

# 學校體適能

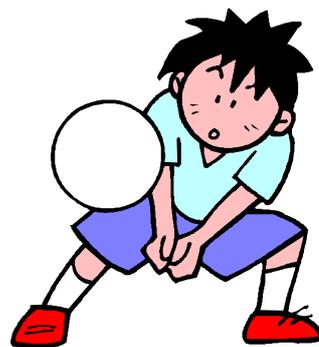


# 獎勵計劃

## 教師手冊



(2005-2006)



# 目錄

	頁
一、 計劃簡介	1
二、 計劃內容	2
三、 參加及推行計劃方法	3-7
四、 測試項目	8
五、 測試方法	9-18
六、 測試成績及百分位值理解方法	19-20
七、 活動設計	21-22
附錄一至附錄二 (中、小學適用)	23
附錄一 香港兒童健康基金學校獎項及體育器材補助金資料	24
附錄二 皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比率	25
附錄三至附錄九 (中學適用)	26
附錄三 測試項目計分表---中學男生	27-30
附錄四 測試項目計分表---中學女生	31-34
附錄五 學校體適能獎勵計劃學生個人記錄表(中學)	35
附錄六 學校體適能獎勵計劃測試記錄表(中學)	36
附錄七 學校體適能獎勵計劃全班記錄表(中學)	37
附錄八 學校體適能獎勵計劃運動目標及日誌(中學)	38
附錄九 學校體適能獎勵計劃章級證書及得分(中學)	39
附錄十至附錄十六 (小學適用)	40
附錄十 測試項目計分表---小學男生	41-44
附錄十一 測試項目計分表---小學女生	45-48
附錄十二 學校體適能獎勵計劃學生個人記錄表(小學)	49
附錄十三 學校體適能獎勵計劃測試記錄表(小學)	50
附錄十四 學校體適能獎勵計劃全班記錄表(小學)	51
附錄十五 學校體適能獎勵計劃運動目標及日誌(小學)	52
附錄十六 學校體適能獎勵計劃章級證書及得分(小學)	53

## 一、計劃簡介

學校體適能獎勵計劃是由教育統籌局〔教統局〕及香港兒童健康基金合辦，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。學生須透過就讀學校報名參加本計劃，參加此項計劃的學生須參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。由二零零五/零六學年起停止免費派發學生手冊，學生或學校可在香港兒童健康基金或教統局網頁下載學生手冊使用，網址：

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c08.php> 或  
<http://www.emb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=3186>

如仍然需要學生手冊印刷本，學生或學校可以自行向香港兒童健康基金購買，詳情請參閱香港兒童健康基金網頁：  
<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c15.php>

本計劃的成功有賴各家長及校方的協助和指導。除體育教師指導參加者正確的運動方法外，校長的支持及家長的鼓勵亦是同樣重要。

## 二、計劃內容

計劃分爲四個部份：

1. 體能測試
  - 學生每年應最少接受一次測試〔教師請盡可能每年爲學生進行兩次測試〕，讓學生可以知悉他們的體適能進展狀況。
2. 設計運動計劃
  - 根據學生個人能力及教師的意見，訂定目標及設計合適的運動計劃。
3. 參與運動
  - 學生在教師指導下進行運動及將活動記錄在影印本活頁日誌內。
4. 獎勵
  - 如學生的測試成績達到指定標準，可獲不同等級的章級證書。

## 三、參加及推行計劃方法

### 1. 參加方法

學生須透過就讀學校參加本計劃。教育統籌局〔教統局〕將於每年九月期間邀請全港中、小學參加本計劃。參加的學校須每年重新登記及註冊資料，並須將註冊表格寄回教統局體育組。

### 2. 校方的準備

參加學校應有下列體育設施：

- 1) 一個方形或長方形的運動場，周界為 80 米及四周有足夠空間供緩衝之用。
- 2) 地墊數張。
- 3) 木塔、標誌筒或可作顯示距離的標誌物。
- 4) 計時錶一個。
- 5) 量度尺（30 米或 50 米）。
- 6) 體重磅。
- 7) 體高量度計。
- 8) 哨子。
- 9) 坐地前伸木箱。
- 10) 皮下脂肪計。
- 11) 手握力計（只適用於小學）。

首次參加本計劃的小學可向香港兒童健康基金借用手握力計一個，由於數量有限，故採取先到先得的方法，借完即止。如學校仍需要坐地前伸測試木箱及皮摺厚度測量計此兩項測試用具，可聯絡該基金，他們會按個別情況安排協助。此外，如學校退出本計劃，中學暫時無須退還用具；小學須主動聯絡該基金交回手握力計，其他用具則暫時無須退還。

學校仍可保留及繼續使用借得的用具，如有遺失或損壞，請與該基金聯絡，以便他們嘗試修理或更換，學校無須承擔責任或賠償，但學校須把損壞的用具送往該基金，待修理妥當或更換後自行取回。

學校可在體育課堂或課外活動時間進行本計劃的測試。若在體育課堂內進行整班測試，約需四個教節。

### 3. 安全措施及目標訂定

校方須負責向學生講解計劃的目的及內容，並指導學生設計運動計劃及進行體育活動。學生須經家長書面同意及證明健康正常，並適宜參加本計劃。若有疑問，學校可建議家長為其子弟作身體檢查，並遵照醫生的意見決定是否適宜讓其子弟參加本計劃。教師可在體育課堂上或課外活動時間向學生傳授運動的知識。

有關運動安全的資料可參閱由前教育署輔導視學處體育組一九九年編印的『香港學校體育科安全措施』、前教育署/教育統籌局發出相關的通告及衛生署中央健康教育組發出與預防運動創傷相關的教材資料，詳情請查閱衛生署網址：<http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exercise.htm>。學校可讓學生參加由其他機構所提供的體育活動作為他們參與本計劃的一部分，而學生在課餘所進行的體育活動亦會同樣獲得認可，但學生須在影印本活頁「運動目標及日誌」[附錄八(中學)/附錄十五(小學)]上記錄活動的有關資料。

本計劃的主要目的是鼓勵學生經常參與體育活動。為了增加學生對體育活動的興趣及讓他們參加一個均衡的體育活動計劃，教師在安排活動時應留意學生的體適能狀況及活動的趣味性。教師可按學生的個人能力，協助他們訂定計劃目標及設計運動計劃內容，在此策劃階段中，如能讓學生積極參與，可加強他們對運動的積極性及投入感。

## 4. 體能測試

測試由體育教師主持，並可由其他教師或高年級學生協助量度。校方須依照測試方法進行測試。

每學年應最少進行一次全面化測試。換算測試項目之得分可交由學生自行處理，但低年級的學生可能需要教師協助。有關測試的細則請參閱本手冊第五章所列出的測試方法。

## 5. 宣傳及推廣

本計劃的成功與否有賴學校及家長的支持。學校可通過家長信、家長日或其他途徑向家長宣傳本計劃。學校亦可在校內張貼有關的海報〔海報可在香港兒童健康基金網頁下載〕或相關資料，使更多學生認識本計劃。網址：

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c08.php>

## 6. 測試記錄

### 教師

教師可以下列方法記錄學生資料：

- 1)影印教師手冊內的**學生個人記錄表** [附錄五（中學）/附錄十二(小學)]或
- 2)影印教師手冊內的**測試記錄表** [附錄六（中學）/附錄十三(小學)] 或
- 3)影印教師手冊內的**全班記錄表** [附錄七（中學）/附錄十四(小學)]。

教師亦可應用『體適能電腦記錄系統』（PFRS）作記錄及計分用途。這套個電腦軟件可在香港兒童健康基金或教統局網頁下載，網址：

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c07.php> 或  
<http://www.emb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=3186>

## 學生

教師可用以下方式，讓學生自行計算得分及成績：

- 1) 教師可影印教師手冊內的「[測試項目計分表](#)」[附錄三、四(中學)]/或[附錄十、十一(小學)]與「[章級證書及得分表](#)」[附錄九(中學)/附錄十六(小學)]，分派給學生，讓學生參照「[測試項目計分表](#)」，計算得分，然後將成績記錄在章級證書及得分表內，作為個人成績存檔。
- 2) 教師亦可讓擁有學生手冊的學生，自行於學生手冊內使用#「[測試項目計分表](#)」、#「[章級證書及得分](#)」和#「[運動目標及日誌](#)」，計算得分、記錄成績和活動情況。
- 3) 如有需要，教師及學生亦可到香港兒童健康基金或教統局網頁下載學生手冊及以上提及的表格(由附錄一至附錄十六)使用，網址：

