

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
		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)	98/99	12.0	13.0	15.0	16.0	16.5	18.5	21.0	24.4	28.0	30.0	33.2	38.1	45.0	23.9	10.5	257
	02/03	13.6	14.8	16.4	17.6	18.9	21.4	25.5	29.2	34.9	37.2	40.6	52.0	72.3	26.9	12.7	266
	04/05	11.6	13.3	15.0	16.0	18.0	20.9	23.5	27.0	31.1	35.0	38.0	47.0	52.9	27.19	14.00	385
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	12	15	20	22	23	25	28	30	31	32	33	36	40	26.7	8.4	257
	02/03	5	10	14	16	17	20	22	26	28	30	31	35	39	22.5	9.9	265
	04/05	10	13	17	20	21	24	26	28	31	32	33	37	40	25.59	9.60	385
坐地前伸 (厘米)	98/99	13.0	15.0	18.0	19.0	21.0	22.0	23.0	26.0	27.0	28.0	30.0	33.5	35.0	24.0	6.8	256
	02/03	11.0	14.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	26.0	28.0	28.0	31.0	34.0	22.74	6.82	266
	04/05	12.0	15.0	17.5	19.0	20.0	22.0	24.5	26.0	28.0	29.0	30.0	32.0	36.0	23.96	7.18	386
掌上壓 (次)	98/99	0	0	0	1	1	2	3	5	8	10	11	17	22	6.3	7.9	257
	02/03	0	0	0	0	0	1	2	3	5	6	8	12	14	4.12	5.55	266
	04/05	0	0	0	1	2	3	5	8	11	14	18	23	28	8.87	9.62	379
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1120	1180	1260	1280	1321	1369	1400	1442	1520	1570	1600	1680	1767	1420	202	246
	02/03	960	1070	1180	1210	1240	1300	1360	1440	1500	1540	1580	1680	1790	1375	232	216
	04/05	1020	1080	1170	1200	1230	1290	1360	1410	1460	1510	1560	1670	1750	1359.04	218.03	384
身高 (厘米)	02/03	141.0	143.5	146.5	148.0	149.0	151.5	153.0	155.5	158.5	160.5	161.0	164.5	167.5	153.8	8.32	266
	04/05	140.5	144.0	146.5	148.0	149.0	151.5	153.0	155.5	158.0	159.0	160.5	164.5	168.5	153.72	8.21	386
體重(千克)	02/03	33.0	34.5	37.5	39.0	40.5	43.5	45.5	49.0	52.5	55.0	58.0	67.0	87.0	46.1	11.29	266
	04/05	31.0	34.0	38.0	39.0	40.0	42.0	45.0	48.0	50.5	53.5	56.0	63.0	70.5	47.03	11.67	386

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
		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)	98/99	11.0	12.5	14.0	15.0	15.5	17.5	19.5	22.0	24.5	26.0	28.0	37.5	44.0	22.1	10.5	360
	02/03	13.2	14.4	16.2	16.7	17.4	19.2	22.0	25.2	30.9	33.6	36.8	53.0	71.0	24.8	12.4	424
	04/05	11.9	12.5	14.5	15.5	16.3	18.0	19.5	22.7	26.5	28.5	31.2	38.5	46.0	23.20	10.81	470
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	19	22	25	27	28	30	32	35	37	39	40	42	45	32.2	8.7	360
	02/03	10	15	19	21	22	25	27	30	32	33	34	38	41	26.7	9.4	424
	04/05	14	20	23	25	26	28	30	32	35	36	37	41	44	30.15	8.74	469
坐地前伸 (厘米)	98/99	12	16	19	21	21	23	25	27	28	29	31	34	36	24.8	7.0	360
	02/03	10	13	17	18	19	21	23	25	28	29	30	33	36	23.2	7.9	424
	04/05	12	15	18	19	20.5	23	25	27	29.5	30	31.5	34.5	36.0	24.84	7.37	471
掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	1	2	4	7	10	13	15	17	21	27	9.1	9.0	259
	02/03	0	0	0	0	0	1	3	4	7	8	10	15	19	5.2	6.5	423
	04/05	0	1	3	4	5	8	10	13	17	20	22	30	32	12.72	10.62	470
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1150	1240	1340	1380	1390	1440	1490	1550	1610	1660	1705	1820	1890	1511	221	354
	02/03	1060	1160	1240	1280	1310	1360	1440	1490	1550	1600	1630	1740	1840	1441	231	340
	04/05	1040	1140	1230	1270	1300	1360	1440	1510	1560	1600	1640	1740	1850	1434.20	239.26	459
身高 (厘米)	02/03	145.0	147.5	153.0	154.0	155.0	158.0	160.5	162.5	164.5	166.5	167.5	170.0	173.5	159.8	8.7	424
	04/05	146.5	150.0	153.5	154.5	156.0	158.5	160.0	162.5	164.5	165.5	167.0	170.0	173.5	160.08	8.05	470
體重(千克)	02/03	36.0	38.5	42.5	44.0	45.0	47.5	50.0	53.0	56.0	58.0	61.5	71.0	96.0	49.9	11.4	424
	04/05	35.0	38.0	41.5	43.5	44.5	46.5	49.0	51.5	54.5	56.5	59.0	66.5	72.0	50.97	11.77	471

