

12-16 歲體適能各單項檢測成績門檻標準

項目	獎章	12 歲男	12 歲女	13 歲男	13 歲女	14 歲男	14 歲女	15 歲男	15 歲女	16 歲男	16 歲女
肌耐力： 仰臥起坐 60 秒 (單位：次)	金質 PR85	38	34	42	36	43	35	45	36	47	36
	銀質 PR75	35	31	39	33	40	32	42	33	44	33
	銅質 PR50	30	27	33	29	35	27	37	27	38	29
柔軟度： 坐姿體前彎 (單位：公分)	金質 PR85	31	38	33	39	34	40	35	42	36	42
	銀質 PR75	29	35	30	35	31	37	32	38	33	39
	銅質 PR50	23	29	24	30	25	30	25	31	26	32
瞬發力： 立定跳遠 (單位：公分)	金質 PR85	181	162	200	164	213	165	221	168	230	172
	銀質 PR75	172	150	190	155	203	155	213	158	220	163
	銅質 PR50	155	135	170	138	185	138	195	140	200	145
心肺耐力： 1600M/800M (單位：分'秒)	金質 PR85	3'32	4'03	7'54	4'03	7'28	4'10	7'18	4'06	7'09	4'03
	銀質 PR75	3'43	4'15	8'20	4'16	7'57	4'23	7'46	4'19	7'32	4'14
	銅質 PR50	4'17	4'44	9'50	4'43	9'14	4'49	8'53	4'47	8'27	4'38

體適能檢測之年齡計算方式，以 7 個月為界，**檢測年月與出生年月相減**，所得月分達 7 個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1. 民國 88 年 3 月出生，於民國 101 年 10 月進行檢測，年齡計算為 101(年)-88(年)=13；

10(月)-3(月)=7，因達 7 個月，故進升 1 歲，其年齡為 14 歲。

2. 民國 88 年 5 月出生，於民國 101 年 10 月進行檢測，年齡計算為 101(年)-88(年)=13；

10(月)-5(月)=5，因未達 7 個月，故其年齡為 13 歲。