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c08.php> 或  
<http://www.emb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=3186>

如仍然需要學生手冊印刷本，學生或學校可以自行向香港兒童健康基金購買，詳情請參閱香港兒童健康基金網頁：  
<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c15.php>。

備註：# 請參考教師手冊或學生手冊內的目錄頁查閱相關的資料及表格。

## **7. 申請及頒發章級證書**

本獎勵計劃的要求及水平級別計算方法均保持不變，香港兒童健康基金將頒發金、銀及銅章級證書以取代原來的獎章。請參閱下列資料及附錄三、四及十、十一之測試項目計分表給予學生適當之章級證書。

## 章級證書及得分

總成績	章級證書
16 分或以上	金章級
13-15 分	銀章級
10-12 分	銅章級

備註：本獎勵計劃的計分方法是以二零零零 / 二零零一年所訂之水平級別為準則，學生的得分是根據他們所達到的水平級別計算〔請參考二零零零年或以後出版的學生手冊〕。

參與推行本獎勵計劃的教師亦獲頒嘉許狀。要申請章級證書，老師需要先在香港兒童健康基金網頁登記註冊，直接連線 <http://www.childhealthhongkong.com/spfas/registration>。當學生完成體適能測試後，學校可在每年四月至學年結束前，根據學生測試成績，向香港兒童健康基金申請章級證書。

當學校遞交申請後，香港兒童健康基金會通知學校有關領取證書的地點、日期及相關資料，如仍然需要相關的獎章，學生或學校代表該學生可以憑章級證書自行向香港兒童健康基金購買。詳情亦可查閱該基金網頁 <http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c15.php>。

以往用郵寄領取證書方法將即時取消。學校如在處理網上申請證書上遇到困難，可致電香港兒童健康基金尋求幫助〔電話號碼：8208 0727，傳真號碼：2886 3166〕。

## 8. 申請器材補助金

要申請器材補助金，老師亦需要先在香港兒童健康基金網頁登記註冊，直接連線 <http://www.childhealthhongkong.com/spfas/registration>。可與申請章級同時申請。

## 9. 家長/監護人同意書

校方在學生參與此計劃前，必須取得並保存家長/監護人同意書。請參閱香港兒童健康基金網頁提供的例子作參考 <http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05c14.php>。

## 四、測試項目

1. 皮摺量度
2. 曲膝仰臥起坐
3. 坐地前伸
4. 耐力跑
5. 掌上壓(中學男生) / 屈膝掌上壓 (中學女生) / 手握力(小學生)

## 五、測試方法

進行測試前，教師應先為學生量度體重及體高。

- 步驟：
- 1) 學生穿上輕便衣服及脫鞋量度體重。
  - 2) 學生量度高度時須脫鞋直立。

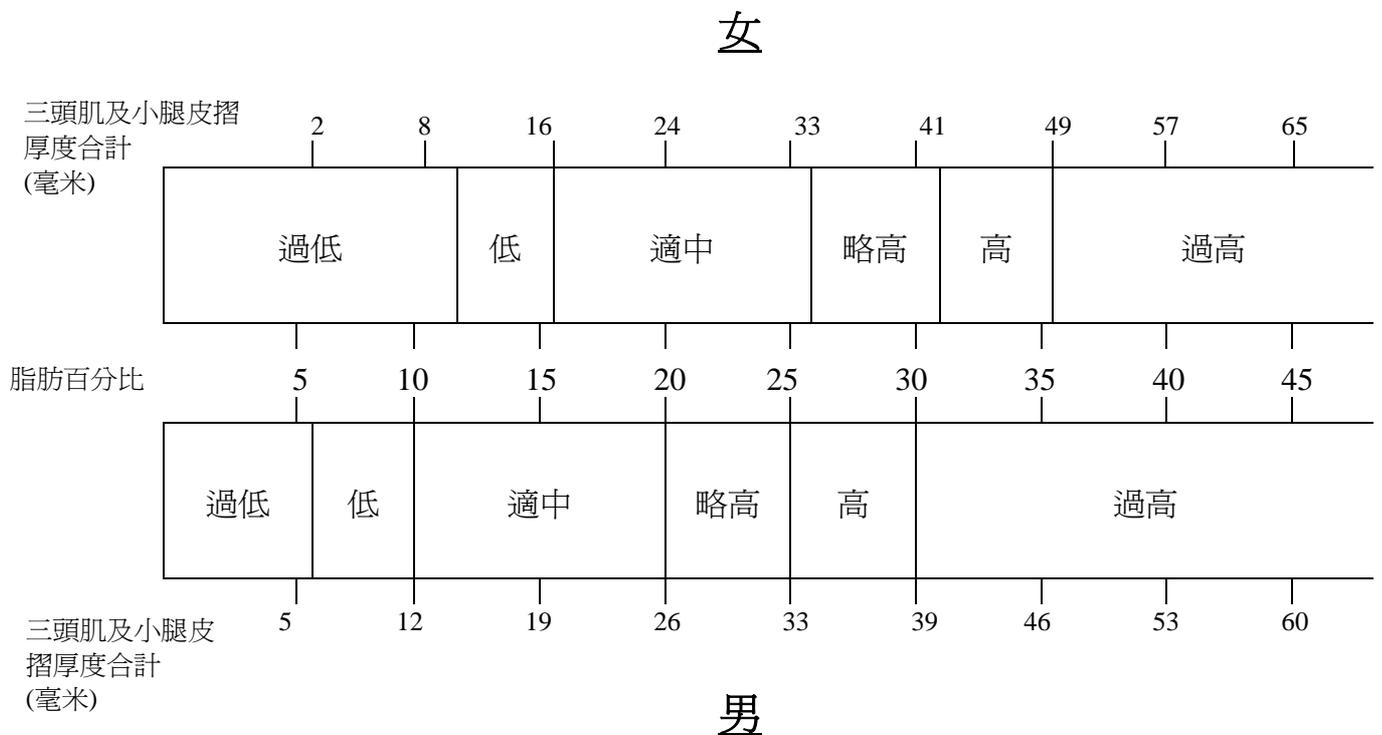
用具： 高度及體重量度計。

量度成績： 學生重量應以最近之 $\frac{1}{2}$ 千克計算，高度單位應以厘米計算。

### 1. 皮摺量度

目標： 量度三頭肌及小腿內側的皮摺厚度。  
(數據可用於評估身體的脂肪百分比。)

三頭肌及小腿內側的皮摺厚度及脂肪比例換算尺：  
(換算尺只供參考，計分時無需將皮摺厚度換算成脂肪比例)



(改編自 Lohman, 1987 and Slaughter et al., 1988)

抓起皮層方法：



### 甲·三頭肌



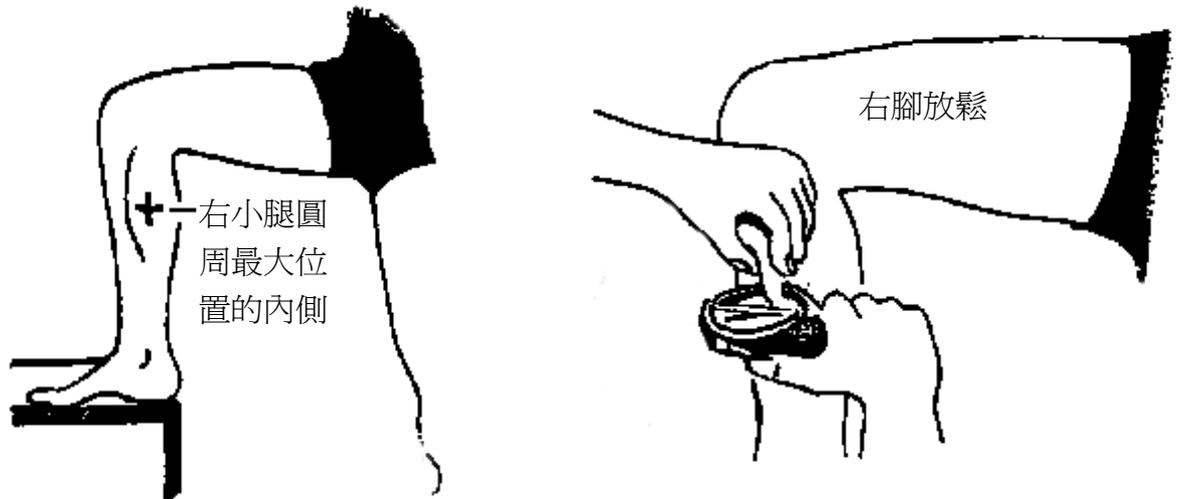
- 步驟：
- 1) 量度位置為右手上臂後三頭肌的中位。
  - 2) 學生須站立，右手放鬆，手心向身體。
  - 3) 測試員應站在被量度者的後方，用姆指及食指在三頭肌中位抓起皮層（切勿將肌肉抓起），然後輕輕提起。此外，所抓位置須與肌肉成 90 度。
  - 4) 利用皮下脂肪計在皮摺中點處量度皮摺厚度，量度時不要放開手指。
  - 5) 讀取最近的 1/2 毫米單位數值。

