

測量項目計分表---小學女生

六歲女生

項目	成績及得分	百分位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	* 體高 (厘米)	110.2	114.0	118.0	121.8	124.5
	* 體重 (千克)	17.7	19.4	21.6	24.0	27.5
	*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	13.3	15.5	19.0	23.7	28.0
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐 (一分鐘內次數)	1	5	11	17	22
	坐地前伸 (厘米)	18.7	23.0	27.0	30.0	32.0
	手握力：左右手合計(千克)	8.6	12.0	15.5	19.0	21.4
	仰臥引體上升(次)	0	1	5	9	13
	六分鐘耐力跑/行 (米)	620	680	730	800	870
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	5	8	9	10	11
	總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

七歲女生

項目	成績及得分	百分位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	* 體高 (厘米)	115.8	119.2	123.4	127.2	131.0
	* 體重 (千克)	19.4	21.4	24.0	28.3	32.5
	*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	13.8	17.0	21.0	27.0	34.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐 (一分鐘內次數)	2	8	14	18	22
	坐地前伸 (厘米)	19.0	23.0	28.0	31.5	34.5
	手握力：左右手合計(千克)	11.0	15.0	19.0	22.0	25.0
	仰臥引體上升(次)	1	2	5	9	13
	六分鐘耐力跑/行 (米)	650	720	780	840	910
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	7	9	9	11	13
	總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

測量項目計分表---小學女生

八歲女生

項目	百分位值 (%)				
	10	25	50	75	90
成績及得分					
*體高 (厘米)	121.5	124.7	128.2	133.0	137.1
* 體重 (千克)	21.7	23.7	26.8	31.5	35.7
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	15.0	18.0	23.0	30.0	35.8
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	4	11	16	22	27
坐地前伸 (厘米)	20.0	23.0	27.0	31.0	34.0
手握力：左右手合計(千克)	14.2	18.0	21.5	25.5	30.0
仰臥引體上升(次)	0	2	5	10	14
六分鐘耐力跑/行 (米)	680	750	810	880	980
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	9	9	11	13	17
總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

九歲女生

項目	百分位值 (%)				
	10	25	50	75	90
成績及得分					
* 體高 (厘米)	127.1	131.0	135.3	140.1	144.5
* 體重 (千克)	24.0	26.5	30.5	35.4	42.7
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	15.5	18.5	24.0	31.0	39.0
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	6	12	19	24	28
坐地前伸 (厘米)	18.0	22.0	27.0	31.0	34.0
手握力：左右手合計(千克)	17.5	21.0	25.0	29.0	33.0
仰臥引體上升(次)	0	2	5	10	15
九分鐘耐力跑/行 (米)	960	1050	1150	1270	1370
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	9	11	13	19	20
總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

測量項目計分表---小學女生

十歲女生

項目	百分位值(%)				
	10	25	50	75	90
* 體高 (厘米)	133.1	137.0	141.8	147.0	151.6
* 體重 (千克)	26.9	30.0	34.7	41.7	48.3
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	15.5	18.3	23.6	31.9	40.0
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	9	15	20	25	31
坐地前伸 (厘米)	18.0	22.0	27.0	31.5	35.2
手握力：左右手合計(千克)	19.9	23.5	28.5	33.0	39.0
仰臥引體上升(次)	1	2	5	10	14
九分鐘耐力跑/行 (米)	1010	1080	1190	1280	1450
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	10	12	15	19	22
總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

十一歲女生

項目	百分位值(%)				
	10	25	50	75	90
* 體高 (厘米)	139.5	143.9	148.8	153.7	158.0
* 體重 (千克)	30.3	35.3	40.5	46.5	52.8
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合(毫米)	16.7	19.8	26.0	33.0	42.7
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	12	17	23	29	34
坐地前伸 (厘米)	18.0	23.0	27.0	33.0	38.0
手握力：左右手合計(千克)	24.0	28.5	34.0	40.0	45.0
仰臥引體上升(次)	0	1	4	8	13
九分鐘耐力跑/行 (米)	1010	1120	1200	1330	1460
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	11	15	18	21	29
總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

測量項目計分表---小學女生

十二歲女生

項目	百分位值(%)				
	10	25	50	75	90
成績及得分					
* 體高 (厘米)	144.9	148.6	152.3	156.1	160.6
* 體重 (千克)	34.9	38.4	43.7	49.9	56.9
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	17.3	21.3	27.0	32.8	41.5
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	11	18	24	29	33
坐地前伸 (厘米)	16.8	21.6	27.0	34.0	38.0
手握力：左右手合計(千克)	11	18	24	29	33
仰臥引體上升(次)	1	16.8	21.6	27.0	34.0
九分鐘耐力跑/行 (米)	1010	1080	1190	1270	1400
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	11	16.8	21.6	27.0	34.0
總得分					

* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分