香港中學生體適能常模

男生14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)	98/99	11.0	12.5	14.0	15.0	15.5	17.5	19.5	22.0	24.5	26.0	28.0	37.5	44.0	22.1	10.5	360
	02/03	13.0	14.0	16.0	16.5	17.5	19.0	22.0	25.0	31.0	33.5	37.0	53.0	71.0	24.8	12.4	424
	04/05	12.0	12.5	14.5	15.5	16.5	18.0	19.5	22.5	26.5	28.5	31.0	38.5	46.0	23.20	10.81	470
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	20	24	28	30	30	33	35	37	39	40	42	45	47	34.6	8.1	272
	02/03	10	15	20	22	24	27	30	32	35	36	38	42	45	29.1	10.6	456
	04/05	17	20	25	27	28	30	33	35	36	38	40	44	46	32.21	9.09	480
坐地前伸 (厘米)	98/99	11	14	19	21	22	24	26	28	30	31	32	34	36	25.3	7.6	272
	02/03	11	15	18	19	20	23	25	27	29	31	32	36	39	24.9	8.5	455
	04/05	10	14	18	20	21.5	24	26	28	30	31	33	37	40	25.67	9.00	480
掌上壓 (次)	98/99	0	0	2	3	5	8	11	14	17	19	21	26	30	12.4	10.1	271
	02/03	0	0	0	1	2	3	6	8	11	13	14	19	23	7.8	8.0	454
	04/05	0	1	5	6	8	10	14	17	20	21	24	31	35	14.95	11.01	474
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1220	1310	1410	1440	1470	1530	1590	1630	1680	1710	1760	1870	1940	1584	214	261
	02/03	1040	1135	1280	1300	1360	1420	1470	1550	1610	1640	1680	1830	1870	1478	243	354
	04/05	1090	1200	1280	1320	1360	1420	1480	1550	1610	1660	1700	1840	1900	1490.56	246.77	465
身高 (厘米)	02/03	153.0	157.0	160.0	161.0	162.5	163.5	165.0	167.0	169.0	170.0	171.0	174.0	177.0	165.2	6.8	456
	04/05	154.0	157.5	161.5	162.0	163.0	165.0	166.0	167.5	169.5	170.5	171.5	174.0	177.0	166.06	6.82	482
體重(千克)	02/03	43.0	45.0	47.5	48.5	50.0	52.0	54.0	56.5	59.5	62.0	65.5	78.0	95.5	54.9	11.2	456
	04/05	41.0	43.5	46.5	48.0	49.0	51.0	53.5	56.0	59.0	61.0	63.0	70.0	78.0	55.17	10.74	484

