

選自《青少年健康教育指南》

A vibrant, stylized illustration of a person with long dark hair in a ponytail, wearing an orange long-sleeved shirt and dark blue pants, running on a path. The background features a large tree with green foliage on the left, rolling yellow hills, and various colorful plants and bushes in shades of orange, pink, and teal. The sky is a solid bright blue. The title text is overlaid on the center of the image.

踏出健康第一步

優質教育基金贊助（計劃編號：2017/1070）

香港中文大學健康教育及促進健康中心製作（2025年修訂）

主角一：小星

小星是一名13歲中一生，是游泳隊的隊員。他是一名運動健將，樂於研究運動員的表現，並不斷鍛煉泳術，務求突破自己。他做事積極，運動令他培養勇於接受挑戰的性格，發展出獨特的個性。



小星自幼習泳，現時每週練習3至5次，合共8至13小時。

多年來專注一種體育項目訓練，令他與其中兩名隊友建立了真摯的友誼，他們相處融洽，休戚與共。

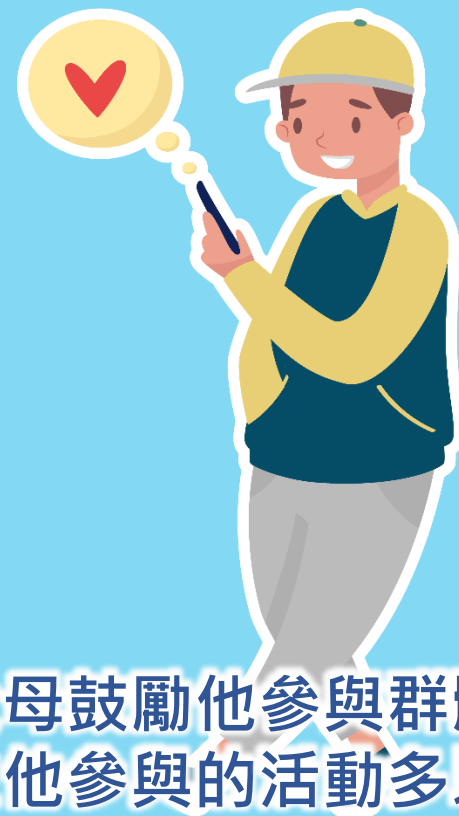
青少年運動的原因和規律一：競賽運動

1. 參賽經驗：已累積一些體能訓練和參賽經驗
2. 運動原因：日常運動主要為了完成團隊的習訓要求或應付未來的賽事。
3. 規律：競賽運動的訓練一般較有規律，比較嚴格，多數需在教練指導下操練，運動的強度高且時間長。
4. 原動力：除了為個人興趣，完成賽事或達成目標能為他們帶來極大的滿足感，也成為他們繼續參與同類訓練的原動力。



主角二：小昭

小昭是一名14歲中二生，是一名體育新手。他渴望接觸不同類型的運動並學會打籃球的基本技巧，對參加比賽則不甚在意。他現時每週到球場練習至少2次，合共3至5小時。



小昭的父母鼓勵他參與群體活動，過往他參與的活動多以語文和藝術為主。性格樂天的他很快便認識到新朋友，他們一起打球時很快樂，還相約參加社區舉辦的躲避盤體驗班。



青少年運動的原因和規律二：康樂運動



1. 參賽經驗：除了體育課之外，沒有接受額外的體能訓練或累積許多參賽經驗。
2. 運動原因：青少年天性好動和喜歡與朋友在一起，也喜歡有趣的運動體驗活動。



3. 規律：康樂運動訓練比較輕鬆，時間沒那麼長，主要以練習該種運動的基本技巧為目標。有時不需要教練，青少年互相指導和較量也可提升技巧，增加趣味和挑戰性。
4. 原動力：能夠與同伴一起運動和遊戲，為青少年帶來歡樂和滿足感，也成為他們做運動的原動力。

還有第三類青少年？

- 你身邊總會找到像小星的運動健將和像小昭的體育新手。
- 值得關注的是那些還未找到運動動機的青少年——他們既沒有參加任何體育隊伍或比賽，也沒有與朋友一起打球或參加運動興趣班的習慣。



- 他們做靜態活動的時間較多（如打機和看視訊），享受運動樂趣的時間較少。
- 他們目前的體能狀況或許比較遜色，長遠亦較少得到來自運動的益處（如增強心肺功能和增加骨質密度等）。

你可以從體能測試了解自己現時的體能狀況，按照**常模表**將結果與跟自己同齡的青少年進行比較，就知道自己的表現所處的**百分位**，即是將每**100**名與受測者**同齡**和**同性別**的青少年進行同類測試，並將成績**由低至高**排列起來，當中受測者成績的排行**名次**。

