

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 （毫米）	14/15	12.6	15.4	16.2	17.3	20.2	23.2	27.4	30.8	32.9	35.2	41.6	25.67	11.61
	24/25	14	16.1	17.3	18.4	20.8	24.2	27.9	32.8	35.1	37.7	46.9	27.9	14.2
一分鐘仰臥起坐 （次）	14/15	13	17	19	20	23	25	28	30	31	33	36	24.98	9.75
	24/25	13	18	20	21	23	25	27	29	30	32	35	24.7	9.1
坐前伸 （厘米）	14/15	11	14	16	17	18	20	22	24	25	27	31	20.46	7.89
	19/20 & 20/21	10.7	14	16	17	20	22	24	26	28	28	32	21.44	9.04
	24/25	11	15	16	17	19	20	22	25	27	29	32	21.2	8.4
掌上壓 （次）	14/15	0	0	0	0	1	2	4	7	9	10	16	5.49	7.81
	24/25	1	1	2	2	2	4	5	8	9	12	18	6.5	8
九分鐘跑/步行 （米）	14/15	1070	1170	1210	1240	1300	1350	1400	1460	1500	1530	1630	1352.21	220.67
	24/25	1020	1090	1130	1150	1200	1280	1350	1390	1440	1450	1600	1284.9	227.7
十五米漸進式 心肺耐力跑 （轉數）	14/15	19	23	27	30	33	37	42	48	50	54	66	40	17.72
	24/25	13	17	18	21	24	30	33	38	42	46	58	32.3	17.7
立定跳遠（厘米）	19/20 & 20/21	110	120	120	130	140	140	150	160	170	170	180	144.18	31.69
	24/25	115	125	130	135	140	145	155	165	170	175	190	149.6	30.1
傾斜式引體向上 （次）	14/15	0	1	2	3	5	7	9	12	13	16	20	9	7.74
身高 （厘米）	14/15	143.9	148.2	149.4	150.7	152.7	155.4	157	158.7	160.1	161.5	165.2	154.71	7.94
	19/20 & 20/21	145.5	148.7	150.6	153	155.9	158.1	161.1	162.6	164.3	165	167.8	157.4	8.79
	24/25	145.4	148.5	150.1	152.3	155	156.4	159	161	162.8	164.5	167.4	156.6	8.6
體重 （千克）	14/15	33.4	37.1	38.5	40	42.8	46.1	48.9	51.1	52.8	54.9	61.7	46.95	11.26
	19/20 & 20/21	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
	24/25	34	37.5	39.5	40.9	44.7	46.8	50	54.5	56.8	58.9	67.6	49.3	13.4
脂肪百分比	24/25	6.7	8.7	10	11.1	13.4	16.5	20.1	24.8	27.8	29.9	36	19.3	11.2

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 （毫米）	14/15	12.9	14.5	15.3	16.1	18.1	20.8	24.2	28.9	31.5	34.4	41.6	24.78	12.81
	24/25	13.6	15.1	16.1	16.8	19.2	22.1	25.2	29.6	32.9	35.2	42.8	25.7	12.9
一分鐘仰臥起坐 （次）	14/15	15	20	22	23	25	28	30	32	33	35	39	27.33	9.17
	24/25	17	20	22	23	25	27	29	31	32	33	37	27	8.5
坐前伸 （厘米）	14/15	12	16	17	18	20	22	24	26	28	29	34	22.35	8.33
	19/20 & 20/21	11	15	16	18	20	22	25	27	28	29	33.3	22.27	8.77
	24/25	10	14	16	17	19	22	23	26	27	28	33	21.6	8.7
掌上壓 （次）	14/15	0	0	1	1	2	5	7	10	12	15	20	7.79	9.1
	24/25	1	1	2	2	3	5	8	10	13	15	20	8.1	8.8
九分鐘跑/步行 （米）	14/15	1080	1200	1250	1280	1330	1390	1450	1520	1560	1600	1720	1398.19	233.2
	24/25	1050	1150	1200	1220	1300	1360	1430	1490	1510	1550	1650	1357.1	232.2
十五米漸進式 心肺耐力跑 （轉數）	14/15	21	29	32	35	40	44	51	57	61	65	78	47	20.83
	24/25	18	22	26	29	32	36	41	47	52	55	66	39.9	18.9
立定跳遠（厘米）	19/20 & 20/21	110	120	130	133	140	150	160	170	180	180	200	153.08	32.58