用具： 皮下脂肪計，皮尺（量度三頭肌中點位置）。

量度成績： 每位置各量度三次，取三次記錄的中間數，量度單位為 1/2 毫米。以其中間數相加作為最後成績。

- 執行提示：
- 1) 皮摺的位置必須準確。
  - 2) 切勿將皮下脂肪計夾在皮摺底部。

## 乙·小腿內側



- 步驟：**
- 1) 量度位置為右小腿圓周最大位置的內側。
  - 2) 量度時，右腳應放鬆屈曲至 90 度並放於提高的平面上（例如長椅、坐椅）。
  - 3) 測量員應面向被量度者右腳的內側，用姆指及食指抓起皮層，抓起位置須與肌肉成 90 度。
  - 4) 利用皮下脂肪計在皮摺中點處量度皮摺厚度，量度時不要放開手指。
  - 5) 讀取最近的 1/2 毫米單位數值。

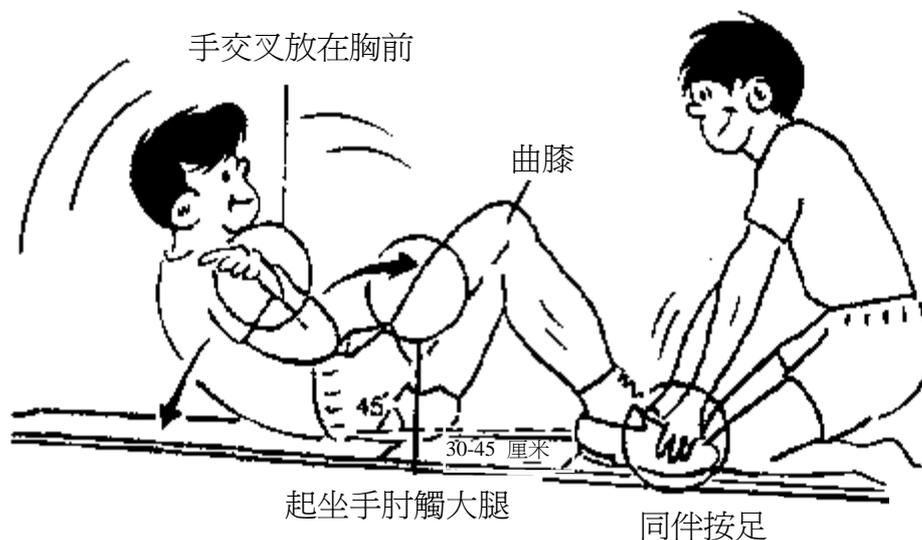
**用具：** 皮下脂肪計，皮尺（量度小腿圓周最大位置）。

**量度成績：** 量度三次，取三次記錄的中間數，量度單位為 1/2 毫米。以其中間數相與小腿內側所量得的中間數相加作為最後成績。

- 執行提示：**
- 1) 皮摺的位置必須準確。
  - 2) 切勿將皮下脂肪計夾在皮摺底部。

## 2. 曲膝仰臥起坐

### 仰臥起坐要點



**目標：** 在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力。

- 步驟：**
- 1) 學生曲膝在墊上仰臥，雙足貼地並由同伴按著，腳跟與臀部相距 30 至 45 厘米，大腿與地面成 45 度角。雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前。
  - 2) 由仰臥開始展開動作，學生聽到開始訊號，上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為一次。
  - 3) 教師應鼓勵學生在一分鐘內完成最多的次數。學生可在中途仰臥或坐在墊上休息。

**用具：** 秒錶及地墊。

**量度成績：** 記錄在一分鐘內完成正確仰臥起坐的次數。

- 執行提示：**
- 1) 測試時可由同伴(學生兩人一組)負責記錄正確次數。
  - 2) 督導員(教師)應確保各動作合乎要求。教師應提示學生在軀幹下落時以背部觸墊，避免後腦撞擊地面。
  - 3) 可在地墊上劃上兩條線以確定臀部及腳跟距離符合要求(30 至 45 厘米)。

### 3. 坐地前伸

目標：把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度。

#### 坐地前伸要點



- 步驟：
- 1) 將坐地前伸木箱放在墊上，木箱尾端須緊貼牆壁或柱，以固定其位置。
  - 2) 學生應脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板。雙足距離約為肩膊闊度。
  - 3) 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平。
  - 4) 測試時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。慢慢前伸四次，第四次前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒。

用具： 特製的坐地前伸木箱，箱上有刻度，每刻度為一厘米。刻度二十三厘米的位置為雙足貼著端板的垂直位置。

量度成績： 量度第四次前伸距離；量度單位為厘米。如學生在測試時曲膝或雙手不對稱則須重新測試。

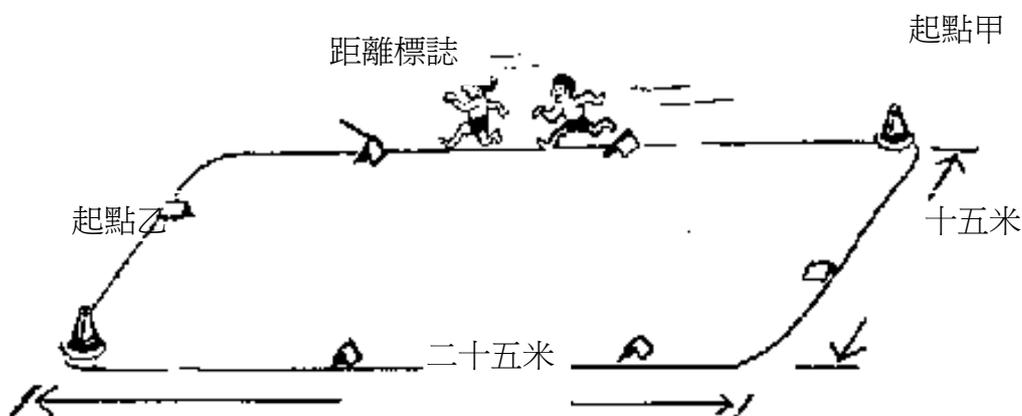
執行提示： 坐地前伸木箱須符合規格。

#### 4. 耐力跑（六分鐘---六至八歲/九分鐘---九歲及以上跑/步行）

**目標：** 在指定範圍內跑 / 行六或九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。

**場地：** 可在籃球場（25 米 x 15 米）或任何平坦及周界為 80 米之長 / 方形空地上進行測試。

##### 六或九分鐘跑 / 步行之場地安排



- 步驟：**
- 1) 學生在規定時間內跑 / 行最遠的距離。
  - 2) 教師須提示學生逐漸加速並盡量保持均速。
  - 3) 教師須在最後三分鐘及在最後十五秒提示學生剩餘時間，並提醒計圈員準備記錄完成的距離。
  - 4) 學生應繼續跑步直至聽到教師發出到達時限的訊號為止，完成規定時間後應繼續步行一圈或兩圈作為整理活動。
  - 5) 如學生氣力不繼可改作步行，但老師應鼓勵學生在規定時間內完成最遠的距離。

