

100年國民體能 檢測資料統計分析

主辦單位：行政院體育委員會

承辦單位：中國青年救國團

中華民國一百年十二月

目錄

壹、緒論-----	1
一、前言-----	1
二、計畫目的-----	1
貳、文獻整合-----	2
一、我國國民體能檢測-----	2
二、大陸國民體能檢測-----	5
三、新加坡國民體能檢測-----	8
四、美國國民體能檢測-----	9
五、日本國民體能檢測-----	24
參、實施方法與步驟-----	25
一、檢測對象-----	25
二、檢測項目-----	25
三、檢測方法-----	25
四、檢測器材-----	28
五、檢測流程-----	28
六、檢測精確度-----	28
七、抽樣方式-----	29
八、統計方法-----	29
肆、結果及討論-----	30
一、抽樣結果及受測者其本資料-----	30
1. 抽樣人數-----	30
2. 抽樣與母群的一致性-----	31
3. 本年度常模樣本數之分析-----	31
4. 受檢者基本生理值-----	31
二、教育水準與體能項目-----	32
1. 男性不同教育水準與各項體能-----	34
2. 女性不同教育水準與各項體能-----	38
三、職業類別與體能項目-----	42
1. 男性不同職業類別與各項體能-----	44
2. 女性不同職業類別與各項體能-----	50
四、薪資程度與體能項目-----	56
1. 男性不同薪資程度與各項體能-----	57
2. 女性不同薪資程度與各項體能-----	61
五、年齡與體能項目-----	65
1. 身體組成-----	65

2. 腰臀圍比-----	67
3. 仰臥起坐-----	69
4. 坐姿體前彎-----	71
5. 三分鐘登階-----	73
6. 性別各體能項目之常模曲線圖-----	74
六、城鄉與體能項目-----	75
1. 身體組成-----	75
2. 腰臀圍比-----	80
3. 仰臥起坐-----	85
4. 坐姿體前彎-----	90
5. 三分鐘登階-----	95
6. 城市與鄉鎮體能項目之討論-----	100
7. 城鄉各體能項目之常模曲線圖-----	100
七、歷年與體能項目-----	101
1. 身體組成-----	101
2. 仰臥起坐-----	105
3. 坐姿體前彎-----	109
4. 三分鐘登階-----	113
5. 歷年體能項目比較之討論-----	116
八、我國與國外之比較目-----	118
1. 身體組成--與大陸相比，分為男女-----	118
2. 腰臀圍比--與大陸相比，分為男女-----	120
3. 仰臥起坐--與大陸相比，僅有女性-----	122
伍、結論與建議-----	123
陸、參考文獻-----	125
柒、附表-----	126
附表 1 各檢測站名稱與負責縣市表-----	127
附表 2 健康篩選問卷表-----	128
附表 3 全國各縣市抽樣分布-----	130
附表 4 全國各縣市城市一覽表-----	154
附表 5 全國各縣市鄉鎮一覽表-----	156
附表 6 歷年各體能項目比較表-----	158
附表 7 男女性各體能項目百分位常模（10 歲為單位）-----	174
附表 8 男女性各體能項目百分位常模（5 歲為單位）-----	184
附表 9 男女性各體能項目簡易常模（10 歲為單位）-----	194
附表 10 男女性各體能項目百分位常模（5 歲為單位）-----	199
附表 11 男女性各體能項目常模曲線（10 歲為單位）-----	204
附表 12 城鄉各體能項目常模曲線（10 歲為單位）-----	224

壹、緒論

一、前言

體適能它包含健康體能(或稱為健康體適能)與競技體能(或稱為競技體適能)，按國民體能檢測項目，它包含身體質量指數、腰臀圍、仰臥起坐、坐姿體前彎和三分鐘登階等項目，這些項目是屬於健康體適能，而體適能標準則是達到預防疾病和健康促進的最低體適能的水準，因此可知它和健康是有直接關係的。

WHO 世界衛生組織對健康的定義乃是不管身體、心理及社會都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。美國的漢斯克勞斯和威廉拉普於 1961 年所出版的書，譯名為『運動不足病』。該書把由於運動不足所引起的各種疾病分為三種，第一種為骨科的運動不足病，以背痛、腰痛為代表。第二種為內科的運動不足病，為肥胖、動脈硬化、高血壓、糖尿病和心臟疾病等慢性成人病。第三種為精神衛生上的運動不足病，如情緒障礙、精神病等。故可知運動與健康有密切關係，而研究指出較常運動者有較好的體適能，故可知藉由國民體能檢測對國民健康促進是不可缺的一環。

由於時代變遷、交通發達、物質生活豐富之下，國民的身體活動量相對減少，攝取食物的熱量更高，因此造成很多運動不足症之慢性成人病，長居國人十大死因之中，這不僅影響個人的生計，同時在長期服用藥物之下，相關醫療費用高漲，這對家人、社會及國家都是很大的負擔，為提升個人的生活品質，以及強化預防醫學概念，因此有必要強化國民對運動的概念，以及提高國民運動的比率，且增強體適能，藉此達到預防罹患慢性成人病機率。

行政院體育委員會為「打造運動島」，行政院體育委員會以強化國民體質、運動知識的普及、地方運動社團的紮根以及各種身體活動賽會辦理等四大要素來進行之，並以「運動健身激勵專案」、「運動樂趣快易通專案」、「運動社團（俱樂部）建置輔導專案」和「運動樂活島推廣專案」等四大專案推動之。而國民體能檢測站是「運動健身激勵專案」之一，著重於了解個人體能，以便強化個人體能，這是屬於強化國民體質要素。

國民體能檢測具有二種功能，第一是由檢測結果了解自己的體適能狀況，同時知道自己是否具有較高罹患慢性成人病機率，第二是檢測結果可以當作改善運動處方的根據，做為今後自己能如何運動的參考。而為達此兩種功能，是需要合適的常模來進行比對的，故建構良好的常模是很重要的。

二、計畫目的

- 1.本計畫目的經由全國三十二家檢測站進行國民體能檢測，並建立新常模，做為國人對體能狀況評估的參考。
- 2.了解當前國民體能情形，並作年齡、性別及城鄉的比較。
- 3.藉由檢測活動推廣全民運動。

貳、文獻整合

各國健康體能檢測比較

一、我國

1. 教育部

1940 年起教育部編製「學生體格檢查及運動技能測驗項目及方法」（男 25 項，女 17 項）由各校自行選取項目，以進行學生體格檢查及運動技能測驗，頒令各省、市教育局，各學校需依法進行測驗。吳文忠先生 1953 年時，草擬「青年體育獎章實施方案」，提供中國青年反共救國團總部參考，至 1955 年第二期體育教員研習班座談定案，並開始實施此案。而在 1978 年我國教育部設立體適能體育獎章，用來評量國人 100 公尺或折返跑速度、1200 公尺或 2400 公尺跑的心肺耐力、肌力與肌耐力-引體向上或仰臥起坐、爆發力-立定跳遠，立定三次跳與協調性-壘球擲遠或手球擲遠-等運動體能測量，後來因經費不足而無疾而終，因此測驗評量的標準並沒有建立。1993 年起國防部也訂定 一分鐘仰臥起坐（腹肌肌力與肌耐力）、15 公尺×4 折返跑（敏捷性）、一分鐘單槓引體向上（上臂肌力與肌耐力）與 3000 公尺跑走（心肺耐力）四項測驗作為國軍體能測驗，且訂有國軍體能測驗給分標準進行國軍人員的體能評估，國防部每年皆會舉行體能驗收作為國軍體能之評估，是目前國內有關實施運動體能檢測較為完整者。1991 年行政院衛生署，進行台灣北區就業人口運動量與健康體能調查，項目為身體組成（皮脂厚與腰臀圍比）、血壓、反應時間、柔軟度、握力、腹肌耐力與心肺耐力等七項。1992 年教育部體育司開始針對國中、小學生健康體能的測驗項目與調查進行為期五年的「提昇國民體能計劃」。1995 年教育部體育司頒布中華民國國民體能測驗項目，以國小至大專院校學生為主（6-24 歲），測量項目包括一分鐘屈膝仰臥起坐（肌力與肌耐力）、坐姿體前彎（柔軟度）、800 公尺或 1600 公尺跑走（心肺耐力）、身高體重測量（身體組成）及立定跳遠（爆發力）等五項。

2. 行政院衛生署

1997 年行政院衛生署編印「促進國民健康體能指引」，強化國民健康體能的宣導。並推行三三三學生體適能護照計畫，輔導學生每周至少運動三天，每次至少 30 分鐘，每次心跳達到 130 下左右，盼學生能養成運動習慣，以改善體能，促進健康。

3. 行政院體育委員會

1997 年行政院體育委員會成立，積極推動陽光健身計劃，倡導國民運動健身風氣，並委託國立體育學院進行大規模健康體能常模制定，文化大學編印健康體能專書。至 2000 年行政院體育委員會正式發布國民體能檢測實施辦法（中華民國八十九年四月二十九日台八十九體委全字第○○七○一四號令），按規定進行國民體能檢測，測量 6-65 歲國民，測量項目為身體質量指數、一分鐘屈膝仰臥

起坐、坐姿體前彎以及三分鐘登階。而在 1999、2001、2002 及 2010 年分別進行全國體能檢測，並建立國民體能常模。

而我國體能檢測項目如下表：

年代 指標	中華民國體能 獎章測驗 (1978)	中華民國國軍 基本體能訓練 與測驗制度 (1993)	中華民國中年 就業人口體能 常模測驗 (1994)	中華民國國民 體能測驗(6 至 65 歲，2000)	中華民國學生 體適能護照 (2000)
心肺 耐力	10 至 15 歲 男 1200m 女 800m 16 至 25 歲 男 3000m 女 1500m	男 3000m 女 2400m	三分鐘登階測 驗(安靜心跳 率)	30 歲以下 800m 或 1600m 跑 30 至 65 歲三 分鐘登階測驗	12 歲以下 800m 13 至 15 歲男 1600 m、女 800m 15 歲以上 1600m
身體 組成			肱三頭皮脂厚 腰臀圍比 體脂肪百分比	身體質量指數 腰臀圍比	身體質量指數
柔軟度			立姿體前彎	坐姿體前彎	坐姿體前彎
腹部 肌力	1 分鐘仰臥起 坐(屈膝)	1 分鐘仰臥起 坐(屈膝、雙手 扶耳)	1 分鐘仰臥起 坐(屈膝、雙手 扶耳)	1 分鐘仰臥起 坐(屈膝、雙手 抱胸)	1 分鐘仰臥起 坐(屈膝、雙手 抱胸)
上肢 肌力	16 至 25 歲男 引體向上	男引體向上 女曲臂懸垂	慣用手握力		
無氧 爆發力	男立定三次跳 女立定跳遠				立定跳遠
速度	100m				
敏捷性		4×10m 折返跑			
協調性	壘球擲遠				
反應 時間			落棒反應測驗		

1999、2001 及 2002 年建立之常模，皆是以該年內政部公佈，居住於台閩地區各縣市及台北市、高雄市、金門縣、連江縣之居民作為抽樣母群體，人口數按性別及年齡組的資料作為分層比例抽樣。年齡有兩分層，第一分層為 6-19 歲，以一歲為間隔，第二分層為 20-65 歲則以五歲為一間隔。由台灣所轄之十六縣、五個省轄市及台北市、高雄市、金門縣、連江縣所組成，各縣市抽出之樣本機率與各地區總人口相關，其中連江縣與金門縣人口數過少，每個年齡層均不足一人，

為了體能調查之普遍程度，則決定每個年齡層抽取 1 人做為代表。至 2010 年時，以該年居住在台灣省所轄之各縣市及台北市、高雄市、金門縣、連江縣之居民為抽樣母群體，由行政院體育委員會委請 34 個單位辦理國民體能檢測，各單位以檢測 2500 人為目標，自行在其所在之區域進行檢測，但未對各年齡層有人數限制，為了使各年齡層人口數符合整體人口數的分布比例，因此以 2009 年內政部戶政司人口年齡分配表利用統計加權計分方式計算。而 1999、2001、2002 及 2010 年有效樣本數分別如下表：

性別	1999 年		2001 年		2002 年		2010 年	
年齡	男	女	男	女	男	女	男	女
6	721	621	756	695	219	228		
7	526	502	907	872	287	238		
8	588	629	1087	1055	581	573		
9	596	634	1112	1018	1824	1737		
10	638	654	1160	1032	2055	1947		
11	801	672	1308	1006	2299	2172		
12	563	511	998	853	2559	2539		
13	633	534	868	849	2168	2248		
14	511	454	965	775	2550	2255		
15	525	565	874	1170	4266	3671		
16	468	558	791	1171	4431	3129		
17	461	570	588	994	3227	2991		
18	439	444	607	2220	3910	1554	3619	3778
19	437	462	472	772	6693	1450	3027	3122
20-25	420	425	1528	1940	3077	3409	6379	6725
26-30	320	328	665	864	1569	2479	3498	4627
31-35	367	375	793	1235	2001	2830	3357	4778
36-40	371	414	921	1367	1913	2885	3347	4405
41-45	329	329	913	1213	1921	3075	3031	3980
46-50	229	254	728	1100	1838	2880	2770	3980
51-55	139	157	573	749	1405	2193	2486	3747
56-60	131	163	410	566	788	1073	1898	2889
61-65	107	111	495	449	652	697	1298	1617
合計	10320	10366	19519	23965	52233	48253	34710	43648
	20686		43484		100486		78358	

二、大陸

中國大陸的體能檢測制度是由 1950 年開始，將蘇聯的勞工制度引進中國大陸，在中國大陸國家體育總局修訂後，建立適合全國國民的勞工制標準，則在 1964 年命名為「青少年體育鍛鍊標準」。到 1972 年，中國大陸有些省立、區立或是市立學校皆有試圖實行「體育鍛鍊標準」。至 1975 年獲得國務院青睞並且批准更名為「國家體育鍛鍊標準」，這項政策制定成為中國大陸人民健康體能檢測標準，也是相當重要的一項體育制度。中國大陸於 1982 年召開全國體質研究學術討論會，會中提出重要的體能檢測重要評量指標包括：形態指標--身高、體重；機能指標--肺活量、安靜心跳率；體能和運動能力素質—50 公尺跑、小學男女 400 公尺跑、國中男生 1000 公尺跑、國中女生 800 公尺跑、高中與大學男生 1500 公尺跑、高中與大學女生 800 公尺跑、立定跳遠、小學男女屈臂懸體、國中以上男生引體向上、國中以上女生屈臂懸體、10 公尺四趟折返跑和站立體前彎等。

中國大陸 1975 年國家體育鍛鍊標準表格如下：

	兒童組	少年乙組	少年甲組	成年組
第一類	50 米跑 25 米計時折返跑 10 秒 25 米折返跑 (以上男女同)	50 米跑 25 米計時折返跑 10 秒 25 米折返跑 100 米跑 (以上男女同)	50 米跑 25 米計時折返跑 10 秒 25 米折返跑 100 米跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 (以上男女同)
第二類	1 分鐘跳繩 (9-10 歲) 400 米跑 2 分鐘 25 米折返跑 100 米游泳 500 米游泳 (以上 11-12 歲) (以上男女同)	1000 米跑 1500 米跑(以上男) 800 米跑(女) 3 分鐘 25 米折返跑 200 米游泳 1000 米滑冰 (以上男女同)	1000 米跑 1500 米跑(以上男) 800 米跑(女) 4 分鐘 25 米折返跑 200 米游泳 1000 米滑冰 (以上男女同)	1500 米跑 1000 米跑 1500 米滑冰 (以上男) 800 米跑 1000 米滑冰 (以上女) 200 米游泳 (以上男女同)
第三類	跳遠 跳高 立定跳遠	跳遠 跳高 立定跳遠	跳遠 跳高 立定跳遠	跳遠 跳高 立定跳遠