	24/25	120	135	140	145	155	160	170	180	185	190	200	161.9	31.4
傾斜式引體向上 （次）	14/15	0	3	4	6	8	10	13	15	17	19	22	11	8.32
身高 （厘米）	14/15	151.7	156.2	157.2	158.7	160.7	162.8	164.6	166.2	167.4	168.6	171.6	162.22	7.64
	19/20 & 20/21	151	155.5	157.2	158	160.6	162.4	164.5	166.7	167.8	169	172	162.12	8.07
	24/25	153.6	157.5	159	160.1	162.4	164	165	166.9	167.7	169	172.2	163.2	7.3
體重 （千克）	14/15	39.3	42.6	43.9	45.8	47.9	50.5	53.6	57.7	59.5	61.7	70.8	52.98	12.46
	19/20 & 20/21	39.2	42.5	44.4	46	49.2	52.9	56	60.3	62.2	65.8	75.6	55.2	15.01
	24/25	40.1	43	44.8	45.9	48.1	51.3	54.3	58.4	61.7	64.9	71.2	53.7	13
脂肪百分比	24/25	6	8.5	9.4	10.9	13.1	15.2	18.4	21.7	23.8	27.6	34.2	18.1	10.8

香港中學生體適能常模（男生14歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 （毫米）	14/15	11.9	13.9	14.7	15.9	17.3	19.6	22.6	25.8	27.9	31.4	39.3	23.17	11.67
	24/25	12.7	14.2	15.2	16.2	17.9	20.5	23.9	28.6	30.6	34.6	46	25.3	14.4
一分鐘仰臥起坐 （次）	14/15	18	23	25	26	29	31	33	35	37	38	43	30.84	9.94
	24/25	20	22	24	25	27	28	30	32	33	35	39	28.8	8
坐前伸 （厘米）	14/15	11	14	16	17	20	22	25	27	29	31	34	22.21	9.38
	19/20 & 20/21	12	15	16	18	20	23	26	28	30	32	36	23.31	9.54
	24/25	11	15	16	17	20	22	25	28	30	31	36	22.8	9.5
掌上壓 （次）	14/15	0	1	2	3	5	8	10	13	15	18	23	9.81	9.39
	24/25	1	1	2	3	5	8	11	14	15	17	20	9.6	8.3
九分鐘跑/步行 （米）	14/15	1180	1250	1300	1320	1400	1460	1520	1600	1630	1670	1790	1464.06	234.42
	24/25	1070	1190	1210	1240	1320	1390	1440	1520	1560	1600	1680	1376.5	251.5
十五米漸進式 心肺耐力跑 （轉數）	14/15	21	29	32	35	40	44	51	57	61	65	78	47	20.83
	24/25	19	26	29	31	35	42	48	52	55	60	69	43.6	19.5
立定跳遠（厘米）	19/20 & 20/21	120	140	140	150	160	164	170	180	190	190	210	163.95	35.04
	24/25	125	145	150	155	160	170	180	190	195	200	210	169.6	33.4
傾斜式引體向上 （次）	14/15	2	5	6	8	10	13	15	18	19	20	24	13	8.16
身高 （厘米）	14/15	158.8	161.6	162.5	163.9	165.5	167	169	170.9	172	173	175.8	167.15	6.77
	19/20 & 20/21	158.4	161.5	162.5	163.5	165.4	167.4	169	171	172.2	173.3	175.9	167.23	6.97
	24/25	159	163.1	164.1	165.3	167.1	168.7	170.1	171.5	172.4	173.4	176.5	168.2	6.8
體重 （千克）	14/15	43.8	47.5	48.6	49.7	52.3	54.6	57.2	61.1	63.3	65.8	75.1	57.06	12.66
	19/20 & 20/21	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
	24/25	43.2	47	48.8	49.9	52.4	55.6	58.9	63.8	66.6	69.4	76.8	58.4	14.1
脂肪百分比	24/25	6.4	9.1	10	11.1	13.5	15.6	18.8	23.6	25.5	27.5	33.6	18.4	10.7

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	11.7	13.6	14.5	15.4	17.2	19	21.7	25.7	28.2	31.1	39.4	22.89	11.75
	24/25	12.7	14.6	15.5	16.3	18.6	20.5	23.2	27.9	31.5	34.2	44.9	24.9	13.3