**用具：** 木塔、秒錶、標誌物（顯示距離用）、哨子、筆及測試記錄表。

**量度成績：** 記錄所完成的距離（以十米為一計算單位）。

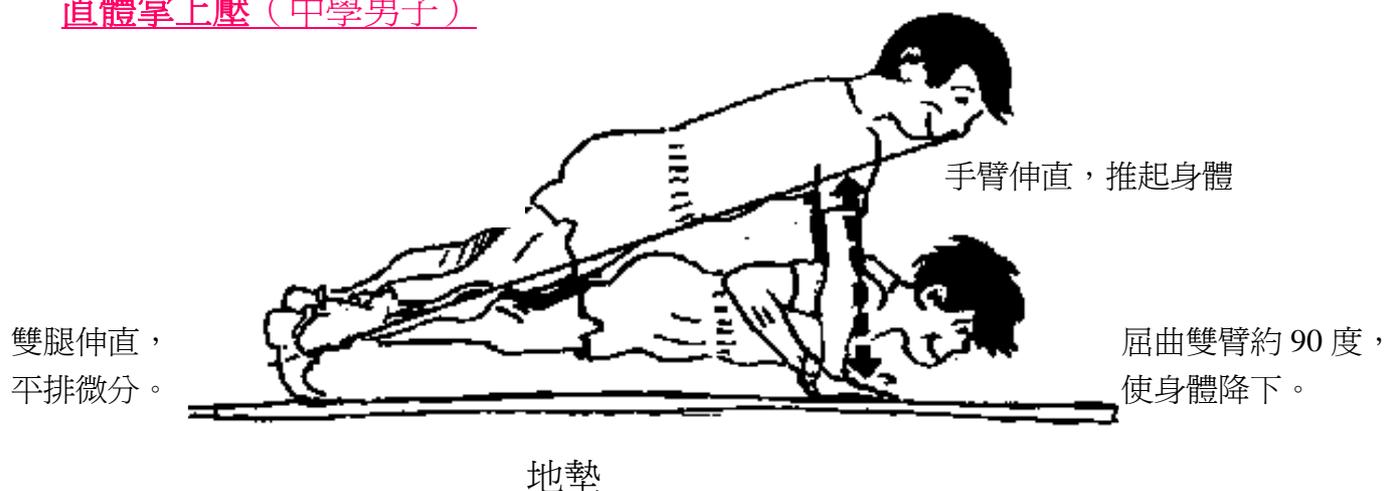
- 執行提示：
- 1) 教師應查詢學生身體狀況是否適宜進行測試。
  - 2) 應多給予學生均速的長跑練習。
  - 3) 測試前，學生應有適當的熱身運動。
  - 4) 應給予學生適當的鼓勵。
  - 5) 可由同伴計算完成的圈數。為求準確，每名學生應有鉛筆一枝及記錄表一份，以便記錄完成的距離。
  - 6) 可將半班學生分組，分別在測試場地對角或有標誌物的位置開始。

## 5. 甲、中學：掌上壓

【直體掌上壓（中學男子）/ 屈膝掌上壓（中學女子）】

目標：有節奏地完成最多次數的掌上壓／屈膝掌上壓，以評估上肢肌力和肌耐力。

### 直體掌上壓（中學男子）



- 步驟：
- 1) 學生俯臥在地墊上，手掌放在肩寬度之地上，手指向前及分開，雙臂手屈曲，雙腿伸直平排微分，以腳趾支撐。
  - 2) 聽到訊號後，學生伸直雙臂推起身體，直至雙臂完全伸直。此時，雙腿、腰部及背部仍須保持蹬直。
  - 3) 在測試過程中，學生由頭、背部至腳須保持一直線，此項測試以推起身體至手臂完全伸直為一次。

- 發生以下情況時，必須修正：
- 1) 膝觸地。
  - 2) 背部擺動。
  - 3) 手臂未能完全伸直。
  - 4) 雙臂未能屈曲成90度。
  - 5) 動作不暢順。

當學生在測試期間，出現極度不適或痛楚，便應停止該生的測試。

用具： 地墊

量度成績： 正確掌上壓的次數。

執行提示： 學生的動作被修正達兩次時，便須停止該生的測試。須修正的掌上壓次數不應計算入成績內。

### 屈膝掌上壓〔中學女子〕



腳跟離地，兩腳腳掌互相交疊。

地墊

- 步驟：
- 1) 學生俯臥在地墊上，雙手屈曲，手掌放在肩寬度之地上，手指向前分開；雙腳膝蓋在墊上，腳掌離地互相交疊；頭、背部至膝蓋須保持一直線。
  - 2) 聽到訊號後，學生伸直雙臂推起身體，直至雙臂完全伸直。此時，腰部及背部仍須保持蹬直。
  - 3) 在測試過程中，學生由頭、背部至膝蓋須保持一直線，以推起身體至手臂完全伸直為一次。

- 發生以下情況時，必須修正：
- 1) 背部擺動。
  - 2) 手臂未能完全伸直。
  - 3) 雙臂未能屈曲成90度。
  - 4) 動作不暢順。

當學生在測試期間，出現極度不適或痛楚，便應停止該生的測試。

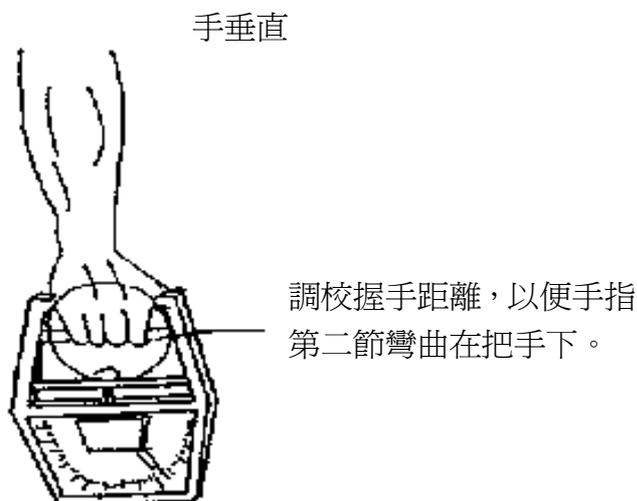
用具： 地墊

量度成績： 正確屈膝掌上壓的次數。

執行提示： 學生的動作被修正達兩次時，便須停止該生的測試。須修正的屈膝掌上壓次數不應計算入成績內。

## 乙、小學：手握力

### 量度手握力要點



目標： 量度兩手的最大握力。

- 步驟：**
- 1) 調校握手距離。當學生垂手握握力計時，手指第二節須剛彎曲在把手下。
  - 2) 學生手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計。
  - 3) 利用單手以姆指底部及其他手指的第二節部份盡力緊握握力計。測試時，學生須盡全力。
  - 4) 左、右手分別進行三次測試，記錄每一隻手的最佳成績，每次測試間可休息。
  - 5) 測試時，握力計不得觸及身體或其他物件。

**用具：** 手握力計(握手的距離可調校)。

**量度成績：** 記錄左、右手的最佳成績，以最接近的 $\frac{1}{2}$ 千克計算。

- 執行提示：**
- 1) 如用具不足夠，可以用小組方法進行，讓學生順序排列，多位學生同時測試，使測試更快捷、更順利進行。
  - 2) 學生必須集中精神進行測試，以便取得最佳的測試成績。
  - 3) 每次測試前必須將握力計重新調校，把指示針撥回零度。

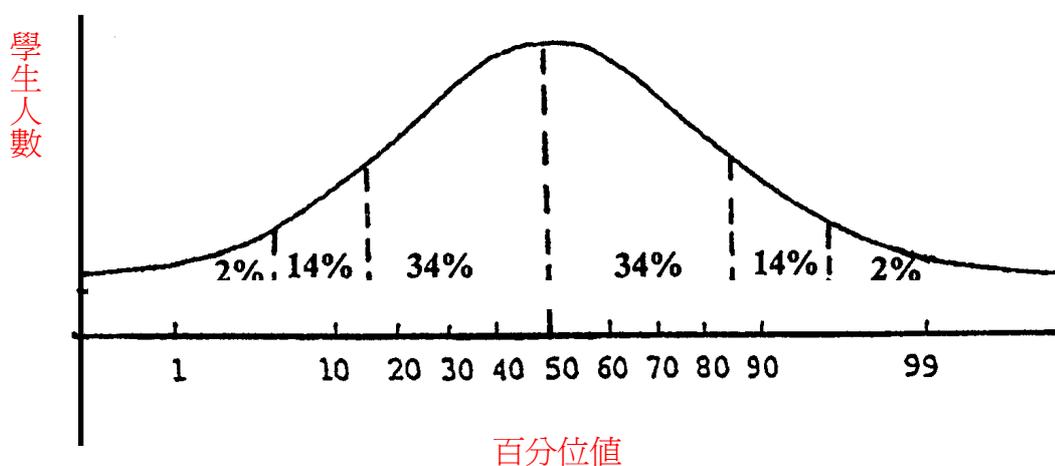
## 六、測試成績及百分位值的理解方法

在體育測試上，常模及百分位值經常被用來顯示測試人士的水平。將個人成績與常模（百分位值）比較可粗略地看到個人的水平是否高於、低於或相等於一般水平。許多測試會利用百分位值來準確地顯示個人在整組中的位置。將百分位值轉為得分更可使學生容易明白個人在體育測試中的表現。

對學生而言，在九分鐘內完成 1800 米，他們未必能夠充分了解自己的表現。如將此成績用百分位值來表示，則相對地比較有意義。在耐力跑中，若一名十七歲男生以九分鐘跑畢 1800 米達到 75 百分位值，這 75 百分位值顯示該男生在九分鐘耐力跑的表現等同或較百分之七十五的十七歲男生為佳。

