

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	11.5	13.0	13.5	14.5	15.0	16.5	17.5	20.0	21.0	23.5	30.0	18.6	7.5	351
	03/04	12.0	13.5	14.0	15.0	16.0	17.0	19.0	21.0	22.0	24.0	31.0	19.7	8.6	386
	05/06	12.0	13.5	14.0	15.0	16.0	17.0	18.5	21.0	22.5	24.5	31.0	19.33	7.77	455
	10/11	12.0	13.8	14.5	15.1	16.3	17.8	19.0	21.5	23.3	25.5	31.0	19.86	7.9	400
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	1	5	6	8	11	14	16	18	19	20	22	12.9	7.8	351
	03/04	2	6	7	9	11	13	16	18	20	21	24	13.6	8.5	406
	05/06	0.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	11.0	14.0	15.0	17.0	21.0	9.84	8.09	451
	10/11	1	4	5	6	8	11	13	15	16	18	22	11.32	7.88	356
坐地前伸 (厘米)	99/00	19	21	22	23	25	26	27	29	30	30	32	25.6	5.3	351
	03/04	18	22	23	23	25	27	28	30	30	31	33	26.3	5.6	404
	05/06	20.0	22.5	23.3	24.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	26.97	5.48	453
	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	22.9	24.0	25.0	26.5	28.0	28.3	31.0	23.88	5.35	386
手握力 (左+右) (千克)	99/00	9.5	11.0	12.0	12.5	14.0	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	22.0	15.5	4.7	351
	03/04	10.0	12.0	13.0	14.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	20.5	22.5	16.6	5.0	389
	05/06	10.0	12.5	13.0	14.0	15.5	16.5	17.5	19.0	20.0	21.0	23.5	16.73	4.98	454
	10/11	11.0	12.5	13.5	14.0	15.5	17.0	18.0	19.5	20.0	20.5	23.0	16.74	5.08	389
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	670	720	740	760	800	810	820	850	860	880	910	801	100	280
	03/04	640	710	720	740	770	800	830	860	880	900	960	807	133	394
	05/06	640	680	700	710	740	770	790	830	840	860	920	777.78	120.17	428
	10/11	640	690	710	720	750	780	800	810	830	850	900	774.08	108.01	401
身高(厘米)	03/04	112.0	114.0	115.0	115.0	117.0	118.5	120.0	121.0	122.0	123.0	125.0	118.5	5.4	401
	05/06	111.0	113.5	114.5	115.5	117.5	119.0	120.5	121.5	122.5	123.5	126.5	118.81	6.54	451
	10/11	111.1	114.0	115.0	115.9	117.2	118.5	120.1	121.4	122.0	123.0	126.2	118.10	7.48	414
體重(千克)	03/04	18.7	19.6	20.0	20.4	21.0	21.9	23.0	24.0	24.4	25.0	28.5	22.9	4.4	405
	05/06	18.6	19.8	20.2	20.8	21.4	22.3	23.2	24.5	25.2	26.3	29.8	23.3	4.7	451
	10/11	18.7	19.7	20.1	20.6	21.3	22.2	23.2	24.3	25.1	26.0	29.4	23.16	4.53	414

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	11.5	13.0	14.0	14.5	16.0	17.5	19.5	23.0	25.0	27.0	34.0	20.3	9.1	369
	03/04	12.5	14.0	15.0	16.0	17.5	19.5	21.5	24.5	26.5	28.0	33.0	21.6	8.7	535
	05/06	12.0	14.0	15.0	15.5	16.5	18.0	20.5	23.0	25.0	27.0	33.5	20.85	8.94	540
	10/11	12.0	14.0	14.8	15.0	16.8	18.0	20.3	22.8	24.6	27.5	33.0	20.74	8.55	453
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	4	8	10	12	14	16	19	21	22	23	26	15.8	8.2	369
	03/04	4	8	10	11	14	16	19	21	22	24	28	16.5	9.0	541
	05/06	2	5	6	7	10	13	15	18	19	21	24	13.04	8.27	537
	10/11	3	7	9	10	12	14	16	19	20	22	25	14.27	7.86	433
坐地前伸 (厘米)	99/00	17	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	25.2	5.8	368
	03/04	18	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	25.6	6.0	543
	05/06	19.5	22.0	23.0	24.0	25.5	27.0	28.0	30.0	31.0	31.5	34.0	26.75	5.59	539
	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	26.0	27.5	28.0	29.0	32.0	24.31	5.98	448
手握力 (左+右) (千克)	99/00	12.5	15.0	15.5	16.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	22.5	25.0	18.9	4.7	369
	03/04	12.5	15.0	15.5	16.0	18.0	19.5	21.0	22.0	23.0	23.5	26.0	19.3	5.2	528
	05/06	13.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	24.5	27.0	19.99	5.49	538
	10/11	11.5	15.0	16.5	17.5	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	27.0	19.58	5.65	448
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	720	760	790	800	820	840	870	880	900	910	960	842	105	282
	03/04	680	720	740	760	790	810	850	880	900	910	960	821	122	548
	05/06	640	700	710	730	760	790	810	830	850	870	930	788.16	119.31	511
	10/11	660	720	730	750	790	800	830	860	880	890	960	808.15	113.59	481
身高(厘米)	03/04	116.5	119.0	120.0	121.0	122.5	124.0	125.5	127.0	128.0	128.5	131.0	123.7	5.9	541
	05/06	116.5	119.5	120.5	121.0	122.5	124.0	125.0	127.0	128.0	129.0	131.0	123.91	6.04	519
	10/11	118.1	120.4	121.0	122.0	123.5	124.7	126.5	128.0	128.6	129.8	132.8	124.82	6.32	464
體重(千克)	03/04	20.5	22.0	22.5	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.5	33.0	25.9	5.1	544
	05/06	21.0	22.0	22.5	23.0	24.0	25.0	26.5	28.0	28.5	30.0	34.0	26.29	5.20	518
	10/11	20.5	21.7	22.1	22.6	23.9	25.1	26.7	28.6	30.0	31.1	34.9	26.67	6.03	464

