

## 體適能常模

一分鐘屈膝仰臥起坐 (男生)

	25%	50%	75%
9 歲	19	25	31
10 歲	19	25	30
11 歲	21	27	32
12 歲	25	30	35
13 歲	29	33	39

一分鐘屈膝仰臥起坐 (女生)

	25%	50%	75%
9 歲	18	23	29
10 歲	19	24	28
11 歲	20	26	30
12 歲	22	27	31
13 歲	23	29	33

立定跳遠 (男生)

	25%	50%	75%
9 歲	119	135	150
10 歲	119	132	148
11 歲	128	144	160
12 歲	136	155	172
13 歲	148	170	190

立定跳遠 (女生)

	25%	50%	75%
9 歲	107	121	136
10 歲	110	123	136
11 歲	117	131	146
12 歲	120	135	150
13 歲	120	138	155

坐姿體前彎 (男生)

	25%	50%	75%
9 歲	21	26	32
10 歲	19	25	30
11 歲	18	24	29
12 歲	17	23	29
13 歲	18	24	30

坐姿體前彎 (女生)

	25%	50%	75%
9 歲	23	28	34
10 歲	24	30	35
11 歲	24	29	34
12 歲	23	29	35
13 歲	24	30	35

800 公尺跑走 (男生)

	25%	50%	75%
9 歲	5'47"	5'4"	4'21"
10 歲	5'47"	5'0"	4'20"
11 歲	5'22"	4'40"	4'2"
12 歲	4'57"	4'17"	3'43"

800 公尺跑走 (女生)

	25%	50%	75%
9 歲	6'6"	5'25"	4'43"
10 歲	5'53"	5'14"	4'41"
11 歲	5'29"	4'56"	4'22"
12 歲	5'15"	4'44"	4'15"