

大三自主學習課程 體適能 給分量表

項目/給分			45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
立定 跳遠	男		180-185	186-190	191-199	200-210	211-220	221-230	231-240	241-250	251-260	261-270	271-280	281-290
	女		140	150	155	160	165	170	180	190	200	210	220	230
仰臥 起坐	男		31-33	34-36	37-39	40-42	43-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-60	61-63	64-66
	女		21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-59
體前彎	男		26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48-49
	女		29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52
800/ 1600 跑走 (心肺適能)	分鐘	男	7.41-7.50	7.31-7.40	7.21-7.30	7.11-7.20	7.01-7.10	6.51-7.0	6.41-6.50	6.31-6.40	6.21-6.30	6.11-6.20	6.01-6.10	5.51-6.0
		女	4.41-4.50	4.31-4.40	4.21-4.30	4.11-4.20	4.01-4.10	3.51-4.0	3.41-3.50	3.31-3.40	3.21-3.30	3.11-3.20	3.01-3.10	2.51-3.0
	秒數	男	461-470	451-460	441-450	431-440	421-430	411-420	401-410	391-400	381-390	371-380	361-370	351-360
		女	281-290	271-280	261-270	251-260	241-250	231-240	221-230	211-220	201-210	191-200	181-190	171-180

常模參考：本校近年檢測常模，教育部公布19-23歲常模