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
		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)	98/99	10.0	11.5	12.5	13.5	14.0	15.5	16.5	19.0	21.0	23.0	25.0	32.0	39.5	19.6	9.2	350
	02/03	12.8	13.4	14.8	15.5	16.2	17.7	19.4	21.4	24.4	27.6	30.0	48.2	78.5	22.2	11.9	395
	04/05	10.5	11.5	13.0	14.0	14.5	16.3	18.0	20.0	23.5	25.5	27.5	34.5	41.0	20.85	9.96	543
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	23	25	30	30	32	34	36	38	40	41	43	46	49	35.8	8.6	348
	02/03	9	14	20	22	24	28	30	33	36	38	39	42	45	29.6	11.1	395
	04/05	20	23	27	29	30	32	34	36	39	40	42	46	50	34.26	9.13	539
坐地前伸 (厘米)	98/99	12	15	19	21	23	26	27	29	31	32	34	38	40	26.8	8.4	347
	02/03	11	14	17	19	20	23	26	29	31	33	35	38	41	25.8	9.2	395
	04/05	12	14.5	19	20.5	22	25	27	30	32	34	35	38.5	41	34.26	9.13	539
掌上壓 (次)	98/99	0	1	3	4	6	8	11	15	19	20	23	30	32	13.5	10.7	347
	02/03	0	0	1	2	3	6	8	10	13	15	18	24	29	9.9	9.1	395
	04/05	1	3	8	10	12	15	20	21	25	27	30	35	40	19.43	12.45	536
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1180	1300	1430	1460	1500	1560	1600	1670	1740	1780	1830	1850	1910	1603	232	343
	02/03	1080	1200	1280	1320	1360	1440	1520	1580	1630	1680	1690	1790	1870	1493	249	291
	04/05	1140	1245	1350	1380	1430	1480	1540	1610	1680	1720	1760	1840	1920	1538.77	246.58	494
身高 (厘米)	02/03	157.5	159.5	163.0	164.0	165.0	166.5	167.5	169.5	171.5	172.5	173.5	176.0	178.5	168.0	6.2	395
	04/05	159.0	161.5	164.5	165.0	166.0	167.5	169.5	171.0	172.0	173.0	174.0	177.0	179.5	169.17	6.29	544
體重(千克)	02/03	46.0	48.0	50.0	51.0	52.0	54.0	56.0	59.0	61.5	63.5	67.0	82.0	132.8	57.5	12.3	395
	04/05	45.0	47.0	50.0	51.0	52.0	54.5	57.0	60.0	63.0	65.0	67.5	74.0	82.0	59.26	11.57	545

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
		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)	98/99	10.5	11.5	12.5	13.0	14.4	15.7	17.0	19.0	22.0	23.5	25.0	34.2	43.0	20.2	10.0	355
	02/03	12.0	13.0	14.3	15.0	15.4	17.1	19.5	22.0	26.2	28.2	31.4	44.9	76.0	21.6	10.6	385
	04/05	10.0	11.5	13.5	14.0	15.0	16.0	18.5	20.5	24.0	26.0	28.0	34.0	40.5	20.88	9.56	526
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	23	25	29	30	32	34	36	39	41	42	44	48	50	36.4	9.0	351
	02/03	15	19	24	26	28	30	32	35	38	40	40	44	48	32.0	10.1	384
	04/05	18	22	27	28	30	32	34	36	39	40	41	46	49	33.98	9.56	522
坐地前伸 (厘米)	98/99	13	17	20	22	23	25	27	29	31	32	34	37	40	27.2	7.7	352
	02/03	11	14	20	21	22	24	27	30	32	33	35	38	41	26.8	9.1	385
	04/05	12	16	19	21	23	25.5	28	30	33	34	35.5	39	42	27.64	8.91	523
掌上壓 (次)	98/99	1	2	6	8	10	12	16	19	21	23	25	31	37	16.4	11.0	350
	02/03	0	0	3	4	5	8	10	13	17	19	20	25	28	12.0	9.6	383
	04/05	3	6	11	13	15	18	20	23	27	30	30	36	41	21.29	12.05	512
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1280	1360	1470	1510	1520	1600	1650	1680	1760	1790	1830	1880	1960	1641	215	348
	02/03	1130	1220	1320	1380	1440	1520	1540	1600	1670	1690	1730	1840	1920	1536	236	323
	04/05	1120	1220	1350	1380	1440	1510	1560	1610	1680	1700	1730	1850	1920	1543.07	237.40	502
身高 (厘米)	02/03	159.5	162.5	165.0	166.0	167.0	168.5	170.0	171.0	172.5	173.5	174.5	177.5	180.0	169.9	5.9	385
	04/05	160.0	162.0	165.0	165.5	166.5	168.0	170.0	172.0	173.0	174.5	175.5	178.0	181.0	170.09	6.31	526
體重(千克)	02/03	48.0	50.5	53.0	54.0	55.0	57.5	59.5	61.5	64.5	67.0	71.5	87.0	116.0	60.5	11.6	385
	04/05	46.0	48.5	51.5	53.0	54.5	57.0	58.5	61.5	64.5	66.5	68.0	74.5	84.0	60.72	11.10	527

