

體適能標準表：依據教育部「十二年國民基本教育免試入學超額比序多元學習表現採計原則」

項 目	男生				女生			
	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
肌耐力： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力： 立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力： 800(女)/1600(男)公尺(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311