	(以上男女同)	(以上男女同)	(以上男女同)	(以上男女同)
第四類	擲壘球(25.42公分) 擲沙包(0.25公分) (以上男女同)	擲實心球(2公斤) 推鉛球(3公斤) (以上男女同)	擲實心球 (男女均 2 公斤) 推鉛球(男 5 公斤、女 4 公斤)	擲實心球 (男女均 2 公斤) 推鉛球 (男 5 公斤、女 4 公斤)
第五類	爬竿 1 分鐘仰臥起坐 (以上男女同)	(男)引體向上 1 分鐘仰臥起坐 (女)舉重物 (男 15 公斤、女 10 公斤)	(男)引體向上 1 分鐘仰臥起坐 (女)舉重物 (男 20 公斤、女 12.5 公斤)	(男)引體向上 1 分鐘仰臥起坐 (女)舉重物 (男 20 公斤、女 12.5 公斤)

(李曉佳，1995)

而中國大陸於 2010 年根據中華人民共和國體育法、全民健身條例規定，按照國民體質監測工作規定要求，國家體育總局、教育部、科技部、國家民委、民政部、財政部、農業部、衛生部、國家統計局、全國總工會等 10 個部門在全國 31 個省（區、市）進行國民體能檢測工作，檢測指標包含身體形態、身體機能和身體體能和運動能力素質三個方面。檢測對象為 3-69 歲的中國大陸國民。採用分層隨機抽樣原則，從全國 31 個省（區、市）2874 個機關單位、企(事)業、學校、幼稚園及行政村中抽取了 459184 人，其中，3-6 歲幼兒 51,159 人、7-19 歲兒童青少年（學生）227,259 人、20-59 歲成年人 155,054 人和 60-69 歲老年人 25,712 人。國家體育總局等 10 個部門，採用 2003 年頒布國民體質測定標準，主要作用是對個體體能水平評定，也能對某族群中不同體能水平人群的分佈情形進行描述，此標準主要採用對個體體質測試的各單項指標進行評分後，再對其全部指標進行綜合評定，再給予某個體的體能狀況在相同族中的位置，針對個體的體能狀況進行等級評定。適用於 3-6 歲及 20-69 歲全國國民的身體形態、機能和素質的檢測與評量，綜合等級評量分為優秀、良好、合格和不合格四個等級。測量的項目依不同年齡層如下表：

分組	幼兒組	兒童青少年	兒童青少年
	3-6 歲	甲組 7-12 歲	乙組 13-19 歲
指標	身體質量指數	身體質量指數	身體質量指數
	身高	肺活量	肺活量
	網球擲遠	50 公尺跑	50 公尺跑
	走平衡木	握力	握力
	雙腳連續跳	斜身引體（男） 一分鐘仰臥起坐（女）	引體向上（男） 一分鐘仰臥起坐（女）
	立定跳遠	立定跳遠	立定跳遠
	坐姿體前屈	50 公尺×8 折返跑	1000 公尺跑（男） 800 公尺跑（女）
	10 公尺折返跑	坐姿體前彎	坐姿體前彎
分組	成年甲組	成年乙組	老年組
	20-39 歲	40-59 歲	60-69 歲
指標	身體質量指數	身體質量指數	身體質量指數
	三分鐘登階	三分鐘登階	肺活量
	肺活量	肺活量	坐姿體前彎
	坐姿體前彎	坐姿體前彎	握力
	握力	握力	閉眼單足站立
	垂直上跳	閉眼單足站立	反應時間
	俯臥撐地 一分鐘仰臥起坐	反應時間	
	閉眼單足站立		
	反應時間		

三、新加坡

新加坡 1982 年起針對學童進行體能水準測驗，多次修改及更新後，於 2002 年由教育部與體育理事會協議，訂定為體能檢測標準。新加坡的體能測驗稱為 National Physical Fitness Assessment Test，簡稱為 NAPFA。此檢測每年在學校及軍隊中會進行測驗，學生測驗的結果將會呈現在學期成績單中，若為不及格之學生，校方則會安排參加體育活動以促進體能狀況，而軍人方面，新加坡服兵役必須滿 18 歲且至少要達一定體能水準才可進行兩個月基本軍事訓練，若無法達到就無法擔任一般的軍種。NAPFA 測驗總共有 6 個站，所有測試項目都在同一天測量，每一站換站時間為 2-5 分鐘。

測量項目如下：

項目		測量方法
1	一分鐘屈膝仰臥起坐	測量時間一分鐘
2	立定跳遠	測量兩次，取最佳值
3	坐姿體前彎	測量兩次，取最佳值
4	引體向上 斜向上舉	30 秒需大於 15 次
5	折返跑	兩趟 4*10 米場地
6	2.4 公里跑走	

四、美國

美國國人的體能檢測開始受到重視，肇因於第一次世界大戰期，美國國軍人員需求量大增，徵兵時體能檢測淘汰率高，及美國學童基本運動能力測驗輸給日本和歐洲等國家。而體能為人類身心機能表現的反應，可具體表現出運動、工作、環境適應能力及對抗疾病之免疫力。在1955年艾森豪總統召集醫學、體育、運動與衛生教育等專業人士，成立「青年體能總統委員會(President's Council on Youth Fitness)」，以解決美國青少年體能落後的問題，並於1958年提出美國青年體能測驗(AAHPER Youth Fitness Test)，測驗項目包括引體向上、仰臥起坐、立定跳遠、折返跑、50碼衝刺、壘球擲遠與600碼共七項，1959年起由「美國健康、體育、休閒協會」進行5-12年級學童體育及格標準開始，在1965、1975、1980和1988年分別進行修正。1965年與1975年兩度修正測驗的項目與方法。而在1975年美國健康體育休閒舞蹈協會的測驗與評量、體適能及研究評議會的聯席委員會議，探討青年適能測驗的必要性。由於自1976年起，美國人被缺乏運動所造成的慢性成人病所困擾，因此由Jackson 等人建議將體適能直接導向健康特質，建議將與健康有關的體適能(health related fitness)獨立出來。於是在1980年確立健康體能標準，但1980年與1975年的檢測項目最大不同在於由運動導向的檢測項目漸漸轉向與健康相關的項目，檢測項目由健康體能的心肺適能、肌肉適能、柔軟度及身體組成等四項所取代，檢測的方法分別為1英哩或9分鐘跑、1分鐘屈膝雙手抱胸仰臥起坐、坐姿體前彎及皮脂厚總和(肱三頭肌與肩胛下方)等四項。美國健康、體育、休閒協會經過四次大修正之後，獲得美國政府教育局認同，因此訂定為美國的檢測制度，同時也建立了各檢測項目測量標準方式，以作為一般民眾健康之評估。而美國健康、體育、休閒協會修改演變過程如下表：

年代 指標	AAHPER(1958) Youth Fitness Test 青年體適能測驗	AAHPER(1965) Yourh Fitness Test 青年體適能測驗	AAHPER(1975) Youth Fitness Test 青年體適能測驗	AAHPER(1980) Youth Fitness Test 健康體能測驗	AAHPER(1988) Youth Fitness Test 健康體能測驗
心肺 耐力	600 碼 (550 公尺) 跑走測驗	600 碼 (550 公尺) 跑走測驗	600 碼 (550 公尺) 其它： 1600 公尺或 9 分跑(10-12 歲) 2400 公尺或 12 分跑(13 歲以上)	1600 公尺或 9 分跑 其他：2400 公 尺或 12 分跑	1600 公尺跑走
身體 組成				皮脂厚總和(肱 三頭肌和肩胛 下方)	(1)肱三頭肌和 肩胛下方皮脂 厚總和 (2)肱三頭肌皮 脂厚 (3)身體質量指數
柔軟度				坐姿體前彎	坐姿體前彎
腹部 肌力	仰臥起坐(直 腿，雙手置於頭 後；雙手、肘部 觸於相對膝部)	仰臥起坐(直 腿，雙手置於頭 後；雙手、肘部 觸於相對膝部)	仰臥起坐 (屈膝，雙手抱 胸，肘觸大腿做 1分鐘)	仰臥起坐 (屈膝，雙手抱 胸，肘觸大腿做 1分鐘)	仰臥起坐 (屈膝，雙手抱 胸，肘觸大腿做 1分鐘)
上肢 肌力	引體向上	引體向上(男) 屈臂懸垂(女)			引體向上
無氧 爆發力	立定跳遠	立定跳遠	立定跳遠		
速度	50 碼:49.5 公尺 快跑	50 碼:49.5 公尺 快跑	50 碼:49.5 公 尺快跑		
敏捷性	折返跑	折返跑	折返跑		
協調性	壘球擲遠	壘球擲遠			

(美國健康、體育、休閒協會AAHPER，1988)

在1980年以後，測驗項目有逐漸減少且簡單易行，將體能測驗制度都改為健康體能測驗。因此健康體能測驗於1980年正式出爐，測量項目包括1600公尺耐力跑、體脂肪百分比、一分鐘屈膝仰臥起坐與坐姿體前彎等項目，來評量人體的心肺耐力、身體組成、腹部肌耐力與柔軟度等四種健康體能。

另外1980年以後也有其他體能檢測方法出現，都與1980年美國健康、體育、休閒協會修改之檢測制度大致雷同，有1987年The President's Challenge、1989年

YMCA Physical Fitness Test、1991年Amateur Athletic Union Physical Fitness Program、1992年Prudential Fitness Program、1992年Cooper's Youth Fitness Test及1992年美國運動醫學會（American College of Sport Medicine, ACSM）出版美國運動醫學會體能測驗與運動處方專書(ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription)。各檢測方法比較如下：

年代 指標	The President's Challenge (1987)	YMCA Physical Fitness Test(1989)	Amateur Athletic Union Physical Fitness Program (1991)
心肺耐力	1 英哩跑走	三分鐘登階測驗(安靜心跳率與血壓)	耐力跑(距離依年齡異)
身體組成		肩胛下皮脂厚身體質量指數	
柔軟度	V-set reach test 坐姿體前彎	坐姿體前彎	坐姿體前彎
腹部肌力	最大努力仰臥起坐(屈腿、雙手伸直)	1 分鐘仰臥起坐(屈腿、雙手抱頭)	最大努力仰臥起坐(屈腿)
上肢肌力	伏地挺身	仰臥推舉 1RM	伏地挺身
肌耐力		男 80 磅 女 35 磅仰臥推舉次數	
敏捷性	4×10m 折返跑		
年代 指標	Prudential Fitnessgram (1992)	Cooper's Youth Fitness Test (1992)	ACSM Fitness Test (1992)
心肺耐力	1 英哩跑走	20 公尺折返配速跑或 1 英哩跑走	1 英哩跑走(跑步時間與運動後心跳率)
身體組成	皮脂厚	皮脂厚或身體質量指數	身體質量指數 腰臀圍比
柔軟度	伏地後仰	坐姿體前彎	V-set reach test 坐姿體前彎
腹部肌力	最大努力仰臥起坐(屈腿、雙手伸直)	仰臥起坐或軀幹伸展	下肢肌力： 1RM 腿部推蹬
上肢肌力	伏地挺身	伏地挺身引體向上曲 臂懸垂改良式引體向上	伏地挺身

目前美國運動醫學會體能測驗與運動處方專書以更新至第八版，在此採用最

新版本常模之呈現，圖表如下：

(1) 美國男性體脂肪百分位常模

	%	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
	99	4.2	7.0	9.2	10.9	11.5	13.6	
	95	6.3	9.9	12.8	14.4	15.5	15.2	VL
	90	7.9	11.9	14.9	16.7	17.6	17.8	
	85	9.2	13.3	16.3	18.0	18.8	19.2	
	80	10.5	14.5	17.4	19.1	19.7	20.4	E
	75	11.5	15.5	18.4	19.9	20.6	21.1	
	70	12.7	16.5	19.1	20.7	21.3	21.6	
	65	13.9	17.4	19.9	21.3	22.0	22.5	
	60	14.8	18.2	20.6	22.1	22.6	23.1	G
	55	15.8	19.0	21.3	22.7	23.2	23.7	
	50	16.6	19.7	21.9	23.2	23.7	24.1	
	45	17.4	20.4	22.6	23.9	24.4	24.4	
	40	18.6	21.3	23.4	24.6	25.2	24.8	F
	35	19.6	22.1	24.1	25.3	26.0	25.4	
	30	20.6	23.0	24.8	26.0	26.7	26.0	
	25	21.9	23.9	25.7	26.8	27.5	26.7	
	20	23.1	24.9	26.6	27.8	28.4	27.6	P
	15	24.6	26.2	27.7	28.9	29.4	28.9	
	10	26.3	27.8	29.2	30.3	30.9	30.4	
	5	28.9	30.2	31.2	32.5	32.9	32.4	
	1	33.3	34.3	35.0	36.4	36.8	35.5	Vp
n=		1826	8373	10442	6079	1836	301	
Total n =28857								

Norms are based on Cooper Clinic patients.

(2) 美國女性體脂肪百分位常模

%	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
99	9.8	11.0	12.6	14.6	13.9	14.6	
95	13.6	14.0	15.6	17.2	17.7	16.6	VL
90	14.8	15.6	17.2	19.4	19.8	20.3	
85	15.8	16.6	18.6	20.9	21.4	23.0	
80	16.5	17.4	19.8	22.5	23.2	24.0	E
75	17.3	18.2	20.8	23.8	24.8	25.0	
70	18.0	19.1	21.9	25.1	25.9	26.2	
65	18.7	20.0	22.8	26.0	27.0	27.7	
60	19.4	20.8	23.8	27.0	27.9	28.6	G
55	20.1	21.7	24.8	27.9	28.7	29.7	
50	21.0	22.6	25.6	28.8	29.8	30.4	
45	21.9	23.5	26.5	29.7	30.6	31.3	
40	22.7	24.6	27.6	30.4	31.3	31.8	F
35	23.6	25.6	28.5	31.4	32.5	32.7	
30	24.5	26.7	29.6	32.5	33.3	33.9	
25	25.9	27.7	30.7	33.4	34.3	35.3	
20	27.1	29.1	31.9	34.5	35.4	36.0	P
15	28.9	30.9	33.5	35.6	36.2	37.4	
10	31.4	33.0	35.4	36.7	37.3	38.2	
5	35.2	35.8	37.4	38.3	39.0	39.3	
1	38.9	39.4	39.8	40.4	40.8	40.5	Vp
n=	1360	3597	3808	2366	849	136	
Total n =12116							

Norms are based on Cooper Clinic patients.

