

## 體適能檢測占學期成績30%

1081學期開始適用

有參與測驗者得15%(少一項扣3分)，另15%成績視學生心肺功能表現5分等級給分(參照教育部體能常模設定5級)，如有一項未測，視成績落點再減3分。

※，如心肺不能測以肌耐力表現計

※請確實嚴謹檢測及記錄成績，以免造成不公平的情形

心肺耐力	5分等級表	分數	備註
	5%-24%	3	如有一項未測視成績落點再減3分
	25%-49%	6	
	50%-74%	9	
	75%~84%	12	
	85%~100%	15	

BMI

黃色-正常範圍

	歲數	等級	下限	上限
男	15	過瘦	10	16.8
男	15	苗條	16.9	20
男	15	正常	20.1	22.8
男	15	過重	22.9	25.3
男	15	肥胖	25.4	40
男	16	過瘦	10	17.3
男	16	苗條	17.4	20.4
男	16	正常	20.5	23.2
男	16	過重	23.3	25.5
男	16	肥胖	25.6	40
男	17	過瘦	10	17.7
男	17	苗條	17.8	20.8
男	17	正常	20.9	23.4
男	17	過重	23.5	25.5
男	17	肥胖	25.6	40
男	18以上	過瘦	10	18.4
男	18以上	苗條	18.5	21
男	18以上	正常	21.1	23.9
男	18以上	過重	24	26.9
男	18以上	肥胖	27	40

	歲數	等級	下限	上限
女	15	過瘦	10	16.6
女	15	苗條	16.7	19.5
女	15	正常	19.6	22.6
女	15	過重	22.7	25.1
女	15	肥胖	25.2	40
女	16	過瘦	10	17
女	16	苗條	17.1	19.8
女	16	正常	19.9	22.6
女	16	過重	22.7	25.2
女	16	肥胖	25.3	40
女	17	過瘦	10	17.2
女	17	苗條	17.3	20
女	17	正常	20.1	22.6
女	17	過重	22.7	25.2
女	17	肥胖	25.3	40
女	18以上	過瘦	10	18.4
女	18以上	苗條	18.5	21.5
女	18以上	正常	21.6	23.9
女	18以上	過重	24	26.9
女	18以上	肥胖	27	40

體適能檢測5分等級表 柔軟度

1110420修訂

歲數		等級	下限	上限
男	15	5%-24%	0	17
男	15	25%-49%	18	24
男	15	50%-74%	25	31
男	15	75%~84%	31	34
男	15	85%~100%	35	60
男	16	5%-24%	0	17
男	16	25%-49%	18	25
男	16	50%-74%	26	32
男	16	75%~84%	33	35
男	16	85%~100%	36	60
男	17	5%-24%	0	16
男	17	25%-49%	17	24
男	17	50%-74%	25	31
男	17	75%~84%	32	35
男	17	85%~100%	36	60
男	18	5%-24%	0	17
男	18	25%-49%	18	24
男	18	50%-74%	25	31
男	18	75%~84%	32	35
男	18	85%~100%	36	60
男	19	5%-24%	0	25
男	19	25%-49%	26	31
男	19	50%-74%	32	37
男	19	75%~84%	38	41
男	19	85%~100%	42	60
男	20	5%-24%	0	25
男	20	25%-49%	26	31
男	20	50%-74%	32	38
男	20	75%~84%	29	41
男	20	85%~100%	42	60
男	21	5%-24%	0	25
男	21	25%-49%	26	31
男	21	50%-74%	32	37
男	21	75%~84%	38	40
男	21	85%~100%	41	60
男	22	5%-24%	0	24
男	22	25%-49%	25	30
男	22	50%-74%	31	36
男	22	75%~84%	37	40
男	22	85%~100%	41	60
男	23	5%-24%	0	24
男	23	25%-49%	25	31
男	23	50%-74%	32	37
男	23	75%~84%	38	40
男	23	85%~100%	41	60

