

裘錦秋中學(元朗)
2023-2024年度 第90家長通知書
有關收集「學生體適能表現」數據事宜

敬啟者：

教育局已經把「學生體適能表現」納入為「學校表現評量」的學校表現指標之一。學校須每年收集學生體適能數據，並向教育局呈報全校學生取得「學校體適能獎勵計劃」中的金、銀及銅章的百分比。本年度學校將於2023年11月13-17日及11月22-28日的體育課堂時，收集學生的體適能數據。

「學生體適能表現」測試項目包括以下四項¹：

- i. 曲膝仰臥起坐
- ii. 坐地前伸
- iii. 9分鐘耐力跑
- iv. 直體掌上壓（男生） / 屈膝掌上壓（女生）

對於以上安排，如有疑問可向體育老師查詢。

此致
學生家長

裘錦秋中學（元朗）

校長 _____ 謹啟
梅 志 文



二零二三年十一月一日

附註1:附件為體適能分表及計分組合

回條

本人 知悉學校有關於收集「學生體適能表現」之安排。

此覆
裘錦秋中學(元朗) 校長



家長簽署： _____
日 期： _____

計劃簡介

香港兒童健康基金，教育局及中國香港體適能總會合辦學校體適能獎勵計劃，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。學生須通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適能測試，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。本計劃詳細內容可在本基金的網頁瀏覽，網址：
<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05.php>

計劃內容

計劃簡述：

體能測試——學生每年應最少接受一次正式測試，目的在於確定他們的體適能狀況。

測試項目

1. 曲膝仰臥起坐
 - a. 方法：在一分鐘內完成最多次數的正確曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力。
2. 坐地前伸
 - a. 方法：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。
3. 9分鐘耐力跑／行（屬劇烈運動）
 - a. 方法：在指定範圍內跑／行九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。
4. 掌上壓（中學生）（屬劇烈運動）【直體掌上壓（男生）或屈膝掌上壓（女生）】
 - a. 方法：有節奏地連續完成最多次數的掌上壓或屈膝掌上壓，以評估腰背及上肢肌力和肌耐力。

學校體適能獎勵計劃章級證書及得分

一分鐘仰臥起坐



坐前伸



耐力跑

6 分鐘（小三或以下） /
9 分鐘（小四或以上）

或

15 米漸進式心肺耐力跑



手握力（小學）
掌上壓（中學）

或

斜體上升

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

歲數調整

小學生

- 如果小學生歲數大過 12，將以 12 歲計。
- 如果小學生歲數小過 6，將以 6 歲計。
- 耐力跑(小三或以下請跑 6 分鐘，小四或以上請跑 9 分鐘)
 - 如果小學生級數三年級或以下，歲數大過 8，將以 8 歲計
 - 如果小學生級數三年級或以下，歲數小過 6，將以 6 歲計
 - 如果小學生級數四年級或上，歲數大過 12，將以 12 歲計
 - 如果小學生級數四年級或上，歲數小過 9，將以 9 歲計

中學生

- 如果中學生歲數大過 17，將以 17 歲計。
- 如果中學生歲數小過 12，將以 12 歲計。

香港中學生體適能常模表

女生 12 歲或以下

項目	百分位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 10	10 - < 16	16 - < 23	23 - < 29	29 - < 34	≥34
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 23	23 - < 29	29 - < 34	34 - < 40	≥40
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1155	1155 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1500	≥1500
15 米漸進式心肺耐力跑	< 17	17 - < 20	20 - < 28	28 - < 36	36 - < 49	≥49
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 9	9 - < 17	≥17
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

女生 13 歲

項目	百分位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 12	12 - < 18	18 - < 24	24 - < 30	30 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 20	20 - < 25	25 - < 30	30 - < 36	36 - < 41	≥41
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1150	1150 - < 1260	1260 - < 1360	1360 - < 1480	≥1480
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 22	22 - < 30	30 - < 37	37 - < 49	≥49
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 4	4 - < 11	11 - < 19	≥19
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

女生 14 歲

項目	百分位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 10	10 - < 17	17 - < 23	23 - < 31	31 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	37 - < 42	≥42
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1060	1060 - < 1160	1160 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1460	≥1460
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 22	22 - < 29	29 - < 36	36 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 1	1 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥20
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 3	3 - < 7	7 - < 11	≥11

香港中學生體適能常模表

女生 15 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 11	11 - < 17	17 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥37
坐前伸 (厘米)	< 17	17 - < 25	25 - < 31	31 - < 37	37 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1080	1080 - < 1170	1170 - < 1260	1260 - < 1370	1370 - < 1470	≥1470
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 21	21 - < 29	29 - < 35	35 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 1	1 - < 6	6 - < 13	13 - < 21	≥21
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 10	≥10

女生 16 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 12	12 - < 18	18 - < 24	24 - < 30	30 - < 36	≥36
坐前伸 (厘米)	< 19	19 - < 25	25 - < 32	32 - < 38	38 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1150	1150 - < 1280	1280 - < 1370	1370 - < 1500	≥1500
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 22	22 - < 28	28 - < 37	37 - < 46	≥46
屈膝掌上壓 (次)	0	0	0 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥20
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 6	6 - < 10	≥10