(3) 美國男性有氧能力測試百分位常模

MALES									
AGE20-29					AGE30-39				
	BALKE	MaxVO ₂	12min	1.5Mile	BALKE	MaxVO ₂	12min	1.5Mile	
	Treadmill	(mL/kg/	Run	Run	Treadmill	(mL/kg/	Run	Run	
%	(time)	min)	(miles)	(time)	(time)	min)	(miles)	(time)	
99	32:00	61.2	2.02	8:22	30:00	58.3	1.94	8:49	
95	28:31	56.2	1.88	9:10	27:11	54.3	1.82	9:31	S
90	27:00	54.0	1.81	9:34	26:00	52.5	1.77	9:52	
85	26:00	52.5	1.77	9:52	24:45	50.7	1.72	10:14	
80	25:00	51.1	1.73	10:08	23:30	47.5	1.67	10:38	E
75	23:00	49.2	1.68	10:34	22:30	47.5	1.63	10:59	
70	23:00	48.2	1.65	10:49	22:00	46.8	1.61	11:09	
65	22:00	46.8	1.61	11:09	21:00	45.3	1.57	11:34	
60	21:15	45.7	1.58	11:27	20:20	44.4	1.55	11:49	G
55	21:00	45.3	1.57	11:34	20:00	43.9	1.53	11:58	
50	20:00	43.9	1.53	11:58	19:00	42.4	1:49	12:25	
45	19:26	43.1	1.51	12:11	18:15	41.4	1.46	12:44	
40	18:50	42.2	1.49	12:29	18:00	41.0	1.45	12:53	F
35	18:00	41.0	1.45	12:53	17:00	39.5	1.41	13:25	
30	17:30	40.3	1.43	13:08	16:15	38.5	1.38	13:48	
25	17:00	39.5	1.41	13:25	15:40	37.6	1.36	14:10	
20	16:00	38.1	1.37	13:58	15:00	36.7	1.33	14:33	P
15	15:00	36.7	1.33	14:33	14:00	35.2	1.29	15:14	
10	14:00	35.2	1.29	15:14	13:00	33.8	1.25	15:56	
5	12:00	32.3	1.21	16:46	11:10	31.1	1.18	17:30	
1	8:00	26:6	1.05	20:55	8:00	26.6	1.05	20:55	VP
n=2606					n=13158				
Total n =15764									

MALES

AGE40-49					AGE50-59				
%	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	
99	29:06	57.0	1.90	9:02	27:15	54.3	1.82	9:31	
95	26:16	52.9	1.79	9:47	24:00	49.7	1.69	10:27	S
90	25:00	51.1	1.73	10:09	22:00	46.8	1.61	11:09	
85	23:14	48.5	1.66	10:44	20:31	44.6	1.55	11:45	
80	22:00	46.8	1.61	11:09	19:35	43.3	1.52	12:08	E
75	21:02	45.4	1.58	11:32	18:32	41.8	1.47	12:37	
70	20:15	44.2	1.54	11:52	18:00	41.0	1.45	12:53	
65	20:00	43.9	1.54	11:58	17:00	39.5	1.41	13:25	
60	19:00	42.4	1.49	12:25	16:10	38.3	1.38	13:53	G
55	18:02	41.0	1.45	12:53	16:00	38.1	1.37	13:58	
50	17:34	40.4	1.44	13:05	15:02	36.7	1.33	14:33	
45	17:00	39.5	1.41	13:25	14:56	36.6	1.33	14:35	
40	16:12	38.4	1.38	13:50	14:00	35.2	1.29	15:14	F
35	15:38	37.6	1.36	14:10	13:05	33.9	1.26	15:53	
30	15:00	36.7	1.33	14:33	12:38	33.2	1.24	16:16	
25	14:20	35.7	1.31	15:00	12:00	32.3	1.21	16:46	
20	13:35	34.6	1.28	15:32	11:10	31.1	1.18	17:30	P
15	12:45	33.4	1.24	16:09	10:15	29.8	1.14	18:22	
10	11:40	31.8	1.20	17:04	9:15	28.4	1.10	19:24	
5	10:00	29.4	1.13	18:39	7:30	25.8	1.03	21:40	
1	7: 00	25.1	1.01	22:22	4:20	21.3	0.90	27:08	VP
n=16534					n=9102				

Total n =25636

MALES

AGE60-69					AGE70-79				
	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	
%									
99	25:02	51.1	1.74	10:09	24:00	49.7	1.69	10:27	
95	21:33	46.1	1.60	11:20	19:00	42.4	1.49	12:25	S
90	19:30	43.02	1.51	12:10	17:00	39.5	1.41	13:25	
85	18:00	41.0	1.45	12:53	16:00	38.1	1.37	13:57	
80	17:00	39.5	1.41	13:25	14:34	36.0	1.32	14:52	E
75	16:00	38.1	1.37	13:58	13:25	34.4	1.27	15:38	
70	15:00	36.7	1.33	14:33	12:27	33.0	1.23	16:22	
65	14:30	35.9	1.31	14:55	12:00	32.3	1.21	16:46	
60	13:51	35.0	1.29	15:20	11:00	30.9	1.17	17:37	G
55	13:04	33.9	1.26	15:53	10:30	30.2	1.15	18:05	
50	12:30	33.1	1.23	16:19	10:00	29.4	1.13	18:39	
45	12:00	32.3	1.21	16:46	9:20	28.5	1.11	19:19	
40	11:21	31.4	1.19	17:19	9:00	28.0	1.09	19:43	F
35	10:49	30.6	1.17	17:49	8:21	27.1	1.07	20:28	
30	10:00	29.4	1.13	18:39	7:38	26.0	1.04	21:28	
25	9:29	28.7	1.11	19:10	7:00	25.1	1.01	22:22	
20	8:37	27.4	1.08	20:13	6:00	23.7	0.97	23:55	P
15	7:33	25.9	1.03	21:34	5:00	22.2	0.93	25:49	
10	6:20	24.1	0.99	23:27	4:00	20.8	0.89	27:55	
5	4:55	22.1	0.93	25:58	3:00	19.3	0.85	30:34	
1	2:29	18.6	0.83	31:59	2:00	17.9	0.81	33:30	VP
n=16534					n=9102				

Total n =25636

(4) 美國女性有氧能力測定百分位常模

MALES									
AGE20-29					AGE30-39				
	BALKE	MaxVO ₂	12min	1.5Mile	BALKE	MaxVO ₂	12min	1.5Mile	
	Treadmill	(mL/kg/	Run	Run	Treadmill	(mL/kg/	Run	Run	
%	(time)	min)	(miles)	(time)	(time)	min)	(miles)	(time)	
99	27:43	55.0	1.84	9:23	26:00	52.5	1.77	9:52	
95	24:24	50.2	1.71	10:20	22:06	46.9	1.62	11:08	S
90	22:30	47.5	1.63	10:59	20:34	44.7	1.56	11:43	
85	21:00	45.3	1.57	11:34	19:03	42.5	1.50	12:23	
80	20:04	44.0	1.54	11:56	18:00	41.0	1.45	12:53	E
75	19:42	43.4	1.52	12:07	17:30	40.3	1.43	13:08	
70	18:06	41.1	1.46	12:51	16:30	38.8	1.39	13:41	
65	17:45	40.6	1.44	13:01	16:00	38.1	1.37	13:58	
60	17:00	39.5	1.41	13:25	15:02	36.7	1.33	14:33	G
55	16:00	38.1	1.37	13:58	15:00	36.7	1.33	14:33	
50	15:30	37.4	1.35	14:15	14:00	35.2	1.29	15:14	
45	15:00	36.7	1.33	14:33	13:30	34.5	1.27	15:35	
40	14:11	35.5	1.30	15:05	13:00	33.8	1.25	15:56	F
35	13:36	34.6	1.27	15:32	12:03	32.4	1.21	16:43	
30	13:00	33.8	1.25	15:56	12:00	32.3	1.21	16:46	
25	12:04	32.4	1.22	16:43	11:00	30.9	1.17	17:38	
20	11:30	31.6	1.19	17:11	10:20	29.9	1.15	18:18	P
15	10:42	30.5	1.16	17:53	9:39	28.9	1.12	19:01	
10	10:00	29.4	1.13	18:39	8:36	27.4	1.08	20:13	
5	7:54	26.4	1.05	21:05	7:16	25.5	1.08	21:57	
1	5:14	22.6	0.94	25:17	5:20	22.7	0.94	25:10	VP
n=1350					n=4394				
Total n =5744									

MALES

AGE40-49					AGE50-59				
	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)	
%									
99	25:00	51.1	1.74	10:09	21:00	45.3	1.57	11:34	
95	20:56	45.2	1.57	11:35	17:16	39.9	1.42	13:16	S
90	19:00	42.4	1.49	12:25	16:00	38.1	1.37	13:58	
85	17:20	40.0	1.43	13:14	15:00	36.7	1.33	14:33	
80	16:34	38.9	1.40	13:38	14:00	35.2	1.29	15:14	E
75	16:00	38.1	1.37	13:58	13:15	34.1	1.26	15:47	
70	15:00	36.7	1.33	14:33	12:23	32.9	1.23	16:26	
65	14:14	35.6	1.30	15:03	12:00	32.3	1.21	16:46	
60	13:56	35.1	1.29	15:17	11:23	31.4	1.19	17:19	G
55	13:02	33.8	1.25	15:56	11:00	30.9	1.17	17:38	
50	12:39	33.3	1.24	16:13	10:30	30.2	1.15	18:05	
45	12:00	32.3	1.21	16:46	10:00	29.4	1.13	18:39	
40	11:30	31.6	1.19	17:11	9:30	28.7	1.11	19:10	F
35	11:00	30.9	1.17	17:38	9:00	28.0	1.09	19:43	
30	10:10	29.7	1.14	18:26	8:30	27.3	1.07	20:17	
25	10:00	29.4	1.13	18:39	8:00	26.6	1.05	20:55	
20	9:00	28.0	1.09	19:43	7:15	25.5	1.02	21:57	P
15	8:07	26.7	1.06	20:49	6:40	24.6	1.00	22:53	
10	7:21	25.6	1.03	21:52	6:00	23.7	0.97	23:55	
5	6:17	24.1	0.98	23:27	4:48	21.9	0.92	26:15	
1	4:00	20.8	0.89	27:55	3:00	19.3	0.85	30:34	VP
n=4834					n=3103				

Total n =7937

MALES									
AGE60-69					AGE70-79				
	BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)		BALKE Treadmill (time)	MaxVO ₂ (mL/kg/ min)	12min Run (miles)	1.5Mile Run (time)
%									
99	19:00	42.4	1.49	12:25		19:00	42.4	1.49	12:25
95	15:09	36.9	1.34	14:28		15:00	36.7	1.33	14:33
90	13:33	34.6	1.27	15:32		12:50	33.5	1.25	16:06
85	12:28	33.0	1.23	16:22		11:46	32.0	1.20	16:57
80	12:00	32.3	1.21	16:46		10:30	30.2	1.15	18:05
75	11:04	31.0	1.18	17:34		10:00	29.4	1.13	18:39
70	10:30	30.2	1.15	18:05		9:15	28.4	1.10	19:24
65	10:00	29.4	1.13	18:39		8:43	27.6	1.08	20:02
60	9:44	29.1	1.12	18:52		8:00	26.6	1.05	20:54
55	9:11	28.3	1.10	19:29		7:37	16.0	1.04	21:45
50	8:40	27.5	1.08	20:08		7:00	25.1	1.01	22:22
45	8:15	26.9	1.06	20:38		6:39	24.6	1.00	22:54
40	8:00	26.6	1.05	20:55		6:05	23.8	0.98	23:47
35	7:14	25.4	1.02	20:03		5:28	22.9	0.95	24:54
30	6:52	24.9	1.01	22:34		5:00	22.2	0.93	25:49
25	6:21	24.2	0.99	23:20		4:45	21.9	0.92	26:15
20	6:00	23.7	0.97	23:55		4:16	21.2	0.90	27:17
15	5:25	22.8	0.95	25:02		4:00	20.8	0.89	27:55
10	4:40	21.7	0.92	26:32		3:00	19.3	0.85	30:34
5	3:30	20.1	0.87	29:06		2:00	17.9	0.81	33:32
1	2:10	18.1	0.82	33:05		1:00	16.4	0.77	37:26
n=1088					n=209				

Total n =1297

(5) 美國男、女性坐姿體前彎百分位常模

PERCENTILE	AGE											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
SEX	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
90	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19	15	18
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
10	11	14	9	13	7	12	6	10	5	9	4	9

(6) 美國男性上肢肌力百分位常模

MALES							
Bench Press Weight Ratio=weight pushed in lbs/body weight in lbs							
%	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
99	>1.76	>1.63	>1.35	>1.20	>1.05	>.94	
95	1.76	1.63	1.35	1.20	1.05	.94	S
90	1.46	1.48	1.24	1.10	.97	.89	
85	1.38	1.37	1.17	1.04	.93	.84	
80	1.34	1.32	1.12	1.00	.90	.82	E
75	1.29	1.26	1.08	.96	.87	.79	
70	1.24	1.22	1.04	.93	.84	.77	
65	1.23	1.18	1.01	.90	.81	.74	
60	1.19	1.14	.98	.88	.79	.72	G
55	1.16	1.10	.96	.86	.77	.70	
50	1.13	1.06	.93	.84	.75	.68	
45	1.10	1.03	.90	.82	.73	.67	
40	1.06	.99	.88	.80	.71	.66	F
35	1.01	.96	.86	.78	.70	.65	
30	.96	.93	.83	.76	.68	.63	
25	.93	.90	.81	.74	.66	.60	
20	.89	.88	.78	.72	.63	.57	P
15	.86	.84	.75	.69	.60	.56	
10	.81	.80	.71	.65	.57	.53	
5	.76	.72	.65	.59	.53	.49	
1	<.76	<.72	<.65	<.59	<.53	<.49	VP
N	60	425	1909	2090	1279	343	

美國女性上肢肌力百分位常模

		FEMALES AGE					
	%	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
99	>.88	>1.01	>.82	>.77	>.68	>.72	
95	.88	1.01	.82	.77	.68	.72	S
90	.83	.90	.76	.71	.61	.64	
85	.81	.83	.72	.66	.57	.59	
80	.77	.80	.70	.62	.55	.54	E
75	.76	.77	.65	.60	.53	.53	
70	.74	.74	.63	.57	.52	.51	
65	.70	.72	.62	.55	.50	.48	
60	.65	.70	.60	.54	.48	.47	G
55	.64	.68	.58	.53	.47	.46	
50	.63	.65	.57	.52	.46	.45	
45	.60	.63	.55	.51	.45	.44	
40	.58	.59	.53	.50	.44	.43	F
35	.57	.58	.52	.48	.43	.41	
30	.56	.56	.51	.47	.42	.40	
25	.55	.53	.49	.45	.41	.39	
20	.53	.51	.47	.43	.39	.38	P
15	.52	.50	.45	.42	.38	.36	
10	.50	.48	.42	.38	.37	.33	
5	.41	.44	.39	.35	.31	.26	
1	<.41	<.44	<.39	<.35	<.31	<.26	VP
N	20	191	379	333	189	42	