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	11.5	14.0	14.5	15.0	17.0	19.0	22.0	25.5	28.0	32.0	39.0	22.7	11.1	340
	03/04	13.0	15.0	16.0	17.0	18.5	21.0	24.0	28.0	30.5	32.5	39.5	23.9	10.3	628
	05/06	12.0	14.0	15.0	16.0	18.0	20.0	22.8	26.5	28.8	31.5	38.4	22.86	10.32	585
	10/11	12.8	14.5	15.0	16.0	18.0	20.0	23.0	26.0	28.0	30.3	37.0	22.71	9.98	509
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	6	10	11	13	16	18	20	22	23	24	27	17.0	7.8	338
	03/04	5	10	12	13	16	19	21	23	25	26	31	18.4	9.6	648
	05/06	3	6	8	10	12	14	17	19	20	22	25	14.35	8.63	586
	10/11	6	10	12	13	16	18	20	22	23	25	29	17.53	8.62	489
坐地前伸 (厘米)	99/00	18	21	22	23	24	25	27	28	29	30	32	25.2	5.7	339
	03/04	17	20	21	22	24	25	27	29	30	31	33	25.2	6.2	647
	05/06	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	31.0	33.5	26.13	6.09	584
	10/11	16.0	18.5	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.2	28.0	29.0	32.0	23.82	6.17	501
手握力 (左+右) (千克)	99/00	16.0	18.0	18.5	19.5	21.0	22.0	23.5	25.0	25.5	26.0	29.5	22.4	5.2	340
	03/04	15.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.5	24.0	25.6	26.5	28.0	30.5	22.7	5.9	628
	05/06	15.5	18.5	19.5	20.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.0	28.0	31.0	23.27	5.89	585
	10/11	15.5	18.5	19.1	20.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.4	28.0	31.0	23.29	6.25	500
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	740	800	810	830	860	880	910	940	960	980	1110	904	145	264
	03/04	690	740	760	790	820	850	890	930	960	990	1100	874	168	629
	05/06	660	720	730	750	780	810	840	860	880	900	960	812.98	125.67	551
	10/11	680	740	760	780	810	840	880	900	910	950	1010	844.74	135.65	515
身高(厘米)	03/04	121.5	124.0	125.0	126.0	127.5	129.0	130.5	132.0	133.0	134.0	137.0	129.2	6.2	629
	05/06	121.0	123.5	124.5	125.5	127.5	129.0	131.0	132.5	133.5	134.5	137.0	129.06	6.61	580
	10/11	122.3	124.5	125.4	126.7	128.1	130.0	131.5	133.2	133.9	134.6	137.9	129.71	6.59	532
體重(千克)	03/04	22.5	24.0	24.5	25.0	26.5	28.0	29.5	31.0	32.5	34.0	38.5	29.2	6.6	629
	05/06	23.0	24.0	25.0	25.5	26.5	28.0	30.0	32.0	33.5	35.0	38.5	29.67	6.67	581
	10/11	22.4	24.0	24.5	25.1	26.2	27.7	29.6	31.6	33.3	34.9	40.0	29.59	7.13	531

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	12.0	15.0	16.0	17.0	19.5	22.0	26.0	31.0	33.0	36.5	43.0	25.5	12.1	349
	03/04	13.5	15.0	16.0	17.0	19.0	22.0	24.5	28.0	31.0	32.0	40.5	24.4	10.9	519
	05/06	13.5	15.0	16.5	17.5	20.0	22.0	25.5	30.0	32.5	34.0	42.0	25.19	11.30	630
	10/11	13.0	15.2	16.3	17.5	19.6	22.6	26.2	30.5	31.5	34.0	41.5	25.43	11.82	502
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	6	10	11	13	16	18	20	22	23	24	27	17.0	7.8	338
	03/04	6	11	13	15	18	20	22	25	26	28	31	19.6	9.5	528
	05/06	5	9	10	11	14	17	19	21	23	24	28	16.63	8.40	630
	10/11	6	10	12	14	17	19	21	24	25	26	31	18.74	9.16	479
坐地前伸 (厘米)	99/00	16	19	21	22	23	25	26	28	29	30	32	24.4	6.3	347
	03/04	17	20	22	23	24	26	27	28	29	30	33	25.2	6.0	518
	05/06	17.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	28.0	29.0	30.0	31.0	33.5	25.57	6.39	630
	10/11	14.0	17.0	18.0	19.0	22.0	23.0	25.0	26.0	28.0	29.0	31.0	22.88	6.81	490
手握力 (左+右) (千克)	99/00	19.0	21.5	22.5	23.0	24.5	26.0	27.5	29.0	30.0	31.0	33.5	26.1	5.5	349
	03/04	18.0	20.5	21.5	23.0	24.0	26.0	28.0	29.5	30.5	32.0	34.5	26.2	6.3	500
	05/06	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	26.5	28.0	30.0	31.0	32.0	35.0	26.71	6.46	628
	10/11	19.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	28.0	29.5	30.1	31.5	34.0	26.36	6.12	494
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	970	1070	1100	1120	1160	1210	1270	1310	1320	1360	1440	1218	180	265
	03/04	940	1030	1050	1090	1140	1200	1230	1290	1310	1360	1440	1193	202	532
	05/06	960	1020	1040	1070	1110	1150	1200	1240	1270	1290	1370	1157.91	165.84	617
	10/11	980	1060	1080	1110	1150	1200	1250	1300	1340	1370	1500	1219.07	221.53	497
身高(厘米)	03/04	125.5	128.0	129.0	130.0	132.0	133.5	135.0	136.5	137.5	138.0	141.0	133.3	6.0	515
	05/06	125.5	128.5	130.0	131.0	133.0	134.5	136.0	137.5	139.0	140.0	1432.0	134.38	6.81	601
	10/11	128.0	130.6	131.5	132.5	133.9	135.5	137.0	138.8	139.7	140.5	143.5	135.58	6.19	516
體重(千克)	03/04	24.0	26.0	26.5	27.0	28.0	30.0	31.5	34.5	36.0	37.5	43.0	31.8	7.4	518
	05/06	24.5	26.0	27.0	28.0	29.5	21.5	33.5	36.0	37.5	39.0	43.5	33.00	8.17	602
	10/11	24.6	26.5	27.4	28.2	30.0	31.9	34.0	36.9	37.9	39.5	44.8	33.50	8.00	516