百分位值是由大量有關的數據計算所得，這類數據的分佈形狀通常是「鐘形」的。

### 常態分佈的常模



百分位值間成績的差異在中央（50）的差距會較小，而在兩端的差距則十分大。例如在十七歲男童的耐力跑中，五十“百分位值”的成績是 1675 米，二十五“百分位值”的成績是 1520 米，它們的差距是 155 米，但第三“百分位值”的成績是 1207 米，它與二十五“百分位值”的差距是 313 米，因此計算百分位值成績時，切勿用數學上的平均數來處理。

中學體適能獎勵計劃的百分位值表（常模表）是根據一全港性的體適能調查所計算出來的。該體適能調查是由前教育署及香港兒童健康基金合力在一九九八至一九九九期間，在本港二十間中學進行的，參與學生合共四千人。因此，在採用本獎勵計劃中的百分位值表時，學校應留意他們是將學生的表現與一九九八至一九九九年本港學童的表現相比。

小學體適能獎勵計劃的百分位值表（常模表）是根據一全港性的體適能調查所計算出來的。該體適能調查是由前教育署及香港兒童健康基金合力在一九九九年至二零零零年期間，在本港二十三間小學中進行的，參與學生合共四千六百人。因此，在採用本獎勵計劃中的百分位值表時，學校應留意他們是將學生的表現與一九九九至二零零零年本港學童的表現相比。

此外，本計劃的常模只顯示本港學生的整體表現，並非學生應達到的水平，在解釋學生所得的百分位值得分時應留意以上要點。除此之外，學生的先天質素、測試時的身體狀態及環境因素等亦應納入在考慮之列。

在中、小學階段，青少年的身體正在成長中，同年齡的青少年的生理發展速度會有所不同，所以不應利用測試成績來預測學生將來的運動表現。參加此計劃的學校亦可利用學生測試成績數據以製訂校內測試的常模，並可與本計劃的常模比較。

## 七、活動設計

個人的健康體適能可從下列各方面的效能而獲知：

1. 心肺耐力
2. 肌力及肌耐力
3. 柔韌度
4. 身體成份

若個人在以上四方面得到均衡的發展，則能達到理想的體適能。本計劃的測試項目，亦根據以上四方面而設計。從各測試項目的百分位值得分，可以知道學生各方面的身體狀況。

教師亦可根據學生的個人能力，協助他們設計個人的運動內容。如學生的耐力跑得分較低，在設計運動內容時，心肺耐力的訓練則需要逐漸加強。為使各學生有均衡的發展，在設計運動計劃的內容時，應包括測試項目以外的活動在內。要改善心肺功能，除跑步外，游泳與急行也可以有同樣的效果。

低年級學童的生理發展尚未成熟，因此切勿將訓練成年運動員的方法（如重量訓練）用於他們身上。兒童生長情況及其成熟程度與他們可以承擔的運動量有很大的關係。在設計運動量及項目時應留意下列要點：

1. **身體生長** - 兒童的身體生長速度穩定。在高度增長方面而言，兒童從五歲開始，由每年增加 6.5 厘米的速度漸降至青春期的每年 5 厘米。
2. **身體成份** - 在青春期前，男女童的發展速度大致相同。身體之脂肪增長穩定，約佔身體的百分之十五至二十左右。而肌肉、骨骼、內臟的成長則變化較大。
3. **心肺耐力** - 兒童的最大攝氧量隨著年齡而增加，這表示兒童的運動能力與年齡成正比。因此，低年級與高年級學童在進行強度較大的運動時的生理反應會有所不同。

4. 肌力
  - 肌肉的生長深受神經性的刺激與荷爾蒙的影響。此外，運動所產生的刺激會增進肌肉及骨骼的生長。身體高大的學童的肌力較矮小的學童強。而同一高度的學童，年齡較大的會比年齡小的肌力強些。在青春期，男童的上肢肌力較女童強，但相差甚少。
5. 柔韌度
  - 在青春期前，一般學童的柔韌度都十分良好，而女童的柔韌性較男童佳。

參與運動時，運動強度與心跳率應成正比。綜合一般研究，每周運動三至五次，每次不少於二十分鐘，運動時心跳率如達到最高心跳率的百分之七十或以上，便可收改進心肺功能之效。一般低年級學生不容易明白以上概念，教師應向他們講解運動強度與運動次數及持續時間所產生的不同果效，以協助他們明白以上概念。

設計訓練程序時，應考慮下列四個原則：

1. 每周運動次數
  - 研究指出，每周運動三次可維持或改善健康狀況。
2. 運動強度
  - 一般而言，運動強度可以用心跳率推算出來。有關肌力及肌耐力方面，可以從運動阻力及次數計算出來。
3. 持續時間
  - 研究指出每次二十分鐘或以上的運動可保持或改善健康。
4. 訓練的專項性
  - 現代訓練研究指出，每一項運動訓練都有其專門的果效。因此，訓練項目須與訓練目標相符。

----- 完 -----

## 附錄一至附錄二

中、小學適用

## 香港兒童健康基金學校獎項及體育器材補助金資料

- 一. 香港兒童健康基金除頒發章級證書予達到指定水平的學生外，亦設有下列各學校獎項：

### 1. 學校參與證書

香港兒童健康基金每年都會頒贈「學校參與證書」給予能完成體適能獎勵計劃的學校。

### 2. 學校成就獎

香港兒童健康基金會頒贈「學校成就獎」獎項，給予獲取章級證書方面最成功的三間學校。部分的計算方法是確定金、銀及銅章章級分數比重後，再計算每間學校章級證書的得分及參與此計劃的總學生人數的百分比。香港兒童健康基金會考慮其他因素後才選出得獎學校，並保留最後的決定權。成就最高的三間學校會分別獲選為冠、亞、季軍。基金會致送一個獎牌給每間得獎學校。

### 3. 學校進步獎

香港兒童健康基金設立「學校進步獎」。其計算方法乃比較該年度與上年度的學校成就獎的成績，進步最大的三間學校為得獎學校。

### 4. 體育器材補助金

凡參與體適能獎勵計劃超過一年以上之學校都可以向香港兒童健康基金申請高達五千元的體育器材補助金。成功申請的學校必須使用此補助金購買體適能器材。香港兒童健康基金對學校及津貼額的批核保留最後決定權。

## 二. 參加辦法

學校如欲申請上列獎項或補助金，應先在香港兒童健康基金網頁註冊，直接連線 <http://www.childhealthhongkong.com/spfas/registration>. 並於四月一日至學年終結期間遞交香港兒童健康基金。

## 三. 查詢

如有任何查詢，歡迎致電 8208 0727 與香港兒童健康基金聯絡。

## 皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比率

### 男生

	過低	低	適中	略高	高	過高
估計的脂肪百分比	低於 5.8%	5.9-10.2%	10.3-20.1%	20.2-25.3%	25.4-30.0%	高於 30.0%
皮摺厚度	低於 6.5(毫米)	7.0-12.5(毫米)	13.0-26.0(毫米)	26.5-33.0(毫米)	33.5-39.5(毫米)	高於 40(毫米)

25

### 女生

	過低	低	適中	略高	高	過高
估計的脂肪百分比	低於 12.1%	12.2-14.9%	15.0-26.8%	26.9-31.9%	32.0-35.0%	高於 35.0%
皮摺厚度	低於 11.5 (毫米)	12.0-16.0 (毫米)	16.5-35.5 (毫米)	36.0-44.0 (毫米)	44.5-49.0 (毫米)	高於 49.5(毫米)

## 附錄三至附錄九

中學適用

## 測試項目計分表---中學男生

## 十二歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	133	138	143	148	153	157	162
*體重 (千克)	27	30	34	38	45	52	62
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	12	13	16	21	31	39	51
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	9	15	22	28	32	36	42
坐地前伸 (厘米)	11	15	19	23	28	34	36
九分鐘耐力跑/行(米)	1060	1180	1280	1400	1580	1680	1800
掌上壓 (次)	0	0	1	3	10	17	24
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 十三歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	140	145	150	155	161	166	171
*體重 (千克)	30	34	38	43	49	57	67
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10	13	15	20	26	38	49
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	14	22	27	33	39	42	46
坐地前伸 (厘米)	11	16	21	25	30	34	37
九分鐘耐力跑/行(米)	1080	1240	1380	1490	1660	1820	1930
掌上壓 (次)	0	0	1	7	15	21	30
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學男生

