

香港小學生體適能常模

男生6歲或以下

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	10.0	11.5	13.0	13.5	14.5	15.0	16.5	17.5	20.0	21.0	23.5	30.0	33.0	18.6	7.5	351
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	0	1	5	6	8	11	14	16	18	19	20	22	25	12.9	7.8	351
坐地前伸 (厘米)	99/00	17	19	21	22	23	25	26	27	29	30	30	32	33	25.6	5.3	351
掌上壓 (千克)	99/00	8.5	9.5	11.0	12.0	12.5	14.0	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	22.0	23.0	15.5	4.7	351
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	640	670	720	740	760	800	810	820	850	860	880	910	940	801	100	280

香港小學生體適能常模

男生7歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	10.0	11.5	13.0	14.0	14.5	16.0	17.5	19.5	23.0	25.0	27.0	34.0	38.0	20.3	9.1	369
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	1	4	8	10	12	14	16	19	21	22	23	26	28	15.8	8.2	369
坐地前伸 (厘米)	99/00	16	17	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	34	25.2	5.8	368
掌上壓 (千克)	99/00	11.0	12.5	15.0	15.5	16.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	22.5	25.0	26.5	18.9	4.7	369
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	680	720	760	790	800	820	840	870	880	900	910	960	1030	842	105	282

香港小學生體適能常模

男生8歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	10.5	11.5	14.0	14.5	15.0	17.0	19.0	22.0	25.5	28.0	32.0	39.0	44.5	22.7	11.1	340
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	2	6	10	11	13	16	18	20	22	23	24	27	29	17.0	7.8	338
坐地前伸 (厘米)	99/00	15	18	21	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	25.2	5.7	339
掌上壓 (千克)	99/00	13.5	16.0	18.0	18.5	19.5	21.0	22.0	23.5	25.0	25.5	26.0	29.5	32.0	22.4	5.2	340
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	710	740	800	810	830	860	880	910	940	960	980	1110	1120	904	145	264

香港小學生體適能常模

男生9歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	11.0	12.0	15.0	16.0	17.0	19.5	22.0	26.0	31.0	33.0	36.5	43.0	47.5	25.5	12.1	349
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	2	6	10	11	13	16	18	20	22	23	24	27	29	17.0	7.8	338
坐地前伸 (厘米)	99/00	12	16	19	21	22	23	25	26	28	29	30	32	34	24.4	6.3	347
掌上壓 (千克)	99/00	17.0	19.0	21.5	22.5	23.0	24.5	26.0	27.5	29.0	30.0	31.0	33.5	35.0	26.1	5.5	349
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	930	970	1070	1100	1120	1160	1210	1270	1310	1320	1360	1440	1530	1218	180	265

香港小學生體適能常模

男生10歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	11.0	13.5	16.5	17.5	18.5	22.0	25.0	28.0	33.0	36.0	38.5	45.5	51.0	27.5	12.9	402
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	9	12	16	18	20	21	23	25	27	28	29	31	34	22.6	7.8	401
坐地前伸 (厘米)	99/00	12	16	19	20	21	23	24	26	28	29	30	32	35	24.4	6.5	402
掌上壓 (千克)	99/00	20.0	21.5	24.0	25.0	26.0	27.5	29.0	31.0	33.5	34.0	35.0	38.0	42.0	29.8	6.7	402
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	960	1040	1120	1130	1140	1200	1230	1290	1340	1370	1410	1460	1520	1247	179	293

香港小學生體適能常模

男生11歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	11.0	13.0	15.0	16.0	17.5	20.0	24.0	28.0	33.5	36.5	39.0	47.0	56.5	27.6	14.2	365
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	8	13	18	20	21	23	25	27	30	31	32	35	38	24.7	8.9	365
坐地前伸 (厘米)	99/00	12	14	18	19	20	22	25	26	28	29	29	32	35	24.0	6.9	365
掌上壓 (千克)	99/00	22.5	24.5	27.5	29.0	29.5	32.0	33.5	36.0	39.0	40.0	41.5	47.5	54.0	35.3	9.4	365
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	990	1040	1140	1190	1200	1270	1300	1360	1400	1440	1450	1600	1640	1310	196	278

香港小學生體適能常模

男生12歲或以上

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	10.5	13.0	14.0	15.5	16.0	18.0	20.5	24.0	28.0	31.0	33.0	45.5	52.0	24.7	12.8	106
																	277
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	16	21	24	25	25	27	30	31	33	34	35	36	38	28.8	6.5	106
																	277
坐地前伸 (厘米)	99/00	11	16	19	21	22	24	26	27	29	29	30	33	35	25.1	6.8	106
																	276
掌上壓 (千克)	99/00	28.0	31.0	35.0	36.0	38.0	40.0	42.0	47.0	50.0	51.5	54.0	62.5	69.5	45.1	12.4	106
																	276
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1030	1090	1200	1230	1250	1280	1340	1420	1490	1520	1550	1620	1670	1361	207	73
																	272