歲數		等級	下限	上限
女	15	5%-24%	0	24
女	15	25%-49%	25	30
女	15	50%-74%	31	37
女	15	75%~84%	38	41
女	15	85%~100%	42	60
女	16	5%-24%	0	23
女	16	25%-49%	24	31
女	16	50%-74%	32	38
女	16	75%~84%	39	41
女	16	85%~100%	42	60
女	17	5%-24%	0	24
女	17	25%-49%	25	31
女	17	50%-74%	32	37
女	17	75%~84%	38	41
女	17	85%~100%	42	60
女	18	5%-24%	0	24
女	18	25%-49%	25	31
女	18	50%-74%	32	38
女	18	75%~84%	39	41
女	18	85%~100%	42	60
女	19	5%-24%	0	27
女	19	25%-49%	28	34
女	19	50%-74%	35	40
女	19	75%~84%	41	43
女	19	85%~100%	44	60
女	20	5%-24%	0	28
女	20	25%-49%	29	34
女	20	50%-74%	35	40
女	20	75%~84%	41	44
女	20	85%~100%	45	60
女	21	5%-24%	0	28
女	21	25%-49%	29	34
女	21	50%-74%	35	40
女	21	75%~84%	41	44
女	21	85%~100%	45	60
女	22	5%-24%	0	28
女	22	25%-49%	29	34
女	22	50%-74%	35	40
女	22	75%~84%	41	43
女	22	85%~100%	44	60
女	23	5%-24%	0	28
女	23	25%-49%	29	34
女	23	50%-74%	35	41
女	23	75%~84%	42	44
女	23	85%~100%	45	60

體適能檢測5分等級表 立定跳遠

歲數		等級	下限	上限
男	15	5%-24%	137	175
男	15	25%-49%	176	194
男	15	50%-74%	195	210
男	15	75%~84%	211	220
男	15	85%~100%	221	300
男	16	5%-24%	148	180
男	16	25%-49%	181	199
男	16	50%-74%	200	215
男	16	75%~84%	216	229
男	16	85%~100%	230	300
男	17	5%-24%	152	184
男	17	25%-49%	185	202
男	17	50%-74%	203	216
男	17	75%~84%	217	229
男	17	85%~100%	230	300
男	18	5%-24%	151	185
男	18	25%-49%	186	205
男	18	50%-74%	206	220
男	18	75%~84%	221	234
男	18	85%~100%	235	300
男	19	5%-24%	189	212
男	19	25%-49%	213	227
男	19	50%-74%	228	240
男	19	75%~84%	241	251
男	19	85%~100%	252	300
男	20	5%-24%	191	214
男	20	25%-49%	215	228
男	20	50%-74%	229	241
男	20	75%~84%	242	252
男	20	85%~100%	253	300
男	21	5%-24%	190	213
男	21	25%-49%	214	228
男	21	50%-74%	229	241
男	21	75%~84%	242	252
男	21	85%~100%	253	300
男	22	5%-24%	191	214
男	22	25%-49%	215	229
男	22	50%-74%	230	242
男	22	75%~84%	243	253
男	22	85%~100%	254	300
男	23	5%-24%	189	213
男	23	25%-49%	214	228
男	23	50%-74%	229	242
男	23	75%~84%	243	253
男	23	85%~100%	254	300

歲數		等級	下限	上限
女	15	5%-24%	105	124
女	15	25%-49%	125	139
女	15	50%-74%	140	157
女	15	75%~84%	158	167
女	15	85%~100%	168	220
女	16	5%-24%	107	126
女	16	25%-49%	127	144
女	16	50%-74%	145	162
女	16	75%~84%	163	171
女	16	85%~100%	172	220
女	17	5%-24%	107	127
女	17	25%-49%	128	144
女	17	50%-74%	145	162
女	17	75%~84%	163	170
女	17	85%~100%	171	220
女	18	5%-24%	110	129
女	18	25%-49%	130	144
女	18	50%-74%	145	159
女	18	75%~84%	160	169
女	18	85%~100%	170	220
女	19	5%-24%	130	147
女	19	25%-49%	148	160
女	19	50%-74%	161	173
女	19	75%~84%	174	179
女	19	85%~100%	180	220
女	20	5%-24%	130	148
女	20	25%-49%	149	161
女	20	50%-74%	162	174
女	20	75%~84%	173	181
女	20	85%~100%	182	220
女	21	5%-24%	130	148
女	21	25%-49%	149	162
女	21	50%-74%	163	175
女	21	75%~84%	176	182
女	21	85%~100%	183	220
女	22	5%-24%	132	150
女	22	25%-49%	151	162
女	22	50%-74%	163	175
女	22	75%~84%	176	181
女	22	85%~100%	182	220
女	23	5%-24%	131	148
女	23	25%-49%	149	162
女	23	50%-74%	163	175
女	23	75%~84%	176	181
女	23	85%~100%	182	220