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
		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)	98/99	10.0	11.5	13.0	14.0	14.5	16.5	18.0	20.0	23.0	24.0	25.5	31.0	39.0	20.1	9.1	203
	02/03	12.0	13.0	14.0	14.5	15.0	16.0	18.5	20.5	24.0	26.5	30.0	42.5	67.0	20.5	9.7	349
	04/05	9.5	11.0	12.5	13.0	14.0	15.5	17.0	19.0	22.0	23.5	26.5	33.5	39.0	19.77	9.62	502
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	23	26	30	31	31	34	36	39	41	43	44	49	50	36.6	8.9	202
	02/03	15	20	26	28	29	31	33	36	38	40	41	45	47	32.9	9.3	341
	04/05	20	24	28	30	30	33	35	38	40	42	43	47	51	35.27	9.59	498
坐地前伸 (厘米)	98/99	13	15	19	21	22	25	28	30	32	33	34	37	39	26.8	8.3	202
	02/03	12	15	19	21	23	26	29	32	34	35	36	39	41	27.9	9.2	349
	04/05	12	15	20	21	23	26	28	31	33	35	36	40	43	27.88	9.44	500
掌上壓 (次)	98/99	0	1	6	8	10	13	16	19	22	25	27	33	37	16.9	11.2	202
	02/03	0	0	3	5	7	10	12	15	18	20	21	27	31	13.1	10.0	347
	04/05	3	5	13	15	17	20	23	26	30	30	33	40	45	23.34	12.75	497
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1310	1390	1500	1520	1540	1600	1670	1720	1780	1800	1830	1920	2010	1659	218	188
	02/03	1200	1290	1360	1410	1450	1530	1600	1640	1680	1720	1750	1840	1910	1569	213	283
	04/05	1170	1290	1410	1450	1490	1540	1600	1660	1710	1750	1780	1880	1960	1588.98	238.75	488
身高 (厘米)	02/03	161.0	163.0	165.5	166.5	168.0	169.5	171.0	172.5	174.5	175.0	176.0	179.0	181.0	171.0	6.2	349
	04/05	162.0	163.5	166.5	167.5	168.5	170.0	171.5	172.5	174.0	175.0	175.5	178.0	180.5	171.17	5.85	503
體重(千克)	02/03	49.5	52.0	54.0	55.5	56.5	59.0	61.0	63.0	66.5	69.0	71.0	86.0	106.0	61.9	11.6	349
	04/05	49.0	51.0	53.0	54.5	55.5	57.5	60.0	62.0	65.0	66.0	68.0	76.5	83.0	61.67	10.60	503

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
		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)	98/99	9.5	10.5	12.0	13.0	13.5	14.5	16.0	17.5	19.5	23.0	25.0	33.0	38.0	18.9	9.2	152
	02/03	11.0	11.5	12.5	13.5	14.0	16.0	17.5	19.5	21.5	24.0	26.5	35.5	68.0	18.8	8.8	430
	04/05	9.0	10.5	12.0	13.0	13.5	15.5	17.5	19.0	21.5	23.5	25.0	31.5	38.5	19.37	9.29	687
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	23	26	30	30	32	35	38	40	42	43	45	50	53	37.5	9.4	174
	02/03	15	21	26	28	30	31	34	36	39	40	41	44	48	33.3	9.6	416
	04/05	20	25	30	31	32	35	37	40	41	43	45	49	52	36.85	9.31	687
坐地前伸 (厘米)	98/99	15	20	22	25	26	28	31	32	34	35	37	41	44	30.0	8.4	152
	02/03	13	17	21	22	24	27	29	31	34	36	37	40	44	28.6	9.1	430
	04/05	11.0	16	22	23.5	25	28	30	32	34.5	36	38	40.5	43.5	29.15	9.55	687
掌上壓 (次)	98/99	1	5	10	13	14	18	20	22	25	29	30	35	40	20.4	11.4	172
	02/03	0	1	5	7	10	13	15	18	21	23	25	30	35	15.84	10.76	430
	04/05	4	10	15	18	20	22	26	30	31	33	36	42	50	26.10	13.09	681
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1260	1370	1520	1600	1610	1680	1730	1770	1820	1840	1880	1970	2040	1704	243	146
	02/03	1220	1300	1400	1440	1470	1530	1600	1660	1710	1740	1760	1840	1920	1580	221	337
	04/05	1200	1310	1420	1450	1500	1570	1620	1680	1750	1780	1820	1900	2000	1611.01	254.68	651
身高 (厘米)	02/03	161.0	163.5	166.0	167.0	167.5	169.5	171.0	173.0	174.5	176.0	177.0	179.5	181.5	171.2	6.1	430
	04/05	161.5	164.0	166.5	167.0	168.0	169.5	171.0	172.5	174.5	175.5	176.5	179.0	181.0	171.16	6.03	689
體重(千克)	02/03	50.5	52.5	54.5	56.0	57.5	59.0	61.0	63.0	67.0	68.5	71.0	80.5	114.0	61.8	10.5	430
	04/05	49.5	52.0	55.0	56.0	57.0	59.5	61.0	63.0	66.0	67.5	69.5	75.0	81.5	62.66	10.11	689