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	20	25	26	28	30	32	34	36	37	39	44	32.04	9.18
	24/25	19	23	24	26	28	30	32	34	35	37	41	29.6	9.1
坐前伸 (厘米)	14/15	11	15	17	19	22	23	26	28	29	31	36	23.49	9.24
	19/20 & 20/21	11	14	15	17	20	24	26	29	31	33	36.1	23.63	9.91
	24/25	13	17	19	20	23	26	29	31	33	35	39	25.7	10.1
掌上壓 (次)	14/15	0	3	5	6	9	11	15	19	20	21	26	12.92	10.06
	24/25	1	3	4	5	7	10	14	17	20	20	24	11.9	9.5
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1190	1290	1320	1360	1430	1470	1520	1600	1630	1680	1790	1479.59	240.46
	24/25	1030	1150	1200	1250	1310	1390	1450	1520	1550	1600	1760	1379	278.2
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	30	38	41	42	47	51	56	63	66	70	82	54	20.41
	24/25	24	31	32	35	41	47	54	63	68	73	83	51.4	23.4
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	130	140	150	160	170	175	180	190	200	200	220	173.74	35.5
	24/25	135	145	150	160	170	175	185	195	200	205	220	176.7	35.1
傾斜式引體向上 (次)	14/15	4	8	9	10	13	15	17	20	21	22	26	15	8.16
身高 (厘米)	14/15	162.3	165	165.7	166.5	168.2	170	171.5	173	173.8	175	177.5	169.89	6.26
	19/20 & 20/21	161.5	164	164.8	165.5	167.8	169.5	171.4	173.3	174.4	175.4	178.5	169.7	6.83
	24/25	163	165.4	166	167	168.6	170.5	172	173.5	174.1	175	178.2	170.4	6.1
體重 (千克)	14/15	47.1	50.5	51.4	52.4	54.4	57.5	60.1	63.4	65.3	68.3	77.1	59.98	12.54
	19/20 & 20/21	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
	24/25	47.4	50.6	52.4	53.9	57	60	62.3	66.6	68.5	71.6	81.6	62.1	13.3
脂肪百分比	24/25	6.8	9.3	10.1	11.1	12.8	14.8	17.7	20.7	22.5	24.6	29.6	16.9	8.8

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	11	12.7	13.4	14.2	16	17.7	20.4	24.3	26.7	31	36.5	21.7	11.78
	24/25	12.1	14.4	15.4	16.1	18.2	21.1	24.1	28.1	30.4	32.9	40.9	24.1	11.9
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	20	24	26	27	30	32	34	37	38	40	45	32.03	9.56
	24/25	19	23	25	26	28	30	32	34	36	37	41	30.1	8.7
坐前伸 (厘米)	14/15	12	16	17	19	22	24	27	29	31	33	37	24.1	9.77
	19/20 & 20/21	12	15	17	19	22	24	27	30	32	33.9	38	24.66	9.9
	24/25	12	16	18	20	24	27	29	32	34	35	41	26.1	11.2
掌上壓 (次)	14/15	0	3	5	6	10	13	17	20	22	25	30	14.48	11.34
	24/25	1	4	5	7	10	11	15	20	20	22	29	13.8	11
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1200	1300	1340	1380	1440	1490	1550	1610	1640	1680	1800	1491.2	237.15
	24/25	1040	1150	1210	1230	1300	1380	1450	1530	1570	1610	1720	1381.5	267.8
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	33	40	42	44	49	53	60	66	70	73	83	56	20.8
	24/25	24	31	34	36	42	50	55	61	67	71	82	51.4	22.1