Total n=1.154

(7) 美國男、女性下肢肌力百分位常模

PERSENTILE	AGE				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Men					
90	2.27	2.07	1.92	1.80	1.73
80	2.13	1.93	1.82	1.71	1.62
70	2.05	1.85	1.74	1.64	1.56
60	1.97	1.77	1.68	1.58	1.49
50	1.91	1.71	1.62	1.52	1.43
40	1.83	1.65	1.57	1.46	1.38
30	1.74	1.59	1.51	1.39	1.30
20	1.63	1.52	1.44	1.32	1.25
10	1.51	1.43	1.35	1.22	1.16
Women					
90	1.82	1.61	1.48	1.37	1.32
80	1.68	1.47	1.37	1.25	1.18
70	1.58	1.39	1.29	1.17	1.13
60	1.50	1.33	1.23	1.10	1.04
50	1.44	1.27	1.18	1.05	0.99
40	1.37	1.21	1.13	0.99	0.93
30	1.27	1.15	1.08	0.95	0.88
20	1.22	1.09	1.02	0.88	1.85
10	1.14	1.00	0.94	0.78	0.72

五、日本

而日本非常重視國民體力的增進，例肌力、敏捷、心肺耐力、柔軟度、爆發力、跑、跳、投、懸等都被視為重要的體力指標，且每年皆會建構國民體能常模，而相關的體力測定方法也都有明確的標準。最近資料於平成 12 年日本體力、運動能力調查，以全國 47 縣市為母群體。由各縣市教育委員會按照該縣市所有學校編號除以 3，由該間隔內採隨機抽樣抽出 1 校。總共有 3 所公立學校被抽出。若調查的學校人數不足時，則以下一號學校的學生來補足人數。被抽出學校，各年級再按照所需抽出班級，該班級全體學生必須接受檢測(除了無法完成檢測者之外)，在檢測後按學生點名簿再行抽出所需數目。抽樣人數表格如下：

年齡		男	女	合計
小學生	6-11	6768	6768	13536
中學生	12-14	4230	4230	8460
一般高校生	15-17	8225	8225	16450
男子專科學校	18-19	600	/	1200
女子短期大學		/	600	
成年人	20-65	19035	19035	38070
高齡者	65-79	2820	2820	5640
合計		41678	47678	83356

檢測項目如下表：

檢測指標	測量項目		
年齡	6-14 歲	15-64 歲	65-79 歲
肌力與肌耐力	握力、垂直跳及 伏地挺身	握力、垂直跳及 伏地挺身	握力、垂直跳及 伏地挺身
心肺耐力	三分鐘登階或 十二分鐘走跑	三分鐘登階或 十二分鐘走跑	三分鐘登階或 十二分鐘走跑
協調性	反覆橫跳 閉眼單足立	反覆橫跳 閉眼單足立	閉眼單足立
柔軟度	坐姿體前屈	坐姿體前屈	坐姿體前屈
敏捷性	折返跑(5m x 4)	折返跑(5m x 4)	
爆發力	立定跳遠	立定跳遠	
其他	50 公尺跑		
	壘球投遠		

參、實施方法與步驟

國民體能常模之建立，可以提供受測者了解自身的體能狀況及作為政府推行國民體能政策之指標。而國民體能常模之建立，必須以標準化檢測項目、檢測器材、檢測方法及相關專業人員執行檢測活動，才可使體能檢測知結果和資料兼具信度及效度。一百年國民體能檢測計畫經行政院體育委員會專家學者核定，委請全台各縣市三十二個單位辦理（詳見附表 1），同時在檢測結束時將資料上傳彙整後，聘請統計學專家進行統計分析。

一、檢測對象

中華民國滿十八歲至未滿六十五歲國民，通過 PAR-Q 健康篩選問卷表（詳見表 2）篩選之健康國民，同時測量心跳 100 次/分以下以及血壓 140/90mmHg 以下者，進行國民體能檢測。

二、檢測項目

依據行政院體育委員會頒定之「國民體能檢測實施辦法」內容施測，檢測項目包括身高體重身體質量指數、腰臀圍、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎及三分鐘登階。

三、檢測方法

1. 身高、體重（身體質量指數）

代表意義為推估個人身體質量指數，藉以評量個人之體重是否適當。

身體質量指數=體重（公斤）÷身高（公尺）²

請受測者於餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝脫去鞋帽及厚重衣物。站在身高體重計上，兩腳跟緊靠站直使枕骨、背部、臀部緊貼量尺。兩眼正視前方，身高器的橫板輕微接觸受測者頭頂和身高器的量尺成直角、眼耳線和橫板平行。



2.腰圍與臀圍

代表意義為腰臀圍比是人體脂肪分佈的指標，過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病(如：心臟病、糖尿病等)有關。

腰臀圍比=平均腰圍（公分）÷平均臀圍（公分）。

受測者雙腳自然站立，雙手臂張開。測量時受測者需要著輕裝。測量位置為肋骨以下，肚臍上約一寸（約兩根手指）的水平面。將皮尺對準測量位置，沿著腹部水平線繞行量一圈，讓皮尺不鬆不緊黏貼於腰部上，記錄上下交疊處的尺度。測量數值應在受測者呼氣結束時的數值。測量兩次，取平均值。若兩次測量值超過7mm則重新測量。

受測者雙腳跟靠攏站立。測量部位為臀部處之臀摺上方最大圍。將皮尺對準測量位置，沿著臀部水平線繞行測量，讓皮尺不鬆不緊的黏貼臀部，記錄上下交疊處的尺度。測量兩次，取平均值。若兩次測量值超過 7mm 則重新測量。



3.一分鐘屈膝仰臥起坐（肌力、肌耐力）

代表意義為評估身體腹部之肌力、肌耐力。肌力、肌耐力良好的人，可以輕鬆而有效率執行日常生活上的工作，而免於疲勞和酸痛發生。

預備時，受測者於墊子或其他舒適之表面仰臥平躺，收下顎，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝彎曲約成九十度，足底平貼地面。將毛巾置於受測者躺下之肩胛骨處。

正式測量前先行練習一次，檢測時，利用腹肌收縮使上半身起坐，雙肘觸及雙膝後，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作，構成一完整動作。操作起坐時以雙肘接觸雙膝為標準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次動作。雙手抵緊肩窩處，滑脫離開肩窩處、起身時雙肘未接觸雙膝上方、背部雙肩胛骨未接觸地面，為失敗不計次數。以次數越多者為越佳。時間終了，最後一次動作結束時，以恢復原來預備平躺動作為一完整次數。以次數為單位，計時 60 秒，各記錄 30 秒及 60 秒完整次數。



4. 坐姿體前彎（柔軟度）

代表意義為檢測腰部關節柔軟度，評估後腿與下背關節活動範圍，及肌肉、肌腱與韌帶等組織之柔軟性或延展度並加以改善，以預防下背疼痛及肌肉拉傷等傷害發生。

預備時，受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝關節伸直，兩腳踝置於坐姿體前彎測量儀置腳處，腳尖朝上。受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬（布尺位於雙腿之間），膝關節伸直，腳尖朝上。

正式測量前先行練習一次，開始時受測者雙手相疊（兩中指互疊），將雙手舉於頭部上方，然後自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及坐姿體前彎測量儀後，暫停二秒，以便記錄。中指觸及坐姿體前彎測量儀之處，即為成績登記之點（公分）。測驗 2 次，取 2 次測驗中較佳成績。記錄單位為公分，記到小數點第一位。



5. 三分鐘登階測驗（心肺耐力）

代表意義為測量心肺耐力，心肺耐力較好的人，其心臟、肺臟及血管的功能也較好，能輸送較多的血液和氧氣供組織細胞使用，並維持機體正常代謝，有效率地從事工作及活動，較不易罹患心血管疾病。

三分鐘登階測驗前先進行受測者的心跳測量，確定心跳在 100 次/分以下者，再進行檢測。

檢測時施予動令：上、上、下、下、預、備、開、始，受測者保持準備姿勢，登階過程中，哪一隻腳先上即哪一腳先下，中途可換腳。登上木箱後，雙腳打直、雙手自然擺動、眼睛直視前且保持自然呼吸，登階速度 96 拍/分，受測者若節奏慢了三次以上時，應立即停止，此時仍應記錄其完成的登階時間（秒）。若登階過程中若有任何不舒服、臉色蒼白或無法跟上節拍 3 次以上者，則中斷測驗。當登階時間達三分鐘時，則請受測者下來休息，準備測量心跳，檢測員以食指中指按壓受測者的橈動脈，測量休息後 1 分至 1 分 30 秒、2 分至 2 分 30 秒和 3 分至 3 分 30 秒心跳。

心肺耐力指數計算公式：

$$\text{心肺耐力指數} = \frac{\text{運動持續時間（秒）}}{[(\quad) + (\quad) + (\quad)] \times 2} \times 100$$



四、檢測器材

1. 身體組成：身高體重計。
2. 一分鐘屈膝仰臥起坐：碼表及坐墊。
3. 坐姿體前彎：捲尺、坐姿體前彎測量儀。
4. 三分鐘登階：碼表、節拍器及三十五公分立體台階。

五、檢測流程

參加體能檢測之民眾首先於報到處領表格，並由檢測人員解說流程，接下來是健康篩選，檢測人員請民眾填寫健康篩選表格及測量血壓（140/90mmHg）與心跳（100次/分），以了解受測者是否有不適合做體能檢測之症狀。若民眾不適合做檢測，則感謝其參加。若通過健康篩選者，則進入檢測。

體能檢測共分四站，第一站是量身高、體重及腰、臀圍；接著進行伸展操，之後接著第二站是一分鐘屈膝仰臥起坐；第三站是坐姿體前彎；第四站是三分鐘登階。檢測完畢後，國民體能檢測紀錄表則交由評估諮詢處之人員，並根據檢測結果對照參考資料，對受檢民眾說明個人的體能狀況，並提供改善的運動處方及相關諮詢。

再者，民眾完成檢測後，與99年常模比較之下，一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎和三分鐘登階項目中，其中有2項達普通（含）以上者，由檢測人員核給行政院體育委員會所製做之跳跳兔運動健身獎章一份，並感謝及鼓勵民眾參與體能檢測活動。

六、檢測精確度

為確保檢測數字的可信度，以及每位檢測員具有一定的檢測品質，將全國畫分為北、東、中、南等四區辦理國民體能檢測員培訓研習會，且由各國民體能檢測站派遣8-10位工作人員，參加此培訓研習會，課程為兩全天，除了有每項檢測項目之學理背景外，同時也進行現場實務練習，第3天則進行學科及術科考術，

學科為40題選擇題，而術科共分為4站，進行7項實務操作，所有科目均需達70分以上才達合格，並發給合格檢測員證書。

七、抽樣方式

本研究以內政部戶政司民國一百年五月公布之台閩地區各縣市人口統計資料為基準。若該縣市人口數達 10 萬人，則以各檢測站檢測 2500 人為目標，若人口數未達 10 萬人，例澎湖縣檢測 1000 人、金門縣檢測 700 人及連江縣檢測 400 人為目標。接著進行分層比例抽樣，以年齡別，性別及城鄉別作為分層的依據。也就是各縣市以城鄉分級表作為城市與鄉鎮之畫分，將城市與鄉鎮人口之比例計算出該縣市之城市與鄉鎮各需檢測人數（詳見附表 3）。再細分該縣市男、女及各年齡層所佔比例，將其計算出男、女及各年齡組分層比例抽樣之樣本數。本研究年齡分組為，18 至 19 歲以一歲為其間隔；20 至未滿 65 歲，以五歲為其間隔。

八、統計方法

根據抽樣調查結果利用套裝軟體 SPSS 進行統計分析，所有值以平均數 $\pm$ 標準差呈現。國民體能常模以百分位呈現，分別建立男、女性在各年齡層四項體能的百分等級常模及簡易常模。

以推論統計進行以下考驗：

1. 以單因子變異數分析來比較不同教育程度在四項體能的差異。
2. 以單因子變異數分析來比較職業類別在四項體能的差異。
3. 以單因子變異數分析來比較不同薪資在四項體能的差異。
4. 以獨立樣本t考驗來比較性別在各年齡組四項體能之差異。
5. 以獨立樣本t考驗來比較城鄉別在各年齡組四項體能之差異。
6. 以獨立樣本t考驗來比較99年和100年在各年齡組四項體能之差異

肆、結果及討論

一、抽樣結果

1.抽樣人數

常模製作時，除樣本數應夠大之外，且其樣本需符合具有母群體代表性的原則。本年度預定抽樣人數為 74600 位，受檢者共有 86197 位，但有效樣本為 80218 位，有效樣本中較缺少 25-64 歲的男性（詳如表 1-1-1），由此表可知本年度的有效樣本符合抽樣比例高達 94.2%。

表 1-1-1 預定抽樣及有效樣本數一覽表

預定抽 樣人數	合計	18	19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
總計	74600	1504	1483	7397	8530	9309	8268	8561	8807	8242	7303	5093
男	37750	782	772	3828	4330	4667	4155	4370	4494	4165	3638	2500
女	36850	722	711	3569	4200	4642	4113	4191	4313	4077	3665	2593

有效樣 本人數	合計	18	19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
總計	80218	3679	4081	9948	8635	9466	8967	8181	7801	7443	6201	4533
男	36539	1786	1944	4799	4194	4578	4047	3833	3504	3178	2657	2019
女	43679	1973	2199	5284	4562	5011	5060	4475	4428	4388	3676	2623

尚缺 人數	合計	18	19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
總計	-4309	0	0	0	-136	-89	-108	-537	-990	-987	-981	-481
男	-4309	0	0	0	-136	-89	-108	-537	-990	-987	-981	-481
女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2.抽樣與母群的一致性

依照內政部 100 年 5 月的人口統計表，18-64 歲之人口現況如表 1-1-2。而本年度的有效抽樣如表 1-1-3，去年的有效抽樣如表 1-1-4，由這些結果而言，可知不論是平均數或標準差等，今年度的抽樣較為符合母群體。

表 1-1-2 我國人口現況一覽表

項目	人數	平均數	標準差
男性	8077599	39.9	12.8
女性	8060476	40.3	12.7

表 1-1-3 今年度抽樣人數一覽表

項目	人數	平均數	標準差
男性	36539	36.9	13.3
女性	43679	37.9	13.5

表 1-1-4 去年度抽樣人數一覽表

項目	人數	平均數	標準差
男性	34710	34.1	13.8
女性	43648	35.7	13.8

3.本年度常模樣本數之分析

常模製作時，其樣本數大小會影響標準誤，而標準誤越大表示常模估計值誤差較大，故應以較小的誤差為原則，也就是樣本數就應達某種程度的量。本年度受檢者之年齡為 18-64 歲，除 18-24 歲外，以 10 歲為一組製作常模，則每組之樣本範圍為 4676-9573 位，其詳細數目如表 1-3-1。

表 1-3-1 本年度有效樣本數檔年齡層之人數分佈

項目	總計	18-24 歲	25-34 歲	35-44 歲	45-54 歲	55-64 歲
總計	80218	17985	18345	17415	15498	10975
男性	36539	8529	8772	7880	6682	4676
女性	43679	9456	9573	9535	8816	6299

