



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 **坐姿體前彎**

男生

10-23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		
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

20-64歲臺閩地區男性坐姿體前彎百分等級常模(單位:公分)

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年 齡(歲)					
20-24	~16.0	16.1~23.0	23.1~28.0	28.1~35.0	35.1~
25-29	~15.0	15.1~21.0	21.1~26.0	26.1~33.0	33.1~
30-34	~14.0	14.1~20.0	20.1~25.0	25.1~31.0	31.1~
35-39	~13.0	13.1~20.0	20.1~25.0	25.1~31.0	31.1~
40-44	~12.0	12.1~19.0	19.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
45-49	~12.0	12.1~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
50-54	~11.0	11.1~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
55-59	~10.0	10.1~16.0	16.1~22.0	22.1~30.0	30.1~
60-64	~8.0	8.1~15.0	15.1~20.0	20.1~28.0	28.1~

## 女生

## 10-23歲中小學女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	<< 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
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	45
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	40	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

## 20-64歲臺閩地區女性坐姿體前彎百分等級常模 (單位:公分)

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡(歲)					
20-24	~20.0	20.1~27.0	27.1~33.0	33.1~39.5	39.6~
25-29	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~
30-34	~18.0	18.1~25.0	25.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
35-39	~18.0	18.1~25.0	25.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
40-44	~17.0	17.1~24.0	24.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
45-49	~17.0	17.1~24.0	24.1~29.0	29.1~36.0	36.1~
50-54	~17.0	17.1~25.0	25.1~30.0	30.1~37.0	37.1~
55-59	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~
60-64	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~

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」