

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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	7.90	400
	15/16	12.1	13.6	14.1	14.7	15.7	17.0	18.4	20.0	21.2	22.7	28.8	19.23	8.18	526
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	0	2	3	4	6	8	11	14	15	17	21	9.84	8.09	451
	10/11	1	4	5	6	8	11	13	15	16	18	22	11.32	7.88	356
	15/16	0	3	4	5	7	10	12	15	16	17	20	10.26	7.66	525
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	11.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	26.0	28.0	28.0	30.0	33.0	22.68	7.69	508
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	12.0	13.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.5	20.0	20.5	21.0	23.0	17.60	4.95	526
六分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	630	690	720	740	770	790	820	840	860	880	920	782.70	118.40	485
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	5	7	8	8	9	9	9	10	10	10	11	8.75	3.21	194
	15/16	7	9	9	10	11	12	13	15	16	18	21	13.33	6.70	521
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	3	4	6	8	8	10	13	5.55	5.08	173
	15/16	0	0	0	1	2	4	5	8	9	10	13	5.22	5.23	509
身高 (厘米)	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
	15/16	112.5	114.4	115.3	115.9	117.4	118.9	120.4	121.7	122.8	123.7	126.3	119.15	5.37	526
體重 (千克)	05/06	18.6	19.8	20.2	20.8	21.4	22.3	23.2	24.5	25.2	26.3	29.8	23.30	4.70	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
	15/16	18.4	19.5	19.9	20.3	20.9	21.8	22.5	23.8	24.6	25.5	28.3	22.75	4.42	526
腰圍 (厘米)	15/16	47.3	48.6	49.2	49.8	50.4	51.3	52.3	53.3	54.3	56.0	59.6	52.63	5.38	525
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	90	90	100	100	110	110	120	120	120	130	105.83	18.95	525

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	12.6	13.9	14.4	15.0	16.1	17.5	18.9	21.0	22.7	24.8	31.9	20.13	8.99	690
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	1	4	5	7	11	14	16	18	19	21	24	13.07	8.54	690
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	12.0	16.0	18.0	19.0	21.0	25.0	27.0	28.0	29.0	30.0	33.0	23.43	7.94	676
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	14.0	16.0	16.5	17.0	18.0	19.5	21.0	22.0	22.5	23.5	26.0	19.72	4.55	691
六分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	660	730	750	770	800	840	860	890	900	920	960	822.49	121.21	647
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	8	9	9	9	9	10	10	11	11	12	15	10.46	3.74	211
	15/16	9	10	11	11	13	14	16	19	20	21	28	16.39	8.20	685
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	2	3	3	4	5	6	9	10	11	14	6.41	4.99	197
	15/16	0	1	1	2	4	6	8	10	11	12	15	6.83	5.99	668
身高 (厘米)	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
	15/16	117.0	119.2	120.0	120.9	122.5	123.8	125.0	127.0	127.9	129.0	132.0	124.13	5.79	691
體重 (千克)	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
	15/16	20.0	21.1	21.6	22.0	22.9	23.9	25.0	26.3	27.3	28.2	33.1	25.31	5.78	691
腰圍 (厘米)	15/16	48.5	49.9	50.3	51.0	52.0	53.0	53.8	55.3	56.5	57.8	63.3	54.47	6.45	691
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	100	110	110	120	120	130	130	130	140	115.15	18.34	691

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	12.8	14.5	15.1	16.1	17.8	19.2	21.4	24.8	26.3	29.7	38.4	22.71	10.87	746
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	4	8	10	12	15	18	20	23	24	25	30	17.56	9.49	743
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	12.0	15.0	17.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	33.0	22.61	7.89	721
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	18.0	19.5	20.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	27.0	28.0	30.0	23.52	5.01	746
六分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	700	760	780	800	830	860	890	920	940	960	1010	856.95	125.57	718
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	8	9	10	10	11	12	13	14	16	17	20	12.96	4.51	250
	15/16	10	12	13	14	16	19	21	25	28	30	40	21.74	12.18	735
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	3	4	6	7	9	10	11	14	6.59	5.27	226
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.48	6.46	725
身高 (厘米)	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
	15/16	122.5	124.7	125.5	126.4	128.1	130.1	132.0	133.9	134.6	135.8	138.3	130.26	6.21	746
體重 (千克)	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
	15/16	22.2	23.6	24.1	24.8	26.1	27.4	28.9	30.9	32.2	33.5	38.5	28.99	6.73	746
腰圍 (厘米)	15/16	49.8	51.3	52.0	52.9	54.0	55.0	56.8	58.3	60.0	61.9	68.0	56.80	8.57	745
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	110	120	130	130	140	140	140	150	125.07	20.86	745

