



【備註】體適能檢測標準

1、心肺適能(三分鐘登階)	男體力指數 ≥ 48.2	女體力指數 ≥ 46.7
2、肌耐力(一分鐘仰臥起坐)	男 ≥ 32 次	女 ≥ 23 次
3、柔軟度(坐姿體前彎)	男 ≥ 17 公分	女 ≥ 24 公分
4、瞬發力(立定跳遠)	男 ≥ 181 公分	女 ≥ 126 公分

以上數值為 110.8.14 教育部公告 18-23 歲體適能檢測百分等級常模 20