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	13.5	16.5	17.5	18.5	22.0	25.0	28.0	33.0	36.0	38.5	45.5	27.5	12.9	402
	03/04	14.0	16.5	17.8	18.7	21.5	24.0	28.0	31.6	34.0	36.0	46.0	27.0	11.9	604
	05/06	14.0	16.5	17.5	18.5	21.5	24.3	27.5	31.5	33.0	35.6	44.0	26.74	11.81	633
	10/11	14.0	16.0	17.0	18.0	20.8	25.0	29.0	32.3	34.6	38.0	44.5	27.12	12.07	569
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	12	16	18	20	21	23	25	27	28	29	31	22.6	7.8	401
	03/04	10	14	15	17	20	22	24	27	28	30	33	21.8	9.4	607
	05/06	7	11	13	14	16	19	21	23	24	26	30	18.64	9.08	633
	10/11	8	12	15	16	18	20	22	25	27	28	31	20.26	9.07	562
坐地前伸 (厘米)	99/00	16	19	20	21	23	24	26	28	29	30	32	24.4	6.5	402
	03/04	14	18	19	20	22	24	26	28	29	30	32	24.0	6.9	601
	05/06	17.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	27.0	29.0	30.0	31.0	33.0	25.21	6.51	634
	10/11	13.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	27.0	28.0	32.0	22.04	6.92	561
手握力 (左+右) (千克)	99/00	21.5	24.0	25.0	26.0	27.5	29.0	31.0	33.5	34.0	35.0	38.0	29.8	6.7	402
	03/04	21.0	23.0	24.0	25.5	27.0	29.5	31.0	34.0	35.0	36.5	40.0	29.7	7.3	604
	05/06	21.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.5	34.0	35.0	36.0	40.0	30.28	7.34	635
	10/11	21.5	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.5	33.0	34.0	35.0	39.0	29.98	6.88	569
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1040	1120	1130	1140	1200	1230	1290	1340	1370	1410	1460	1247	179	293
	03/04	990	1070	1110	1130	1180	1210	1260	1310	1330	1370	1450	1221	182	598
	05/06	980	1050	1080	1100	1150	1190	1220	1270	1300	1330	1410	1194.33	163.13	621
	10/11	1010	1080	1120	1140	1200	1230	1280	1330	1370	1440	1520	1254.28	212.89	596
身高(厘米)	03/04	130.0	133.5	135.0	136.0	137.5	139.0	141.0	143.0	144.0	145.5	148.5	139.4	6.7	603
	05/06	130.5	134.0	135.0	136.0	137.5	139.0	141.0	143.0	144.0	145.0	148.5	139.36	6.93	635
	10/11	132.2	135.0	136.0	137.0	138.7	140.5	142.3	144.2	145.5	146.5	150.0	140.88	7.14	625
體重(千克)	03/04	26.5	28.7	29.7	30.6	32.6	34.2	36.5	39.3	41.0	42.7	49.1	36.1	8.9	603
	05/06	27.0	29.5	30.5	31.5	33.5	35.0	37.0	40.5	41.5	43.0	48.5	36.81	8.74	635
	10/11	27.4	29.4	30.1	31.2	33.1	35.6	38.9	41.7	43.7	45.9	52.6	37.96	10.18	625