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	130	150	150	160	170	180	190	200	200	210	220	176.61	34.19
	24/25	135	150	155	160	170	180	190	200	205	210	230	179.5	35.5
傾斜式引體向上 (次)	14/15	3	9	11	12	15	17	20	21	22	24	27	17	8.73
身高 (厘米)	14/15	163.4	165.6	166.6	167.5	169.1	170.4	171.8	173.6	174.9	175.7	178.1	170.64	6
	19/20 & 20/21	164	166.3	167.4	168.3	170	172	173.4	175	175.6	177	179	171.61	6.24
	24/25	163	165.8	166.7	167.5	169	171	172.3	173.5	175	176.6	179.5	171	6.6
體重 (千克)	14/15	48.1	51.1	52.9	54.2	56.2	58.9	61.5	64.9	67.4	70.3	77.5	61.22	12.51
	19/20 & 20/21	48.3	51.5	53.3	55.4	58.5	60.9	63.7	68.6	71	75	86.4	64.12	15.17
	24/25	48.3	52.5	54.2	55.5	58.3	61.4	64.7	69	72	75.1	83.7	64.1	13.9
脂肪百分比	24/25	5.2	7.7	8.8	10.1	12	13.7	15.9	17.9	19.5	20.7	24.3	14.5	6.9

香港中學生體適能常模（男生17歲或以上）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	10.7	12.7	13.6	14.4	16.5	18.4	20.8	24.7	26.8	28.1	35	21.17	10.33
	24/25	12	14	15.1	15.9	17.8	21.9	24.9	29.4	31.5	34.6	45.9	25.5	14.4
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	20	24	26	27	30	32	34	37	38	40	44	31.9	9.82
	24/25	19	23	25	26	28	30	32	35	36	38	42	30.4	9.2
坐前伸 (厘米)	14/15	11	16	18	19	22	26	28	31	33	34	38	24.95	9.95
	19/20 & 20/21	11	16	18	19	23	26	29	31	32.5	34	38	25.05	10.67
	24/25	12	17	19	21	23	27	30	32	33	35	41	26.3	11
掌上壓 (次)	14/15	2	6	9	10	13	16	20	22	24	25	30	16.75	11.27
	24/25	1	4	6	8	10	12	15	20	20	22	27	13.9	10.1
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1200	1310	1360	1400	1460	1520	1600	1660	1680	1730	1840	1520.07	251.98
	24/25	990	1130	1210	1240	1320	1390	1450	1540	1580	1620	1740	1377.9	290.9
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	32	41	43	45	51	56	61	68	73	78	90	59	21.58
	24/25	25	32	35	38	43	48	54	61	65	69	80	50.9	21.5
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	130	150	160	160	170	180	190	200	210	210	224	177.86	43.37
	24/25	130	145	155	160	170	180	195	205	210	215	225	181	38.8
傾斜式引體向上 (次)	14/15	6	11	12	14	17	19	21	23	24	25	30	18	8.64
身高 (厘米)	14/15	164	166.3	167.1	168	169.5	171	172.8	174.4	175.4	176.5	179.5	171.39	6.16
	19/20 & 20/21	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
	24/25	164.9	167.4	168.3	169.5	171	172.8	174.5	176.7	177.4	178.2	181.1	172.9	6.5
體重 (千克)	14/15	50.1	53.3	55.2	56.6	58.8	61.5	64.2	67	69.4	71.3	78.7	63.32	12.01
	19/20 & 20/21	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
	24/25	51	55.6	57.3	58.6	60.8	64.1	67.6	72.3	74.6	78.4	86.7	67.1	14.8
脂肪百分比	24/25	6.9	9.8	10.9	11.6	13.1	14.9	17.2	19	20.1	21.2	25.1	15.7	6.7