### 十四歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	147	152	157	162	167	172	177
*體重 (千克)	34	38	42	47	54	62	73
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	11	12	15	18	25	39	55
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	18	24	30	35	40	45	49
坐地前伸 (厘米)	10	14	21	26	31	34	39
九分鐘耐力跑/行(米)	1160	1310	1440	1590	1710	1870	2020
掌上壓 (次)	0	0	3	11	19	26	33
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

### 十五歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	154	158	162	167	171	175	179
*體重 (千克)	38	42	46	51	58	67	78
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	9	12	14	17	23	32	44
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	16	25	30	36	41	46	53
坐地前伸 (厘米)	10	15	21	27	32	38	42
九分鐘耐力跑/行(米)	1120	1300	1460	1600	1780	1850	1980
掌上壓 (次)	0	1	4	11	20	30	37
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學男生

## 十六歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	158	162	165	169	173	177	180
*體重 (千克)	42	45	49	55	62	71	83
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10	12	13	17	24	34	47
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	20	25	30	36	42	48	53
坐地前伸 (厘米)	11	17	22	27	33	38	42
九分鐘耐力跑/行(米)	1200	1360	1510	1650	1790	1880	2010
掌上壓 (次)	0	2	8	16	23	31	40
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 十七歲男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	159	162	166	170	174	178	182
*體重 (千克)	45	48	52	58	65	73	86
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10	12	14	18	24	31	44
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	20	26	31	36	43	49	53
坐地前伸 (厘米)	10	15	21	28	33	37	41
九分鐘耐力跑/行(米)	1200	1390	1520	1670	1800	1920	2050
掌上壓 (次)	0	1	8	16	25	33	39
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學男生

十八歲或以上男生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	160	163	167	171	175	178	182
*體重 (千克)	47	50	54	59	66	75	87
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	9	11	13	16	23	33	44
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	20	27	30	38	43	51	53
坐地前伸 (厘米)	13	20	25	31	36	41	45
九分鐘耐力跑/行(米)	1200	1370	1600	1730	1840	1970	2130
掌上壓 (次)	0	5	13	20	30	36	40
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學女生

### 十二歲女生

項目 \ 成績及得分	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	137	141	145	149	154	158	162
*體重 (千克)	28	31	34	38	43	48	58
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	14	17	21	25	33	41	52
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	13	18	23	28	32	37
坐地前伸 (厘米)	14	19	24	28	33	37	41
九分鐘耐力跑/行(米)	1030	1120	1200	1280	1360	1440	1560
屈膝掌上壓 (次)	0	0	2	7	13	20	24
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

### 十三歲女生

項目 \ 成績及得分	百分位值 (%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	142	145	149	153	158	161	165
*體重 (千克)	31	34	37	41	46	52	62
*三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	15	17	21	26	33	42	55
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	7	12	18	24	30	34	41
坐地前伸 (厘米)	15	19	23	28	33	38	42
九分鐘耐力跑/行(米)	960	1120	1200	1280	1380	1480	1580
屈膝掌上壓 (次)	0	0	1	6	11	19	27
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學女生

### 十四歲女生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	145	149	152	156	159	163	166
*體重 (千克)	34	37	40	44	50	56	66
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	16	20	24	29	35	43	55
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	8	14	20	25	32	37	41
坐地前伸 (厘米)	11	18	24	28	33	38	43
九分鐘耐力跑/行(米)	1030	1100	1180	1280	1370	1470	1560
屈膝掌上壓 (次)	0	0	1	4	10	17	26
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

### 十五歲女生

項目	百分位值 (%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	147	150	154	157	160	164	167
* 體重 (千克)	36	39	43	47	52	58	69
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	17	21	24	29	35	41	48
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	11	16	21	27	32	40	45
坐地前伸 (厘米)	14	21	25	31	36	40	44
九分鐘耐力跑/行(米)	1020	1070	1190	1280	1370	1460	1550
屈膝掌上壓 (次)	0	0	2	6	13	19	25
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學女生

### 十六歲女生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)	148	151	154	158	161	164	167
* 體重 (千克)	38	41	45	49	54	60	70
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	17	21	25	30	36	43	54
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	12	17	23	30	36	42	48
坐地前伸 (厘米)	17	21	26	31	36	40	45
九分鐘耐力跑/行(米)	1010	1120	1200	1310	1410	1530	1680
屈膝掌上壓 (次)	0	0	2	7	15	23	32
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

### 十七歲女生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)	148	151	154	158	162	165	168
* 體重 (千克)	39	43	46	50	55	61	71
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	16	21	24	30	37	43	53
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	6	15	22	28	35	40	45
坐地前伸 (厘米)	14	20	26	32	37	43	47
九分鐘耐力跑/行(米)	1010	1120	1200	1310	1400	1480	1570
屈膝掌上壓 (次)	0	0	1	5	10	18	26
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

## 測試項目計分表---中學女生

十八歲或以上女生

項目	百分位值(%)						
	3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)	149	152	155	158	162	165	168
* 體重 (千克)	40	43	47	51	55	61	69
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	17	20	23	31	37	49	59
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐(一分鐘內次數)	8	15	22	27	32	40	46
坐地前伸 (厘米)	17	24	26	32	36	41	46
九分鐘耐力跑/行(米)	1040	1120	1200	1300	1420	1530	1630
屈膝掌上壓 (次)	0	0	2	10	18	24	29
<b>總得分</b>							

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分

學校體適能獎勵計劃學生個人記錄表(中學)

姓名：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

學年																	
班別 (班號)		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
測試日期																	
年齡組別																	
成績及得分		成績	得分*														
項目	體高 (厘米)																
	體重 (千克)																
	三頭肌及小腿皮 摺厚度 (毫米)	三頭肌															
		小腿															
#合計																	
仰臥起坐(1分鐘內次數)																	
坐地前伸 (厘米)																	
九分鐘耐力跑/行 (米)																	
掌上壓 (男)/ 屈膝掌上壓(女)(次)																	
總得分																	

35

\* 在查考以各測試項目計分表時，如成績未達某水平級別時，得分應以計分表內低一級的水平級別計算。

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

## 學校體適能獎勵計劃(中學)

### 學生測試記錄表

學校 : \_\_\_\_\_

姓名 : \_\_\_\_\_ 學號 : \_\_\_\_\_ 班別 : \_\_\_\_\_

測試日期 : \_\_\_\_\_ 出生日期 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

性別 : 男 / 女 年齡 : 12 13 14 15 16 17 18 其他 : \_\_\_\_\_

- 1 x 80 = 80 米
- 2 x 80 = 160 米
- 3 x 80 = 240 米
- 4 x 80 = 320 米
- 5 x 80 = 400 米
- 6 x 80 = 480 米
- 7 x 80 = 560 米
- 8 x 80 = 640 米
- 9 x 80 = 720 米
- 10 x 80 = 800 米
- 11 x 80 = 880 米
- 12 x 80 = 960 米
- 13 x 80 = 1040 米
- 14 x 80 = 1120 米
- 15 x 80 = 1200 米

九分鐘跑/行記錄									
1 圈 = 80 米									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
_____ 圈 x 80 米 + _____ 米 = _____ 米									

- 16 x 80 = 1280 米
- 17 x 80 = 1360 米
- 18 x 80 = 1440 米
- 19 x 80 = 1520 米
- 20 x 80 = 1600 米
- 21 x 80 = 1680 米
- 22 x 80 = 1760 米
- 23 x 80 = 1840 米
- 24 x 80 = 1920 米
- 25 x 80 = 2000 米
- 26 x 80 = 2080 米
- 27 x 80 = 2160 米
- 28 x 80 = 2240 米
- 29 x 80 = 2320 米
- 30 x 80 = 2400 米

皮摺厚度 (毫米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	掌上壓 (男)/ 屈膝掌上壓(女) (次)	九分鐘 跑/步行 (米)
三頭肌	小腿	# 合計				
1						
2						
3						

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

## 學校體適能獎勵計劃全班記錄表(中學)

班 別：\_\_\_\_\_

測 試 日 期：\_\_\_\_\_

姓 名	性 別	體 高 (厘米)	體 重 (0.5 千 克)	皮 摺 厚 度 (釐 米)			仰 臥 起 坐 (一 分 鐘 內 次 數)	坐 地 前 伸 (厘 米)	九 分 鐘 跑 / 步 行 (米)	掌 上 壓 (男) / 屈 膝 掌 上 壓 (女) (次)
				三 頭 肌	小 腿	# 合 計				