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	13.0	15.0	16.0	17.5	20.0	24.0	28.0	33.5	36.5	39.0	47.0	27.6	14.2	365
	03/04	14.0	16.5	17.5	19.0	22.0	25.0	28.4	32.5	34.5	37.5	44.4	27.4	12.2	620
	05/06	14.0	15.5	17.0	18.0	21.0	24.5	27.5	32.5	35.0	40.0	47.0	27.44	13.17	554
	10/11	14.0	16.5	18.0	19.0	21.8	24.9	29.0	33.1	36.0	38.2	46.5	27.72	12.47	558
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	13	18	20	21	23	25	27	30	31	32	35	24.7	8.9	365
	03/04	12	16	18	20	23	25	28	30	32	33	37	25.1	10.0	620
	05/06	10	14	15	16	20	22	24	27	29	30	34	22.00	9.72	553
	10/11	10	15	16	18	21	23	25	28	29	31	35	22.85	9.45	546
坐地前伸 (厘米)	99/00	14	18	19	20	22	25	26	28	29	29	32	24.0	6.9	365
	03/04	15	18	19	21	22	24	26	27	29	30	32	23.9	6.7	619
	05/06	15.0	18.0	20.0	21.5	23.5	25.0	26.5	28.0	29.0	31.0	33.0	24.63	6.93	552
	10/11	13.0	15.2	17.0	18.0	20.0	22.0	23.0	26.0	27.0	28.0	31.0	21.84	6.85	546
手握力 (左+右) (千克)	99/00	24.5	27.5	29.0	29.5	32.0	33.5	36.0	39.0	40.0	41.5	47.5	35.3	9.4	365
	03/04	24.0	27.0	29.0	30.0	32.0	34.5	37.0	39.0	41.0	42.5	48.4	35.3	9.5	621
	05/06	25.0	28.5	30.0	30.5	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0	42.0	47.5	35.74	8.82	555
	10/11	24.0	27.7	29.0	30.0	32.0	34.0	35.5	38.0	39.0	41.0	46.0	34.55	8.64	557
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1040	1140	1190	1200	1270	1300	1360	1400	1440	1450	1600	1310	196	278
	03/04	1020	1090	1130	1160	1200	1240	1300	1350	1380	1430	1510	1260	195	613
	05/06	1010	1090	1120	1150	1200	1240	1280	1330	1370	1400	1480	1246.08	184.52	544
	10/11	1010	1100	1140	1170	1230	1280	1330	1370	1440	1470	1610	1291.50	234.59	548
身高(厘米)	03/04	136.0	139.5	141.0	142.0	144.0	145.5	147.0	149.5	151.0	152.5	156.0	145.9	7.8	622
	05/06	136.5	139.5	140.5	142.0	144.0	145.5	147.5	150.0	151.0	152.5	155.5	145.94	7.67	556
	10/11	137.7	140.8	141.6	142.5	144.4	146.7	148.8	151.2	152.3	153.9	158.0	147.29	7.97	591
體重(千克)	03/04	29.0	31.5	33.0	34.5	37.0	39.0	41.5	45.0	46.5	48.5	54.5	40.6	10.0	622
	05/06	29.5	32.5	34.0	35.0	37.0	39.0	42.0	45.5	47.0	49.0	55.5	41.15	10.24	556
	10/11	30.2	33.2	34.5	35.9	38.7	41.4	44.0	47.3	49.6	51.9	58.0	42.85	10.69	590

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	13.0	14.0	15.5	16.0	18.0	20.5	24.0	28.0	31.0	33.0	45.5	24.7	12.8	106
	03/04	13.5	16.0	17.0	18.1	20.0	24.0	27.2	31.5	33.0	35.8	43.5	26.4	12.2	277
	05/06	11.9	14.6	16.0	17.0	19.0	22.3	25.5	30.2	33.4	35.5	43.7	25.19	12.10	225
	10/11	13.3	15.5	16.8	18.0	20.0	22.6	26.5	31.0	33.9	37.3	43.5	26.39	12.79	192
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	21	24	25	25	27	30	31	33	34	35	36	28.8	6.5	106
	03/04	16	20	21	22	25	27	30	31	32	34	37	26.7	8.7	277
	05/06	10	15	16	18	22	25	28	29	32	33	37	24.24	10.18	225
	10/11	13	17	20	21	23	26	28	31	32	34	38	25.46	9.74	186
坐地前伸 (厘米)	99/00	16	19	21	22	24	26	27	29	29	30	33	25.1	6.8	106
	03/04	15	18	19	20	22	24	26	28	29	30	33	24.1	7.0	276
	05/06	12	16	18	20	22	25	26	28	30	31	33	23.45	8.35	225
	10/11	12.0	15.0	17.0	18.0	19.1	21.0	23.0	26.0	26.0	27.4	31.4	21.54	7.13	182
手握力 (左+右) (千克)	99/00	31.0	35.0	36.0	38.0	40.0	42.0	47.0	50.0	51.5	54.0	62.5	45.1	12.4	106
	03/04	29.0	32.0	33.0	35.0	37.0	40.5	44.1	47.0	50.0	52.0	58.5	42.0	11.2	276
	05/06	31.0	34.5	36.0	37.0	40.5	43.0	46.8	51.0	54.0	56.9	62.5	45.08	8.35	221
	10/11	25.9	31.3	32.0	34.0	36.0	39.0	41.5	43.8	46.0	48.0	54.2	39.63	10.93	187
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1090	1200	1230	1250	1280	1340	1420	1490	1520	1550	1620	1361	207	73
	03/04	1070	1150	1180	1200	1230	1280	1340	1390	1420	1450	1560	1306	198	272
	05/06	1010	1080	1120	1150	1210	1270	1310	1360	1390	1420	1520	1260	198	223
	10/11	1070	1160	1200	1220	1290	1360	1410	1480	1520	1570	1640	1362.39	233.68	189
身高(厘米)	03/04	141.0	144.2	146.2	147.0	149.0	152.0	154.0	156.0	158.0	159.3	162.5	151.5	8.4	276
	05/06	139.0	145.0	148.0	149.0	151.5	153.5	156.5	159.5	161.0	162.0	165.0	153.5	9.6	225
	10/11	142.0	145.0	146.5	148.0	150.0	152.0	154.1	156.1	157.7	159.0	164.5	152.35	8.46	200
體重(千克)	03/04	31.5	34.5	36.0	37.0	39.5	42.0	44.5	48.5	49.5	51.5	57.0	43.6	10.5	276
	05/06	33.0	37.0	39.0	40.5	42.5	46.0	49.0	51.5	53.0	54.5	62.0	46.61	10.82	225
	10/11	31.4	36.6	37.4	39.1	40.9	42.9	45.9	50.3	54.0	56.2	61.8	45.62	11.92	199