體適能檢測5分等級表 仰臥起坐

1110420修訂

歲數		等級	下限	上限
男	15	5%-24%	0	31
男	15	25%-49%	32	36
男	15	50%-74%	37	41
男	15	75%~84%	42	44
男	15	85%~100%	45	70
男	16	5%-24%	0	32
男	16	25%-49%	33	37
男	16	50%-74%	38	43
男	16	75%~84%	44	46
男	16	85%~100%	47	70
男	17	5%-24%	0	32
男	17	25%-49%	33	37
男	17	50%-74%	38	42
男	17	75%~84%	43	46
男	17	85%~100%	47	70
男	18	5%-24%	0	32
男	18	25%-49%	33	36
男	18	50%-74%	37	42
男	18	75%~84%	43	45
男	18	85%~100%	46	70
男	19	5%-24%	0	32
男	19	25%-49%	33	37
男	19	50%-74%	38	41
男	19	75%~84%	42	44
男	19	85%~100%	45	70
男	20	5%-24%	0	32
男	20	25%-49%	33	37
男	20	50%-74%	38	41
男	20	75%~84%	42	44
男	20	85%~100%	45	70
男	21	5%-24%	0	32
男	21	25%-49%	33	37
男	21	50%-74%	38	41
男	21	75%~84%	42	44
男	21	85%~100%	45	70
男	22	5%-24%	0	31
男	22	25%-49%	32	38
男	22	50%-74%	39	41
男	22	75%~84%	42	43
男	22	85%~100%	44	70
男	23	5%-24%	0	30
男	23	25%-49%	31	35
男	23	50%-74%	36	40
男	23	75%~84%	41	43
男	23	85%~100%	44	70

歲數		等級	下限	上限
女	15	5%-24%	0	22
女	15	25%-49%	23	26
女	15	50%-74%	27	32
女	15	75%~84%	33	35
女	15	85%~100%	36	70
女	16	5%-24%	0	23
女	16	25%-49%	24	28
女	16	50%-74%	29	32
女	16	75%~84%	33	35
女	16	85%~100%	36	70
女	17	5%-24%	0	23
女	17	25%-49%	24	27
女	17	50%-74%	28	32
女	17	75%~84%	33	36
女	17	85%~100%	37	70
女	18	5%-24%	0	23
女	18	25%-49%	24	28
女	18	50%-74%	29	32
女	18	75%~84%	33	36
女	18	85%~100%	37	70
女	19	5%-24%	0	24
女	19	25%-49%	25	27
女	19	50%-74%	28	32
女	19	75%~84%	33	34
女	19	85%~100%	35	70
女	20	5%-24%	0	24
女	20	25%-49%	25	27
女	20	50%-74%	28	32
女	20	75%~84%	33	34
女	20	85%~100%	35	70
女	21	5%-24%	0	24
女	21	25%-49%	25	27
女	21	50%-74%	28	32
女	21	75%~84%	33	34
女	21	85%~100%	35	70
女	22	5%-24%	0	24
女	22	25%-49%	25	27
女	22	50%-74%	28	32
女	22	75%~84%	33	34
女	22	85%~100%	35	70
女	23	5%-24%	0	24
女	23	25%-49%	25	27
女	23	50%-74%	28	31
女	23	75%~84%	32	34
女	23	85%~100%	35	70

