

體適能常模 資料來源：教育部體育署 108.04.29

40-64歲坐姿體前彎百分等級常模(單位:公分)	
男生	
年齡(歲)	普通
40-44	19.1~24.0
45-49	18.1~24.0
50-54	18.1~24.0
55-59	16.1~22.0
60-64	15.1~20.0
女生	
年齡(歲)	普通
40-44	24.1~30.0
45-49	24.1~29.0
50-54	25.1~30.0
55-59	25.1~31.0
60-64	25.1~31.0

40-64歲三分鐘登階心肺耐力指數百分等級	
男生	
年齡(歲)	普通
40-44	52.4~56.3
45-49	53.0~57.0
50-54	53.4~57.7
55-59	54.0~58.8
60-64	54.3~58.8
女生	
年齡(歲)	普通
40-44	52.1~55.6
45-49	52.7~57.0
50-54	53.4~57.7
55-59	53.5~58.1
60-64	50.9~57.0

35-64歲握力指數百分等級常模	
男生	
年齡(歲)	普通
35-44歲	44.1 - 48.8
45-54歲	40.7- 44.9
≥55歲	38.2 - 42.1
女生	
年齡(歲)	普通
35-44歲	26.3 - 30.3
45-54歲	25.3 - 29.9
≥55歲	23.6 - 27.0

仰臥捲腹:目前體育署仍未公布23歲以上常模供參