如何理解
百分位呢？



第10
百分位

第25
百分位

第50
百分位

第75
百分位

第90
百分位

假如我從常模表看到我的體重達到第50百分位，意思是若將100名與我同年齡的女生按體重由輕至重排列起來，我會排在第50位。





假設我一年前進行耐力跑的成績處於每百人第10位，經過鍛煉後，在最近一次同類測試提升至第25位。雖然我的表現仍比其餘大部分青少年遜色，但亦反映我的心肺耐力有所進步，只要繼續運動便可進一步改善健康狀況，絕對值得為此高興。

從維持健康的角度看，青少年毋須與別人的體能狀況作比較，反而跟自己比更有意義。每個人都可從遊戲和競賽得到快樂，亦有權獲得運動所帶來的益處。



運動健將會挑戰自己的體能極限，體育新手亦樂意與同伴一起鍛煉運動技巧，即使你尚未發掘一技之長，玩甚麼運動總是輸，請不要灰心，也不要介意別人的想法，今天就為健康踏出第一步，因為哪怕進步微小，都能為你的健康「加分」！



立志

今天是_____（日期），我認識到自己的體能狀況，我立志在未來三個月……



12歲或以下男生適用的體適能常模表

項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	145.5	150.6	158.1	164.3	167.8
體重參考（千克）	34.1	40.2	48.1	60.5	71.5
● 坐前伸（厘米）	10.7	16	22	28	32
● 立定跳遠（厘米）	110	120	140	170	180

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。



13歲男生適用的體適能常模表

項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	151	157.2	162.4	167.8	172
體重參考（千克）	39.2	44.4	52.9	62.2	75.6
● 坐前伸（厘米）	11	16	22	28	33.3
● 立定跳遠（厘米）	110	130	150	180	200

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。



14歲男生適用的體適能常模表

項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	158.4	162.5	167.4	172.2	175.9
體重參考（千克）	42.6	49.1	56.4	67.4	80.6
● 坐前伸（厘米）	12	16	23	30	36
● 立定跳遠（厘米）	120	140	164	190	210

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。



15歲男生適用的體適能常模表

項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	161.5	164.8	169.5	174.4	178.5
體重參考（千克）	45.7	50.8	58.5	69.2	81.2
● 坐前伸（厘米）	11	15	24	31	36.1
● 立定跳遠（厘米）	130	150	175	200	220

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）
【常模表】。取自[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf)

[development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf)

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。

12歲或以下女生適用的體適能常模表



項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	146.5	150.6	154.6	158.7	162
體重參考（千克）	35	39.8	45.8	53.4	61.2
● 坐前伸（厘米）	16	23	28	36	40
● 立定跳遠（厘米）	100	110	122.5	140	160

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。

13歲女生適用的體適能常模表



項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	150	153.1	156.8	160	164
體重參考（千克）	38.4	42.1	46.9	53.7	61.6
● 坐前伸（厘米）	15	22	30	36	41
● 立定跳遠（厘米）	90	110	120	140	160

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。

14歲女生適用的體適能常模表



項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	151.6	155	158.8	162.8	165.4
體重參考（千克）	41.2	45.1	49.4	56.2	64.4
● 坐前伸（厘米）	19	26	33	39	44
● 立定跳遠（厘米）	130	110	130	150	170

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。

15歲女生適用的體適能常模表



項目 \ 百分位	第10 百分位	第25 百分位	第50 百分位	第75 百分位	第90 百分位
體高參考（厘米）	152.7	155.6	159	163.4	166
體重參考（千克）	41.6	45.1	50.4	56.3	63.1
● 坐前伸（厘米）	17	24	32	40	45
● 立定跳遠（厘米）	100	110	130	150	168.6

中國香港體適能總會（2018）。〈香港學生體適能狀況調查〉（2019/20及2020/21學年）

【常模表】。取自https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/fitness-survey/fitness_survey_19-21_brief_tc.pdf

注：鑑於 2019 冠狀病毒病疫情，是次的體適能調查數據收集時間需由 2019/20 學年延長至 2020/21 學年，測試項目亦比過去2014/15的體適能調查減少。

承蒙優質教育基金贊助「ASAP健康生涯規劃計劃」（2017/1070）以及「ASAP健康教育深化計劃」（2022/0452），特此鳴謝。

使用細則

1. 1. 《青少年健康教育指南》（實體版及網上版）僅供香港註冊的教師使用。本書內容及所提供的教學資源之版權屬優質教育基金，只可作非商業性質的教育用途。
2. 2. 在非銷售用途的教育活動中，若使用者需為學生複印或列印本書內容，須在成品的版權頁、文章結尾或顯眼位置註明：「文章引自《青少年健康教育指南》，版權屬優質教育基金，蒙允許使用。」
3. 3. 使用者可根據學生的程度製作教學投影片和課業，合理地加入校名和新增題目，但須在適當地方保留「選自《青少年健康教育指南》」字樣。
4. 其他使用細則及免責聲明請參閱《青少年健康教育指南》，網上版可從健康教育及促進健康中心[網頁](#)瀏覽。