

體適能校訂標準

標的	柔軟度	肌肉適能	瞬發力	心肺功能	
項目	坐姿體前彎	仰臥捲腹	立定跳遠	漸速耐力跑 【四技一、五專一】	三分鐘登階 【二技】
標準	25%(含) 以上	25%(含) 以上	25%(含) 以上	25%(含) 以上	稍差(含) 以上