


體適能檢測常模對照表




男生【仰臥起坐 60 秒】百分等級常模

7-23歲中小學男學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌			 銀牌		 金牌			
7	6	9	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	29	32
8	8	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	30	32	35
9	11	14	16	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	31	32	34	36	39
10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44
13	20	24	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	23	26	28	29	30	32	33	34	34	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	24	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50
16	24	28	30	32	33	34	35	36	37	38	40	40	41	43	44	45	47	49	52
17	25	28	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	47	49	52
18	25	27	30	31	33	34	35	36	36	37	39	40	40	42	43	44	46	48	51
19	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	44	45	47	49
20	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	45	47	49
21	26	28	30	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	44	45	47	49
22	25	28	29	31	32	33	34	35	36	39	38	39	40	41	42	43	44	46	49
23	24	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	48

女生【仰臥起坐 60 秒】百分等級常模

7-23歲中小學女學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌			 銀牌		 金牌			
7	5	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	28	31
8	7	10	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	30	33
9	10	13	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	32	34	37
10	8	12	15	17	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	30	31	33	36
11	10	13	17	19	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	34	37
12	13	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	34	36	39
13	15	19	21	22	23	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	36	38	41
14	14	17	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	37	40
15	13	16	19	20	22	23	25	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	38	41
16	14	18	20	22	23	24	26	27	28	29	30	31	31	32	33	35	36	29	42
17	13	18	20	22	23	25	26	26	27	28	29	30	31	32	34	35	37	39	42
18	12	18	20	22	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	34	35	37	39	42
19	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39
20	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39
21	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39
22	17	20	21	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39
23	17	19	21	22	24	25	25	26	27	28	29	30	31	31	32	34	35	36	39




男生【坐姿體前彎】百分等級常模

7-23歲中小學男學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:公分)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌			 銀牌		 金牌			
7	13	16	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	35	37	40
8	12	15	17	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	35	37	40
9	13	16	18	19	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	35	37	40
10	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11	10	13	15	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36
13	11	14	15	17	18	20	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14	10	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15	9	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40
16	8	12	14	17	18	20	21	23	25	26	27	29	30	31	33	34	36	38	42
17	8	11	14	15	17	19	21	22	24	25	26	28	30	31	32	34	36	38	42
18	7	11	14	16	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	36	38	41
19	17	20	22	24	26	27	29	30	31	32	34	34	36	37	38	40	42	44	47
20	17	21	23	25	26	28	29	30	31	32	34	35	36	37	39	40	42	44	48
21	17	20	22	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47
22	16	19	22	23	25	26	28	29	30	31	32	33	35	36	37	39	41	43	46
23	16	19	22	23	25	26	28	29	30	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47




女生【坐姿體前彎】百分等級常模

7-23歲中小學女學生坐姿體前彎百分等級常模 (單位:次)																			
百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	>50th	>55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌			 銀牌		 金牌			
7	15	18	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	41
8	14	17	19	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	41
9	14	18	20	21	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	39	42
10	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	33	35	36	37	40	42
11	14	18	20	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43
12	13	16	19	21	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	40	44
13	14	17	20	22	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	43	45
14	14	17	20	22	23	25	26	28	29	30	31	33	34	35	37	39	40	42	47
15	14	18	21	23	25	26	27	29	30	31	32	34	35	36	38	40	42	43	47
16	14	18	20	22	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42	44	48
17	14	18	21	23	25	27	28	30	31	32	33	34	35	37	38	340	42	44	48
18	13	18	21	23	25	26	27	29	30	32	33	34	35	37	39	40	42	44	48
19	20	23	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49
20	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50
21	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50
22	20	23	25	27	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49
23	20	23	26	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	45	47	51




男生【立定跳遠】百分等級常模

分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年	<< 待加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌		 銀牌		 金牌					
齡	7	73	81	87	91	94	98	101	103	106	109	112	114	117	120	123	127	131	136	144
	8	83	91	97	101	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	139	143	149	157
	9	97	105	111	115	119	123	126	129	132	135	137	140	143	146	150	154	158	164	172
	10	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
	11	106	113	118	125	128	131	135	138	141	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
	12	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198
	13	120	130	136	142	148	152	157	161	165	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
	14	132	143	152	158	165	170	173	177	180	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
	15	137	152	161	169	175	180	185	188	191	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235
	16	148	159	168	174	180	185	189	192	196	200	204	207	210	215	220	224	230	235	245
	17	152	162	170	178	184	189	192	196	200	203	205	209	213	216	220	225	230	238	248
	18	151	165	175	180	185	190	195	200	203	206	210	213	216	220	224	230	235	244	254
	19	189	198	203	208	212	215	219	222	225	228	231	234	237	240	244	247	252	258	266
	20	191	200	205	210	214	217	220	224	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
	21	190	199	204	209	213	217	220	223	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
	22	191	199	205	210	214	217	220	223	227	230	232	236	239	242	245	249	254	260	268
	23	189	198	204	209	213	216	220	223	226	229	232	235	238	242	245	249	254	260	269




