

# 臺南市立佳興國民中學體適能百分等級對照表 (104.9 月更新)

## 一、身體組成 ( 身體質量指數 BMI=體重/身高<sup>2</sup> )

		過輕	正常範圍	過重	肥胖
男	12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.8	≥23.9
	13	≤15.6	15.7-21.8	21.9-24.4	≥24.5
	14	≤16.2	16.3-22.4	22.5-24.9	≥25.0
	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
女	12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.4	≥23.5
	13	≤15.6	15.7-21.8	21.9-24.2	≥24.3
	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	≤17.0	17.1-22.6	22.7-25.2	≥25.3

## 二、柔軟度 ( 坐姿體前彎 )

		請加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
		5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
男	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
女	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	45	47
	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

## 三、瞬發力 ( 立定跳遠 )

		請加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
		5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
男	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
女	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

#### 四、肌肉適能 ( 1 分鐘屈膝仰臥起坐 )

		請加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
		5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
男	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
女	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	39	42

#### 五、心肺適能 ( 800/1600 公尺跑走 )

		請加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
		5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
男	12	6'01	5'34	5'19	5'08	4'57	4'47	4'39	4'31	4'24	4'17	4'10	4'03	3'57	3'50	3'43	3'38	3'32	3'25	3'14
	13	13'16	12'25	12'02	11'35	11'16	10'56	10'44	10'22	10'03	9'50	9'33	9'15	8'57	8'41	8'20	8'08	7'54	7'30	7'04
	14	13'26	12'22	11'55	11'23	10'59	10'28	10'04	9'45	9'27	9'14	8'57	8'43	8'29	8'14	7'57	7'44	7'28	7'11	6'47
	15	12'57	11'58	11'10	10'42	10'19	10'00	9'42	9'19	9'05	8'53	8'38	8'22	8'10	8'00	7'46	7'33	7'18	7'03	6'42
	16	11'55	11'04	10'27	9'59	9'38	9'20	9'04	8'52	8'40	8'27	8'13	8'04	7'54	7'42	7'32	7'20	7'09	6'53	6'36
女	12	6'08	5'46	5'32	5'22	5'15	5'09	5'03	4'56	4'49	4'44	4'40	4'33	4'27	4'21	4'15	4'09	4'03	3'54	3'43
	13	6'08	5'54	5'31	5'22	5'16	5'07	5'00	4'54	4'49	4'43	4'37	4'32	4'26	4'20	4'16	4'10	4'03	3'54	3'44
	14	6'25	5'56	5'39	5'30	5'23	5'14	5'09	5'02	4'55	4'49	4'44	4'39	4'33	4'28	4'23	4'17	4'10	4'02	3'53
	15	6'16	5'53	5'35	5'28	5'20	5'11	5'05	4'59	4'53	4'47	4'41	4'35	4'30	4'24	4'19	4'12	4'06	3'57	3'47
	16	6'16	5'50	5'32	5'20	5'11	5'03	4'55	4'49	4'44	4'38	4'33	4'28	4'24	4'19	4'14	4'09	4'03	3'55	3'44

#### ※ 十二年國教體適能成績計算方式— (105 學年度起入學高級中等學校學生適用之)

10 分，同一次檢測任兩項檢測成績達百分等級 85 以上。

9 分，同一次檢測任兩項檢測成績達百分等級 75 以上。

8 分，同一次檢測任兩項檢測成績達百分等級 50 以上。

6 分，同一次檢測任兩項檢測成績達門檻(百分等級 25 以上)。

4 分，同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者。

#### ※ 年齡之計算方法比照國際標準，以 7 個月為界。

如出生 7 年 5 個月計為 7 歲，7 年 7 個月計為 8 歲。

教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw> 帳號-身分證字號 密碼-學號