

小一至小六體適能評估標準				
項目	耐力跑	手握力	仰臥起坐	坐地前伸
佔分	10%	10%	5%	5%

評分準則

身高(厘米)

男子

百分位值	10	25	50	75	90
6 歲	112	115	118	122	126
7 歲	117	120	123	127	132
8 歲	122	125	130	134	138
9 歲	128	132	136	140	144
10 歲	132	136	141	146	150
11 歲	138	142	147	152	158
12 歲	139	145	152	158	165

女子

百分位值	10	25	50	75	90
6 歲	112	114	118	121	125
7 歲	116	119	123	127	130
8 歲	122	125	129	133	137
9 歲	123	130	136	143	149
10 歲	133	138	142	147	152
11 歲	139	145	149	154	159
12 歲	143	150	154	158	161

體重(公斤)

男子

百分位值	10	25	50	75	90
6 歲	18.4	19.9	21.8	24.6	28.3
7 歲	20.0	21.6	23.9	27.3	33.1
8 歲	22.2	24.1	27.4	32.2	38.5
9 歲	24.6	27.6	31.6	38.1	45.4
10 歲	26.9	30.1	34.9	43.2	50.7
11 歲	29.7	34.2	40.6	48.8	57.3
12 歲	30.8	35.2	42.7	50.4	58.9

女子

百分位值	10	25	50	75	90
6 歲	18.0	19.4	21.3	24.1	27.3
7 歲	19.3	21.0	23.3	25.8	30.0
8 歲	21.5	23.7	26.1	30.8	37.0
9 歲	22.8	25.9	30.7	38.0	45.9
10 歲	26.6	29.9	34.6	40.1	48.5
11 歲	30.6	34.8	39.9	47.0	56.7
12 歲	33.0	38.8	45.6	50.5	56.0

耐力跑(米)

男子

	有待改善 2分	表現一般 4分	表現滿意 6分	表現良好 8分	表現出色 10分
6歲	630	720	790	860	920
7歲	660	750	840	900	960
8歲	700	780	860	940	1010
9歲	960	1070	1210	1350	1470
10歲	1000	1120	1250	1390	1520
11歲	1050	1170	1300	1450	1600
12歲	1070	1210	1380	1530	1770

女子

	有待改善 2分	表現一般 4分	表現滿意 6分	表現良好 8分	表現出色 10分
6歲	640	700	750	810	860
7歲	680	740	800	860	900
8歲	680	740	800	870	930
9歲	860	1030	1190	1310	1420
10歲	1000	1090	1200	1310	1430
11歲	1050	1120	1210	1310	1470
12歲	970	1090	1190	1280	1420

坐地前伸(厘米)

男子

	有待改善 1分	表現一般 2分	表現滿意 3分	表現良好 4分	表現出色 5分
6歲	11	17	22	28	33
7歲	12	18	25	29	33
8歲	12	17	23	29	33
9歲	13	18	23	25	31
10歲	13	18	23	28	33
11歲	12	17	22	28	33
12歲	17	22	25	30	33

女子

	有待改善 1分	表現一般 2分	表現滿意 3分	表現良好 4分	表現出色 5分
6歲	16	19	26	30	34
7歲	17	20	26	30	34
8歲	17	21	26	30	34
9歲	20	24	25	29	30
10歲	18	21	26	30	35
11歲	17	21	25	30	34
12歲	14	23	28	32	35

一分鐘仰臥起坐(次)

男子

	有待改善 1分	表現一般 2分	表現滿意 3分	表現良好 4分	表現出色 5分
6歲	0	4	10	16	20
7歲	1	5	14	19	24
8歲	4	10	18	24	30
9歲	6	13	19	25	31
10歲	6	13	21	28	33
11歲	10	17	23	30	36
12歲	14	20	27	33	41

女子

	有待改善 1分	表現一般 2分	表現滿意 3分	表現良好 4分	表現出色 5分
6歲	0	1	7	15	20
7歲	0	5	13	19	24
8歲	3	9	15	21	26
9歲	4	12	19	25	30
10歲	7	13	20	25	30
11歲	8	15	22	28	34
12歲	11	17	20	28	33

手握力總和(公斤)

男子

	有待 改善 2分	表現 一般 4分	表現 滿意 6分	表現 良好 8分	表現 出色 10分
6歲	12	14.5	17	20.5	23
7歲	14	16.5	19.5	22.5	26
8歲	18	20	23	27	30
9歲	20	22	26	29	33
10歲	22	26	29	33	38
11歲	26	29	33	39	44
12歲	27	31	36	43	51

女子

	有待 改善 2分	表現 一般 4分	表現 滿意 6分	表現 良好 8分	表現 出色 10分
6歲	10	13	15	18	21
7歲	12	15	18	21	23
8歲	16	18	21	24	27
9歲	18	21	25	30	36
10歲	21	24	28	33	37
11歲	24	29	33	39	44
12歲	27	32	39	44	48

數據資料來源：香港教育局，學校體適能獎勵計畫。

(更新自 2018 年)