女生 17 歲或以上

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 11	11 - < 18	18 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥37
坐前伸 (厘米)	< 18	18 - < 26	26 - < 33	33 - < 39	39 - < 43	≥43
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1060	1060 - < 1170	1170 - < 1270	1270 - < 1370	1370 - < 1480	≥1480
15 米漸進式心肺耐力跑	< 18	18 - < 22	22 - < 30	30 - < 37	37 - < 45	≥45
屈膝掌上壓 (次)	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 15	15 - < 21	≥21
傾斜式引體向上 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 12	≥12

香港中學生體適能常模表

男生 12 歲或以下

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 13	13 - < 19	19 - < 25	25 - < 31	31 - < 36	≥ 36
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 16	16 - < 20	20 - < 25	25 - < 31	≥ 31
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1070	1070 - < 1210	1210 - < 1350	1350 - < 1500	1500 - < 1630	≥ 1630
15 米漸進式心肺耐力跑	< 19	19 - < 27	27 - < 37	37 - < 50	50 - < 66	≥ 66
直體掌上壓 (次)	0	0	0 - < 2	2 - < 9	9 - < 16	≥ 16
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 2	2 - < 7	7 - < 13	13 - < 20	≥ 20

男生 13 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 15	15 - < 22	22 - < 28	28 - < 33	33 - < 39	≥ 39
坐前伸 (厘米)	< 12	12 - < 17	17 - < 22	22 - < 28	28 - < 34	≥ 34
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1080	1080 - < 1250	1250 - < 1390	1390 - < 1560	1560 - < 1720	≥ 1720
15 米漸進式心肺耐力跑	< 21	21 - < 32	32 - < 44	44 - < 61	61 - < 78	≥ 78
直體掌上壓 (次)	0	0	0 - < 5	5 - < 12	12 - < 20	≥ 20
傾斜式引體向上 (次)	0	0 - < 4	4 - < 10	10 - < 17	17 - < 22	≥ 22

男生 14 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 18	18 - < 25	25 - < 31	31 - < 37	37 - < 43	≥ 43
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 16	16 - < 22	22 - < 29	29 - < 34	≥ 34
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1180	1180 - < 1300	1300 - < 1460	1460 - < 1630	1630 - < 1790	≥ 1790
15 米漸進式心肺耐力跑	< 28	28 - < 38	38 - < 51	51 - < 66	66 - < 82	≥ 82
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 2	2 - < 8	8 - < 15	15 - < 23	≥ 23
傾斜式引體向上 (次)	< 2	2 - < 6	6 - < 13	13 - < 19	19 - < 24	≥ 24

香港中學生體適能常模表

男生 15 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 37	37 - < 44	≥ 44
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 17	17 - < 23	23 - < 29	29 - < 36	≥ 36
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1190	1190 - < 1320	1320 - < 1470	1470 - < 1630	1630 - < 1790	≥ 1790
15 米漸進式心肺耐力跑	< 30	30 - < 41	41 - < 51	51 - < 66	66 - < 82	≥ 82
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 5	5 - < 11	11 - < 20	20 - < 26	≥ 26
傾斜式引體向上 (次)	< 4	4 - < 9	9 - < 15	15 - < 21	21 - < 26	≥ 26

男生 16 歲

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 38	38 - < 45	≥ 45
坐前伸 (厘米)	< 12	12 - < 17	17 - < 24	24 - < 31	31 - < 37	≥ 37
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1200	1200 - < 1340	1340 - < 1490	1490 - < 1640	1640 - < 1800	≥ 1800
15 米漸進式心肺耐力跑	< 33	33 - < 42	42 - < 53	53 - < 70	70 - < 83	≥ 83
直體掌上壓 (次)	0	0 - < 5	5 - < 13	13 - < 22	22 - < 30	≥ 30
傾斜式引體向上 (次)	< 3	3 - < 11	11 - < 17	17 - < 22	22 - < 27	≥ 27

男生 17 歲或以上

項目	百份位值 (%)					
	<10	10 - <25	25 - <50	50 - <75	75 - <90	≥90
	評級 (分數)					
	不予評級 (0)	待改進 (1)	可 (2)	常 (3)	良 (4)	優 (5)
一分鐘仰臥起坐 (米)	< 20	20 - < 26	26 - < 32	32 - < 38	38 - < 44	≥ 44
坐前伸 (厘米)	< 11	11 - < 18	18 - < 26	26 - < 33	33 - < 38	≥ 38
9 分鐘耐力跑 (米)	< 1200	1200 - < 1360	1360 - < 1520	1520 - < 1680	1680 - < 1840	≥ 1840
15 米漸進式心肺耐力跑	< 32	32 - < 43	43 - < 56	56 - < 73	73 - < 90	≥ 90
直體掌上壓 (次)	< 2	2 - < 9	9 - < 16	16 - < 24	24 - < 30	≥ 30
傾斜式引體向上 (次)	< 6	6 - < 12	12 - < 19	19 - < 24	24 - < 30	≥ 30