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	13.3	16.0	17.0	18.5	21.0	23.8	26.7	30.9	33.2	35.7	43.2	26.33	11.99	670
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	6	11	13	14	17	19	21	24	25	27	31	18.89	9.48	669
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	13.0	16.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.08	7.66	648
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	20.0	22.0	22.5	23.0	24.5	26.0	27.0	28.5	29.5	30.0	33.0	26.06	5.23	670
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	960	1040	1070	1110	1150	1210	1270	1320	1350	1380	1470	1211.77	200.72	650
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	10	10	11	12	13	16	18	19	20	23	15.24	6.79	250
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	30	31	34	42	23.68	12.74	659
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	4	5	7	9	11	12	17	7.09	6.07	220
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.44	6.82	656
身高 (厘米)	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
	15/16	128.4	131.0	132.2	132.8	134.4	135.8	137.5	139.1	140.0	140.9	143.6	135.98	5.99	670
體重 (千克)	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
	15/16	24.6	26.8	27.6	28.3	29.6	31.6	33.7	36.5	38.1	39.8	45.4	33.52	8.37	670
腰圍 (厘米)	15/16	51.8	53.8	54.5	55.3	56.5	58.8	60.8	63.6	65.3	68.0	74.0	60.82	9.21	670
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	140	140	150	127.06	21.57	670

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	13.7	16.6	17.7	18.8	22.2	25.5	29.5	33.7	36.0	37.8	45.8	27.98	12.76	626
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	6	12	13	15	18	21	23	26	28	29	33	20.21	9.94	624
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	13.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.04	7.58	609
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	22.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.5	31.0	32.5	33.5	35.0	38.0	30.06	6.49	625
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	1000	1100	1120	1130	1190	1250	1300	1360	1390	1420	1520	1254.23	207.57	596
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	11	12	13	14	16	18	21	22	24	30	17.90	8.08	283
	15/16	12	15	17	19	21	25	30	34	36	41	52	28.92	15.73	619
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	5	7	9	11	12	14	16	8.07	6.10	226
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	12	13	18	7.43	7.13	599
身高 (厘米)	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
	15/16	132.4	135.5	136.5	137.5	139.3	141.0	142.7	144.7	145.8	147.0	149.7	141.22	6.92	626
體重 (千克)	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
	15/16	26.9	29.1	30.1	31.0	32.8	34.9	37.6	41.1	43.2	45.1	50.7	37.21	9.83	626
腰圍 (厘米)	15/16	52.2	55.0	55.8	56.8	58.3	60.6	63.0	67.0	68.8	71.3	77.3	62.86	9.73	624
立定跳遠 (厘米)	15/16	110	120	120	120	130	130	140	150	150	150	160	134.87	22.57	626

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	13.9	16.8	18.1	19.7	22.7	26.0	30.2	34.9	37.6	40.2	48.2	28.91	13.30	588
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	10	15	17	18	21	23	26	29	30	32	36	23.22	9.94	586
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	12.0	15.0	17.0	18.0	21.0	22.0	24.0	27.0	28.0	30.0	33.0	22.38	7.94	562
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	26.0	28.0	29.0	30.0	31.5	33.0	35.0	37.0	39.0	40.5	44.0	34.20	7.54	588
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	1050	1140	1170	1200	1260	1300	1360	1430	1450	1500	1600	1315.17	218.35	571
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	14	15	16	18	20	21	24	26	29	33	21.50	9.75	277
	15/16	15	19	20	22	27	30	36	42	44	47	56	34.04	17.13	581
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	4	6	8	10	12	12	17	7.49	6.03	233
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	11	12	14	17	7.52	7.07	573
身高 (厘米)	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
	15/16	137.8	141.4	142.5	143.5	145.8	147.3	149.5	151.5	152.9	154.3	158.7	147.77	7.82	588
體重 (千克)	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
	15/16	29.7	32.6	34.2	35.2	38.2	40.6	43.4	47.0	48.8	51.0	57.3	42.32	11.05	588
腰圍 (厘米)	15/16	55.0	57.0	57.7	58.5	60.8	63.1	65.7	70.0	72.3	74.7	79.7	65.46	10.07	585
立定跳遠 (厘米)	15/16	110	120	130	130	140	140	150	160	160	160	180	143.25	24.91	585