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	12.5	14.5	15.0	15.5	17.0	18.0	19.0	21.0	22.5	23.5	28.0	19.8	9.0	313
	03/04	14.0	15.5	16.5	17.0	18.5	20.0	21.5	23.0	25.0	26.0	30.0	21.2	6.9	380
	05/06	13.5	15.0	16.0	16.0	17.0	18.5	20.5	22.0	23.5	25.0	30.0	20.27	6.93	453
	10/11	13.3	15.0	15.5	16.5	17.8	19.0	20.5	22.5	23.7	24.8	28.0	20.28	6.46	373
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	1	4	5	7	10	13	15	17	18	19	21	11.9	7.6	313
	03/04	2	7	8	10	12	15	18	20	21	22	26	14.9	8.8	394
	05/06	0	2	3	4	6	8	10	13	15	16	19	9.36	7.38	453
	10/11	1	4	5	6	9	11	13	16	17	18	22	11.18	7.52	315
坐地前伸 (厘米)	99/00	21	23	24	25	26	28	29	30	31	31	33	27.2	4.6	313
	03/04	21	24	25	26	27	29	30	31	32	33	35	28.3	5.1	396
	05/06	24.0	25.0	26.5	27.0	29.0	30.0	31.0	33.0	33.0	34.0	36.0	29.88	4.83	453
	10/11	18.7	22.0	23.0	24.0	25.5	27.0	28.0	30.0	30.0	31.0	32.0	26.20	5.46	353
手握力 (左+右) (千克)	99/00	8.0	9.5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.5	16.5	17.5	19.0	13.4	4.3	313
	03/04	8.5	10.5	11.0	12.0	13.8	15.0	16.5	18.0	18.5	19.5	21.5	15.0	5.0	368
	05/06	10.0	11.5	12.0	13.0	14.0	15.5	17.0	18.5	19.0	19.5	22.0	15.66	4.65	452
	10/11	8.6	11.0	12.0	13.0	14.5	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	21.4	15.34	5.10	351
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	610	680	720	740	750	770	790	810	820	840	850	920	788	247
	03/04	640	690	700	720	740	760	800	810	830	850	900	773	112	354
	05/06	660	690	700	710	730	750	778	800	820	840	900	766.81	111.75	417
	10/11	620	660	680	690	710	730	750	790	800	810	870	743.04	111.90	335
身高(厘米)	03/04	111.0	114.0	114.5	115.0	116.5	118.0	119.0	120.5	121.5	122.5	125.0	118.1	5.2	394
	05/06	111.0	113.5	114.5	115.5	117.0	118.5	119.5	121.0	122.0	122.5	124.5	118.06	5.57	449
	10/11	110.2	113.0	114.0	115.1	116.5	118.0	119.4	121.0	121.8	122.5	124.5	117.25	7.14	369
體重(千克)	03/04	18.5	19.5	20.0	20.0	21.0	21.5	22.5	23.0	24.0	25.0	26.5	22.2	3.5	396
	05/06	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	21.5	22.5	23.5	24.0	25.0	27.5	22.30	4.06	450
	10/11	17.7	18.8	19.4	19.9	20.7	21.6	22.4	23.5	24.0	24.7	27.5	22.08	3.84	368

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	13.0	15.0	16.0	16.5	18.5	20.0	21.5	23.5	24.5	26.0	31.0	21.2	7.5	335
	03/04	14.2	15.5	16.5	17.0	18.5	20.0	21.5	24.2	26.0	28.0	34.0	22.0	8.0	500
	05/06	13.5	15.0	16.0	17.0	18.0	19.5	21.0	23.5	25.0	26.0	31.5	21.22	7.7	509
	10/11	13.8	15.8	17.0	18.0	19.3	21.0	23.0	25.0	27.0	29.8	34.5	22.86	8.47	449
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	3	8	10	11	14	16	18	20	21	22	24	15.0	7.6	335
	03/04	3	7	9	11	14	16	18	20	22	23	25	15.4	8.6	505
	05/06	2	4	6	7	10	12	14	17	18	19	22	12.24	7.83	507
	10/11	2	6	8	9	11	14	16	18	18	20	22	13.32	7.52	415
坐地前伸 (厘米)	99/00	20	23	25	25	27	28	29	30	31	31	34	27.4	5.2	335
	03/04	20	23	24	25	27	28	30	31	32	33	35	27.9	6.1	505
	05/06	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.5	33.5	34.0	36.5	29.59	5.42	508
	10/11	19.0	22.0	23.0	24.0	26.0	28.0	29.0	30.5	31.5	32.1	34.5	27.29	5.91	443
手握力 (左+右) (千克)	99/00	11.0	12.5	13.5	14.0	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	20.0	22.5	16.5	4.5	336
	03/04	11.0	13.5	14.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	21.0	22.0	24.2	17.5	5.2	485
	05/06	11.0	13.5	14.5	15.0	16.5	18.0	19.0	20.0	20.5	21.5	24.0	17.57	4.94	507
	10/11	11.0	14.0	15.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.5	22.0	22.5	25.0	18.56	5.41	444
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	710	730	750	770	800	810	830	850	870	890	920	811	94	248
	03/04	650	700	720	720	760	790	820	850	870	880	960	804	144	511
	05/06	660.0	700.0	710.0	720.0	740.0	770.0	790.0	821.0	840.0	860.0	907.0	780.35	120.62	482
	10/11	650	710	720	730	760	780	800	820	840	860	910	788.44	134.91	425
身高(厘米)	03/04	116.0	118.0	119.0	120.0	121.5	123.0	124.0	126.0	126.5	127.5	130.0	122	5.9	500
	05/06	115.0	117.4	118.4	119.0	120.6	122.4	123.7	125.0	125.9	127.0	129.5	122.15	6.06	507
	10/11	115.8	118.2	119.2	120.0	121.6	123.4	125.0	126.5	127.2	128.1	131.0	123.12	7.16	437
體重(千克)	03/04	19.5	21.0	21.5	21.5	22.5	23.5	24.5	26.0	27.0	28.0	31.5	24.7	5.1	501
	05/06	19.5	21.0	21.0	21.5	22.5	23.0	24.0	25.5	26.0	27.0	29.5	24.20	4.57	508
	10/11	19.4	20.8	21.4	21.9	23.1	24.0	25.4	27.0	28.3	29.3	32.5	25.22	5.38	436