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
		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)	98/99	15.0	16.5	19.5	20.5	21.5	23.0	25.0	28.0	30.5	33.0	35.0	41.5	47.5	27.6	10.4	231
	02/03	19.5	20.0	22.0	24.5	25.0	27.5	30.5	33.0	36.0	38.0	41.0	52.0	87.0	30.6	10.4	251
	04/05	15.0	17.5	20.0	21.5	22.5	25.0	27.5	30.5	34.5	36.0	39.5	46.5	54.0	30.13	12.27	350
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	7	13	16	18	18	21	23	25	27	28	29	32	34	22.4	7.9	231
	02/03	7	11	16	18	20	22	25	27	30	31	33	37	41	24.6	10.2	251
	04/05	9	11	16	18	19	22	24	26	29	30	31	33	36	23.36	8.53	359
坐地前伸 (厘米)	98/99	15	19	22	24	24	27	28	30	32	33	34	37	39	28.1	7.0	231
	02/03	14	18	23	23	24	26	28	30	32	33	34	38	41	27.9	7.6	251
	04/05	15	18	23	24.5	25	27	29	30.5	32.5	34	34.5	37.5	40	28.62	7.31	358
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	2	2	2	5	7	9	12	13	15	20	22	8.5	7.5	231
	02/03	0	0	0	0	0	1	2	4	6	7	9	14	21	5.1	7.3	251
	04/05	0	0	1	2	3	7	11	14	18	20	22	27	33	12.41	11.15	357
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1040	1120	1160	1200	1210	1250	1280	1310	1350	1360	1380	1440	1540	1281	131	219
	02/03	980	1040	1120	1150	1200	1250	1280	1330	1390	1440	1470	1620	1730	1305	213	182
	04/05	970	1036	1080	1110	1130	1160	1210	1250	1290	1320	1340	1410	1480	1216.04	150.67	355
身高(厘米)	02/03	143.0	144.5	148.0	149.0	150.0	151.0	153.0	154.5	156.0	156.5	158.0	160.0	162.5	152.6	5.8	251
	04/05	141.5	145.5	148.5	149.5	150.0	152.0	153.5	155.0	156.5	157.5	158.0	160.5	163.5	153.25	6.28	359
體重(千克)	02/03	35.5	37.5	39.5	40.5	41.5	44.0	46.0	48.0	50.5	52.5	55.5	62.0	83.5	45.9	9.2	251
	04/05	32.6	35.5	37.5	39.0	40.5	42.5	44.5	46.0	48.5	50.5	51.5	58.0	63.0	45.56	9.87	355

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
		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)	98/99	15.5	17.0	20.0	20.5	22.0	24.0	26.0	28.5	31.5	32.5	35.0	41.5	48.5	28.2	10.5	368
	02/03	19.0	20.5	23.5	25.0	26.0	28.0	31.0	34.0	38.0	41.0	43.5	54.0	82.0	31.8	11.6	477
	04/05	18.0	19.5	22.0	23.5	24.0	27.0	29.0	32.0	34.5	36.5	38.5	43.5	54.5	31.17	11.09	428
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	9	12	17	18	20	22	24	26	28	30	31	34	36	23.7	8.5	368
	02/03	5	11	16	18	19	22	25	27	29	30	33	37	42	24.3	10.4	477
	04/05	8	12	16	18	20	22	24	27	29	30	31	37	40	24.15	9.52	426
坐地前伸 (厘米)	98/99	16	19	22	23	24	26	28	30	32	32	33	38	40	28.2	7.3	368
	02/03	14	18	21	22	24	27	29	30	33	34	35	39	41	28.1	8.2	477
	04/05	17	20	24	25	26	28	31	32	34	35.5	37	39.5	43.0	30	7.83	426
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	1	2	4	6	7	10	11	13	19	24	7.6	7.6	352
	02/03	0	0	0	0	0	1	3	5	8	10	11	17	24	6.1	7.8	477
	04/05	0	0	1	2	4	7	10	14	17	19	21	30	35	12.47	12.30	422
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1060	1120	1180	1200	1209	1240	1280	1320	1361	1380	1410	1480	1550	1284	167	338
	02/03	980	1040	1120	1140	1160	1200	1250	1290	1350	1370	1420	1530	1690	1271	197	356
	04/05	930	980	1090	1120	1140	1190	1230	1280	1300	1320	1340	1430	1480	1220.64	163.54	408
身高 (厘米)	02/03	145.5	148.0	150.5	151.5	152.0	154.0	155.5	157.0	158.5	159.5	160.5	163.0	165.0	145.5	5.8	477
	04/05	146.0	149.0	151.0	151.5	152.5	154.0	155.5	156.5	158.0	158.5	159.5	162.0	164.0	146.0	5.18	431
體重(千克)	02/03	37.0	38.5	41.0	41.5	43.0	45.0	47.5	49.5	52.5	53.5	56.0	64.5	90.5	37.0	9.3	477
	04/05	36.0	38.0	40.5	42.0	43.0	45.0	46.5	48.0	50.0	51.5	52.5	56.5	62.5	36.0	8.86	429