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	12.6	15.8	17.2	17.6	19.8	22.1	24.4	28.9	31.2	34.5	42.4	24.70	10.58	126
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	14	18	20	22	24	27	30	32	33	34	41	26.95	10.11	126
坐前伸 (厘米)	05/06	12.0	16.0	18.0	20.0	22.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.0	33.0	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
	15/16	17.0	22.0	22.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.0	25.07	6.72	120
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	27.5	30.0	31.0	32.0	35.0	36.5	39.0	41.0	43.0	46.0	51.0	37.76	9.01	126
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1080	1120	1150	1210	1270	1310	1360	1390	1420	1520	1260.00	198.00	223
	10/11	1070	1160	1200	1220	1290	1360	1410	1480	1520	1570	1640	1362.39	233.68	189
	15/16	1070	1150	1210	1250	1300	1380	1440	1520	1530	1560	1770	1382.10	255.48	119
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	12	14	15	16	18	20	22	26	27	29	32	21.64	8.90	96
	15/16	15	21	24	26	30	34	41	46	50	53	74	38.67	20.94	124
傾斜式引體向上 (次)	10/11	2	4	5	6	8	10	13	17	17	18	21	11.15	7.35	79
	15/16	0	1	2	4	6	10	11	14	15	17	25	10.58	9.47	123
身高 (厘米)	05/06	139.0	145.0	148.0	149.0	151.5	153.5	156.5	159.5	161.0	162.0	165.0	153.50	9.60	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
	15/16	139.5	143.0	145.7	147.7	150.1	152.5	155.0	157.4	158.4	160.0	165.8	152.58	9.51	127
體重 (千克)	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
	15/16	30.8	33.4	35.2	37.2	40.0	42.7	45.1	47.4	50.4	52.0	58.9	44.14	12.02	127
腰圍 (厘米)	15/16	55.8	58.0	58.7	59.5	61.0	63.1	65.2	67.7	70.8	72.2	77.6	64.88	8.55	126
立定跳遠 (厘米)	15/16	120	130	130	140	150	150	160	170	170	180	190	153.89	26.89	126

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	13.9	16.0	16.7	17.1	18.5	20.3	21.6	23.6	24.8	26.3	30.9	21.42	6.96	398
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	0	0	1	2	4	7	10	13	15	16	20	8.67	7.82	399
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	16.0	18.0	19.0	20.0	22.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	24.90	7.07	383
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	10.5	12.5	13.0	14.0	15.0	15.5	17.0	18.0	18.0	19.0	21.0	15.87	4.38	398
六分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	640	680	700	720	740	750	770	800	810	830	860	752.04	96.96	367
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	5	7	8	8	9	9	9	9	10	10	11	8.58	2.43	190
	15/16	8	9	9	9	10	11	11	13	13	14	17	11.60	4.44	394
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	0	1	2	4	5	6	8	9	10	13	5.66	4.81	147
	15/16	0	1	1	2	4	5	7	9	10	11	13	6.12	5.25	389
身高 (厘米)	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
	15/16	112.5	114.0	114.5	115.5	116.7	118.3	119.3	120.8	121.5	123.0	125.1	118.39	5.22	399
體重 (千克)	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
	15/16	18.0	18.9	19.4	19.8	20.5	21.3	22.3	23.3	24.1	24.7	27.3	22.06	3.94	399
腰圍 (厘米)	15/16	46.0	47.5	48.0	48.6	49.5	50.7	51.9	53.0	53.7	54.7	58.0	51.42	4.92	399
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	80	90	90	90	100	100	110	110	110	120	96.86	16.96	398



香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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	7.70	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
	15/16	14.5	16.2	17.2	17.7	19.3	20.5	22.1	23.8	24.9	27.0	31.4	21.94	7.07	526
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	0	3	5	6	10	13	15	18	19	20	24	12.35	8.42	526
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	26.0	28.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.53	6.92	498
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	12.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	21.0	22.0	23.5	18.20	4.40	527
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	660	700	710	720	740	770	790	821	840	860	907	780.35	120.62	482
	10/11	650	710	720	730	760	780	800	820	840	860	910	788.44	134.91	425
	15/16	680	720	740	750	780	800	820	840	860	870	900	796.66	89.77	500
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	7	9	9	9	9	9	10	10	11	11	13	9.84	2.81	211
	15/16	9	10	10	11	12	13	15	17	18	19	23	14.81	6.92	523
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	1	2	3	4	5	6	7	9	10	13	5.87	4.81	189
	15/16	0	2	2	3	4	6	8	10	11	13	16	7.30	6.00	517
身高 (厘米)	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
	15/16	116.0	118.2	119.0	119.6	121.4	123.0	124.5	126.0	127.1	128.0	130.0	123.04	5.59	527
體重 (千克)	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
	15/16	19.3	20.4	21.0	21.6	22.3	23.3	24.1	25.2	25.8	26.8	30.0	23.90	4.32	527
腰圍 (厘米)	15/16	46.9	48.5	49.0	49.5	50.2	51.3	52.6	53.9	54.5	55.8	59.5	52.32	5.78	527
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	90	100	100	100	110	110	120	120	120	130	105.75	17.38	527

