	L 左		12.0	15.0	17.0	20.0	24.0	28.5	33.5
	Sum 合計		25.0	30.0	34.5	41.0	50.0	59.5	70.0
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)			1030	1100	1230	1350	1540	1640	1870
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 13

請參看13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 女童

6 years 六歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於六歲的女生，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 Item	百分位值(%)								
	成績及得分 Result and Score		3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)			105	108	110	114	117	120	123
*Weight (kg) 體重 (千克)			14	15	17	19	21	25	29
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)			11.0	13.0	15.0	18.0	23.0	28.5	35.5
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 (次)			0.0	1.0	5.0	13.0	18.0	21.0	24.0
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)			18.0	21.0	24.0	27.0	30.0	33.0	35.0
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右		3.0	4.0	5.0	7.0	8.5	10.0	11.5
	L 左		3.0	4.0	5.0	6.0	8.0	9.5	11.0
	Sum 合計		6.0	8.0	10.0	13.0	16.5	19.5	22.5
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑(米)			610	680	740	790	840	880	940
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 13

請參看13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 女童

7 years 七歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於七歲的女生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	110	113	116	119	123	126	129	
*Weight (kg) 體重 (千克)	16	17	19	21	24	28	34	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	11.5	13.0	16.0	20.0	24.5	31.0	40.5	
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 (次)	0.0	3.0	10.0	16.0	21.0	24.0	28.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	17.0	20.0	25.0	28.0	31.0	34.0	37.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	4.5	5.5	7.0	8.5	10.0	11.5	13.0
	L 左	3.5	5.0	6.5	8.0	10.0	11.0	12.5
	Sum 合計	8.0	10.5	13.5	16.5	20.0	22.5	25.5
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑(米)	640	710	750	810	870	920	1000	
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 13

請參看13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 女童

8 years 八歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於八歲的女生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	115	118	121	125	129	132	135	
*Weight (kg) 體重 (千克)	18	20	22	24	28	32	38	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	11.0	14.0	17.0	22.0	28.0	37.0	45.5	
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 (次)	1.0	5.0	12.0	18.0	22.0	26.0	31.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	16.0	20.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	5.5	7.0	8.0	10.0	11.5	13.5	15.5
	L 左	5.0	6.5	8.0	9.5	11.0	13.0	15.5
	Sum 合計	10.5	13.5	16.0	19.5	22.5	26.5	31.0
6 mins. Run/Walk (m) 六分鐘耐力跑(米)	640	720	800	830	920	1040	1280	
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 13

請參看13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 女童

9 years 九歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於九歲的女生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	119	123	127	131	135	139	142	
*Weight (kg) 體重 (千克)	20	22	24	27	31	36	43	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	12.0	14.5	17.0	23.0	50.0	43.0	55.5	
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 (次)	2.0	8.0	14.0	20.0	24.0	29.0	34.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14.0	19.0	23.0	27.0	31.0	34.0	38.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	7.0	8.0	9.5	11.5	13.5	15.5	18.0
	L 左	6.0	7.5	9.0	11.0	13.0	15.0	17.5
	Sum 合計	13.0	15.5	18.5	22.5	26.5	30.5	35.5
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	870	1000	1100	1190	1260	1350	1460	
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 13

請參看13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 女童

10 years 十歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於十歲的女生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	124	128	133	137	142	146	150	
*Weight (kg) 體重 (千克)	23	25	27	31	35	40	48	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	12.5	14.5	18.0	23.0	31.0	41.0	50.0	
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 (次)	5.0	12.0	17.0	23.0	27.0	31.0	37.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	13.0	18.0	22.0	26.0	30.0	34.0	37.0	
Hand Grip (kg) 手握手力 (千克)	R 右	7.5	9.5	11.5	14.0	17.0	19.5	22.0
	L 左	6.5	9.0	11.0	13.0	15.5	18.0	21.0
	Sum 合計	14.0	18.5	22.5	27.0	32.5	37.5	43.0
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	910	1040	1130	1210	1320	1430	1490	
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 13

請參看13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 女童

11 years 十一歲

Percentiles 百分位值

此圖表適用於十一歲的女生，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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	131	135	139	144	148	152	157	
*Weight (kg) 體重 (千克)	25	28	31	34	39	44	53	
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	13.0	15.5	19.0	24.0	31.0	39.5	52.5	
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 (次)	5.0	15.0	20.0	24.0	29.0	33.0	39.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	12.0	18.0	22.0	26.0	31.0	35.0	37.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	10.0	11.5	13.5	16.0	19.0	22.5	25.5
	L 左	9.0	10.0	12.5	15.0	18.0	21.0	24.0
	Sum 合計	19.0	21.5	26.0	31.0	37.0	43.5	49.5
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	940	1060	1140	1240	1340	1440	1570	
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 13