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	18.6	21.6	22.9	24	26.8	28.5	30.4	34.8	37	39.2	44.3	30.33	9.92
	24/25	18	20.1	21.4	22.4	24.5	26.7	30.3	32.9	35.1	37.5	47.3	29.5	11.8
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	10	14	16	18	20	23	25	28	29	30	34	22.53	9.6
	24/25	9	15	17	18	20	22	24	27	28	29	32	21.7	8.7
坐前伸 (厘米)	14/15	18	22	23	24	27	29	31	33	34	36	40	28.7	8.31
	19/20 & 20/21	16	20.5	23	24	26	28	31	34	36	37	40	28.38	9.97
	24/25	15	20	22	23	25	28	31	33	35	37	39	28	9.2
屈膝掌上壓 (次)	14/15	0	0	0	1	2	4	6	7	9	11	17	6.4	7.73
	24/25	1	1	2	2	2	5	7	10	11	13	18	7.3	7.7
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1070	1130	1155	1180	1220	1260	1290	1340	1370	1400	1500	1269	166.35
	24/25	970	1050	1080	1090	1160	1210	1260	1290	1310	1350	1440	1203.2	171.6
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	17	19	20	21	24	28	31	34	36	41	49	30	13.51
	24/25	13	16	17	18	20	23	26	30	31	33	41	25.1	11
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	100	110	110	110	120	122.5	130	140	140	150	160	125.87	25.03
	24/25	95	110	110	115	120	130	135	140	145	150	165	129.5	25.9
傾斜式引體向上 (次)	14/15	0	0	1	1	2	3	4	6	7	8	11	4	5.1
身高 (厘米)	14/15	146.7	149.4	150.5	151.2	153	154.1	155.2	156.6	157.5	158	160.5	153.88	5.47
	19/20 & 20/21	146.5	149.8	150.6	151.4	153.1	154.6	156	158	158.7	159.7	162	154.75	8.45
	24/25	146.3	149.5	150.9	151.6	153.5	154.6	156.3	158.5	159.4	160.1	163	154.8	6.4
體重 (千克)	14/15	36	38.6	39.8	40.7	42.9	44.2	46.4	49.4	50.8	52.2	58.1	45.9	9
	19/20 & 20/21	35	38.5	39.8	41.2	43.1	45.8	48	50.9	53.4	54.9	61.2	47.26	10.72
	24/25	34.9	37.4	38.9	39.7	42.2	44.2	47.2	50.2	52.1	55	62	46.5	10.8
脂肪百分比	24/25	14.7	17	17.9	18.8	20.6	22.2	24.4	28.6	29.8	31.8	37	24.3	8.7

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	20.6	23.7	24.8	26.1	28.1	30.4	32.7	35.4	37.8	39.4	44.7	31.8	9.72
	24/25	19.4	22.1	24	25.2	27	29.4	31.9	35.6	37.2	39.7	49.1	32	12.2
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	12	16	18	20	21	24	26	29	30	32	36	23.84	9.47
	24/25	9	14	16	18	21	23	25	27	28	30	32	21.8	8.7
坐前伸 (厘米)	14/15	20	23	25	26	28	30	32	35	36	37	41	30.13	8.15
	19/20 & 20/21	15	20	22	24	27	30	32	34	36	37.5	41	28.85	9.72
	24/25	16	21	23	25	26	29	31	34	36	37	41	28.7	9.6
屈膝掌上壓 (次)	14/15	0	0	0	1	3	4	6	9	11	13	19	7.17	8.49
	24/25	1	2	2	2	3	4	6	9	12	14	17	7	7.4
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1070	1130	1150	1180	1210	1260	1290	1340	1360	1390	1480	1264.51	165.25
	24/25	980	1050	1080	1100	1150	1200	1230	1290	1320	1360	1430	1197.6	174.3