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
		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)	98/99	18.5	20.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.5	31.0	33.5	34.5	36.5	43.0	50.0	30.3	9.5	312
	02/03	21.0	22.5	26.0	27.0	28.5	31.0	33.5	36.0	39.0	41.5	42.5	49.5	88.0	32.99	9.81	472
	04/05	18.0	20.5	23.0	24.5	25.5	27.5	30.0	32.5	35.5	37.0	39.0	47.0	54.0	32.06	11.4	398
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	10	14	18	20	21	24	25	28	30	32	33	37	39	25.6	8.7	312
	02/03	4	10	16	18	20	22	24	27	30	30	32	37	41	24.35	10.73	469
	04/05	8	12	16	19	20	22	25	27	29	30	32	38	42	24.68	9.75	401
坐地前伸 (厘米)	98/99	14	18	23	24	25	27	28	30	32	33	35	38	41	28.3	7.9	312
	02/03	15	19	22	24	25	27	29	31	33	34	35	40	42	28.8	7.9	472
	04/05	15.0	18.5	24	25.5	27	28.5	31	33	35	36.5	37	39.5	42	30.2	8.34	402
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	0	1	1	2	4	7	9	10	11	17	21	6.5	7.2	254
	02/03	0	0	0	0	0	2	3	5	8	9	11	18	21	5.9	7.1	468
	04/05	0	0	2	4	6	8	11	14	20	21	24	30	37	13.75	12.0	397
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1040	1100	1160	1180	1200	1230	1280	1310	1350	1370	1400	1470	1520	1284	157	263
	02/03	970	1040	1120	1140	1160	1200	1240	1300	1360	1370	1390	1470	1610	1266	187	347
	04/05	950	1020	1100	1120	1150	1200	1240	1290	1340	1360	1380	1490	1580	1244.63	183.37	387
身高 (厘米)	02/03	148.0	150.5	152.5	153.5	154.0	155.5	157.5	158.5	160.0	161.0	162.0	164.0	166.0	157.1	5.6	472
	04/05	148.5	150.3	153.0	153.8	154.5	156.0	157.0	158.5	160.0	161.0	161.5	164.0	166.0	157.03	5.52	401
體重(千克)	02/03	41.0	42.0	44.0	45.0	45.5	47.5	49.0	51.0	53.0	55.0	57.0	65.5	87.0	49.4	8.1	471
	04/05	38.0	40.0	43.0	44.0	45.0	46.5	48.5	50.0	53.0	54.5	57.0	61.5	70.5	50.17	9.77	403