4.受檢者基本生理值

本次國民體能檢測抽樣人數，男性總人數 36539 人，平均 36.90 ± 13.32 歲(範圍 18 - 64 歲)，平均身高為 170.62 ± 6.39 公分(範圍 128.0 - 197.0 公分)，平均體重為 70.90 ± 11.02 公斤(範圍 31.0 - 120.0 公斤)；女性總人數 43679 人，平均 37.94 ± 13.47 歲(範圍 18 - 64 歲)，平均身高為 158.48 ± 5.73 公分(範圍 130.0 - 191.0 公分)，平均體重為 56.59 ± 8.90 公斤(範圍 30.0 - 110.0 公斤)。

二、教育水準與體能項目

圖 2-0-1 為本次受檢者之教育水準比較圖，由圖 2-0-1 可知以專科、大學者最多，其次為高中職及碩士以上，教育水準為國中及國小者最少。再者，由表 2-0-1 可知，本次在 18 歲至 44 歲的受檢者之教育程度以專科、大學以上者居多。

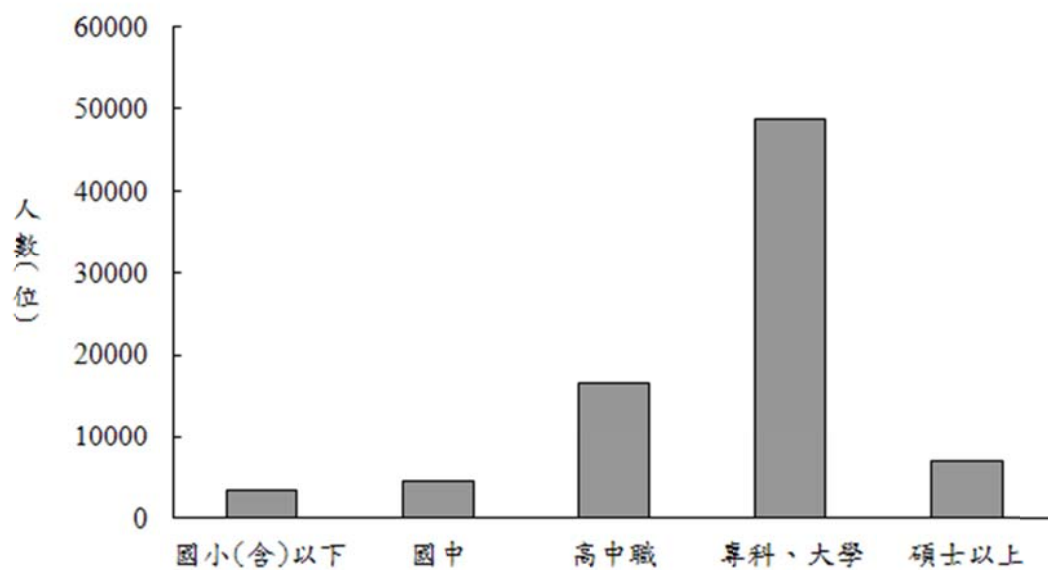


圖 2-0-1 不同教育程度人數之比較圖

表 2-0-1 男女性各年齡層之教育程度分布一覽表

年齡	性別	國小(含) 以下	國中	高中職	專科、大學	碩士以上
18	男	4	13	208	1561	0
	女	5	10	142	1811	5
19	男	0	17	125	1800	2
	女	4	4	76	2112	3
20-24	男	16	40	482	4121	140
	女	6	23	284	4804	167
25-29	男	14	48	556	2759	817
	女	19	74	397	3514	558
30-34	男	13	66	713	2871	915
	女	30	102	798	3499	582
35-39	男	15	97	684	2537	714
	女	48	192	1151	3167	502
40-44	男	27	148	925	2129	604
	女	50	288	1348	2357	432
45-49	男	42	260	1028	1746	428
	女	145	504	1632	1873	274
50-54	男	94	375	1084	1355	270
	女	420	711	1671	1396	190
55-59	男	260	288	873	1059	177
	女	851	613	1295	831	86
60-64	男	425	265	493	703	133
	女	1020	479	574	510	40

1. 男性不同教育水準與各項體能

由表 2-1-1 可知，若教育程度按照為國小(含)以下、國中、高中職、專科/大學、碩士以上者等順序排列的話，則可知隨著這些教育水準的排序年齡增長也逐漸的下降，代表著男性年齡較高者其教育水準較低，但是只有碩士以上者的年齡是長於專科/大學，這也許是因為碩士以上者受教育時間較長，因此形成年齡較長。這代表著我國教育之普及，人民的教育程度也愈來愈高。再者，身體組成和腰臀圍比除了專科/大學和碩士以上者相反之外，也是隨著教育水準提高而愈來愈小。仰臥起坐、坐姿體前彎等也是除了專科/大學和碩士以上者相反之外，隨著教育水準提高而愈來愈好。但是體力指數並未隨著教育水準而有所差異。由這些結果可知，男性的體能項目和教育程度無關。

表 2-1-1 男性不同教育水準與各項體能之一覽表

教育 水準	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公 尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起坐 (次)	坐姿體 前彎(公 分)	體力 指數
國小(含) 以下	910	56.27 (9.27)	25.15 (3.38)	0.9091 (0.074)	15.84 (10.34) (910 位)	19.91 (11.23) (901 位)	55.19 (10.92)
國中	1617	49.02 (10.86)	25.06 (3.35)	0.8925 (0.0729)	20.29 (9.87) (1617 位)	20.58 (10.97) (1605 位)	55.01 (9.78)
高中 職	7171	42.34 (12.53)	24.77 (3.51)	0.8766 (0.0709)	25.70 (10.55) (7171 位)	21.37 (10.76) (7155 位)	54.56 (9.44)
專科 /大學	22641	33.37 (12.64)	24.10 (3.51)	0.8538 (0.6291)	32.58 (10.88) (22641 位)	23.35 (10.70) (22625 位)	54.74 (8.97)
碩士 以上	4200	37.77 (9.77)	24.51 (2.97)	0.8615 (0.0626)	31.29 (9.27) (4200 位)	21.62 (10.50) (4199 位)	54.94 (8.11)
F 值		1815.98*	89.19*	466.95*	1392.97*	88.24*	2.14

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 2-1-2 男性不同教育水準之身體組成事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	0.09	.38*	1.06*	.64*
高中職		.29*	.97*	.55*
專科/大學			.68*	.26*
碩士以上				-.42*

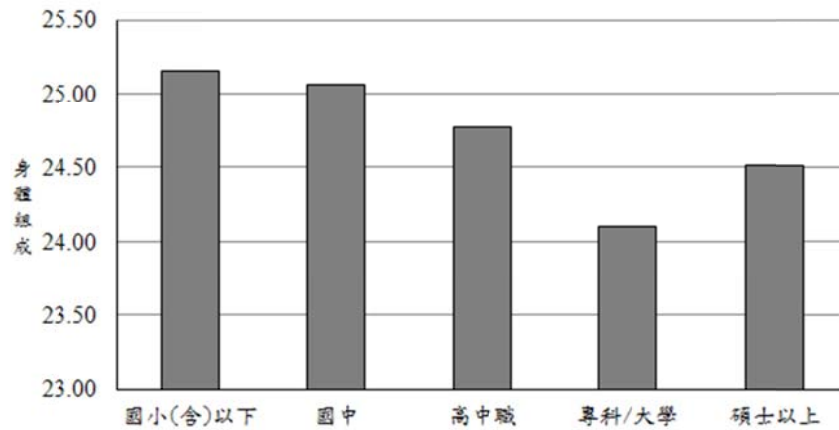


圖 2-1-1 男性不同教育水準之身體組成比較圖

表 2-1-3 男性不同教育水準之腰臀圍比事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	.0166*	.0325*	.0595*	.0476*
高中職		.0160*	.0430*	.0310*
專科/大學			.0270*	.0151*
碩士以上				-.0119*

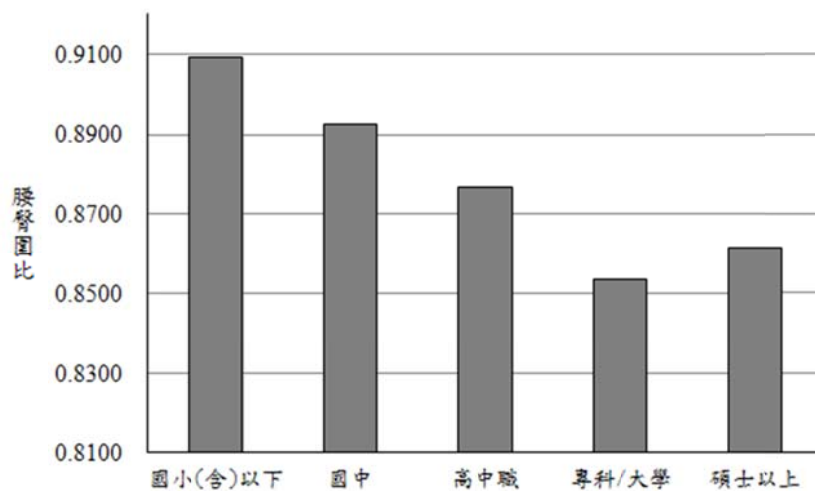


圖 2-1-2 男性不同教育水準之腰臀圍比比比較

表 2-1-4 男性不同教育水準之仰臥起坐事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	-4.45*	-9.86*	-16.74*	-15.45*
高中職		-5.41*	-12.29*	-11.00*
專科/大學			-6.88*	-5.59*
碩士以上				1.29*

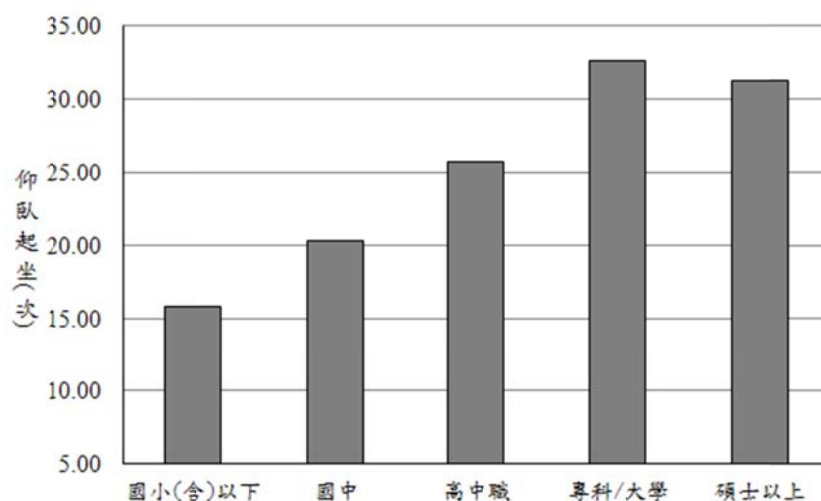


圖 2-1-3 男性不同教育水準之仰臥起坐比較

表 2-1-5 男性不同教育水準之坐姿體前彎事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	-0.68	-1.47*	-3.44*	-1.71*
高中職		-.79*	-2.77*	-1.03*
專科/大學			-1.98*	-0.24
碩士以上				1.73*

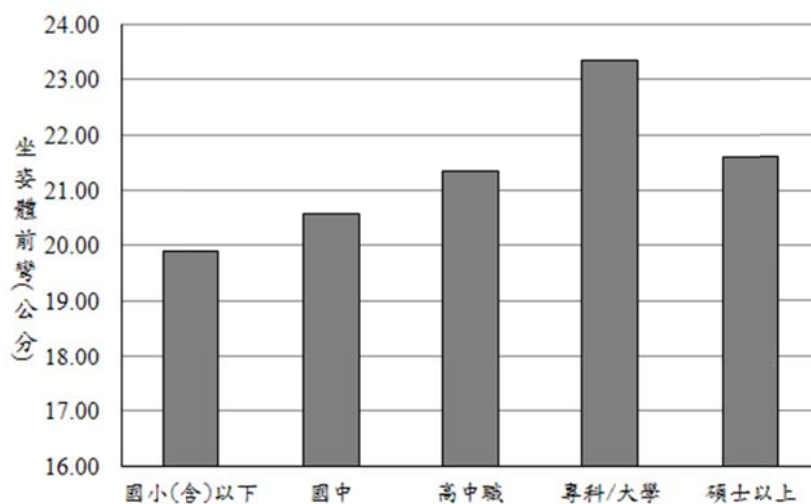


圖 2-1-4 男性不同教育水準之坐姿體前彎比較

表 2-1-6 男性不同教育水準之三分鐘登階事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	0.18	.63*	0.45	0.25
高中職		0.45	0.27	0.07
專科/大學			-0.18	-.38*
碩士以上				-0.20

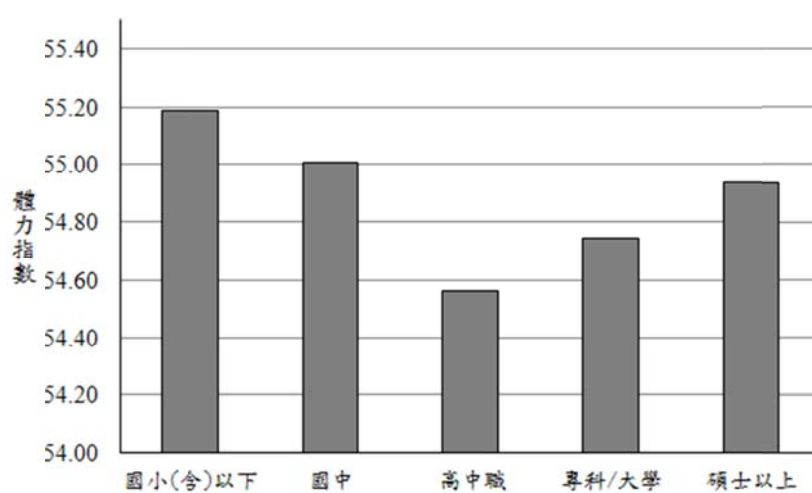


圖 2-1-5 男性不同教育水準之三分鐘登階比較

2.女性不同教育水準與各項體能

由表 2-2-1 可知，若教育程度按照為國小(含)以下、國中、高中職、專科/大學、碩士以上者等順序排列的話，則可知隨著這些教育水準的排序年齡也逐漸的下降，代表著女性年齡較高者其教育水準較低，但是只有碩士以上者的年齡是高於專科/大學，這也許是因為碩士以上者受教育時間較長，因此形成年齡較長。這代表著我國人民的教育程度也愈來愈高。

身體組成除了專科/大學和碩士以上者相反之外，也是隨著教育水準提高而愈來愈小，而且腰臀圍比則是隨著教育程度愈高其值愈小，除了專科/大學和碩士以上者相反之外。仰臥起坐、坐姿體前彎等也是除了專科/大學和碩士以上者相反之外，隨著教育水準提高而愈來愈好。體力指數則是未隨著教育水準不同而呈現不同結果。由這些結果可知，女性的教育水準對體能項目的影響不大。