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	19	21	22	24	26	30	32	35	37	40	49	31	12.38
	24/25	13	16	17	18	20	21	23	28	30	32	40	24	10.3
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	90	110	110	110	120	120	130	140	140	150	160	129.94	27.02
	24/25	95	105	110	115	125	130	140	145	150	155	165	131.2	26.9
傾斜式引體向上 (次)	14/15	0	0	1	1	1	3	4	6	7	8	11	4	4.91
身高 (厘米)	14/15	149.2	151.8	152.8	153.5	155.3	156.7	158	159.6	160.5	161.4	164.2	156.6	5.77
	19/20 & 20/21	150	152	153.1	154	155.4	156.8	157.9	159.3	160	161	164	156.69	5.39
	24/25	150.5	152.5	153	153.8	155.1	157.4	158.7	160	160.9	162	165	157.3	5.8
體重 (千克)	14/15	39.6	42.3	43.1	43.8	45.6	47.2	49.3	51.7	53.3	55.2	62.1	49.03	9.05
	19/20 & 20/21	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
	24/25	39.4	41.9	43	44.1	46.1	47.9	49.1	51.4	53.7	57.5	62.9	49.6	10.2
脂肪百分比	24/25	17.5	20.1	21.2	21.7	23.2	25.3	26.9	28.5	30.2	31.5	37.5	26.3	8

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	21.7	24.9	26.3	27.1	29.3	31.5	33.9	36.4	38.6	40.3	45.6	32.82	9.68
	24/25	20.3	23.3	24.9	25.7	28.2	30.5	32.9	36	38.9	41.7	50	25.7	12.9
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	10	15	17	18	21	23	26	29	31	32	36	23.47	10.12
	24/25	11	15	17	18	20	22	24	27	28	30	34	22.2	9
坐前伸 (厘米)	14/15	18	23	24	26	28	31	33	35	37	38	42	30.23	8.9
	19/20 & 20/21	19	24	26	27	30	33	35	38	39	40	44	32	9.43
	24/25	15	20	22	24	26	29	33	36	37	39	43	29.4	10.4
屈膝掌上壓 (次)	14/15	0	0	1	2	3	5	8	10	12	14	20	7.64	8.34
	24/25	1	1	2	2	3	5	7	10	12	13	18	7.4	7.9
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1060	1130	1160	1190	1220	1260	1300	1340	1370	1400	1460	1264.19	160.84
	24/25	980	1060	1090	1110	1150	1180	1230	1290	1340	1360	1440	1199.4	188.5
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	19	21	22	24	26	29	31	34	36	39	46	31	11.6
	24/25	13	17	18	19	19	21	23	28	30	32	39	24.7	11.4
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	100	110	110	110	120	130	140	140	150	150	170	130.04	25.26
	24/25	100	110	115	120	125	130	135	145	150	150	165	130.8	25.9
傾斜式引體向上 (次)	14/15	0	0	1	1	2	3	4	6	7	8	11	4	4.87
身高 (厘米)	14/15	151.4	153.5	154.2	155	156.3	157.5	159	160.4	161.2	162	164.5	157.81	5.33
	19/20 & 20/21	151.6	154	155	156	157.2	158.8	160.1	162	162.8	163.7	165.4	158.7	5.49
	24/25	151	153.4	154.3	155.9	156.6	157.9	159.9	161.6	162.9	164	166.1	158.6	5.8
體重 (千克)	14/15	41.3	43.6	44.4	45.1	47.1	48.9	51	53	54.7	55.9	60.8	50.23	8.39
	19/20 & 20/21	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
