

**為香港市民進行的體質測試
以年齡組別區分的擬議測試項目**

	幼兒 (3-5 歲)	小學生 (6-11 歲)	中學生 (12-18 歲)	大學生 (19-22 歲)	成年人 (23-59 歲)	長者 (60-69 歲)
形態	身高、體重、胸圍、皮褶厚度					
	坐高				腰圍、臀圍	
心血管機能	脈搏					
		血壓、肺活量				
					台階測試	
體能	立定跳遠及坐體前屈				坐位體前屈	
		50 米跑、一分鐘仰臥起坐、握力			閉眼單腳站立、選擇反應測試、握力	
	網球擲遠、 10 米折返 跑、走平衡 木、雙腳連 續跳	斜身引體、 50 米 x 8 往 返跑	引體向上、 800 米跑 (女)、 1 000 米跑 (男)		10 米 x 4 折返 跑、背力、縱跳、 俯臥撐、一分鐘仰 臥起坐 (23-39 歲)、簡單反應測 試 (40-59 歲)	