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
		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)	98/99	18.0	20.5	23.0	24.0	24.5	26.5	28.5	30.0	33.5	35.0	37.0	41.0	45.0	29.9	8.5	446
	02/03	86.5	54.0	41.5	39.0	37.5	34.5	32.0	30.0	27.5	26.5	25.5	23.0	21.5	32.7	10.7	468
	04/05	18.0	21.0	24.0	25.0	26.5	28.5	31.0	33.0	36.0	37.0	39.5	46.5	50.0	32.24	10.17	451
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	13	16	20	21	22	25	27	29	31	32	35	39	42	27.1	8.9	394
	02/03	7	11	16	18	20	23	25	28	30	31	33	37	41	24.8	10.4	469
	04/05	8	12	17	19	20	22	24	27	30	30	32	35	40	24.32	9.25	450
坐地前伸 (厘米)	98/99	16	21	23	25	27	29	31	32	34	36	37	39	43	30.2	7.7	395
	02/03	14	19	23	24	25	27	29	31	34	35	36	40	43	29.1	8.2	469
	04/05	17.5	20	24.5	26	27.5	30	32	34	36.5	37.5	39	42	44	31.41	8.41	454
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	2	2	4	6	9	11	12	14	19	22	7.9	7.5	349
	02/03	0	0	0	0	0	2	3	6	8	10	12	20	25	6.6	8.2	469
	04/05	0	0	2	3	4	8	10	14	18	20	21	30	35	12.88	11.33	450
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1040	1070	1160	1190	1200	1250	1280	1320	1360	1370	1390	1460	1520	1277	149	383
	02/03	970	1050	1120	1150	1190	1220	1280	1320	1360	1400	1430	1490	1600	1276	190	299
	04/05	970	1050	1110	1130	1160	1200	1250	1280	1330	1350	1380	1450	1520	1244	165.85	432
身高 (厘米)	02/03	148.5	150.5	152.5	153.5	154.5	156.0	157.5	159.0	160.5	161.5	162.0	164.5	166.0	157.5	5.5	469
	04/05	150.0	151.5	153.5	154.0	154.5	156.0	157.5	159.0	160.0	161.0	162.0	165.0	168.0	157.78	5.43	454
體重(千克)	02/03	41.0	42.5	44.5	45.0	46.0	48.0	49.5	51.0	54.0	56.0	58.5	64.5	97.0	50.0	8.7	469
	04/05	40.5	42.0	44.0	45.0	46.0	47.5	49.5	51.0	53.0	54.5	56.0	60.0	66.5	50.47	8.26	455

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
		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)	98/99	18.5	21.0	24.0	24.5	25.5	27.5	29.5	31.0	33.5	36.0	37.5	43.0	49.5	30.9	9.6	329
	02/03	22.0	24.0	26.0	27.0	28.0	30.0	32.5	34.5	37.0	38.5	41.0	51.5	108.5	32.9	10.9	349
	04/05	19.0	21.0	24.5	25.5	26.5	29.0	31.5	33.5	36.5	39.0	42.0	46.5	52.0	32.87	10.23	469
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	13	17	21	23	25	28	30	32	35	36	38	42	45	29.8	9.6	303
	02/03	9	12	17	19	20	23	26	28	31	32	33	38	42	25.5	10.0	347
	04/05	9	13	17	19	20	22	24	27	29	31	33	36	40	24.61	9.38	467
坐地前伸 (厘米)	98/99	18	21	24	26	27	29	31	32	35	36	37	40	43	30.7	7.7	304
	02/03	15	19	23	25	26	28	31	33	35	36	37	40	42	29.8	8.2	349
	04/05	17	21	24.5	26.5	27	29.5	31.5	33	36.5	37	38	41	43.5	31.14	8.01	470
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	1	2	2	4	7	10	12	15	16	23	29	9.4	9.4	278
	02/03	0	0	0	0	1	2	4	6	9	11	13	19	21	6.5	7.4	347
	04/05	0	1	4	5	6	9	12	15	18	20	22	27	32	13.5	11.05	465
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1040	1120	1180	1200	1240	1280	1310	1340	1380	1410	1440	1530	1590	1312	174	298
	02/03	960	1040	1120	1140	1190	1220	1280	1300	1360	1360	1400	1480	1550	1260	179	229
	04/05	920	1020	1090	1140	1160	1210	1260	1290	1330	1360	1380	1450	1520	1242.66	176.07	449
身高(厘米)	02/03	149.5	150.5	154.0	155.0	155.5	157.0	158.5	159.5	161.0	162.0	163.0	165.5	167.5	158.4	5.5	349
	04/05	149.0	152.0	153.5	154.5	155.4	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	162.5	165.0	167.5	158.22	5.37	474
體重(千克)	02/03	42.5	43.5	46.5	47.0	48.0	49.5	51.0	52.5	54.5	56.0	57.5	65.5	98.0	51.2	8.1	349
	04/05	40.5	42.5	44.5	45.5	46.0	48.0	49.5	51.0	53.0	54.0	55.0	59.0	63.0	50.25	7.25	470