	24/25	39.9	42.9	43.9	44.9	47.3	49.4	51.7	54.8	56.9	59.2	67.1	51.3	10.3
脂肪百分比	24/25	18.8	21.1	21.8	22.7	24.5	26.4	28.7	30.3	32.1	33.7	40.2	27.7	8.3

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	14/15	23	26.1	27	28.5	31.2	33.1	35.5	37.9	39.1	41.1	45.5	34.12	9.69
	24/25	21.5	24.2	25.3	26.7	29.6	32.1	34.5	36.8	39.9	42.5	51.4	34.5	13
一分鐘仰臥起坐 (次)	14/15	11	16	17	19	21	24	27	30	31	33	37	23.98	9.99
	24/25	8	15	17	18	20	22	24	27	29	30	34	22.2	10
坐前伸 (厘米)	14/15	17	23	25	26	29	31	34	36	37	39	43	30.53	9.4
	19/20 & 20/21	17	21	24	26	29	32	35.7	38	40	41.6	45	31.32	10.55
	24/25	17	21	23	24	28	30	33	36	37	39	43	29.9	9.9
屈膝掌上壓 (次)	14/15	0	0	1	2	4	6	8	11	13	16	21	8.38	8.47
	24/25	1	1	2	2	4	5	7	10	11	14	20	8	8.7
九分鐘跑/步行 (米)	14/15	1080	1140	1170	1200	1220	1260	1300	1350	1370	1400	1470	1270.84	161.93
	24/25	940	1030	1060	1080	1120	1170	1220	1270	1290	1310	1410	1172.8	184.8
十五米漸進式 心肺耐力跑 (轉數)	14/15	18	20	21	23	25	29	31	33	35	38	46	30	11.43
	24/25	13	16	18	19	21	23	26	30	31	32	41	25.3	11.5
立定跳遠(厘米)	19/20 & 20/21	100	110	110	120	120	130	140	140	150	150	168.6	130.12	26.46
	24/25	95	110	115	115	125	130	140	150	155	160	170	133.1	26.9
傾斜式引體向上 (次)	14/15	0	0	1	1	1	2	4	6	7	8	10	4	4.78
身高 (厘米)	14/15	151.5	154.3	155.3	156.2	157.5	158.6	160.1	161.4	162.5	163.4	166	158.81	5.51
	19/20 & 20/21	152.7	155.1	155.6	156.6	157.9	159	160.5	162.3	163.4	164.2	166	159.41	5.26
	24/25	152.2	154.6	155.8	157	158.5	159.5	160.4	161.8	163	163.8	168.2	159.7	5.8
體重 (千克)	14/15	42.3	45.2	46.4	47.1	49	51.2	52.8	55.5	56.7	58.7	64.2	52.37	33.1
	19/20 & 20/21	41.6	43.9	45.1	46	47.9	50.4	52.3	54.9	56.3	58	63.1	51.79	9.95
	24/25	42	44.4	45.6	46.6	48.2	50.2	52.4	55.1	56.3	58.3	64.6	52.6	11.3
脂肪百分比	24/25	19.8	21.5	22.3	23.1	24.4	26	28	29.6	30.7	32.2	36.6	27.1	7.2

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
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 （毫米）	14/15	22.3	25.7	27	28.1	30.6	33	35.8	38.9	40.3	42.9	48.8	34.51	10.31
	24/25	21.5	24.4	26	27.8	30.2	32.7	34.5	37.9	40.2	42.8	49.3	34.6	13
一分鐘仰臥起坐 （次）	14/15	12	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	24.25	9.59
	24/25	12	17	18	19	21	23	24	27	28	30	35	23.1	9.2
坐前伸 （厘米）	14/15	19	24	25	27	30	32	34	36	38	39	43	31.02	9.1
	19/20 & 20/21	17	22	24.5	26	29	32	35	37.7	39	40	43.8	30.89	10.63
	24/25	18	22	24	25	28	31	35	37	39	40	44	31.1	10
屈膝掌上壓 （次）	14/15	0	0	0	1	3	5	7	11	12	14	20	7.92	8.89
	24/25	1	1	2	2	3	5	7	10	12	14	20	7.3	7.7
九分鐘跑/步行 （米）	14/15	1070	1130	1150	1190	1230	1280	1300	1350	1370	1400	1500	1266.52	175.61
