

體適能評分表

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	700	780	820	870	930
9歲	860	1030	1190	1310	1420
10歲	1000	1090	1200	1320	1430
11歲	1050	1120	1210	1340	1470
12歲	1080	1140	1220	1350	1480

坐地前伸(厘米)

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	11	17	22	28	33
7歲	12	17	23	29	33
8歲	12	17	23	29	33
9歲	13	18	23	28	33
10歲	13	18	23	28	33
11歲	12	17	22	28	33
12歲	12	17	22	28	33

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	16	19	26	30	34
7歲	17	20	26	30	34
8歲	17	21	26	30	34
9歲	18	21	25	29	34
10歲	18	21	25	30	34
11歲	17	21	25	30	34
12歲	17	21	25	30	34

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	8	15	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	23	28	34

手握力總和(公斤)

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	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 (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	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

數據資料參考自：香港教育局，學校體適能獎勵計畫。