體適能檢測5分等級表 心肺耐力跑

1110420修訂

1600M	歲數	等級	下限	上限
男	15	5%-24%	16'00	10'20
男	15	25%-49%	10'19	8'54
男	15	50%-74%	8'53	8'00
男	15	75%~84%	7'59	7'19
男	15	85%~100%	7'18	5'20
男	16	5%-24%	16'00	9'39
男	16	25%-49%	9'38	8'28
男	16	50%-74%	8'27	7'42
男	16	75%~84%	7'41	7'10
男	16	85%~100%	7'09	5'20
男	17	5%-24%	16'00	9'48
男	17	25%-49%	9'47	8'32
男	17	50%-74%	8'31	7'47
男	17	75%~84%	7'46	7'10
男	17	85%~100%	7'09	5'20
男	18	5%-24%	16'00	9'59
男	18	25%-49%	9'58	8'40
男	18	50%-74%	8'39	7'52
男	18	75%~84%	7'51	7'16
男	18	85%~100%	7'15	5'20
男	19	5%-24%	16'00	9'18
男	19	25%-49%	9'17	8'28
男	19	50%-74%	8'27	7'49
男	19	75%~84%	7'48	7'12
男	19	85%~100%	7'11	5'20
男	20	5%-24%	16'00	9'19
男	20	25%-49%	9'18	8'29
男	20	50%-74%	8'28	7'49
男	20	75%~84%	7'48	7'11
男	20	85%~100%	7'10	5'20
男	21	5%-24%	16'00	9'20
男	21	25%-49%	9'19	8'31
男	21	50%-74%	8'30	7'51
男	21	75%~84%	7'52	7'14
男	21	85%~100%	7'13	5'20
男	22	5%-24%	16'00	9'16
男	22	25%-49%	9'15	8'29
男	22	50%-74%	8'28	7'51
男	22	75%~84%	7'50	7'16
男	22	85%~100%	7'15	5'20
男	23	5%-24%	16'00	9'23
男	23	25%-49%	9'22	8'34
男	23	50%-74%	8'33	7'55
男	23	75%~84%	7'54	7'18
男	23	85%~100%	7'17	5'20

800M	歲數	等級	下限	上限
女	15	5%-24%	8'00	5'21
女	15	25%-49%	5'20	4'48
女	15	50%-74%	4'47	4'24
女	15	75%~84%	4'23	4'07
女	15	85%~100%	4'06	2'40
女	16	5%-24%	8'00	5'12
女	16	25%-49%	5'11	4'39
女	16	50%-74%	4'38	4'19
女	16	75%~84%	4'18	4'04
女	16	85%~100%	4'03	2'40
女	17	5%-24%	8'00	5'07
女	17	25%-49%	5'06	4'39
女	17	50%-74%	4'38	4'19
女	17	75%~84%	4'18	4'03
女	17	85%~100%	4'02	2'40
女	18	5%-24%	8'00	5'18
女	18	25%-49%	5'17	4'47
女	18	50%-74%	4'46	4'27
女	18	75%~84%	4'26	4'12
女	18	85%~100%	4'11	2'40
女	19	5%-24%	8'00	5'12
女	19	25%-49%	5'11	4'47
女	19	50%-74%	4'46	4'28
女	19	75%~84%	4'27	4'10
女	19	85%~100%	4'09	2'40
女	20	5%-24%	8'00	5'16
女	20	25%-49%	5'15	4'50
女	20	50%-74%	4'49	4'30
女	20	75%~84%	4'29	4'11
女	20	85%~100%	4'10	以內
女	21	5%-24%	8'00	5'11
女	21	25%-49%	5'10	4'47
女	21	50%-74%	4'46	4'27
女	21	75%~84%	4'26	4'09
女	21	85%~100%	4'08	2'40
女	22	5%-24%	8'00	5'09
女	22	25%-49%	5'08	4'46
女	22	50%-74%	4'45	4'27
女	22	75%~84%	4'26	4'10
女	22	85%~100%	4'09	以內
女	23	5%-24%	8'00	5'12
女	23	25%-49%	5'11	4'49
女	23	50%-74%	4'48	4'31
女	23	75%~84%	4'30	4'15
女	23	85%~100%	4'14	2'40