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	14.0	16.0	17.0	17.5	19.5	22.0	24.5	27.0	28.0	31.0	37.0	23.7	9.4	339
	03/04	15.0	17.0	17.5	18.5	20.0	21.7	24.2	27.0	28.0	30.0	37.0	24.0	8.9	589
	05/06	14.5	16.5	17.0	18.0	19.5	21.5	23.5	26.5	28.0	30.5	38.0	23.76	9.47	517
	10/11	15.0	17.0	18.0	19.0	20.5	23.0	25.0	27.8	30.0	32.0	35.8	24.57	9.05	449
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	5	10	12	13	16	18	20	22	22	23	26	17.0	7.9	337
	03/04	4	10	12	13	15	17	20	22	23	25	29	17.3	9.0	605
	05/06	5	7	9	10	12	14	16	18	20	21	24	14.42	7.67	517
	10/11	4	9	11	12	14	16	18	20	22	23	27	16.14	8.41	429
坐地前伸 (厘米)	99/00	20	23	24	25	26	28	29	30	31	32	34	27.2	5.2	339
	03/04	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33	35	28.0	5.6	606
	05/06	21.5	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	36.0	29.26	5.55	518
	10/11	20.0	22.0	23.0	23.5	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	26.69	5.79	440
手握力 (左+右) (千克)	99/00	13.5	15.0	16.5	17.0	18.0	19.5	20.5	22.0	22.5	23.5	26.0	19.7	5.2	339
	03/04	13.5	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	22.0	23.0	24.0	25.0	28.0	20.8	5.9	586
	05/06	15.5	17.0	18.0	18.5	20.0	21.0	22.5	24.0	25.0	26.0	28.5	21.61	5.22	517
	10/11	14.2	17.0	18.0	19.0	20.5	21.5	23.0	24.5	25.5	27.0	30.0	21.89	5.77	437
六分鐘 跑/步行 (米)	99/00	720	780	800	800	820	830	870	890	920	940	1040	864	154	263
	03/04	700	720	740	760	800	810	840	880	900	920	1040	841	145	591
	05/06	650	690	710	720	750	770	800	820	830	860	900	777.35	709.51	490
	10/11	680	730	750	760	790	810	830	860	880	900	980	824.57	154.31	462
身高(厘米)	03/04	121.0	123.5	124.5	125.5	127.0	128.5	130.0	132.0	133.0	134.0	136.5	128.7	6.3	587
	05/06	121.0	124.0	124.5	125.5	127.5	129.0	130.5	132.5	133.5	134.5	137.5	129.15	6.52	517
	10/11	121.5	123.8	124.7	125.5	127.2	128.2	130.5	132.2	133.0	134.2	137.1	129.15	6.49	454
體重(千克)	03/04	22.0	23.0	24.0	24.0	25.0	26.0	27.5	29.0	30.5	32.0	36.5	27.8	6.1	587
	05/06	22.0	23.0	24.0	24.5	25.5	27.0	28.0	29.5	31.0	32.5	36.0	28.05	5.81	517
	10/11	21.7	22.9	23.7	24.4	25.6	26.8	28.1	30.6	31.5	32.6	35.7	27.91	5.64	454

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	14.5	16.0	17.0	19.0	21.0	23.0	26.0	29.0	30.0	33.0	42.0	25.9	11.6	306
	03/04	16.0	18.0	19.0	20.0	22.5	24.5	26.5	29.5	31.2	33.5	39.5	26.3	9.6	519
	05/06	14.5	17.8	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	28.0	30.0	31.5	38.5	24.85	9.84	567
	10/11	15.5	17.6	18.5	19.5	21.5	24.0	26.0	28.5	31.0	33.0	39.0	25.88	10.30	500
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	8	12	14	15	18	20	22	24	24	26	29	19.2	8.3	305
	03/04	10	13	14	16	18	20	22	24	25	27	30	19.9	8.3	528
	05/06	5	9	11	12	14	16	18	21	22	23	26	16.21	7.87	566
	10/11	6	10	12	14	16	19	21	23	24	25	28	18.02	8.38	486
坐地前伸 (厘米)	99/00	19	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	26.9	6.0	306
	03/04	20	23	24	25	27	28	29	31	31	32	35	27.7	6.1	518
	05/06	20.5	23.0	24.5	25.0	27.0	28.5	30.5	32.0	33.0	34.0	36.0	28.54	6.00	567
	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.6	30.0	31.0	32.0	34.0	26.45	6.63	501
手握力 (左+右) (千克)	99/00	15.5	17.5	18.5	20.0	21.0	22.5	24.0	25.5	26.5	27.5	30.5	22.9	5.9	306
	03/04	17.0	19.0	21.0	21.8	23.0	24.0	25.5	27.5	29.0	30.0	33.0	24.9	6.3	508
	05/06	18.0	19.5	21.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.5	28.5	30.0	33.0	24.93	6.28	567
	10/11	17.5	20.0	21.0	22.0	23.1	25.0	26.5	28.5	29.0	30.5	33.0	25.10	6.13	497
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1000	1080	1100	1120	1150	1190	1210	1250	1260	1280	1350	1184	147	253
	03/04	940	1030	1060	1080	1120	1160	1200	1240	1260	1280	1360	1157	168	515
	05/06	960	1030	1060	1080	1110	1150	1190	1230	1240	1260	1330	1145.61	147.87	547
	10/11	960	1030	1050	1070	1120	1150	1200	1240	1270	1290	1370	1159.40	180.16	461
身高(厘米)	03/04	126.0	129.5	130.5	131.5	133.0	134.5	136.0	138.0	139.0	140.5	144.0	134.9	6.7	513
	05/06	125.5	128.5	130.0	130.5	133.0	134.5	136.0	138.0	139.5	140.5	144.0	134.51	7.13	567
	10/11	127.1	130.0	131.0	131.8	133.5	135.3	137.3	139.0	140.1	141.0	144.5	135.40	7.31	496
體重(千克)	03/04	24.5	26.0	26.5	27.5	29.0	30.5	32.0	34.5	35.5	37.0	40.5	31.9	7.2	513
	05/06	23.5	25.5	26.0	27.0	28.0	29.5	31.5	33.5	35.0	36.0	40.5	30.99	7.06	566
	10/11	24.0	25.7	26.5	27.4	29.1	30.5	32.2	34.2	35.4	37.0	42.7	32.04	7.63	495