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
		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)	98/99	18.5	20.5	23.5	24.0	25.5	27.5	29.5	32.0	35.5	36.5	38.5	43.0	48.0	31.0	9.3	215
	02/03	22.5	23.5	26.0	27.0	27.5	29.5	31.0	33.0	37.0	38.5	40.5	49.5	66.5	31.8	8.8	417
	04/05	18.0	20.0	23.0	24.5	25.5	28.0	30.5	32.5	35.0	37.0	39.0	45.5	51.5	31.86	11.07	405
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	11	15	20	22	24	26	28	31	32	35	37	40	44	28.0	9.9	209
	02/03	9	12	16	19	21	24	26	29	31	32	34	38	40	25.6	10.1	412
	04/05	10	15	20	20	22	24	25	28	31	32	34	38	42	26.02	9.03	405
坐地前伸 (厘米)	98/99	16	20	24	26	27	29	31	34	36	37	38	43	45	31.4	8.4	210
	02/03	14	19	23	24	26	28	30	32	34	36	37	41	43	29.6	8.4	419
	04/05	17	20.5	25	27	28.0	31	33	35	37.5	38.5	39.5	42.0	44	32.25	8.51	406
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	0	1	2	3	5	7	9	10	12	18	23	7.0	7.5	160
	02/03	0	0	0	0	1	3	5	7	10	11	12	17	21	6.9	7.5	419
	04/05	0	0	3	5	6	10	13	17	20	21	23	29	33	14.0	11.28	396
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1040	1120	1190	1200	1240	1280	1310	1340	1370	1400	1410	1480	1530	1304	160	209
	02/03	990	1060	1150	1180	1200	1230	1280	1320	1360	1360	1390	1480	1550	1274	161	317
	04/05	990	1040	1140	1160	1200	1250	1290	1330	1370	1380	1410	1480	1550	1273.46	176.69	407
身高 (厘米)	02/03	149.50	151.5	153.5	154.5	155.5	156.5	158.0	160.0	161.5	162.0	162.5	164.5	167.0	158.2	5.2	419
	04/05	150.0	152.0	154.0	155.0	155.5	157.0	158.0	159.5	161.0	162.0	163.0	166.0	167.5	158.42	5.66	412
體重(千克)	02/03	43.0	44.0	46.0	46.5	47.5	49.0	50.5	52.0	54.5	56.0	57.5	64.5	82.0	50.8	7.2	418
	04/05	41.5	43.0	45.0	46.0	47.0	48.0	49.5	52.0	53.5	54.5	55.5	61.0	65.0	50.97	7.66	411

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
		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)	98/99	17.5	20.0	22.0	23.0	24.5	27.5	31.0	32.0	35.0	37.5	39.5	49.0	54.8	31.7	11.1	124
	02/03	21.5	22.5	24.5	25.5	26.5	29.0	31.0	34.0	36.5	38.5	40.5	50.5	82.4	31.7	10.1	379
	04/05	18.5	21.0	23.5	25.0	26.0	28.5	30.5	33.0	35.5	37.5	39.5	45.0	49.5	31.77	9.55	626
一分鐘仰臥起坐 (次)	98/99	9	15	20	22	23	25	27	29	31	32	35	39	44	27.2	9.4	122
	02/03	10	13	18	20	21	24	26	29	31	33	33	38	41	25.9	9.5	364
	04/05	10	14	19	20	21	24	26	29	31	33	34	38	41	26.25	9.52	619
坐地前伸 (厘米)	98/99	20	23	25	26	28	30	31	34	36	36	38	40	44	31.7	7.1	122
	02/03	14	19	23	25	26	29	32	34	35	36	38	41	44	30.5	8.6	378
	04/05	16.5	20.5	24	26.5	28	31	33	35	38	39	40	43	45	32.07	8.81	624
屈膝掌上壓 (次)	98/99	0	0	2	2	3	4	10	13	16	18	20	24	28	10.7	9.2	109
	02/03	0	0	0	1	2	4	6	8	9	11	13	17	22	7.2	7.1	377
	04/05	0	1	4	6	8	11	14	17	20	21	24	30	34	14.85	10.76	614
九分鐘 跑/步行 (米)	98/99	1050	1120	1190	1200	1220	1270	1300	1350	1390	1420	1440	1530	1600	1315	163	118
	02/03	970	1070	1160	1190	1200	1250	1290	1330	1360	1380	1400	1460	1520	1279	168	290
	04/05	1020	1090	1160	1190	1200	1250	1280	1320	1360	1380	1400	1490	1560	1286.01	156.33	620
身高(厘米)	02/03	149.5	151.0	153.0	154.0	155.0	156.5	158.0	159.9	161.0	162.0	163.0	165.5	167.5	158.1	5.8	379
	04/05	149.0	151.0	153.5	154.5	155.0	157.0	158.5	160.0	161.5	162.0	163.5	166.0	168.0	158.38	6.03	633
體重(千克)	02/03	42.5	43.5	45.0	46.0	47.0	49.0	51.0	52.5	55.0	56.5	58.0	64.0	96.4	50.6	7.3	378
	04/05	41.5	43.0	45.0	46.0	47.0	48.5	50.0	51.5	54.0	55.0	56.0	59.5	63.3	50.97	7.2	632