

身高-男

7-23歲中小學男學生身高百分等級常模(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																			
7	113	115	116	117	118	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	130	132
8	118	120	122	123	124	125	125	126	127	128	128	129	130	131	131	132	133	135	137
9	123	125	126	127	129	129	130	131	132	133	133	134	135	136	137	138	139	141	143
10	127	129	131	132	133	134	135	136	137	137	138	139	140	141	142	143	144	146	148
11	131	133	135	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	152	155
12	136	139	141	142	144	145	146	147	148	149	150	152	153	154	155	156	158	160	163
13	145	148	150	151	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	164	165	167	169	172
14	151	154	155	157	158	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	172	174	177
15	157	159	161	162	163	164	165	166	167	168	169	169	170	171	172	173	175	176	179
16	160	163	164	165	166	167	168	169	170	170	171	172	173	173	174	175	176	178	180
17	162	164	165	167	168	168	169	170	171	172	172	173	174	175	175	176	178	179	181
18	163	165	166	167	168	169	170	171	171	172	173	174	174	175	176	177	178	180	182
19	164	166	167	168	169	170	170	171	172	172	173	174	174	175	176	177	178	179	181
20	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176	177	178	179	181
21	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	174	175	176	177	178	179	181
22	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	174	175	176	177	178	179	181
23	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176	177	178	179	181

身高-女

7-23歲中小學女學生身高百分等級常模（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																			
7	112	114	116	117	117	118	119	120	120	121	122	122	123	124	125	125	126	128	130
8	118	120	121	122	123	124	125	125	126	127	128	128	129	130	131	132	133	134	136
9	122	124	126	127	128	129	130	131	132	132	133	134	135	136	137	138	139	141	143
10	127	129	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	147	149
11	132	135	136	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	150	151	152	154	157
12	139	142	143	145	146	147	148	149	150	150	151	152	153	154	155	156	158	159	162
13	146	148	149	151	152	152	153	154	155	155	156	157	158	158	159	160	161	163	165
14	148	150	151	152	153	154	155	156	157	157	158	159	160	160	161	162	163	165	167
15	149	151	153	154	155	156	156	157	158	158	159	160	161	161	162	163	164	166	168
16	150	152	154	155	156	156	157	158	159	159	160	161	161	162	163	164	165	166	168
17	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	167	169
18	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	162	162	163	164	165	167	168
19	151	153	154	155	156	157	158	158	159	159	160	161	161	162	163	164	164	166	167
20	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167
21	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167
22	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	168
23	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167

體重-男

7-23歲中小學男學生體重百分等級常模（單位：公斤）

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																			
7	17	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	30	31	33
8	18	20	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	36	38
9	19	22	24	25	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	41	44
10	25	27	28	29	30	31	35	33	34	35	37	38	40	41	43	45	48	51	57
11	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	46	48	50	54	57	64
12	32	34	35	37	38	39	41	42	43	45	47	48	50	52	54	57	59	63	70
13	36	39	41	43	45	46	48	49	51	52	54	56	57	60	62	65	68	74	80
14	41	43	45	47	49	50	51	52	54	55	57	59	60	63	65	68	73	77	84
15	46	48	50	52	53	54	55	57	58	59	60	62	64	67	70	73	77	83	90
16	48	50	52	54	55	56	58	59	61	62	64	65	67	69	71	74	77	82	90
17	49	52	54	55	56	58	59	61	62	63	65	66	68	70	73	76	79	82	90
18	51	54	56	57	59	60	61	63	64	66	67	69	71	73	75	77	81	86	94
19	51	54	56	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	73	75	78
20	52	55	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69	70	71	72	74	76	79
21	52	55	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69	70	71	72	74	76	79
22	52	55	57	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	73	75	77	80
23	52	55	58	59	61	62	63	65	66	67	68	69	71	72	73	75	76	79	82

體重-女

7-23歲中小學女學生體重百分等級常模 (單位:公斤)

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																			
7	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	29	31
8	18	20	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	34	36
9	19	22	23	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41
10	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	44	47	53
11	27	29	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	44	46	47	50	53	60
12	32	34	36	37	39	40	40	41	43	44	45	46	47	49	51	53	56	59	63
13	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	55	58	62	68
14	39	41	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	54	55	57	59	61	65	71
15	41	43	44	46	47	48	49	50	50	51	53	54	55	56	57	59	63	67	72
16	42	44	46	47	48	49	50	50	51	52	53	54	55	56	58	60	62	66	72
17	42	44	45	47	48	49	50	50	52	53	54	54	55	56	58	60	62	65	72
18	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	59	61	63	66	71
19	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62
20	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62
21	43	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	53	54	55	56	57	58	59	61
22	43	45	46	47	48	49	50	50	51	52	53	53	54	55	56	57	58	59	61
23	42	44	45	47	48	49	49	50	51	52	53	53	54	55	56	57	58	60	62