請參看13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 女童
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 Item	百分位值(%)							
	成績及得分 Result and Score							
	3	10	25	50	75	90	97	
*Height (cm) 體高 (厘米)	137	141	145	150	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)	12.5	16.0	20.5	26.0	36.5	45.5	51.5	
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 (次)	1.0	7.0	17.0	24.0	28.0	31.0	37.0	
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10.0	18.0	23.0	28.0	32.0	35.0	41.0	
Hand Grip (kg) 手握力 (千克)	R 右	9.5	12.5	15.0	19.0	22.0	24.5	29.0
	L 左	8.5	12.0	14.5	18.0	20.5	22.5	26.5
	Sum 合計	18.0	24.5	29.5	37.0	42.5	47.0	55.5
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑(米)	1030	1060	1130	1210	1340	1450	1570	
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 13

請參看13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							
手握力	右						
	左						
		合計		合計		合計	
耐力跑 / 行							
總分							
獎章 (金銀銅)							

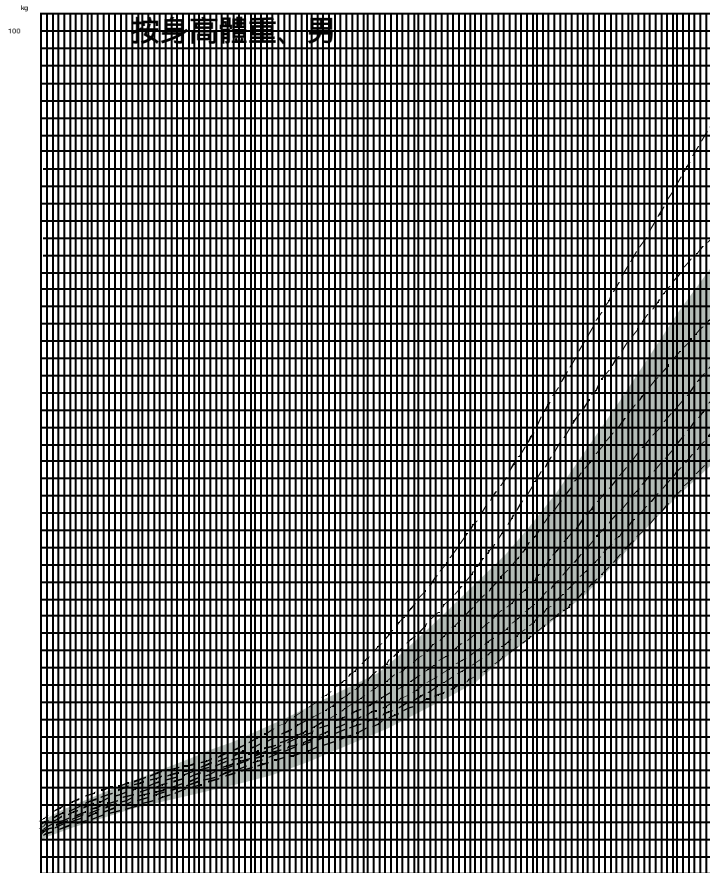
體適能量度記錄

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	三頭肌						
厚度	小腿內側						
(毫米)	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
手握力	右	合計		合計		合計	
	左						
耐力跑 / 行							
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	三頭肌						
厚度	小腿內側						
(毫米)	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
手握力	右	合計		合計		合計	
	左						
耐力跑 / 行							
總分							
獎章 (金銀銅)							

