

測量項目計分表 -- 中學男生

十二歲或以下男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	143.9	149.4	155.4	160.1	165.2
	體重 (千克)*	33.4	38.5	46.1	52.8	61.7
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	12.6	16.2	23.2	32.9	41.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	13	19	25	31	36
	坐前伸 (厘米)	11	16	20	25	31
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1070	1210	1350	1500	1630
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	19	27	37	50	66
	掌上壓 (次)	0	0	2	9	16
	仰臥引體上升 (次)	0	2	7	13	20
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十三歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	151.7	157.2	162.8	167.4	171.6
	體重 (千克)*	39.3	43.9	50.5	59.5	70.8
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	12.9	15.3	20.8	31.5	41.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	15	22	28	33	39
	坐前伸 (厘米)	12	17	22	28	34
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1080	1250	1390	1560	1720
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	21	32	44	61	78
	掌上壓 (次)	0	0	5	12	20
	仰臥引體上升 (次)	0	4	10	17	22
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十四歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	158.8	162.5	167.0	172.0	175.8
	體重 (千克)*	43.8	48.6	54.6	63.3	75.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.9	14.7	19.6	27.9	39.3
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	18	25	31	37	43
	坐前伸 (厘米)	11	16	22	29	34
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1180	1300	1460	1630	1790
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	28	38	51	66	82
	掌上壓 (次)	0	2	8	15	23
	仰臥引體上升 (次)	2	6	13	19	24
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十五歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	162.3	165.7	170.0	173.8	177.5
	體重 (千克)*	47.1	51.4	57.5	65.3	77.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.7	14.5	19.0	28.2	39.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	26	32	37	44
	坐前伸 (厘米)	11	17	23	29	36
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1190	1320	1470	1630	1790
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	30	41	51	66	82
	掌上壓 (次)	0	5	11	20	26
	仰臥引體上升 (次)	4	9	15	21	26
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十六歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	163.4	166.6	170.4	174.9	178.1
	體重 (千克)*	48.1	52.9	58.9	67.4	77.5
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.0	13.4	17.7	26.7	36.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	26	32	38	45
	坐前伸 (厘米)	12	17	24	31	37
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1200	1340	1490	1640	1800
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	33	42	53	70	83
	掌上壓 (次)	0	5	13	22	30
	仰臥引體上升 (次)	3	11	17	22	27
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十七歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	163.5	166.7	171.0	175.0	179.0
	體重 (千克)*	49.5	54.6	60.8	69.1	78.5
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.1	13.7	18.6	26.8	35.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	19	26	32	38	44
	坐前伸 (厘米)	12	18	26	32	37
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1210	1360	1530	1680	1840
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	32	42	55	73	90
	掌上壓 (次)	1	8	15	24	31
	仰臥引體上升 (次)	5	11	18	23	30
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十八歲或以上男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	164.7	168.0	171.1	175.9	180.6
	體重 (千克)*	51.0	56.9	62.9	70.4	82.0
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	10.3	13.3	17.8	26.8	33.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	25	31	38	44
	坐前伸 (厘米)	10	18	26	33	39
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1200	1370	1520	1680	1840
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	32	43	56	72	90
	掌上壓 (次)	4	10	19	23	30
	仰臥引體上升 (次)	9	15	21	24	30
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						