BMI(身體組成)-男

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
14	≤ 16.2	16.3-22.4	22.5-24.9	≥ 25
15	≤ 16.8	16.9-22.8	22.9-25.3	≥ 25.4
16	≤ 17.3	17.4-23.2	23.3-25.5	≥ 25.6
17	≤ 17.7	17.8-23.4	23.5-25.5	≥ 25.6
18以上	≤ 18.4	18.5-23.9	24-26.9	≥ 27

BMI(身體組成)-女

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
14	≤ 16.2	16.3-22.4	22.5-24.8	≥ 24.9
15	≤ 16.6	16.7-22.6	22.7-25.1	≥ 25.2
16	≤ 17	17.1-22.6	22.7-25.2	≥ 25.3
17	≤ 17.2	17.3-22.6	22.7-25.2	≥ 25.3
18以上	≤ 18.4	18.5-23.9	24-26.9	≥ 27

坐姿體前彎(柔軟度)-男

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	四項低於20% <<待加強>> 增能訓練				<<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

坐姿體前彎(柔軟度)-女

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	四項低於20% <<請加強>> 增能訓練				<<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

立定跳遠(瞬發力)-男

10-23歲中小學男學生立定跳遠百分等級常模 (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	四項低於20% 增能訓練 << 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
13	120	130	136	142	148	152	157	161	165	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14	132	143	152	158	165	170	173	177	180	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15	137	152	161	169	175	180	185	188	191	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235
16	148	159	168	174	180	185	189	192	196	200	204	207	210	215	220	224	230	235	245
17	152	162	170	178	184	189	192	196	200	203	205	209	213	216	220	225	230	238	248
18	151	165	175	180	185	190	195	200	203	206	210	213	216	220	224	230	235	244	254
19	189	198	203	208	212	215	219	222	225	228	231	234	237	240	244	247	252	258	266
20	191	200	205	210	214	217	220	224	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
21	190	199	204	209	213	217	220	223	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268
22	191	199	205	210	214	217	220	223	227	230	232	236	239	242	245	249	254	260	268
23	189	198	204	209	213	216	220	223	226	229	232	235	238	242	245	249	254	260	269

立定跳遠(瞬發力)-女

10-23歲中小學女學生立定跳遠百分等級常模 (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
	四項低於20% 增能訓練				<< 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
13	101	109	113	117	120	123	127	131	135	138	140	143	146	150	155	159	164	170	180
14	100	110	115	120	122	125	128	130	134	138	142	145	149	152	155	160	165	170	181
15	105	112	118	121	125	129	132	135	138	140	144	147	150	153	158	162	168	175	185
16	107	115	120	124	127	130	134	137	141	145	147	150	155	158	163	168	172	178	188
17	107	115	120	124	128	133	136	140	143	145	149	152	156	160	163	167	171	177	188
18	110	117	121	125	130	133	135	140	142	145	148	150	154	157	160	166	170	177	185
19	130	137	141	145	148	151	154	156	159	161	163	166	168	171	174	177	180	185	192
20	130	137	142	146	149	152	154	157	159	162	164	167	169	172	175	178	182	186	193
21	130	137	142	146	149	152	155	158	160	163	165	168	170	173	176	179	183	188	195
22	132	139	144	147	151	153	156	158	161	163	165	168	170	173	176	179	182	187	194
23	131	138	143	146	149	152	155	157	160	162	165	167	169	172	175	178	182	186	193

漸速耐力折返跑(心肺耐力)-男

10 - 23 歲中小學男學生【漸速耐力跑】百分等級常模

單位：趟數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強 四項低於20%增能訓練				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	8	10	12	15	18	21	23	25	27	29	31	33	36	39	43	46	52	58	69
11歲	9	14	19	22	23	25	27	29	32	34	37	41	44	47	52	56	63	71	83
12歲	13	20	23	25	27	30	32	34	37	40	43	45	49	52	57	63	68	74	88
13歲	14	20	24	28	32	34	38	41	44	47	51	53	57	62	65	70	76	85	99
14歲	15	21	28	32	34	37	41	43	46	51	53	56	62	64	69	74	80	90	107
15歲	18	27	33	35	38	42	44	49	52	54	61	63	67	71	74	83	89	98	110
16歲	19	27	33	37	40	42	45	49	52	54	61	63	67	72	77	83	89	100	111
17歲	24	30	35	39	42	46	50	52	53	57	61	63	67	73	78	84	90	101	112
18歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113
19-23歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113