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	14.6	16.7	17.7	18.5	20.1	21.8	24.3	27.1	29.8	31.8	37.9	24.38	9.41	519
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	3	6	9	11	13	15	18	20	21	23	26	15.22	8.88	515
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.36	6.88	502
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	16.0	17.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.5	24.0	25.0	27.5	21.29	4.53	517
六分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	680	720	740	750	790	800	830	860	870	880	930	804.29	105.49	494
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	9	9	9	10	11	11	12	13	14	17	11.48	3.24	206
	15/16	10	11	12	13	14	15	17	19	20	21	29	17.39	8.16	511
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	14	6.20	5.27	196
	15/16	0	1	1	2	3	5	7	10	12	12	16	6.79	6.04	498
身高 (厘米)	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
	15/16	122.2	124.6	125.5	126.3	128.0	129.5	130.8	133.0	133.7	134.8	137.5	129.59	5.96	519
體重 (千克)	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
	15/16	21.5	23.0	23.7	24.2	25.1	26.1	27.6	29.6	30.8	32.3	37.0	27.79	6.23	519
腰圍 (厘米)	15/16	48.1	49.8	50.2	51.0	52.5	53.3	54.9	57.0	59.0	60.1	64.3	54.94	7.42	518
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	100	100	110	110	120	120	130	130	140	113.31	19.05	516

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	14.3	16.5	17.5	18.7	20.9	23.7	26.3	29.6	31.8	34.4	40.5	25.78	10.86	987
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	4	10	12	13	16	19	21	23	25	26	30	18.22	9.70	983
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	20.0	23.0	24.0	24.0	25.0	25.0	26.0	29.0	29.0	29.0	30.0	25.46	5.05	969
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	23.5	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	36.0	26.30	7.73	987
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	860	980	1030	1060	1120	1190	1230	1280	1310	1340	1420	1164.06	214.86	950
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	10	11	11	12	13	15	17	19	19	20	14.44	5.04	257
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	27	30	33	41	23.24	12.55	961
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	15	6.29	5.78	202
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	11	12	16	6.91	6.47	970
身高 (厘米)	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
	15/16	123.6	128.5	130.0	131.4	133.8	136.2	138.4	141.8	143.4	145.0	149.5	136.53	10.26	987
體重 (千克)	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
	15/16	22.8	24.9	25.9	26.7	28.7	30.7	33.0	36.6	38.0	40.1	45.9	32.98	9.88	987
腰圍 (厘米)	15/16	49.1	51.2	52.0	52.9	54.3	56.1	58.3	61.3	63.0	65.5	71.3	58.38	8.75	983
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	110	110	120	120	130	140	140	140	150	122.40	25.02	986

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	16.2	18.6	19.8	21.0	23.0	25.5	28.4	31.0	32.2	34.6	40.6	27.29	10.30	474
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	7	11	13	15	17	20	22	25	25	27	30	19.38	9.56	472
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.0	30.0	30.0	31.0	35.0	26.00	6.68	444
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	21.0	23.5	24.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5	33.0	34.0	37.5	28.81	6.53	474
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	1000	1070	1090	1120	1160	1200	1230	1280	1310	1330	1430	1202.64	161.17	462
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	10	11	12	12	14	15	17	19	19	20	22	15.95	5.52	281
	15/16	13	15	17	18	19	21	23	28	30	32	37	23.79	10.44	465
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	3	4	5	7	8	10	11	14	6.45	5.25	231
	15/16	0	0	1	1	3	4	6	8	10	11	15	5.89	5.97	465
身高 (厘米)	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
	15/16	132.8	136.0	137.8	138.6	140.4	142.0	144.1	145.5	146.7	148.0	151.5	142.15	7.37	474
體重 (千克)	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
	15/16	26.6	29.1	29.9	30.9	32.6	34.6	36.5	38.7	40.1	42.7	48.5	36.07	8.74	474
腰圍 (厘米)	15/16	50.8	53.0	54.0	54.8	56.2	57.6	59.0	61.5	63.0	64.8	69.7	59.13	7.41	473
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	110	120	120	130	130	140	140	150	124.06	21.28	473