表 2-2-1 女性不同教育水準與各項體能之一覽表

教育 水準	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起坐 (次)	坐姿體前 彎(公分)	體力 指數
國小(含) 以下	2598	56.41 (7.38)	24.86 (3.28)	0.8490 (0.063)	9.73 (7.86) (1851 位)	26.26 (11.30) (2591 位)	52.58 (12.34)
國中	3000	50.26 (9.35)	24.05 (3.39)	0.8239 (0.064)	13.22 (8.02) (2429 位)	26.51 (11.16) (2990 位)	53.70 (11.48)
高中 職	9368	44.69 (10.80)	23.27 (3.32)	0.8052 (0.063)	16.54 (8.50) (8388 位)	26.70 (10.91) (9339 位)	53.76 (10.37)
專科 /大學	25874	32.35 (11.80)	21.94 (3.28)	0.7764 (0.063)	23.56 (9.90) (25061 位)	28.40 (10.84) (25843 位)	53.13 (8.97)
碩士 以上	2839	36.74 (9.32)	21.90 (2.91)	0.7782 (0.062)	23.57 (8.81) (2737 位)	28.18 (11.12) (2836 位)	54.38 (8.29)
F 值		5270.92*	848.21*	1225.78*	3027.32*	67.67*	20.72*

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 2-2-2 女性不同教育水準之身體組成事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	.81*	1.59*	2.92*	2.96*
高中職		.79*	2.12*	2.15*
專科/大學			1.33*	1.37*
碩士以上				0.03*

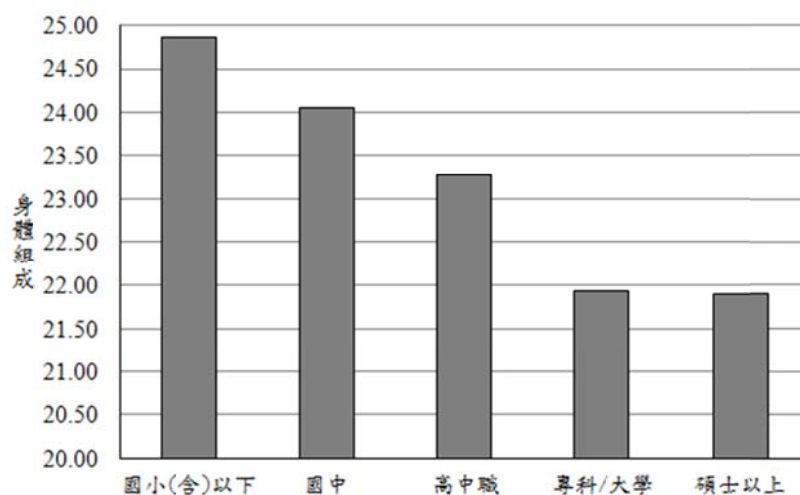


圖 2-2-1 女性不同教育水準之身體組成比較

表 2-2-3 女性不同教育水準之腰臀圍比事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	.0251*	.0438*	.0726*	.0708*
高中職		.0187*	.0475*	.0458*
專科/大學			.0288*	.0271*
碩士以上				-0.0017*

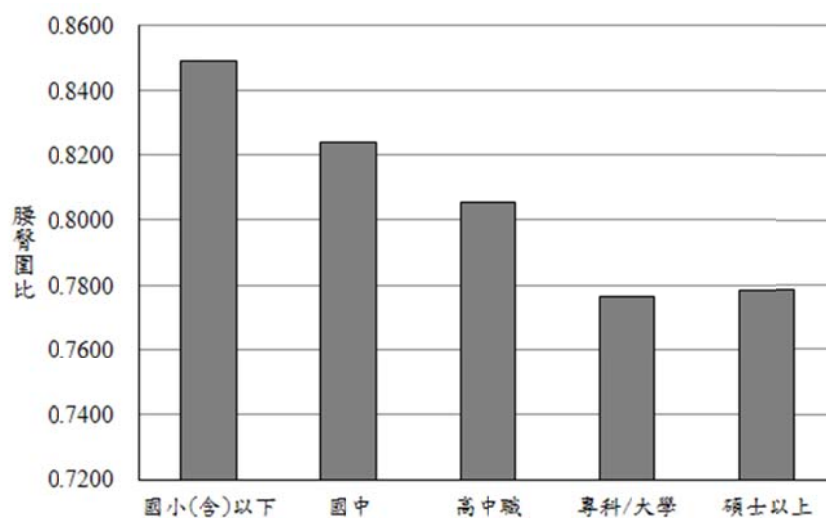


圖 2-2-2 女性不同教育水準之腰臀圍比比較

表 2-2-4 女性不同教育水準之仰臥起坐事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	-3.49*	-6.81*	-13.84*	-13.84*
高中職		-3.32*	-10.34*	-10.35*
專科/大學			-7.02*	-7.03*
碩士以上				-0.01

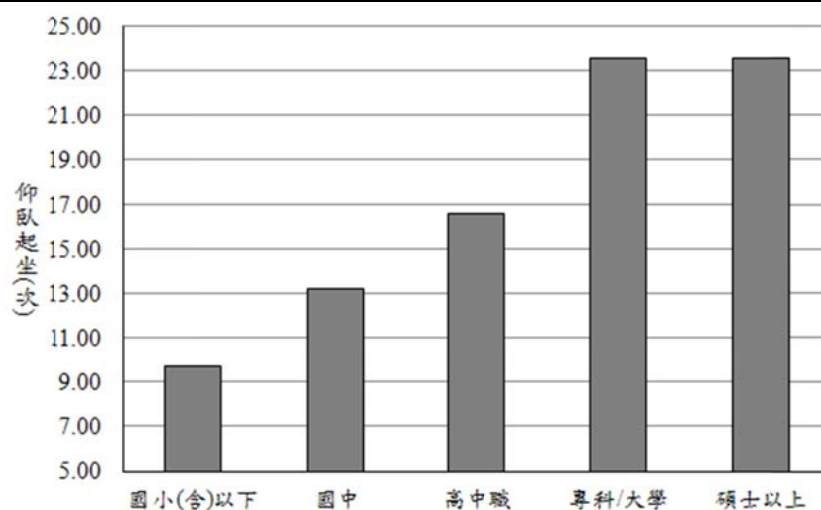


圖 2-2-3 女性不同教育水準之仰臥起坐比較

表 2-2-5 女性不同教育水準之坐姿體前彎事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	-0.25	-0.43	-2.14*	-1.91*
高中職		-0.18	-1.89*	-1.66*
專科/大學			-1.70*	-1.48*
碩士以上				0.23

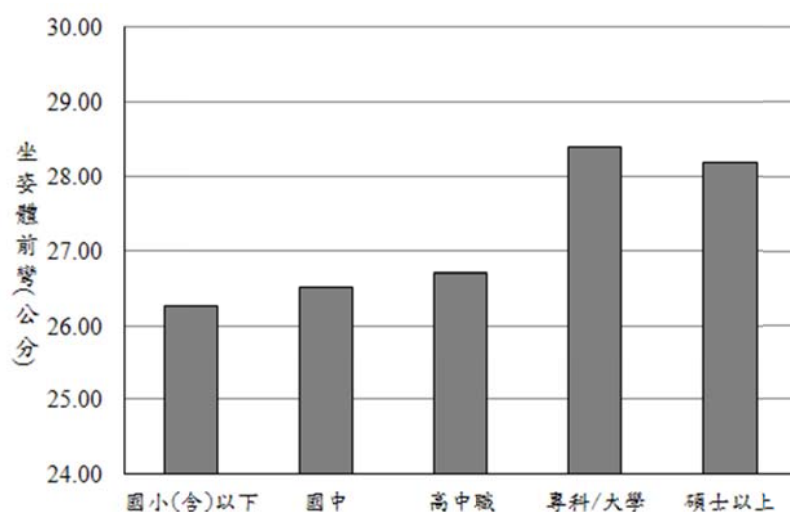


圖 2-2-4 女性不同教育水準之坐姿體前彎比較

表 2-2-6 女性不同教育水準之三分鐘登階事後比較表

教育水準	國小(含)以下	國中	高中職	專科/大學
國中	-1.12*	-1.18*	-.55*	-1.80*
高中職		-0.06	.57*	-.69*
專科/大學			.63*	-.63*
碩士\以上				-1.25*

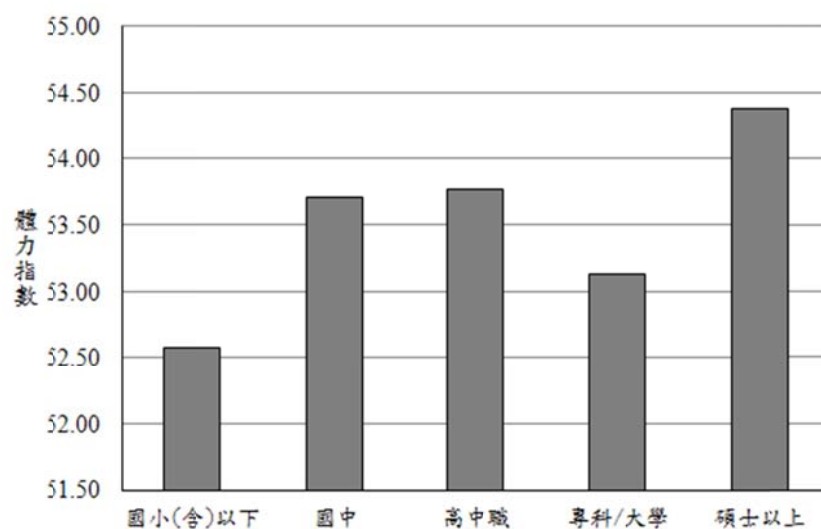


圖 2-2-5 女性不同教育水準之三分鐘登階比較

三、職業類別與體能項目

由圖 3-0-1 可知以其他最多，其次為學生、服務業及公務人員，而農漁牧業者為最少。再者，由表 3-0-1 可知受檢者女性中，佔其他一項者為數不少，這可能是由於此次在職業類別中未列有家庭主婦一欄，因而所有家庭主婦都歸類於此，但也有不少男性受檢者的職業別也是填寫其他此欄，故造成本次其他此欄的人數最多。

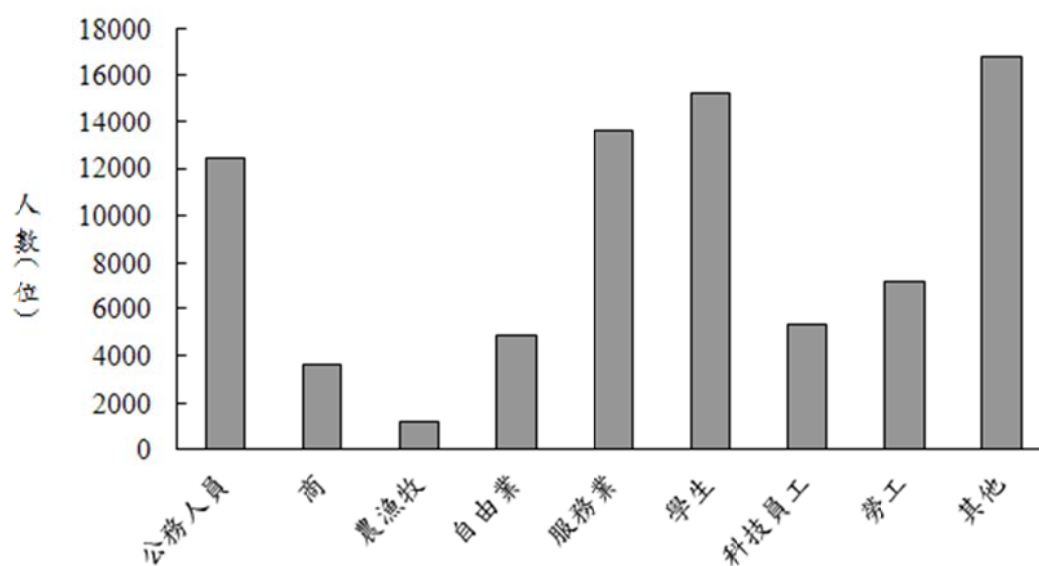


圖 3-0-1 不同職業類別人數之比較圖

表 3-0-1 男女性各年齡層之職業類別分布一覽表

年齡	性別	公務人員	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技員工	勞工	其他
18	男	6	4	1	10	71	1636	13	10	35
	女	6	4	1	8	68	1860	6	7	13
19	男	30	7	1	6	75	1729	18	15	63
	女	19	10	1	10	92	2025	11	7	24
20-24	男	422	45	11	68	335	3134	139	134	511
	女	209	77	9	78	1057	3222	109	78	445
25-29	男	785	137	41	114	584	448	870	492	723
	女	591	180	24	133	1604	385	401	183	1061
30-34	男	826	224	66	128	668	132	1051	634	849
	女	783	260	37	218	1514	171	397	346	1285
35-39	男	953	207	57	132	609	102	679	638	670
	女	910	330	43	302	1406	49	273	446	1301
40-44	男	1095	266	73	210	606	119	396	611	457
	女	944	285	43	360	1035	40	177	412	1179
45-49	男	1001	237	77	277	545	39	261	597	470
	女	878	259	47	483	911	71	114	459	1206
50-54	男	735	263	127	344	473	22	139	618	457
	女	797	235	63	582	763	15	58	377	1498
55-59	男	485	218	121	314	327	26	91	496	579
	女	450	170	91	511	479	11	37	229	1698
60-64	男	275	128	128	278	175	17	51	258	709
	女	205	86	131	321	175	8	14	127	1556

1. 男性不同職業類別與各體能項目

由表 3-1-1 可知，不管是年齡、身體質量指數、腰臀圍、仰臥起坐、坐姿體前彎和體力指數等這些項目的排序都未有一定的順序，故可知職業和體能項目無關。

表 3-1-1 男性不同職業類別與各體能項目之一覽表

職業類別	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起坐 (次)	坐姿體前 彎(公分)	體力 指數
公務人員	6613	40.68 (10.79)	24.90 (3.20)	0.8712 (0.0611)	29.80 (10.54) (6613 位)	21.69 (10.77) (6602 位)	55.36 (8.66)
商	1736	43.82 (10.95)	24.79 (3.32)	0.8745 (0.0725)	25.74 (10.53) (1736 位)	21.01 (10.49) (1735 位)	54.41 (9.02)
農漁牧	703	48.07 (11.56)	25.00 (3.37)	0.8842 (0.0808)	21.19 (9.93) (703 位)	20.66 (10.56) (701 位)	53.70 (9.84)
自由業	1881	47.18 (11.62)	24.96 (3.35)	0.8843 (0.0701)	22.75 (10.32) (1881 位)	21.33 (10.62) (1873 位)	54.91 (9.55)
服務業	4468	39.09 (11.56)	24.64 (3.36)	0.8662 (0.0657)	27.96 (10.38) (4468 位)	21.87 (10.43) (4460 位)	53.71 (9.58)
學生	7404	21.38 (5.70)	22.75 (3.68)	0.8126 (0.0612)	39.06 (9.71) (7404 位)	26.32 (10.54) (7404 位)	54.90 (9.24)
科技人員	3708	35.10 (8.56)	24.40 (3.17)	0.8613 (0.0630)	31.13 (8.79) (3708 位)	22.24 (10.26) (3707 位)	53.83 (7.98)
勞工	4503	42.33 (10.95)	24.95 (3.31)	0.8762 (0.0617)	26.42 (9.66) (4503 位)	21.31 (10.67) (4495 位)	55.16 (8.85)
其他	5523	41.07 (13.47)	24.61 (3.25)	0.8728 (0.0650)	27.62 (11.51) (5523 位)	21.47 (10.76) (5508 位)	55.13 (9.33)
F 值		2881.44*	274.38*	658.43*	1082.95*	150.88*	20.18*