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計



## 學校體適能獎勵計劃章級證書及得分 (中學)

附錄九

得分	章級證書
16 或以上	金章級
13 至 15	銀章級
10 至 12	銅章級

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。  
 # 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計  
 體適能量度記錄

日期						
年齡組別						
項目		成績	得分	成績	得分	成績
體高(厘米)						
體重(千克)						
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌					
	小腿內側					
	合計					
仰臥起坐 (1分鐘內次數)						
坐地前伸(厘米)						
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)						
九分鐘耐力跑/行(米)						
總得分						
章級(金、銀、銅)						

### 體適能量度記錄

日期					
年齡組別					
項目		成績	得分	成績	得分
體高(厘米)					
體重(千克)					
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌				
	小腿內側				
	合計				
仰臥起坐 (1分鐘內次數)					
坐地前伸(厘米)					
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)					
九分鐘耐力跑/行(米)					
總得分					
章級(金、銀、銅)					

日期					
年齡組別					
項目		成績	得分	成績	得分
體高(厘米)					
體重(千克)					
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌				
	小腿內側				
	合計				
仰臥起坐 (1分鐘內次數)					
坐地前伸(厘米)					
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)					
九分鐘耐力跑/行(米)					
總得分					
章級(金、銀、銅)					

## 附錄十至附錄十六

小學適用

## 測試項目計分表---小學男生

## 六歲男生

項目		百分位值(%)						
		成績及得分						
		3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)		105	108	111	115	118	121	124
*體重 (千克)		16	16	17	19	22	26	30
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		9.0	11.5	13.5	16.0	21.5	30.0	38.0
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		0.0	1.0	6.0	13.0	19.0	22.0	27.0
坐地前伸 (厘米)		15.0	19.0	22.0	26.0	30.0	32.0	34.0
手握力 (千克)	右	3.5	5.0	6.0	8.0	9.5	11.0	12.5
	左	3.0	4.5	5.5	7.5	9.0	11.0	12.5
	合計	6.5	9.5	11.5	15.5	18.5	22.0	25.0
六分鐘耐力跑/行 (米)		610	670	740	810	860	910	970
<b>總得分</b>								

\* 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		百分位值(%)						
		成績及得分						
		3	10	25	50	75	90	97
*體高 (厘米)		110	114	117	120	124	127	130
*體重 (千克)		17	18	19	21	25	29	34
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		9.0	11.5	14.0	17.5	25.0	34.0	42.0
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		0.0	4.0	10.0	16.0	22.0	26.0	30.0
坐地前伸 (厘米)		14.0	17.0	22.0	26.0	29.0	32.0	36.0
手握力 (千克)	右	5.0	6.5	8.0	9.5	11.0	13.0	14.0
	左	5.0	6.0	7.5	9.5	11.0	12.5	14.0
	合計	10.0	12.5	15.5	19.0	22.0	25.5	28.0
六分鐘耐力跑/行 (米)		640	720	790	840	900	960	1060
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學男生

## 八歲男生

項目	百分位值(%)							
	成績及得分							
	3	10	25	50	75	90	97	
*體高 (厘米)	116	119	122	126	130	133	136	
*體重 (千克)	19	20	21	24	28	33	39	
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	9.5	11.5	14.5	19.0	28.0	39.0	49.5	
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	1.0	6.0	11.0	18.0	23.0	27.0	30.0	
坐地前伸 (厘米)	13.0	18.0	22.0	25.0	29.0	32.0	35.0	
手握力 (千克)	右	6.5	8.0	10.0	11.5	13.0	15.0	17.0
	左	6.0	7.5	9.0	11.0	13.0	14.5	16.0
	合計	12.5	15.5	19.0	22.5	26.0	29.5	33.0
六分鐘耐力跑/行 (米)	670	740	810	880	960	1110	1270	
<b>總得分</b>								

\* 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	百分位值(%)							
	成績及得分							
	3	10	25	50	75	90	97	
*體高 (厘米)	121	124	127	131	135	138	141	
*體重 (千克)	20	22	24	27	32	37	44	
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.0	12.0	16.0	22.0	33.0	43.0	51.5	
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	3.0	8.0	15.0	21.0	26.0	31.0	35.0	
坐地前伸 (厘米)	10.0	16.0	21.0	25.0	29.0	32.0	34.0	
手握力 (千克)	右	8.5	10.0	11.5	13.0	15.0	17.5	19.0
	左	7.5	9.0	10.5	12.5	14.5	16.0	18.0
	合計	16.0	19.0	22.0	25.5	29.5	33.5	37.0
九分鐘耐力跑/行 (米)	870	970	1100	1210	1320	1440	1560	
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學男生

## 十歲男生

項目	百分位值(%)							
	成績及得分							
	3	10	25	50	75	90	97	
*體高 (厘米)	125	129	132	136	140	143	147	
*體重 (千克)	22	24	27	31	36	42	50	
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.5	13.5	17.5	25.0	36.0	45.5	56.0	
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	4.0	12.0	18.0	23.0	28.0	31.0	37.0	
坐地前伸 (厘米)	10.0	16.0	20.0	24.0	29.0	32.0	36.0	
手握力 (千克)	右	9.0	11.0	13.0	15.0	18.0	20.0	23.0
	左	9.0	10.0	12.0	14.0	16.5	19.0	21.5
	合計	18.0	21.0	25.0	29.0	34.5	39.0	44.5
九分鐘耐力跑/行 (米)	940	1040	1130	1230	1370	1460	1560	
<b>總得分</b>								

\* 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	百分位值(%)							
	成績及得分							
	3	10	25	50	75	90	97	
*體高 (厘米)	129	133	137	141	146	150	154	
*體重 (千克)	24	27	30	34	40	47	56	
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.5	13.0	16.0	24.0	36.5	47.0	60.0	
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	4.0	13.0	20.0	25.0	31.0	35.0	40.0	
坐地前伸 (厘米)	11.0	14.0	19.0	25.0	29.0	32.0	36.0	
手握力 (千克)	右	11.0	12.5	15.0	18.0	21.0	25.0	30.0
	左	9.5	11.5	14.0	16.0	19.5	23.5	28.0
	合計	20.5	24.0	29.0	34.0	40.5	48.5	58.0
九分鐘耐力跑/行 (米)	970	1040	1190	1300	1440	1600	1760	
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學男生

### 十二歲男生

項目	百分位值(%)							
	成績及得分							
	3	10	25	50	75	90	97	
*體高 (厘米)	133	138	143	148	153	157	162	
*體重 (千克)	27	30	34	38	45	52	61	
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.0	13.0	15.5	21.0	31.5	47.0	55.0	
<b>水平級別及得分</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
仰臥起坐 (一分鐘內次數)	12.0	19.0	24.0	30.0	34.0	36.0	41.0	
坐地前伸 (厘米)	7.0	18.0	22.0	26.0	29.0	32.0	35.0	
手握力 (千克)	右	13.0	15.0	17.5	21.0	26.0	31.0	36.5
	左	12.0	15.0	17.0	20.0	24.0	28.5	33.5
	合計	25.0	30.0	34.5	41.0	50.0	59.5	70.0
九分鐘耐力跑/行 (米)	1030	1100	1230	1350	1540	1640	1870	
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學女生

## 六歲女生

項目 \ 成績及得分		百分位值 (%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		105	108	110	114	117	120	123
* 體重 (千克)		14	15	17	19	21	25	29
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)		11.0	13.0	15.0	18.0	23.0	28.5	35.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		0.0	1.0	5.0	13.0	18.0	21.0	24.0
坐地前伸 (厘米)		18.0	21.0	24.0	27.0	30.0	33.0	35.0
手握力 (千克)	右	3.0	4.0	5.0	7.0	8.5	10.0	11.5
	左	3.0	4.0	5.0	6.0	8.0	9.5	11.0
	合計	6.0	8.0	10.0	13.0	16.5	19.5	22.5
六分鐘耐力跑/行 (米)		610	680	740	790	840	880	940
<b>總得分</b>								

\* 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 (%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		110	113	116	119	123	126	129
* 體重 (千克)		16	17	19	21	24	28	34
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		11.5	13.0	16.0	20.0	24.5	31.0	40.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		0.0	3.0	10.0	16.0	21.0	24.0	28.0
坐地前伸 (厘米)		17.0	20.0	25.0	28.0	31.0	34.0	37.0
手握力 (千克)	右	4.5	5.5	7.0	8.5	10.0	11.5	13.0
	左	3.5	5.0	6.5	8.0	10.0	11.0	12.5
	合計	8.0	10.5	13.5	16.5	20.0	22.5	25.5
六分鐘耐力跑/行 (米)		640	710	750	810	870	920	1000
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學女生

