



資料上傳 | 資料下載 | 體適能常模 | 體適能指導 | 體適能測驗

身高 | 體重 | 仰臥起坐60秒 | 坐姿體前彎 | 立定跳遠 | 心肺耐力 | 身體質量

此常模之PR值以「5進位」呈現，對照結果僅供參考，如需發送獎章或做為辦理競賽成績之依據敬請以「上傳管理系統(PR值為1-99)」或「線上評估(PR值為1-99)」之評等為準。

體適能常模 仰臥起坐60秒

男生

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				
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

20-64歲臺閩地區男性仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡(歲)					
20-24	~31	32~36	37~40	41~46	47~
25-29	~29	30~33	34~37	38~42	43~
30-34	~26	27~30	31~34	35~40	41~
35-39	~24	25~28	29~31	32~36	37~
40-44	~21	22~25	26~29	30~34	35~
45-49	~19	20~23	24~27	28~32	33~
50-54	~16	17~21	22~25	26~30	31~
55-59	~14	15~19	20~22	23~27	28~
60-64	~8	9~14	15~19	20~24	25~

女生

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		
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

20-64歲臺閩地區女性仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡(歲)					
20-24	~21	22~26	27~30	31~36	37~
25-29	~18	19~23	24~27	28~31	32~
30-34	~15	16~20	21~23	24~28	29~
35-39	~13	14~18	19~22	23~26	27~
40-44	~12	13~17	18~21	22~25	26~
45-49	~11	12~15	16~19	20~24	25~
50-54	~7	8~12	13~16	17~21	22~
55-59	6	7~10	11~15	16~20	21~
60-64	1	2~6	7~11	12~16	17~

資料來源：

10-18歲數據來自教育部「101年臺灣中小學學生體適能常模」

19-23歲數據來自教育部「88年臺灣地區大專校院學生體適能常模研究」

20-64歲數據來自行政院體育委員會「100年度國民體能檢測專案」