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 3-1-2 男性不同職業類別之身體組成事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	0.11	-0.1	-0.06	.26*	2.15*	.50*	-0.05	.29*
商		-0.21	-0.17	0.14	2.04*	.38*	-0.17	.18*
農漁牧			0.04	.36*	2.25*	.60*	0.05	.39*
自由業				.32*	2.21*	.56*	0.01	.35*
服務業					1.90*	.24*	-.31*	0.04
學生						-1.66*	-2.21*	-1.86*
科技人員							-.55*	-.20*
勞工								.35*

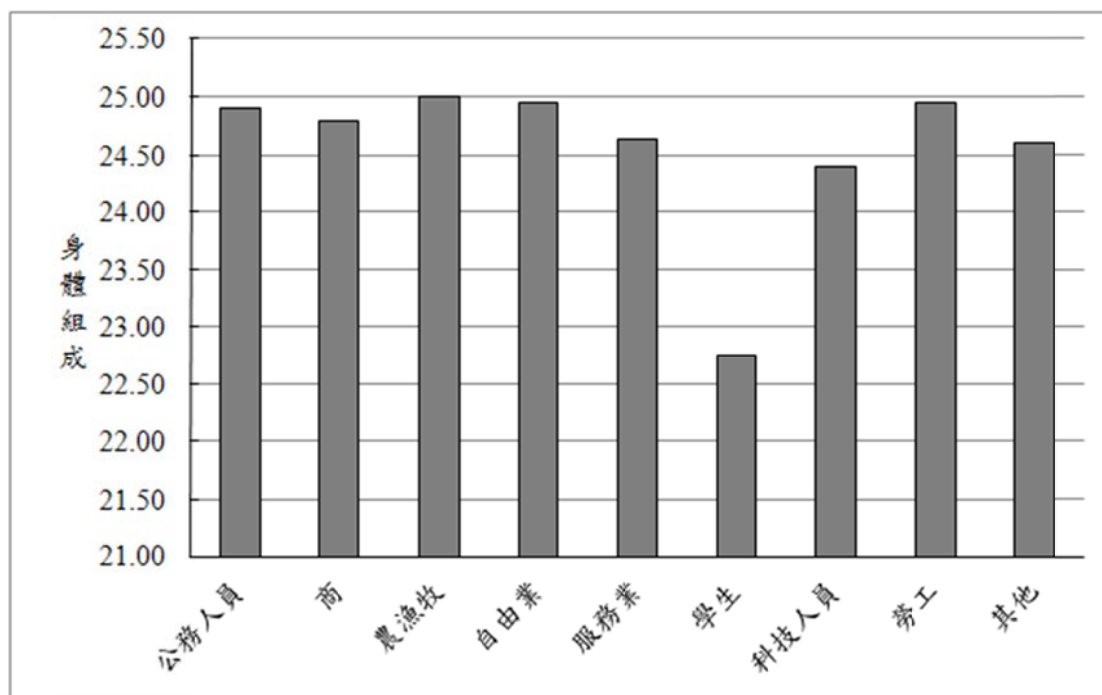


圖 3-1-1 男性不同職業類別之身體組成比較

表 3-1-3 男性不同職業類別之腰臀圍比事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	-0.0033	-.0130*	-.0132*	.0049*	.0586*	.0098*	-.0050*	-0.0016
商		-.0097*	-.0099*	.0082*	.0619*	.0131*	-0.0017	0.0017
農漁牧			-0.0002	.0179*	.0716*	.0228*	.0080*	.0114*
自由業				.0181*	.0718*	.0230*	.0082*	.0116*
服務業					.0536*	.0049*	-.0099*	-.0066*
學生						-.0488*	-.0636*	-.0602*
科技人員							-.0148*	-.0114*
勞工								.0034*

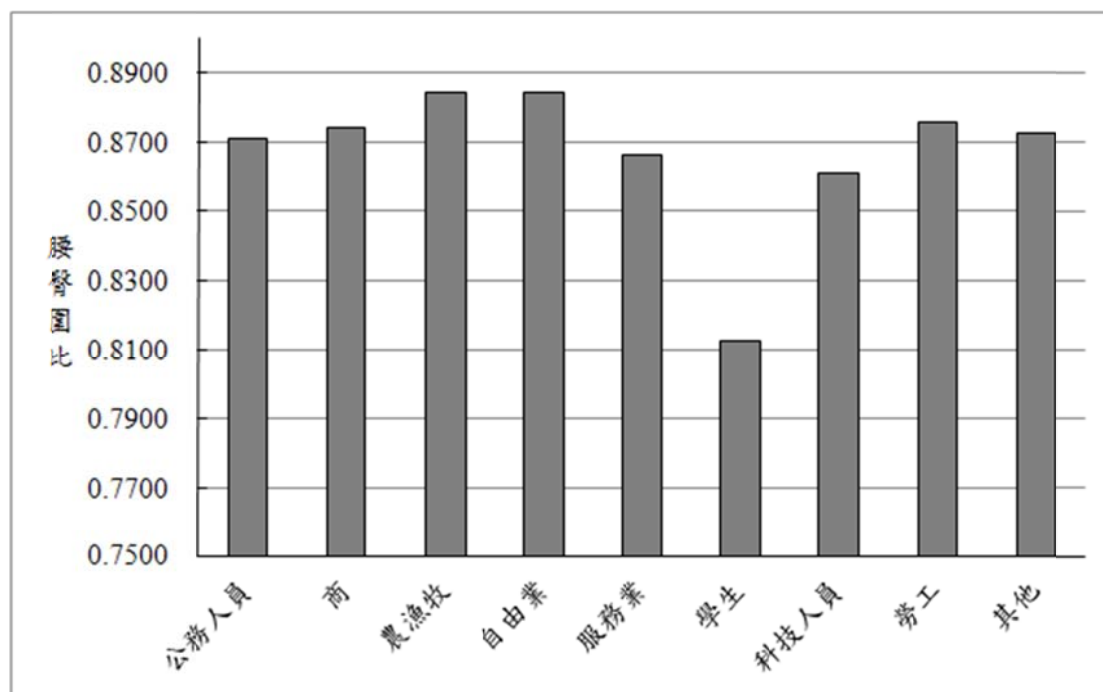


圖 3-1-2 男性不同職業類別之腰臀圍比比比較

表 3-1-4 男性不同職業類別之仰臥起坐事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	4.06*	8.60*	7.05*	1.84*	-9.26*	-1.33*	3.38*	2.18*
商		4.55*	2.99*	-2.22*	-13.32*	-5.39*	-.68*	-1.87*
農漁牧			-1.56*	-6.77*	-17.87*	-9.94*	-5.23*	-6.42*
自由業				-5.21*	-16.31*	-8.38*	-3.67*	-4.86*
服務業					-11.10*	-3.17*	1.54*	0.35*
學生						7.93*	12.64*	11.44*
科技人員							4.71*	3.52*
勞工								-1.19*

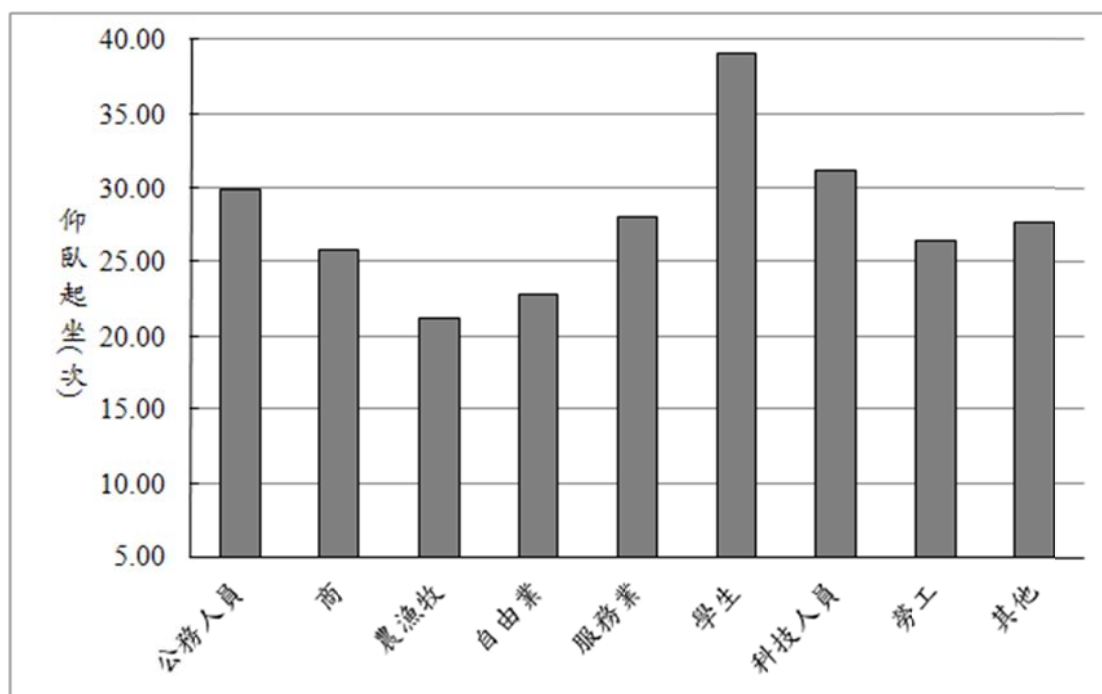


圖 3-1-3 男性不同職業類別之仰臥起坐比較

表 3-1-5 男性不同職業類別之坐姿體前彎事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	.68*	1.03*	.36	-.17	-4.63*	-.55*	.38	.22
商		.35	-.32	-.85*	-5.31*	-1.23*	-.30	-.45
農漁牧			-.67	-1.21*	-5.66*	-1.58*	-.65	-.81
自由業				-.54	-4.99*	-.91*	.02	-.14
服務業					-4.46*	-.37	.56*	.40
學生						4.09*	5.01*	4.86*
科技人員							.93*	.77*
勞工								-.16

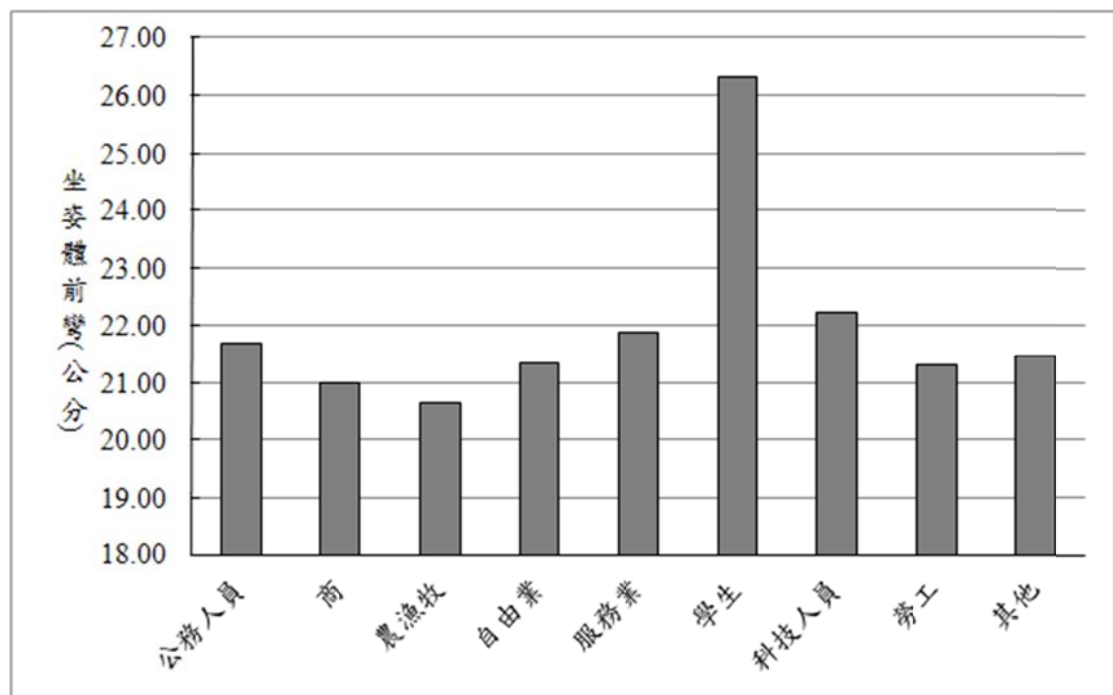


圖 3-1-4 男性不同職業類別之坐姿體前彎比較

表 3-1-6 男性不同職業類別之三分鐘登階事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	.95*	1.66*	0.45	1.65*	.47*	1.54*	0.2	0.23
商		0.71	0.5	.70*	-.48*	.59*	-.75*	-.72*
農漁牧			-1.21*	0.01	-1.19*	0.12	-1.46*	-1.43*
自由業				1.20*	0.01	1.08*	0.25	0.22
服務業					-1.18*	0.12	-1.45*	-1.42*
學生						1.07*	0.27	0.24
科技人員							-1.34*	-1.31*
勞工								0.03