香港小學生體適能常模表（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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	17.2	19.6	20.7	21.8	24.2	26.2	29.5	33.1	34.7	37.4	44.1	28.89	11.00	449
一分鐘仰臥起坐 (次)	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
	15/16	8	13	15	17	19	22	24	26	28	29	34	21.38	9.92	444
坐前伸 (厘米)	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
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	34.0	25.10	7.79	430
手握力 左+右 (千克)	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
	15/16	24.5	28.0	29.0	30.0	31.0	33.0	35.0	38.0	39.0	40.5	44.5	34.17	7.88	449
九分鐘跑/步行 (米)	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
	15/16	1050	1110	1120	1140	1190	1210	1240	1290	1310	1360	1470	1232.52	176.98	417
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	13	15	15	16	18	19	20	21	24	29	18.95	7.51	265
	15/16	14	17	18	19	22	24	27	30	32	35	45	27.14	12.72	444
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	1	2	3	4	5	7	8	10	13	5.38	5.35	165
	15/16	0	0	0	1	3	4	5	7	8	10	13	5.29	5.69	432
身高 (厘米)	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
	15/16	139.3	143.0	144.6	145.3	147.0	148.9	150.8	153.5	154.3	155.3	159.0	148.88	7.45	449
體重 (千克)	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
	15/16	30.6	33.4	34.8	35.6	37.4	39.9	42.2	45.9	47.0	49.0	56.7	41.62	10.23	449
腰圍 (厘米)	15/16	52.5	54.6	55.9	56.8	58.4	60.0	62.0	64.5	66.2	68.1	73.5	61.73	8.39	449
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	150	150	160	129.21	23.12	444

香港小學生體適能常模表（女生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			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	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
	15/16	19.1	21.8	23.5	25.3	27.9	29.7	33.1	34.3	37.1	38.7	44.5	31.55	11.43	88
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	10	14	16	18	20	23	24	27	28	29	32	21.80	8.83	190
	10/11	11	16	18	20	22	24	26	28	29	30	33	23.12	8.45	162
	15/16	11	16	17	17	19	20	24	27	28	30	33	21.85	8.91	86
坐前伸 (厘米)	05/06	18.0	22.0	24.0	25.0	27.0	30.0	32.0	33.0	35.0	35.0	39.0	29.10	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
	15/16	14.0	21.0	23.0	23.0	26.0	28.0	28.0	30.0	32.0	33.0	35.0	25.45	9.45	82
手握力 左+右 (千克)	05/06	28.0	32.0	34.0	35.5	38.0	40.0	43.0	45.5	47.0	48.5	52.0	40.50	9.90	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
	15/16	27.0	30.0	32.0	33.0	36.0	39.0	41.0	42.0	44.0	45.0	48.0	37.92	7.93	88
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1060	1080	1100	1150	1190	1200	1240	1270	1290	1400	1180.00	149.00	190
	10/11	1060	1130	1160	1190	1230	1270	1300	1330	1380	1420	1550	1278.13	195.26	158
	15/16	970	1050	1090	1100	1160	1190	1220	1260	1280	1310	1420	1190.96	171.03	83
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	14	14	15	17	19	19	21	22	22	28	18.80	6.24	82
	15/16	13	16	17	18	20	22	28	30	32	33	41	25.75	12.51	87
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	2	3	4	5	7	8	8	17	6.47	6.93	57
	15/16	0	0	0	0	1	4	4	6	7	8	11	4.25	4.70	84
身高 (厘米)	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
	15/16	143.2	148.4	150.0	151.3	152.7	153.9	155.1	157.2	158.0	159.0	161.2	153.50	6.84	88
體重 (千克)	05/06	35.5	37.5	38.5	40.0	42.5	44.0	46.5	48.5	50.0	51.0	59.0	45.50	9.10	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
	15/16	33.0	37.8	38.8	41.5	44.2	45.6	47.3	49.0	50.5	51.2	56.0	45.59	9.72	88
腰圍 (厘米)	15/16	55.3	57.6	58.6	59.6	61.3	62.1	64.8	67.0	69.2	70.0	76.1	64.20	8.84	88
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	120	120	120	130	130	140	140	150	150	160	132.64	22.02	87