女生【立定跳遠】百分等級常模

分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年	<< 請加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌		 銀牌		 金牌					
齡	7	65	72	77	80	84	87	89	92	94	97	99	102	104	107	110	113	117	122	129
	8	73	81	86	90	93	96	99	102	104	107	109	112	114	117	120	124	128	133	140
	9	86	94	99	103	107	110	113	116	119	121	124	127	130	133	136	140	144	149	157
	10	95	100	104	107	110	112	115	118	120	123	125	128	130	133	136	140	145	152	160
	11	100	105	110	114	117	120	123	125	128	131	134	137	140	142	146	150	155	160	170
	12	102	108	113	116	120	123	126	129	131	135	139	142	144	147	150	156	162	167	176
	13	101	109	113	117	120	123	127	131	135	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
	14	100	110	115	120	122	125	128	130	134	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
	15	105	112	118	121	125	129	132	135	138	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185
	16	107	115	120	124	127	130	134	137	141	145	147	150	155	158	163	168	172	178	188
	17	107	115	120	124	128	133	136	140	143	145	149	152	156	160	163	167	171	177	188
	18	110	117	121	125	130	133	135	140	142	145	148	150	154	157	160	166	170	177	185
	19	130	137	141	145	148	151	154	156	159	161	163	166	168	171	174	177	180	185	192
	20	130	137	142	146	149	152	154	157	159	162	164	167	169	172	175	178	182	186	193
	21	130	137	142	146	149	152	155	158	160	163	165	168	170	173	176	179	183	188	195
	22	132	139	144	147	150	153	156	158	161	163	165	168	170	173	176	179	182	187	194
	23	131	138	143	146	149	152	155	157	160	162	165	167	169	172	175	178	182	186	193

男生【心肺耐力(800/1600 公尺跑走)】百分等級常模 單位:分'秒"

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌		 銀牌		 金牌				
9	6'49"	6'26"	6'10"	5'58"	5'47"	5'38"	5'29"	5'20"	5'12"	5'4"	4'56"	4'48"	4'40"	4'31"	4'21"	4'10"	3'58"	3'42"	3'19"
10	6'50"	6'25"	6'12"	6'0"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'0"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'1"	3'51"	3'40"
11	6'33"	6'2"	5'46"	5'32"	5'22"	5'14"	5'4"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'9"	4'2"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"
12	6'1"	5'34"	5'19"	5'8"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	4'17"	4'10"	4'3"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"
13	13'16"	12'25"	12'2"	11'35"	11'16"	10'56"	10'44"	10'22"	10'3"	9'50"	9'33"	9'15"	8'57"	8'41"	8'20"	8'8"	7'54"	7'30"	7'4"
14	13'26"	12'22"	11'55"	11'23"	10'59"	10'28"	10'4"	9'45"	9'27"	9'14"	8'57"	8'43"	8'29"	8'14"	7'57"	7'44"	7'28"	7'11"	6'47"
15	12'57"	11'58"	11'10"	10'42"	10'19"	10'0"	9'42"	9'19"	9'5"	8'53"	8'38"	8'22"	8'10"	8'0"	7'46"	7'33"	7'18"	7'3"	6'42"
16	11'55"	11'4"	10'27"	9'59"	9'38"	9'20"	9'4"	8'52"	8'40"	8'27"	8'13"	8'4"	7'54"	7'42"	7'32"	7'20"	7'9"	6'53"	6'36"
17	12'18"	11'7"	10'28"	10'6"	9'47"	9'25"	9'8"	8'55"	8'43"	8'31"	8'17"	8'5"	7'56"	7'47"	7'35"	7'20"	7'9"	6'57"	6'40"
18	12'16"	11'15"	10'42"	10'17"	9'58"	9'38"	9'21"	9'6"	8'51"	8'39"	8'28"	8'18"	8'5"	7'52"	7'40"	7'30"	7'15"	6'59"	6'36"
19	10'28"	10'1"	9'43"	9'29"	9'17"	9'5"	8'55"	8'46"	8'36"	8'27"	8'18"	8'9"	7'59"	7'49"	7'38"	7'25"	7'11"	6'53"	6'27"
20	10'31"	10'4"	9'45"	9'31"	9'18"	9'7"	8'57"	8'47"	8'37"	8'28"	8'18"	8'9"	7'59"	7'49"	7'37"	7'25"	7'10"	6'52"	6'25"
21	10'30"	10'4"	9'46"	9'31"	9'19"	9'8"	8'58"	8'48"	8'39"	8'30"	8'20"	8'11"	8'1"	7'51"	7'40"	7'28"	7'13"	6'55"	6'29"
22	10'23"	9'58"	9'40"	9'27"	9'15"	9'4"	8'55"	8'45"	8'36"	8'28"	8'19"	8'10"	8'0"	7'51"	7'40"	7'28"	7'15"	6'57"	6'32"
23	10'32"	10'6"	9'48"	9'34"	9'22"	9'10"	9'1"	8'51"	8'42"	8'33"	8'23"	8'14"	8'4"	7'55"	7'43"	7'31"	7'17"	6'59"	6'33"