漸速耐力折返跑(心肺耐力)-女

10 - 23 歲中小學女學生【漸速耐力跑】百分等級常模

單位：趟數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強 四項低於20%增能訓練				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	9	12	14	15	16	17	19	20	22	24	25	26	28	32	35	38	43	48	60
11歲	12	15	16	18	19	20	22	24	25	26	28	31	33	36	39	43	47	54	65
12歲	14	16	18	20	21	23	24	26	27	29	32	34	37	41	44	47	52	60	68
13歲	13	16	18	21	23	24	26	27	29	30	33	35	37	41	44	47	53	61	72
14歲	12	16	20	21	23	24	25	27	29	31	33	35	38	41	44	47	53	61	73
15歲	13	16	20	22	24	25	27	28	30	32	34	36	39	42	45	49	54	63	73
16歲	12	17	18	22	24	26	28	29	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
17歲	12	15	18	22	25	26	28	30	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
18歲	12	17	21	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	51	54	64	76
19-23歲	12	17	22	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	50	54	64	76

仰臥捲腹(腹部肌耐力)-男

10 - 23 歲中小學男學生【仰臥捲腹】百分等級常模

單位：次數

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歲	1	3	5	7	9	11	13	14	16	17	19	21	23	24	27	30	33	40	50
11歲	2	4	7	10	12	14	15	17	19	21	23	25	27	29	32	35	41	46	55
12歲	3	7	10	12	14	16	19	20	22	24	26	28	30	32	35	38	42	50	57
13歲	4	8	11	14	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	40	42	46	52	61
14歲	5	10	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	35	37	40	44	48	53	61
15歲	6	11	15	18	20	22	24	26	29	30	31	33	36	40	42	45	50	54	61
16歲	6	12	16	19	21	23	25	27	29	30	32	34	37	40	42	45	50	50	61
17歲	6	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	51	62
18歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	55	62
19-23歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	63

四項低於20%增能訓練

仰臥捲腹(腹部肌耐力)-女

10 - 23 歲中小學女學生【仰臥捲腹】百分等級常模

單位：次數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強 四項低於20%增能訓練				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	21	22	24	27	30	33	38	45
11歲	2	5	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	43	53
12歲	2	5	8	10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	30	32	35	40	44	53
13歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	52
14歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
15歲	2	5	8	10	13	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
16歲	2	4	7	10	14	16	19	20	22	24	26	27	29	31	33	36	41	46	52
17歲	2	4	8	10	13	15	17	20	21	23	25	27	30	31	34	37	41	46	54
18歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54
19-23歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54

三分鐘登階(心肺耐力)-男

20-64歲臺閩地區男性三分鐘登階心肺耐力指數百分等級常模

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡 (歲)					
20-24	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.5	62.6~
25-29	~47.1	47.2~51.1	51.2~55.2	55.3~60.8	60.9~
30-34	~47.4	47.5~51.4	51.5~55.6	55.7~60.8	60.9~
35-39	~47.6	47.7~52.0	52.1~55.9	56.0~61.2	61.3~
40-44	~47.9	48.0~52.3	52.4~56.3	56.4~61.6	61.7~
45-49	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.5	62.6~
50-54	~48.9	49.0~53.3	53.4~57.7	57.8~63.4	63.5~
55-59	~48.9	49.0~53.9	54.0~58.8	58.9~64.3	64.4~
60-64	~48.4	48.5~54.2	54.3~58.8	58.9~64.3	64.4~

三分鐘登階(心肺耐力)-女

20-64歲臺閩地區女性三分鐘登階心肺耐力指數百分等級常模

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡 (歲)					
20-24	~46.6	46.7~50.6	50.7~54.2	54.3~59.6	59.7~
25-29	~46.4	46.5~50.3	50.4~53.9	54.0~59.2	59.3~
30-34	~46.9	47.0~51.1	51.2~54.9	55.0~60.4	60.5~
35-39	~47.4	47.5~51.4	51.5~55.2	55.3~60.4	60.5~
40-44	~47.1	47.2~52.0	52.1~55.6	55.7~60.8	60.9~
45-49	~47.4	47.5~52.6	52.7~57.0	57.1~62.1	62.2~
50-54	~47.1	47.2~53.3	53.4~57.7	57.8~63.4	63.5~
55-59	~45.7	45.8~53.4	53.5~58.1	58.2~63.8	63.9~
60-64	~41.4	41.5~50.8	50.9~57.0	57.1~63.4	63.5~