香港小學生體適能常模

女生6歲或以下

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	11.5	12.5	14.5	15.0	15.5	17.0	18.0	19.0	21.0	22.5	23.5	28.0	32.0	19.8	9.0	313
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	0	1	4	5	7	10	13	15	17	18	19	21	23	11.9	7.6	313
坐地前伸 (厘米)	99/00	19	21	23	24	25	26	28	29	30	31	31	33	34	27.2	4.6	313
掌上壓 (千克)	99/00	6.5	8.0	9.5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.5	16.5	17.5	19.0	20.0	13.4	4.3	313
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	640		680	720	740	750	770	790	810	820	840	850	880	920	788	247

香港小學生體適能常模

女生7歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	12.0	13.0	15.0	16.0	16.5	18.5	20.0	21.5	23.5	24.5	26.0	31.0	36.0	21.2	7.5	335
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	0	3	8	10	11	14	16	18	20	21	22	24	27	15.0	7.6	335
坐地前伸 (厘米)	99/00	18	20	23	25	25	27	28	29	30	31	31	34	36	27.4	5.2	335
掌上壓 (千克)	99/00	9.0	11.0	12.5	13.5	14.0	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	20.0	22.5	24.5	16.5	4.5	336
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	670	710	730	750	770	800	810	830	850	870	890	920	970	811	94	248

香港小學生體適能常模

女生8歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	12.0	14.0	16.0	17.0	17.5	19.5	22.0	24.5	27.0	28.0	31.0	37.0	43.0	23.7	9.4	339
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	1	5	10	12	13	16	18	20	22	22	23	26	30	17.0	7.9	337
坐地前伸 (厘米)	99/00	19	20	23	24	25	26	28	29	30	31	32	34	35	27.2	5.2	339
掌上壓 (千克)	99/00	12.0	13.5	15.0	16.5	17.0	18.0	19.5	20.5	22.0	22.5	23.5	26.0	28.5	19.7	5.2	339
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	660	720	780	800	800	820	830	870	890	920	940	1040	1190	864	154	263

香港小學生體適能常模

女生9歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	12.5	14.5	16.0	17.0	19.0	21.0	23.0	26.0	29.0	30.0	33.0	42.0	51.0	25.9	11.6	306
																	519
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	4	8	12	14	15	18	20	22	24	24	26	29	32	19.2	8.3	305
																	528
坐地前伸 (厘米)	99/00	17	19	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	36	26.9	6.0	306
																	518
掌上壓 (千克)	99/00	15.0	15.5	17.5	18.5	20.0	21.0	22.5	24.0	25.5	26.5	27.5	30.5	33.0	22.9	5.9	306
																	508
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	950	1000	1080	1100	1120	1150	1190	1210	1250	1260	1280	1350	1410	1184	147	253
																	515

香港小學生體適能常模

女生10歲

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	13.0	14.5	17.0	18.0	19.5	21.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	41.0	46.5	25.8	10.3	385
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	8	12	16	17	19	21	23	25	26	27	28	31	34	22.2	7.7	384
坐地前伸 (厘米)	99/00	14	18	21	22	23	25	26	28	29	30	31	34	36	26.1	6.3	385
掌上壓 (千克)	99/00	16.5	18.5	21.5	22.5	23.5	25.0	27.0	29.0	31.0	32.0	33.5	37.5	40.5	27.5	7.3	385
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	960	1040	1110	1130	1140	1190	1210	1240	1290	1320	1340	1430	1460	1215	146	288

香港小學生體適能常模

女生11歲

項目	學年	百分位值													平均	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	14.0	15.5	18.0	19.0	19.5	21.5	24.0	26.0	29.0	31.0	34.0	39.5	46.0	26.2	10.8	333
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	9	15	18	20	21	22	24	26	28	29	30	33	37	23.9	7.9	332
坐地前伸 (厘米)	99/00	15	18	21	22	23	25	26	28	30	31	32	35	37	26.3	6.6	331
掌上壓 (千克)	99/00	20.5	22.5	25.5	26.5	27.0	29.0	31.0	33.0	36.0	37.0	38.0	44.0	46.0	32.0	7.9	333
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1020	1060	1130	1140	1170	1210	1240	1280	1310	1340	1360	1440	1470	1246	153	247

香港小學生體適能常模

女生12歲或以上

項目	學年	百分位值													平均值	標準差	抽樣量
		5	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90	95			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側(毫米)	99/00	13.5	16.0	18.5	20.5	21.0	24.0	26.0	29.0	32.0	36.0	39.5	46.0	51.0	28.7	11.0	92
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	4	8	14	18	20	21	23	25	27	27	29	31	34	21.8	8.7	92
坐地前伸 (厘米)	99/00	12	15	22	22	23	26	27	29	32	32	33	36	39	27.2	7.8	92
掌上壓 (千克)	99/00	24.5	27.5	31.5	33.0	34.0	38.5	39.5	41.5	45.0	46.0	46.5	53.0	57.0	39.7	9.5	92
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1020	1060	1140	1160	1180	1210	1250	1280	1340	1350	1360	1430	1480	1254	137	76