## 八歲女生

項目 \ 成績及得分		百分位值 (%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		115	118	121	125	129	132	135
* 體重 (千克)		18	20	22	24	28	32	38
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		11.0	14.0	17.0	22.0	28.0	37.0	45.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		1.0	5.0	12.0	18.0	22.0	26.0	31.0
坐地前伸 (厘米)		16.0	20.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0
手握力 (千克)	右	5.5	7.0	8.0	10.0	11.5	13.5	15.5
	左	5.0	6.5	8.0	9.5	11.0	13.0	15.5
	合計	10.5	13.5	16.0	19.5	22.5	26.5	31.0
六分鐘耐力跑/行 (米)		640	720	800	830	920	1040	1280
<b>總得分</b>								

\* 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 \ 成績及得分		百分位值 (%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		119	123	127	131	135	139	142
* 體重 (千克)		20	22	24	27	31	36	43
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		12.0	14.5	17.0	23.0	30.0	43.0	55.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		2.0	8.0	14.0	20.0	24.0	29.0	34.0
坐地前伸 (厘米)		14.0	19.0	23.0	27.0	31.0	34.0	38.0
手握力 (千克)	右	7.0	8.0	9.5	11.5	13.5	15.5	18.0
	左	6.0	7.5	9.0	11.0	13.0	15.0	17.5
	合計	13.0	15.5	18.5	22.5	26.5	30.5	35.5
九分鐘耐力跑/行 (米)		870	1000	1100	1190	1260	1350	1460
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學女生

## 十歲女生

項目 \ 成績及得分		百分位值(%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		124	128	133	137	142	146	150
* 體重 (千克)		23	25	27	31	35	40	48
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		12.5	14.5	18.0	23.0	31.0	41.0	50.0
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		5.0	12.0	17.0	23.0	27.0	31.0	37.0
坐地前伸 (厘米)		13.0	18.0	22.0	26.0	30.0	34.0	37.0
手握力 (千克)	右	7.5	9.5	11.5	14.0	17.0	19.5	22.0
	左	6.5	9.0	11.0	13.0	15.5	18.0	21.0
	合計	14.0	18.5	22.5	27.0	32.5	37.5	43.0
九分鐘耐力跑/行 (米)		910	1040	1130	1210	1320	1430	1490
<b>總得分</b>								

\* 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 \ 成績及得分		百分位值(%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		131	135	139	144	148	152	157
* 體重 (千克)		25	28	31	34	39	44	53
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)		13.0	15.5	19.0	24.0	31.0	39.5	52.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		5.0	15.0	20.0	24.0	29.0	33.0	39.0
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)		12.0	18.0	22.0	26.0	31.0	35.0	37.0
手握力 (千克)	右	10.0	11.5	13.5	16.0	19.0	22.5	25.5
	左	9.0	10.0	12.5	15.0	18.0	21.0	24.0
	合計	19.0	21.5	26.0	31.0	37.0	43.5	49.5
九分鐘耐力跑/行 (米)		940	1060	1140	1240	1340	1440	1570
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 測試項目計分表---小學女生

## 十二歲女生

項目 \ 成績及得分		百分位值 (%)						
		3	10	25	50	75	90	97
* 體高 (厘米)		137	141	145	150	154	158	162
* 體重 (千克)		28	31	34	38	43	48	58
* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)		12.5	16.0	20.5	26.0	36.5	45.5	51.5
<b>水平級別及得分</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
仰臥起坐 (一分鐘內次數)		1.0	7.0	17.0	24.0	28.0	31.0	37.0
坐地前伸 (厘米)		10.0	18.0	23.0	28.0	32.0	35.0	41.0
手握力 (千克)	右	9.5	12.5	15.0	19.0	22.0	24.5	29.0
	左	8.5	12.0	14.5	18.0	20.5	22.5	26.5
	合計	18.0	24.5	29.5	37.0	42.5	47.0	55.5
九分鐘耐力跑/行 (米)		1030	1060	1130	1210	1340	1450	1570
<b>總得分</b>								

\* 體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分

## 學校體適能獎勵計劃學生個人記錄表(小學)

姓名：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

學年																	
班別 (班號)		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
日期																	
年齡組別																	
項目	成績	成績	得分*	成績	得分												
	體高 (厘米)																
體重 (千克)																	
三頭肌及小腿 皮摺厚度 (毫米)	三頭肌																
	小腿																
	#合計																
仰臥起坐 (1 分鐘內次數)																	
坐地前伸 (厘米)																	
手握力(千克)	右																
	左																
	+合計																
耐力跑/行 (米) 6 分鐘 (6-8 歲)/9 分鐘 (9 歲以上)																	
總得分																	

在查考以各測試項目計分表時，如成績未達某一水平級別時，得分應以計分表內之下一級的水平級別計算。

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

+ 找出左手及右手三次記錄中的之最佳成績然後合計

## 學校體適能獎勵計劃(小學)

### 學生測試記錄表

學校 : \_\_\_\_\_

姓名 : \_\_\_\_\_ 學號 : \_\_\_\_\_ 班別 : \_\_\_\_\_

測試日期 : \_\_\_\_\_ 出生日期 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

性別 : 男 / 女 年齡 : 6 7 8 9 10 11 12 其他 : \_\_\_\_\_

- 1 x 80 = 80 米
- 2 x 80 = 160 米
- 3 x 80 = 240 米
- 4 x 80 = 320 米
- 5 x 80 = 400 米
- 6 x 80 = 480 米
- 7 x 80 = 560 米
- 8 x 80 = 640 米
- 9 x 80 = 720 米
- 10 x 80 = 800 米
- 11 x 80 = 880 米
- 12 x 80 = 960 米
- 13 x 80 = 1040 米
- 14 x 80 = 1120 米
- 15 x 80 = 1200 米

六/九分鐘跑/行記錄									
1 圈 = 80 米									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
_____ 圈 x 80 米 + _____ 米 = _____ 米									

- 16 x 80 = 1280 米
- 17 x 80 = 1360 米
- 18 x 80 = 1440 米
- 19 x 80 = 1520 米
- 20 x 80 = 1600 米
- 21 x 80 = 1680 米
- 22 x 80 = 1760 米
- 23 x 80 = 1840 米
- 24 x 80 = 1920 米
- 25 x 80 = 2000 米
- 26 x 80 = 2080 米
- 27 x 80 = 2160 米
- 28 x 80 = 2240 米
- 29 x 80 = 2320 米
- 30 x 80 = 2400 米

皮摺厚度 (毫米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (0.5 千克)			六/九分鐘跑/步行 (米)
三頭肌	小腿	#合計			左	右	+合計	
1					1			
2					2			
3					3			

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

+ 分別找出左手及右手三次記錄中的最佳成績然後合計

## 學校體適能獎勵計劃全班記錄表(小學)

級別：\_\_\_\_\_

測試日期：\_\_\_\_\_

姓名	性別	體高 (厘米)	體重 (0.5 千克)	皮摺厚度 (厘米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (0.5 千克)			六/九分鐘跑/步行 (米)
				三頭肌	小腿	# 合計			左	右	+合計	

# 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計      + 分別找出左手及右手三次記錄中的最佳成績然後合計



# 學校體適能獎勵計劃章級證書及得分(小學)

體適能量度記錄

得分	章級證書
16 或以上	金章級
13 至 15	銀章級
10 至 12	銅章級

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。  
 # 分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計  
 + 分別找出左手及右手三次記錄中的最佳成績然後合計

體適能量度記錄

日期						
年齡組別						
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分
體高(厘米)						
體重(千克)						
皮摺厚度(毫米)	三頭肌					
	小腿內側					
	合計					
仰臥起坐(1分鐘內次數)						
坐地前伸(厘米)						
手握力(千克)	右					
	左					
六/九分鐘耐力跑/行(米)						
總得分						
章級(金、銀、銅)						

日期						
年齡組別						
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分
體高(厘米)						
體重(千克)						
皮摺厚度(毫米)	三頭肌					
	小腿內側					
	合計					
仰臥起坐(1分鐘內次數)						
坐地前伸(厘米)						
手握力(千克)	右					
	左					
六/九分鐘耐力跑/行(米)						
總得分						
章級(金、銀、銅)						

日期						
年齡組別						
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分
體高(厘米)						
體重(千克)						
皮摺厚度(毫米)	三頭肌					
	小腿內側					
	合計					
仰臥起坐(1分鐘內次數)						
坐地前伸(厘米)						
手握力(千克)	右					
	左					
六/九分鐘耐力跑/行(米)						
總得分						
章級(金、銀、銅)						