女生【心肺耐力(800 公尺跑走)】百分等級常模 單位:分'秒"

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 請加強 >>					<< 中等 >>					 銅牌		 銀牌		 金牌				
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	7'5"	6'43"	6'28"	6'16"	6'6"	5'56"	5'48"	5'40"	5'32"	5'25"	5'17"	5'9"	5'1"	4'53"	4'43"	4'33"	4'21"	4'6"	3'44"
10	6'53"	6'29"	6'14"	6'3"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'7"	5'3"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'0"
11	6'27"	6'3"	5'48"	5'38"	5'29"	5'22"	5'16"	5'9"	5'3"	4'56"	4'49"	4'43"	4'36"	4'29"	4'22"	4'15"	4'9"	3'56"	3'46"
12	6'8"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'9"	5'3"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'9"	4'3"	3'54"	3'43"
13	6'8"	5'54"	5'31"	5'22"	5'16"	5'7"	5'0"	4'54"	4'49"	4'43"	4'37"	4'32"	4'26"	4'20"	4'16"	4'10"	4'3"	3'54"	3'44"
14	6'25"	5'56"	5'39"	5'30"	5'23"	5'14"	5'9"	5'2"	4'55"	4'49"	4'44"	4'39"	4'33"	4'28"	4'23"	4'17"	4'10"	4'2"	3'53"
15	6'16"	5'53"	5'35"	5'28"	5'20"	5'11"	5'5"	4'59"	4'53"	4'47"	4'41"	4'35"	4'30"	4'24"	4'19"	4'12"	4'6"	3'57"	3'47"
16	6'16"	5'50"	5'32"	5'20"	5'11"	5'3"	4'55"	4'49"	4'44"	4'38"	4'33"	4'28"	4'24"	4'19"	4'14"	4'9"	4'3"	3'55"	3'44"
17	6'5"	5'45"	5'30"	5'15"	5'6"	5'1"	4'54"	4'48"	4'42"	4'38"	4'33"	4'30"	4'25"	4'19"	4'15"	4'9"	4'2"	3'56"	3'46"
18	6'22"	5'52"	5'36"	5'26"	5'17"	5'8"	5'1"	4'56"	4'50"	4'46"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'16"	4'11"	4'3"	3'51"
19	5'45"	5'32"	5'24"	5'17"	5'11"	5'5"	5'0"	4'55"	4'51"	4'46"	4'42"	4'37"	4'33"	4'28"	4'22"	4'16"	4'9"	4'0"	3'47"
20	5'52"	5'38"	5'29"	5'21"	5'15"	5'9"	5'4"	4'59"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'24"	4'18"	4'10"	4'1"	3'47"
21	5'46"	5'32"	5'23"	5'16"	5'10"	5'5"	5'0"	4'55"	4'50"	4'46"	4'41"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'15"	4'8"	3'59"	3'46"
22	5'42"	5'21"	5'21"	5'14"	5'8"	5'3"	4'58"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'22"	4'16"	4'9"	4'1"	3'48"
23	5'43"	5'23"	5'23"	5'17"	5'11"	5'6"	5'1"	4'57"	4'53"	4'48"	4'44"	4'40"	4'36"	4'31"	4'26"	4'20"	4'14"	4'6"	3'53"

「資料來源：教育部體適能網站」