此圖展男子身高體重比例表。
 身高體重比例表（男子）



cm

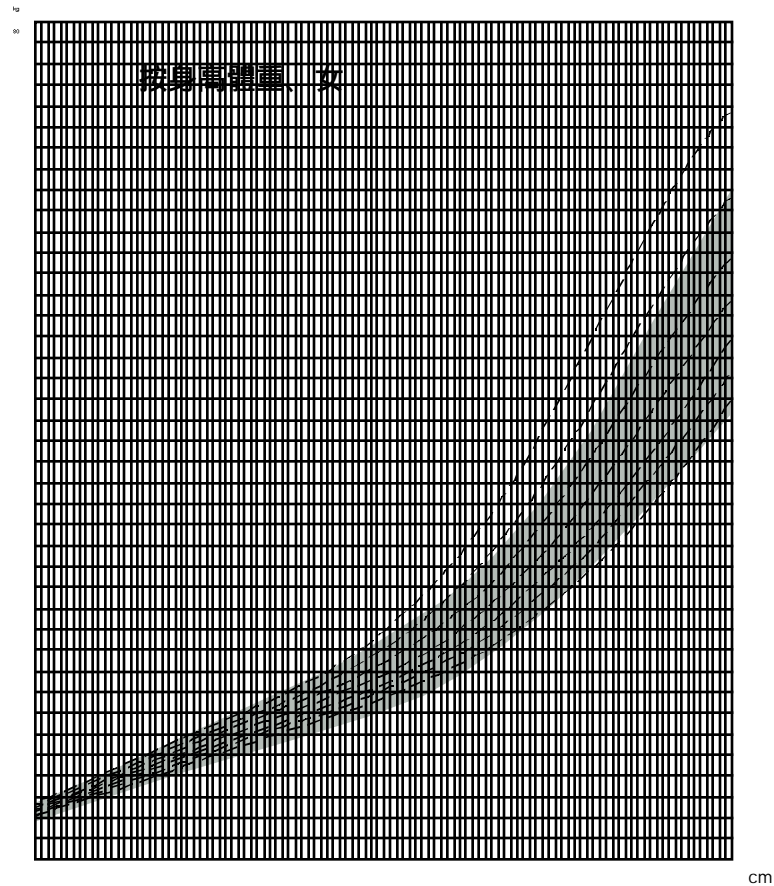
OBESITY (肥胖) is defined as Weight > Median (中位數) Weight for Height (按身高體重) x 120%
 (above the dark grey area 深灰地區以上)
 WASTING (消瘦) is defined as Weight < Median Weight for Height x 80%
 (below the dark grey area 深灰地區以下)

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）



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)

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：

	Target 目標	Standard Achieved 目標過後達到水平 (將資料填在第30-31頁)
Date 日期	From 由 _____	To 至 _____
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 Strength, Hand-grip 肌力，手握力	___ R 右 ___ L 左	___ R 右 ___ L 左
Muscular Endurance, 肌耐力		
1 min. Sit-ups(times) 一分鐘仰臥起坐 (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)				
M O N	T U E	W E D	T H U	F R I	S A T	S U N

_____ (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,
Hong Kong
Tel: 2567 2727
Fax: 2886 3166
E-mail: hkchf@netvigator.com
Website: <http://www.childhealthhongkong.com>

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
電話：2567 2727
傳真：2886 3166
電郵： hkchf@netvigator.com
網站： <http://www.childhealthhongkong.com>

Copyright reserved
版權所有
Eighth Edition First Print 2001
第八版首印 2001
ISBN 962-7637-35-1

鳴謝

本手冊印製成功，得到以下各機構及人仕的支持：

- 百佳超級市場捐贈壹佰萬元成立「香港兒童健康基金屬下“百佳基金”促進小學兒童體適能」贊助此計劃
- 優質教育基金贊助購買器材及印製手冊 (1999-2001)
- 梁淑芳醫生提供身高體重比例圖表
- 陳達景先生繪畫插圖

測驗項目計分表是從一九九九年十月至二〇〇一年四月的體適能調查計算出來。該項調查是在以下二十三間小學進行，有接近四千六百名六歲至十二歲的學生接受測試。

聖公會基恩小學 (全日)	青衣商會小學 (下午)
滄江小學 (全日)	道教青松小學 (上午)
鴨洲街坊學校 (下午)	博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校 (下午)
嶺南小學 (全日)	佛教榮茵學校 (上午)
聖公會基愛小學 (上午)	聖公會錦田聖約瑟小學 (全日)
中華基督教會基全小學 (下午)	港澳信義會小學 (下午)
農圃道官立小學 (上午)	鳳溪廖潤琛紀念學校 (下午)
啟思小學 (全日)	保良局田家炳小學 (上午)
黃大仙天主教小學 (上午)	孫方中小學 (下午)
藍田循道衛理小學 (全日)	馬鞍山靈糧堂小學 (全日)
浸信宣道會呂明才小學 (上午)	慈航學校 (上午)
柴灣角天主教小學 (上午)	

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