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	14.5	17.0	18.0	19.5	21.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	41.0	25.8	10.3	385
	03/04	15.4	18.0	19.0	20.0	21.5	24.0	27.0	29.5	31.2	33.5	39.5	26.2	10.3	538
	05/06	16.0	18.0	19.0	20.0	22.5	24.5	27.5	30.5	32.0	33.5	41.0	26.52	10.07	574
	10/11	15.5	17.5	18.3	19.3	21.3	23.6	26.5	30.0	31.9	34.0	40.0	26.01	10.18	576
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	12	16	17	19	21	23	25	26	27	28	31	22.2	7.7	384
	03/04	10	15	16	18	20	21	24	26	27	28	32	21.4	8.6	540
	05/06	7	11	12	14	16	19	20	22	24	25	29	18.20	8.30	572
	10/11	9	13	15	16	19	20	22	24	25	27	31	20.15	8.25	558
坐地前伸 (厘米)	99/00	18	21	22	23	25	26	28	29	30	31	34	26.1	6.3	385
	03/04	19	22	23	24	26	27	28	30	31	32	35	26.9	6.1	539
	05/06	20.0	23.0	24.0	25.5	27.0	29.0	31.0	32.0	33.0	34.0	37.0	28.70	6.68	571
	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.9	31.5	32.0	35.2	26.71	6.93	566
手握力 (左+右) (千克)	99/00	18.5	21.5	22.5	23.5	25.0	27.0	29.0	31.0	32.0	33.5	37.5	27.5	7.3	385
	03/04	20.0	22.0	23.0	24.0	25.5	27.5	29.0	31.0	32.0	34.5	38.2	28.3	7.7	535
	05/06	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	29.0	31.0	33.0	34.0	35.0	39.5	29.50	7.37	572
	10/11	19.9	22.5	23.5	25.0	27.0	28.5	30.5	32.0	33.0	34.0	39.0	28.90	7.75	567
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1040	1110	1130	1140	1190	1210	1240	1290	1320	1340	1430	1215	146	288
	03/04	990	1050	1080	1100	1140	1190	1210	1260	1280	1300	1380	1183	166	535
	05/06	990	1040	1060	1080	1120	1150	1180	1220	1240	1260	1310	1150.55	127.98	559
	10/11	1010	1060	1080	1100	1140	1190	1220	1260	1280	1310	1450	1199.88	185.83	562
身高(厘米)	03/04	131.0	134.0	135.0	136.5	138.5	140.0	141.5	143.5	145.0	146.0	149.0	140.1	6.9	538
	05/06	132.0	134.5	136.0	137.0	139.0	141.0	142.5	144.5	145.5	147.0	150.0	140.89	7.28	574
	10/11	133.1	136.1	137.0	138.3	140.2	141.8	144.0	145.7	147.0	148.0	151.6	142.15	7.36	602
體重(千克)	03/04	26.0	28.0	29.0	30.0	31.5	33.5	35.0	38.0	39.0	40.5	45.5	34.8	8.0	538
	05/06	27.0	29.0	30.0	30.5	32.0	34.0	35.5	38.5	40.0	42.0	46.5	35.49	7.99	574
	10/11	26.9	29.1	30.0	30.8	32.8	34.7	36.9	39.7	41.7	43.3	48.3	36.54	8.91	601

