

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

男生 12 歲或以下

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	10.7	14	16	17	20	22	24	26	28	28	32	21.44	9.04	286
立定跳遠 (厘米)	110	120	120	130	140	140	150	160	170	170	180	144.18	31.69	285
身高 (厘米)	145.5	148.7	150.6	153	155.9	158.1	161.1	162.6	164.3	165	167.8	157.4	8.79	285
體重 (千克)	34.1	38.6	40.2	41.9	45.2	48.1	52.8	57.1	60.5	62.8	71.5	51.12	14.51	285

男生 13 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	11	15	16	18	20	22	25	27	28	29	33.3	22.27	8.77	486
立定跳遠 (厘米)	110	120	130	133	140	150	160	170	180	180	200	153.08	32.58	500
身高 (厘米)	151	155.5	157.2	158	160.6	162.4	164.5	166.7	167.8	169	172	162.12	8.07	503
體重 (千克)	39.2	42.5	44.4	46.0	49.2	52.9	56.0	60.3	62.2	65.8	75.6	55.2	15.01	499

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

男生 14 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	12	15	16	18	20	23	26	28	30	32	36	23.31	9.54	455
立定跳遠 (厘米)	120	140	140	150	160	164	170	180	190	190	210	163.95	35.04	462
身高 (厘米)	158.4	161.5	162.5	163.5	165.4	167.4	169	171	172.2	173.3	175.9	167.23	6.97	465
體重 (千克)	42.6	46.8	49.1	50.6	53.2	56.4	60	65.6	67.4	71.4	80.6	59.44	15.17	462

男生 15 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	11	14	15	17	20	24	26	29	31	33	36.1	23.63	9.91	378
立定跳遠 (厘米)	130	140	150	160	170	175	180	190	200	200	220	173.74	35.5	384
身高 (厘米)	161.5	164.0	164.8	165.5	167.8	169.5	171.4	173.3	174.4	175.4	178.5	169.7	6.83	385
體重 (千克)	45.7	49.2	50.8	52.3	55.5	58.5	62.3	66.2	69.2	70.8	81.2	61.42	14.83	385

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

男生 16 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	12	15	17	19	22	24	27	30	32	33.9	38	24.66	9.9	440
立定跳遠 (厘米)	130	150	150	160	170	180	190	200	200	210	220	176.61	34.19	454
身高 (厘米)	164	166.3	167.4	168.3	170	172	173.4	175	175.6	177	179	171.61	6.24	458
體重 (千克)	48.3	51.5	53.3	55.4	58.5	60.9	63.7	68.6	71	75	86.4	64.12	15.17	458

男生 17 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	11	16	18	19	23	26	29	31	32.5	34	38	25.05	10.67	401
立定跳遠 (厘米)	130	150	160	160	170	180	190	200	210	210	224	177.86	43.37	405
身高 (厘米)	164.3	167.3	168	168.9	170.5	171.6	173.4	174.8	175.5	176.5	179.2	171.7	6.18	410
體重 (千克)	49.8	53.7	55.8	57.4	60.3	63.4	67.2	71.8	73.9	77	87.7	66.22	14.98	405

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

男生 18 歲或以上

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	10.3	15	17	19	23	26	28.4	31	33	36	39	24.98	10.94	192
立定跳遠 (厘米)	130	150	160	170	180	190	200	207	210	220	230	180.25	47.08	200
身高 (厘米)	165.1	167.3	168.5	170	170.5	172.2	173.9	175	176	177.1	180	172.26	5.71	202
體重 (千克)	52.9	56.4	57.6	59	61.4	64.1	68.2	72.9	74.9	76.9	85.6	67.38	14.31	202

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

女生 12 歲或以下

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	16	20.5	23	24	26	28	31	34	36	37	40	28.38	9.97	309
立定跳遠 (厘米)	100	110	110	110	120	122.5	130	140	140	150	160	125.87	25.03	308
身高 (厘米)	146.5	149.8	150.6	151.4	153.1	154.6	156	158	158.7	159.7	162	154.75	8.45	308
體重 (千克)	35	38.5	39.8	41.2	43.1	45.8	48	50.9	53.4	54.9	61.2	47.26	10.72	308

女生 13 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	15	20	22	24	27	30	32	34	36	37.5	41	28.85	9.72	407
立定跳遠 (厘米)	90	110	110	110	120	120	130	140	140	150	160	129.94	27.02	410
身高 (厘米)	150	152	153.1	154	155.4	156.8	157.9	159.3	160	161	164	156.69	5.39	416
體重 (千克)	38.4	40.8	42.1	43.1	45.2	46.9	49.3	51.8	53.7	55.5	61.6	48.83	9.86	416

女生 14 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	19	24	26	27	30	33	35	38	39	40	44	32	9.43	384
立定跳遠 (厘米)	100	110	110	110	120	130	140	140	150	150	170	130.04	25.26	386
身高 (厘米)	151.6	154	155	156	157.2	158.8	160.1	162	162.8	163.7	165.4	158.7	5.49	389
體重 (千克)	41.2	43.8	45.1	46	47.8	49.4	51.5	54.8	56.2	58.1	64.4	51.35	9.54	389

女生 15 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	17	21	24	26	29	32	35.7	38	40	41.6	45	31.32	10.55	393
立定跳遠 (厘米)	100	110	110	120	120	130	140	140	150	150	168.6	130.12	26.46	393
身高 (厘米)	152.7	155.1	155.6	156.6	157.9	159	160.5	162.3	163.4	164.2	166	159.41	5.26	399
體重 (千克)	41.6	43.9	45.1	46	47.9	50.4	52.3	54.9	56.3	58	63.1	51.79	9.95	399

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

女生 16 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	17	22	24.5	26	29	32	35	37.7	39	40	43.8	30.89	10.63	331
立定跳遠 (厘米)	100	110	110	120	120	130	140	150	150	160	170	132.24	28.18	333
身高 (厘米)	154.1	156	156.7	157.5	158.7	159.9	161.5	163.3	164.3	165.5	168.1	160.62	5.48	340
體重 (千克)	42.5	45.7	46.7	47.7	50.1	51.4	53.4	55.6	57	59.2	64.4	53.05	9.47	340

女生 17 歲

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	16.4	23	26	27	30	33	35	37	38	40	43	30.91	10.74	393
立定跳遠 (厘米)	90	110	110	120	120	130	140	150	150	150	170	128.68	36.77	391
身高 (厘米)	152.8	155.2	156	156.7	158.2	160	161.1	162.6	163.6	164.5	166.7	159.8	5.56	396
體重 (千克)	44.6	47.5	48.3	49.1	50.8	53.4	55.2	58.1	60.1	61.5	69.2	55.04	9.98	395

香港中學生體適能常模（2019/20 及 2020/21）

2019 冠狀病毒病疫情下

女生 18 歲或以上

項目	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
	10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
坐前伸 (厘米)	17	22.4	25.9	26	29	31	35.2	38	39	40	45.3	31.07	11.14	106
立定跳遠 (厘米)	110	120	120	130	130	140	150	150	150	160	170	137.48	28.58	105
身高 (厘米)	151.5	154.4	155.4	156.9	158.4	160.3	162.1	164	164.6	165.5	168.2	160.15	6.45	106
體重 (千克)	43.1	46.5	47	47.5	49.7	52.4	55.6	58.8	60.8	63.6	69	54.46	10.08	106