	24/25	950	1020	1050	1070	1120	1140	1180	1220	1250	1280	1340	1142.5	172.6
十五米漸進式 心肺耐力跑 （轉數）	14/15	18	21	22	23	25	28	32	35	37	40	46	30	11.94
	24/25	15	18	19	19	21	22	26	28	30	31	35	24.5	8.9
立定跳遠（厘米）	19/20 & 20/21	100	110	110	120	120	130	140	150	150	160	170	132.24	28.18
	24/25	100	110	115	115	125	130	135	145	150	150	165	131.6	26
傾斜式引體向上 （次）	14/15	0	0	1	1	1	2	3	5	6	7	10	3	4.32
身高 （厘米）	14/15	152.4	154.4	155.1	156	157.3	158.8	160.2	161.7	162.5	163.4	166.5	158.93	5.37
	19/20 & 20/21	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
	24/25	151.9	155	156	156.7	158.1	160	161.4	162.3	163	164.6	167.4	159.7	5.9
體重 （千克）	14/15	42.8	45.7	46.4	47.5	49.3	51.3	53.5	56.4	57.5	59.6	65.3	53.14	9.95
	19/20 & 20/21	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
	24/25	43.3	46	47.1	48.1	49.5	51	53.5	57.3	58.8	60.3	68.7	54	11.1
脂肪百分比	24/25	20.2	22	22.8	23.6	24.8	26.4	28	29.6	30.7	31.8	35.6	27.2	6.5

香港中學生體適能常模（女生17歲或以上）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
皮摺厚度 三頭肌+小腿內側 （毫米）	14/15	22.3	25.3	26.4	27.9	30.3	33.2	35.8	38.8	40.6	42.5	48.1	34.47	11.05
	24/25	21.9	24.3	26	26.6	28.3	31.1	33.7	37.3	39	42.4	47.9	33.5	11.8
一分鐘仰臥起坐 （次）	14/15	11	16	18	20	22	24	27	30	31	32	37	24.39	10.24
	24/25	11	16	18	19	21	23	25	28	29	30	36	23.1	9.2
坐前伸 （厘米）	14/15	18	24	26	27	30	33	35	38	39	40	43	31.64	9.52
	19/20 & 20/21	16.4	23	26	27	30	33	35	37	38	40	43	30.91	10.74
	24/25	19	22	24	25	29	32	34	36	37	39	44	30.9	9.5
屈膝掌上壓 （次）	14/15	0	1	2	3	5	7	10	13	15	16	21	9.19	8.66
	24/25	1	1	2	2	3	5	7	10	11	14	20	7.2	7.3
九分鐘跑/步行 （米）	14/15	1060	1150	1170	1190	1230	1270	1300	1350	1370	1400	1480	1272.24	169.04
	24/25	860	960	990	1030	1060	1100	1140	1180	1210	1260	1350	1101.7	173
十五米漸進式 心肺耐力跑 （轉數）	14/15	18	21	22	24	27	30	31	34	37	40	45	31	11.88
	24/25	12	17	18	19	20	22	25	29	30	31	37	24.2	10
立定跳遠（厘米）	19/20 & 20/21	90	110	110	120	120	130	140	150	150	150	170	128.68	36.77
	24/25	100	110	115	120	125	130	140	145	150	155	165	133.6	25.4
傾斜式引體向上 （次）	14/15	0	0	1	1	1	2	4	6	7	8	12	4	5.15
身高 （厘米）	14/15	152.1	154.3	155	155.6	157.2	158.8	160	161.7	162.4	163.3	165.5	158.69	5.32
	19/20 & 20/21	152.8	155.2	156	156.7	158.2	160	161.1	162.6	163.6	164.5	166.7	159.8	5.56
	24/25	153.3	156	157	157.6	159	160.3	162	163.5	164.2	165.4	167.8	160.6	5.5
體重 （千克）	14/15	43	45.8	46.9	47.8	49.4	51.4	53.7	55.8	57.3	59.4	65.4	53.1	9.38
	19/20 & 20/21	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
	24/25	43.2	46.3	47.4	48.7	50.5	52.6	54.8	57	59.3	60.8	66.4	54.3	10.9
脂肪百分比	24/25	20.5	22.3	23	23.7	25	26.4	27.7	29.8	30.5	31.7	35.8	27.3	6.3