香港小學生體適能常模 (女生 11 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			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	15.5	18.0	19.0	19.5	21.5	24.0	26.0	29.0	31.0	34.0	39.5	26.2	10.8	333
	03/04	16.5	18.5	19.5	20.5	23.0	26.0	28.5	31.0	33.5	35.5	42.5	27.7	10.5	592
	05/06	16.0	18.5	19.5	21.0	23.0	25.5	28.0	31.0	33.0	36.0	44.0	27.76	10.81	551
	10/11	16.7	19.0	19.8	20.8	23.5	26.0	28.0	31.0	33.0	35.7	42.7	27.67	10.27	495
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	15	18	20	21	22	24	26	28	29	30	33	23.9	7.9	332
	03/04	12	16	18	20	22	24	26	28	30	30	35	23.6	8.8	592
	05/06	10	14	15	16	18	20	22	24	25	27	31	20.40	8.13	550
	10/11	12	15	17	19	21	23	25	27	29	30	34	22.94	8.77	478
坐地前伸 (厘米)	99/00	18	21	22	23	25	26	28	30	31	32	35	26.3	6.6	331
	03/04	19	22	23	24	26	28	29	32	32	34	37	27.9	6.9	592
	05/06	19.0	22.5	24.0	25.0	27.0	29.0	30.5	32.5	34.0	35.0	37.5	28.48	7.00	549
	10/11	18.0	21.5	23.0	24.0	25.3	27.0	29.0	31.0	33.0	34.1	38.0	27.74	7.73	483
手握力 (左+右) (千克)	99/00	22.5	25.5	26.5	27.0	29.0	31.0	33.0	36.0	37.0	38.0	44.0	32.0	7.9	333
	03/04	23.0	26.0	27.0	29.0	31.5	34.0	36.5	39.0	40.5	42.2	46.5	34.3	9.2	592
	05/06	24.5	27.0	29.0	30.0	33.0	34.5	36.5	38.5	40.0	42.0	46.0	34.86	8.10	552
	10/11	24.0	27.0	28.5	29.8	32.0	34.0	36.5	39.0	40.0	41.0	45.0	34.38	8.29	489
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1060	1130	1140	1170	1210	1240	1280	1310	1340	1360	1440	1246	153	247
	03/04	1010	1070	1100	1120	1160	1200	1230	1270	1290	1320	1420	1200	165	591
	05/06	1010	1070	1090	1110	1140	1170	1200	1240	1260	1290	1360	1178.29	147.51	538
	10/11	1010	1080	1120	1130	1160	1200	1250	1300	1330	1370	1460	1227.81	186.42	452
身高(厘米)	03/04	137.0	141.0	142.0	143.5	145.5	147.0	149.5	151.5	153.0	154.0	157.0	147.3	7.6	591
	05/06	137.5	140.6	142.5	143.5	145.0	147.5	149.5	151.0	152.0	153.0	156.0	146.98	7.31	552
	10/11	139.5	142.4	143.9	144.9	147.0	148.8	150.5	152.5	153.7	154.8	158.0	148.69	7.04	511
體重(千克)	03/04	29.5	32.5	34.0	34.5	36.5	38.5	41.0	43.5	45.0	47.0	52.0	40.2	9.4	591
	05/06	30.0	32.6	34.0	35.0	37.0	39.0	41.0	44.0	45.5	47.0	52.0	40.31	9.15	552
	10/11	30.3	33.9	35.3	36.1	38.5	40.5	42.4	44.5	46.5	48.1	52.8	41.36	9.06	510

香港小學生體適能常模 (女生 12 歲或以上)

項目	School Year	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
三頭肌+小腿內側 (毫米)	99/00	16.0	18.5	20.5	21.0	24.0	26.0	29.0	32.0	36.0	39.5	46.0	28.7	11.0	92
	03/04	17.0	19.5	20.5	21.5	24.0	26.0	28.0	31.5	33.5	35.5	40.0	27.8	10.0	221
	05/06	17.5	20.5	22.5	23.5	26.0	28.0	31.0	34.5	37.0	39.0	46.0	30.04	10.98	195
	10/11	17.3	20.0	21.3	22.5	25.3	27.0	28.8	31.5	32.8	36.0	41.5	28.23	9.50	169
一分鐘仰臥起坐 (次)	99/00	8	14	18	20	21	23	25	27	27	29	31	21.8	8.7	92
	03/04	12	17	18	19	22	24	26	28	30	30	33	23.5	8.2	220
	05/06	10	14	16	18	20	23	24	27	28	29	32	21.8	8.83	190
	10/11	11	16	18	20	22	24	26	28	29	30	33	23.12	8.45	162
坐地前伸 (厘米)	99/00	15	22	22	23	26	27	29	32	32	33	36	27.2	7.8	92
	03/04	18	22	23	25	27	29	30	33	34	34	37	28.3	7.3	221
	05/06	18	22	24	25	27	30	32	33	35	35	39	29.1	7.65	195
	10/11	16.8	20.0	21.6	22.3	24.5	27.0	30.0	32.8	34.0	35.5	38.0	27.48	8.15	164
手握力 (左+右) (千克)	99/00	27.5	31.5	33.0	34.0	38.5	39.5	41.5	45.0	46.0	46.5	53.0	27.2	7.8	92
	03/04	27.0	29.0	30.0	32.0	34.5	37.0	39.5	42.2	44.0	46.0	49.5	37.3	9.4	221
	05/06	28.0	32.0	34.0	35.5	38.0	40.0	43.0	45.5	47.0	48.5	52.0	40.5	9.9	195
	10/11	29.4	31.7	33.4	35.0	37.0	39.0	41.0	43.0	45.0	46.0	50.0	39.03	8.20	166
九分鐘 跑/步行 (米)	99/00	1060	1140	1160	1180	1210	1250	1280	1340	1350	1360	1430	1254	137	76
	03/04	1040	1090	1110	1120	1150	1200	1210	1260	1280	1320	1400	1205	149	219
	05/06	1010	1060	1080	1100	1150	1190	1200	1240	1270	1290	1400	1180	149	190
	10/11	1060	1130	1160	1190	1230	1270	1300	1330	1380	1420	1550	1278.13	195.26	158
身高(厘米)	03/04	141.5	145.0	146.0	146.8	150.0	152.0	154.0	155.0	156.0	157.0	159.5	151.0	7.0	221
	05/06	144.0	147.5	148.5	149.5	150.5	152.0	153.5	155.0	156.0	157.0	160.0	151.74	6.77	195
	10/11	144.9	148.1	148.6	149.2	151.3	152.3	153.4	155.0	156.1	157.6	160.6	152.22	6.19	158
體重(千克)	03/04	31.2	34.9	35.7	36.8	39.2	40.9	42.8	44.9	45.8	47.1	53.0	41.7	8.5	221
	05/06	35.5	37.5	38.5	40.0	42.5	44.0	46.5	48.5	50.0	51.0	59.0	45.5	9.1	195
	10/11	34.9	36.9	38.4	39.4	41.4	43.7	45.7	47.9	49.9	51.5	56.9	44.62	8.80	158