教育部體適能測驗常模

(資料來源：106.10.3.教育部體適能網站 http://www.fitness.org.tw/model04.php)

說明：【檢測成績級距標準】未達 25%：待加強；達 25%以上：通過；達 50%以上：銅牌；達 75%以上：銀牌；達 85%以上：金牌。

小明測驗結果:仰臥起坐銅牌、立定跳遠金牌、800 公尺跑走金牌、坐姿體前彎待加強→小明成績應為【待加強】。

大華測驗結果:仰臥起坐金牌、立定跳遠金牌、800 公尺跑走金牌、坐姿體前彎中等→小明成績應為【中等】。

仰臥起坐 60 秒(男生) 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		
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

仰臥起坐 60 秒(女生) 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		
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

坐姿體前彎(男生) 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		
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

坐姿體前彎(女生) 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	<< 請加強>>				<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
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**

立定跳遠(男生) 單位：公分

百分等級 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	<< 待加強>>				<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
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

立定跳遠(女生) 單位：公分

百分等級 年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	<< 請加強>>				<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
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

心肺耐力 **800** 公尺跑走(男生)　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		
10	6'50"	6'25"	6'12"	6'00"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'00"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'01"	3'51"	3'40"
11	6'33"	6'02"	5'46"	5'32"'	5'22"	5'14"	5'04"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"
12	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	'4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"

心肺耐力 800 公尺跑走(女生)　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		
10	6'53"	6'29"	6'14"	'6'03"	5'53"	5'46"	5'38"	5'28"	5'22"	5'14"	5'07"	5'03"	4'55"	4'47"	4'41"	4'33"	4'25"	4'11"	4'00"
11	6'27"	6'03"	5'48"	5'38"	5'29"	5'22"	5'16'	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'43"	4'36"	4'29"	4'22"	4'15"	4'09"	3'56"	3'46"
12	6'08"	5'46"	5'32"	5'22"	5'15"	5'09"	5'03"	4'56"	4'49"	4'44"	4'40"	4'33"	4'27"	4'21"	4'15"	4'09"	4'03"	3'54"	3'43"