

測量項目計分表---小學男生

六歲或以下男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	112.5	115.3	118.9	122.8	126.3
	*體重 (千克)	18.4	19.9	21.8	24.6	28.3
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	12.1	14.1	17.0	21.2	28.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	0	4	10	16	20
	坐前伸 (厘米)	11	17	22	28	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	630	720	790	860	920
	15 米漸進式心肺耐力跑	7	9	12	16	21
	手握力 (千克)	12	14.5	17	20.5	23
	傾斜式引體向上 (次)	0	0	4	9	13
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

七歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	117.0	120.0	123.8	127.9	132.0
	*體重 (千克)	20.0	21.6	23.9	27.3	33.1
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	12.6	14.4	17.5	22.7	31.9
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	1	5	14	19	24
	坐前伸 (厘米)	12	18	25	29	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	660	750	840	900	960
	15 米漸進式心肺耐力跑	9	11	14	20	28
	手握力 (千克)	14	16.5	19.5	22.5	26
	傾斜式引體向上 (次)	0	1	6	11	15
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

八歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	122.5	125.5	130.1	134.6	138.3
	*體重 (千克)	22.2	24.1	27.4	32.2	38.5
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	12.8	15.1	19.2	26.3	38.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	4	10	18	24	30
	坐前伸 (厘米)	12	17	23	29	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	700	780	860	940	1010
	15 米漸進式心肺耐力跑	10	13	19	28	40
	手握力 (千克)	18	20	23	27	30
	傾斜式引體向上 (次)	0	2	6	12	17
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

九歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	128.4	132.2	135.8	140.0	143.6
	*體重 (千克)	24.6	27.6	31.6	38.1	45.4
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	13.3	17.0	23.8	33.2	43.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	6	13	19	25	31
	坐前伸 (厘米)	13	18	23	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	960	1070	1210	1350	1470
	15 米漸進式心肺耐力跑	10	14	20	31	42
	手握力 (千克)	20	22.5	26	29.5	33
	傾斜式引體向上 (次)	0	2	6	12	17
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

十歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	132.4	136.5	141.0	145.8	149.7
	*體重 (千克)	26.9	30.1	34.9	43.2	50.7
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	13.7	17.7	25.5	36.0	45.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	6	13	21	28	33
	坐前伸 (厘米)	13	18	23	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	1000	1120	1250	1390	1520
	15 米漸進式心肺耐力跑	12	17	25	36	52
	手握力 (千克)	22	26	29.5	33.5	38
	傾斜式引體向上 (次)	0	1	6	12	18
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

十一歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	137.8	142.5	147.3	152.9	158.7
	*體重 (千克)	29.7	34.2	40.6	48.8	57.3
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	13.9	18.1	26.0	37.6	48.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	10	17	23	30	36
	坐前伸 (厘米)	12	17	22	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	1050	1170	1300	1450	1600
	15 米漸進式心肺耐力跑	15	20	30	44	56
	手握力 (千克)	26	29	33	39	44
	傾斜式引體向上 (次)	0	1	6	12	17
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

十二歲或以上男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	139.5	145.7	152.5	158.4	165.8
	*體重 (千克)	30.8	35.2	42.7	50.4	58.9
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	12.6	17.2	22.1	31.2	42.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	14	20	27	33	41
	坐前伸 (厘米)	17	22	25	30	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	1070	1210	1380	1530	1770
	15 米漸進式心肺耐力跑	15	24	34	50	74
	手握力 (千克)	27.5	31	36.5	43	51
	傾斜式引體向上 (次)	0	2	10	15	25
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						