

大三自主學習課程 體適能給分量表 (114學年度啟用)

項目/給分	單位	性別	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
立定跳遠	公分	男	217-223	224-228	229-233	234-235	236-238	239-241	242-245	246-249	250-253	254-259	260-268	269
		女	149-153	154-158	159-163	164-167	168-169	170-172	173-175	176-178	179-182	183-186	187-193	194
仰臥捲腹	次數	男	22-25	26-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-51	52-55	56-63	64
		女	14-17	18-20	21-22	23-25	26-28	29-30	31-34	35-39	40-42	43-47	48-54	55
坐姿體前彎	公分	男	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44-45	46-47	48
		女	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51
800/1600 跑走 (心肺適能)	分.秒	男	9.18-8.56	8.55-8.36	8.35-8.28	8.27-8.08	8.07-7.59	7.58-7.49	7.48-7.37	7.36-7.25	7.24-7.10	7.09-6.51	6.50-6.25	6.24
		女	5.15-5.03	5.02-4.55	4.54-4.44	4.43-4.40	4.39-4.35	4.34-4.30	4.29-4.24	4.23-4.18	4.17-4.10	4.09-4.01	4.00-3.47	3.46
	秒數	男	558-536	535-516	515-508	507-488	487-479	478-469	468-457	456-445	444-430	429-411	410-385	384
		女	315-303	302-295	294-284	283-280	279-275	274-270	269-264	263-258	257-250	249-241	240-227	226
漸速耐力跑	總趟數	男	42-49	50-52	53-57	58-63	64-68	69-73	74-79	80-84	85-90	91-101	102-113	114
		女	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-45	46-48	49-51	52-54	55-64	65-76	77