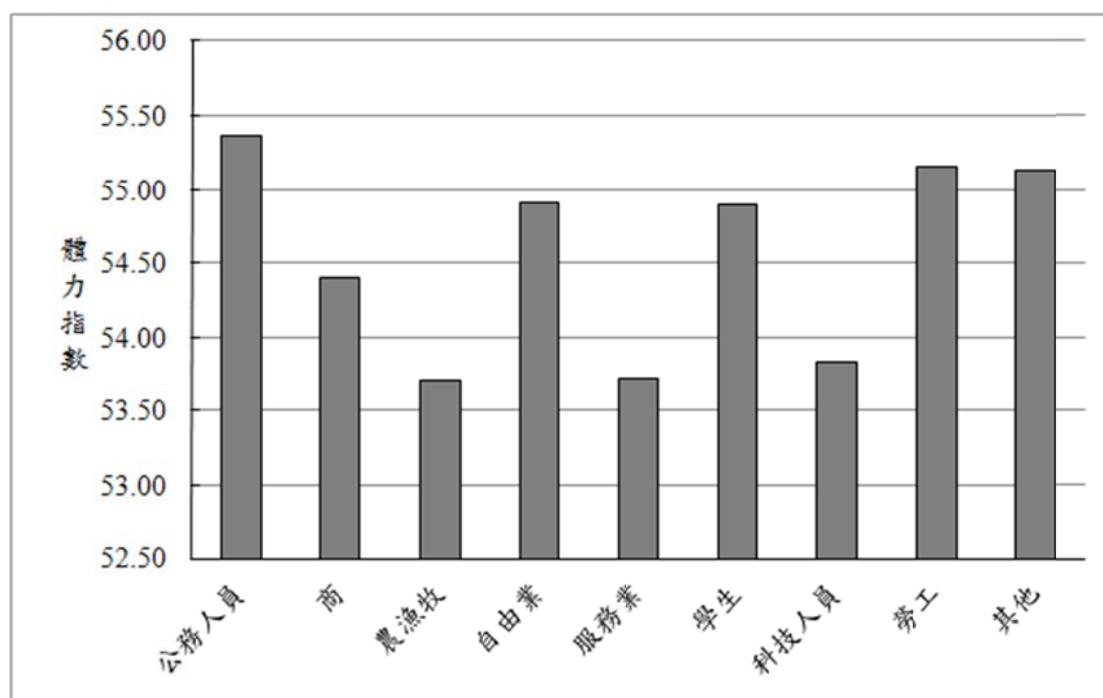


圖 3-1-5 男性不同職業類別之三分鐘登階比較

2.女性不同職業類別與各體能項目

由表 3-2-1 可知，不管是年齡、身體質量指數、腰臀圍、仰臥起坐、坐姿體前彎和體力指數等這些項目的排序都未有一定的順序，故可知職業和體能項目無關。

表 3-2-1 女性不同職業類別與各體能項目之一覽表

職業類別	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起坐 (次)	坐姿體前 彎(公分)	體力 指數
公務人員	5792	41.54 (10.19)	22.32 (2.96)	0.7878 (0.0629)	20.68 (9.25) (5467 位)	27.57 (10.93) (5781 位)	54.00 (9.05)
商	1896	41.50 (10.59)	22.64 (3.14)	0.7956 (0.0688)	18.89 (8.79) (1730 位)	27.47 (11.10) (1888 位)	53.39 (9.77)
農漁牧	490	49.61 (11.88)	24.30 (3.57)	0.8244 (0.0719)	14.13 (9.10) (417 位)	26.45 (10.78) (489 位)	52.24 (10.35)
自由業	3006	46.88 (10.67)	23.51 (3.35)	0.8129 (0.0650)	15.60 (8.82) (2625 位)	26.97 (11.13) (2998 位)	53.78 (10.89)
服務業	9104	36.66 (10.88)	22.50 (3.40)	0.7851 (0.0632)	20.25 (8.97) (8555 位)	26.73 (10.59) (9080 位)	52.40 (9.55)
學生	7857	20.84 (4.77)	21.18 (3.31)	0.7573 (0.0588)	29.53 (9.62) (7849 位)	30.78 (10.66) (7856 位)	53.11 (8.44)
科技人員	1597	34.47 (8.65)	22.02 (3.25)	0.7836 (0.0730)	22.17 (8.85) (1531 位)	27.61 (10.73) (1597 位)	53.41 (8.34)
勞工	2671	42.64 (10.17)	23.18 (3.37)	0.8014 (0.0642)	17.91 (8.70) (2413 位)	26.43 (10.52) (2666 位)	54.23 (9.44)
其他	11266	44.94 (12.29)	23.21 (3.41)	0.8088 (0.0673)	17.09 (9.33) (9834 位)	27.26 (11.19) (11244 位)	53.68 (10.59)
F 值		3990.63*	291.85*	459.53*	1265.90*	97.32*	20.96*

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 3-2-2 女性不同職業類別之身體組成事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	-.31*	-1.99*	-1.19*	-.17*	1.15*	.30*	-.86*	-.87*
商		-1.68*	-.88*	0.13	1.46*	.61*	-.55*	-.56*
農漁牧			.79*	1.82*	3.14*	2.30*	1.13*	1.11*
自由業				1.02*	2.34*	1.50*	.33*	.32*
服務業					1.32*	.47*	-.69*	-.70*
學生						-.84*	-2.01*	-2.02*
科技人員							-1.16*	-1.18*
勞工								0.01

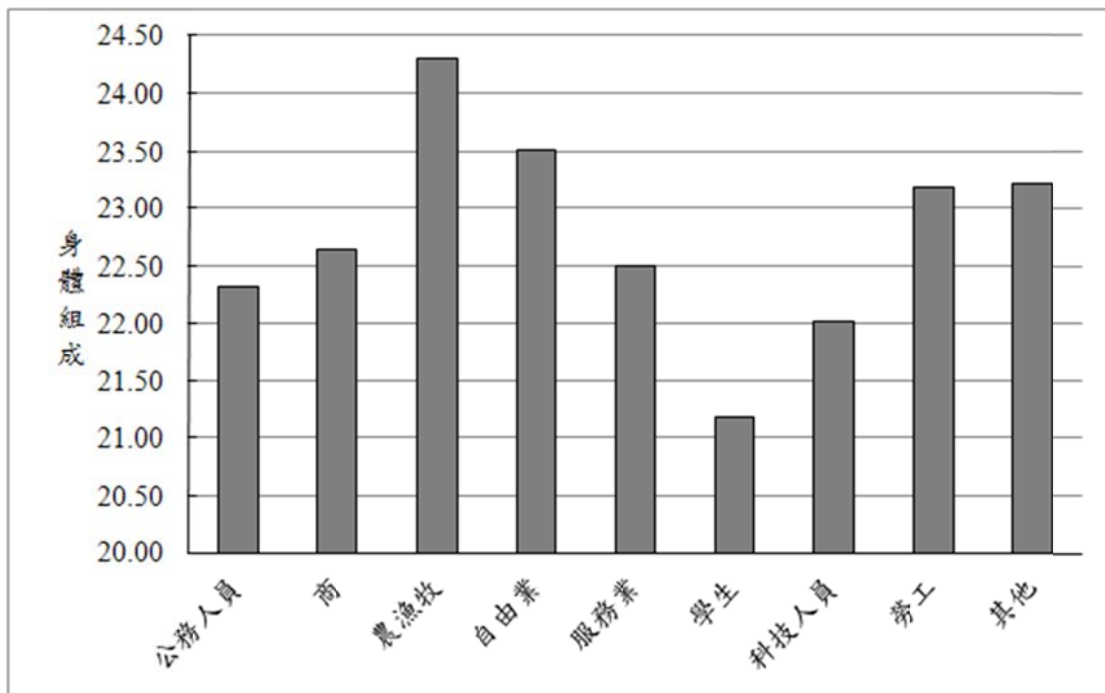


圖 3-2-1 女性不同職業類別之身體組成比較

表 3-2-3 女性不同職業類別之腰臀圍比事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	-.0082*	-.0366*	-.0248*	.0029*	.0307*	.0046*	-.0134*	-.0207*
商		-.0284*	-.0165*	.0111*	.0390*	.0129*	-.0051*	-.0124*
農漁牧			.0118*	.0395*	.0674*	.0413*	.0232*	.0159*
自由業				.0277*	.0555*	.0294*	.0113*	.0040*
服務業					.0278*	0.0017	-.0163*	-.0236*
學生						-.0261*	-.0442*	-.0515*
科技人員							-.0181*	-.0254*
勞工								-.0073*

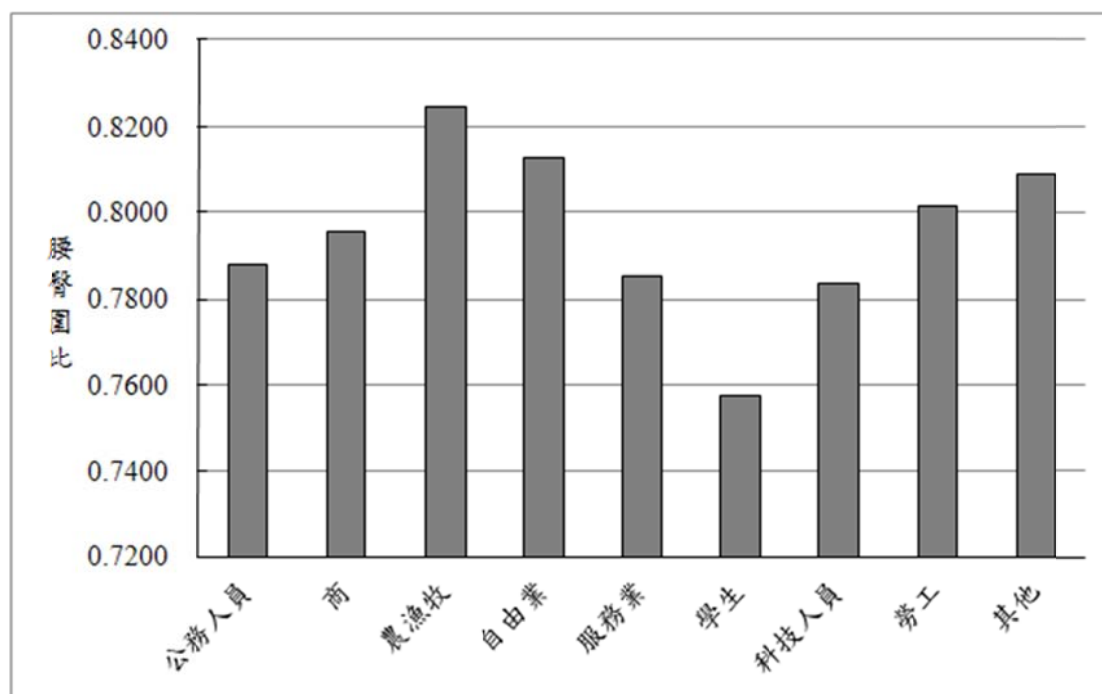


圖 3-2-2 女性不同職業類別之腰臀圍比比數

表 3-2-4 女性不同職業類別之仰臥起坐事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	1.79*	6.54*	5.08*	.43*	-8.86*	-1.50*	2.77*	3.59*
商		4.75*	3.29*	-1.36*	-10.64*	-3.29*	.98*	1.80*
農漁牧			-1.47*	-6.12*	-15.40*	-8.04*	-3.77*	-2.96*
自由業				-4.65*	-13.93*	-6.57*	-2.31*	-1.49*
服務業					-9.28*	-1.93*	2.34*	3.16*
學生						7.36*	11.62*	12.44*
科技人員							4.27*	5.08*
勞工								.82*

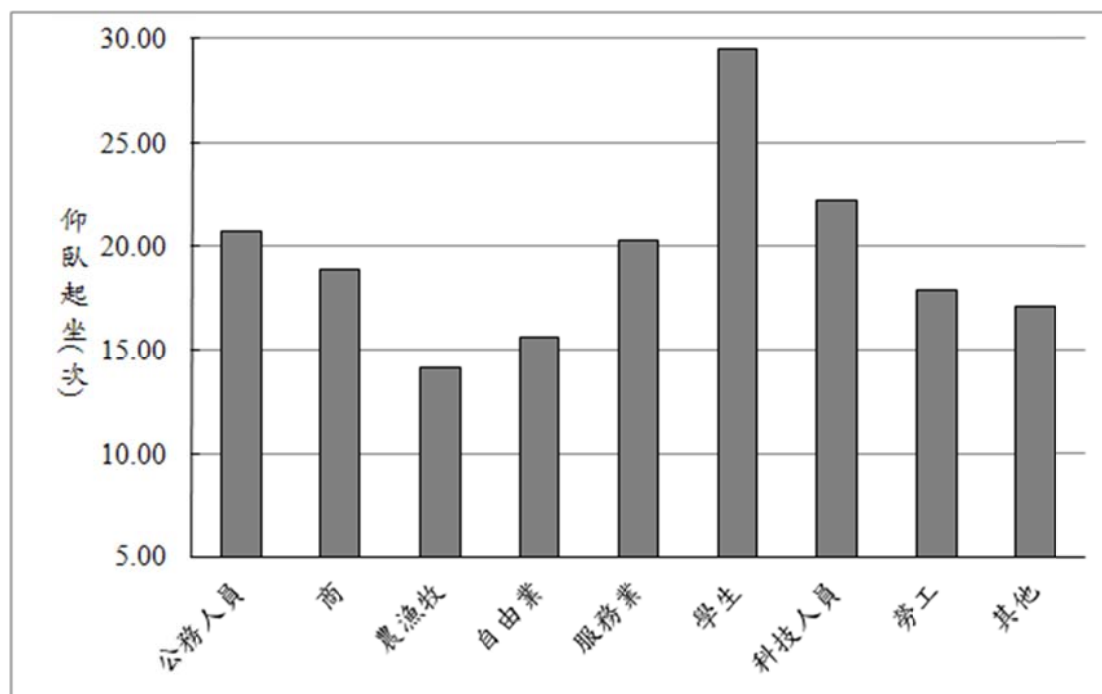


圖 3-2-3 女性不同職業類別之仰臥起坐比較

表 3-2-5 女性不同職業類別之坐姿體前彎事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	.09	1.11*	.60*	.84*	-3.21*	-.04	1.14*	.31
商		1.02	.51	.75*	-3.30*	-.13	1.05*	.21
農漁牧			-.51	-.27	-4.33*	-1.15*	.025	-.81
自由業				.24	-3.81*	-.64	.54	-.29
服務業					-4.05*	-.88*	.30	-.53*
學生						3.17*	4.35*	3.52*
科技人員							1.18*	.34
勞工								-.83*

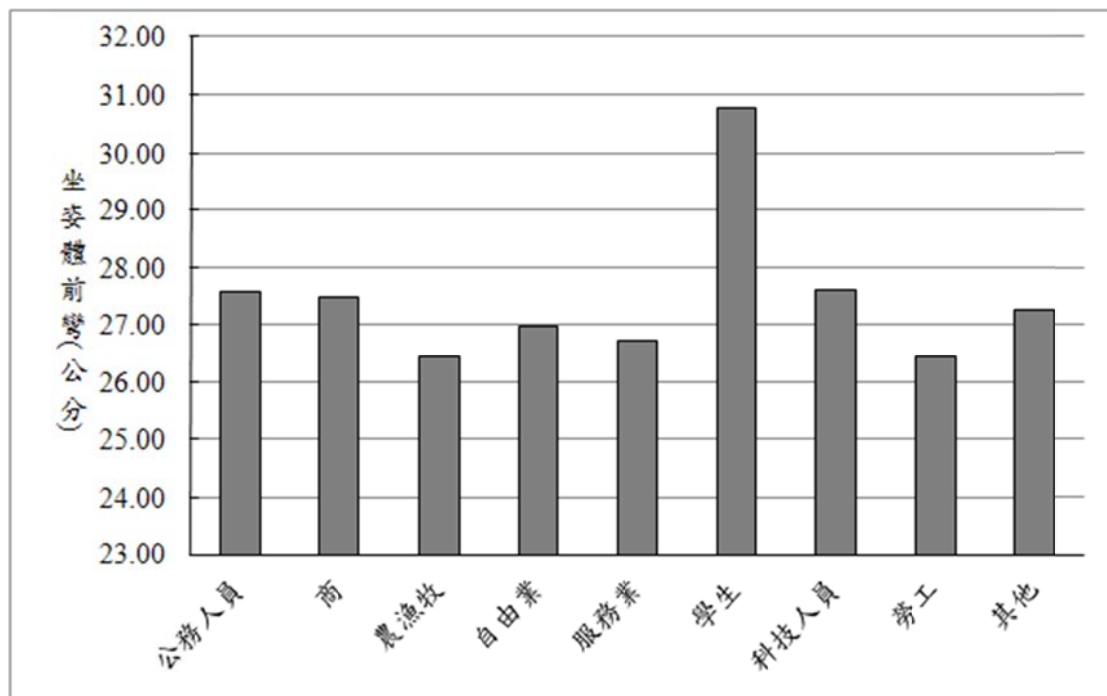


圖 3-2-4 女性不同職業類別之坐姿體前彎比較

表 3-2-6 女性不同職業類別之三分鐘登階事後比較表

職業類別	商	農漁牧	自由業	服務業	學生	科技人員	勞工	其他
公務人員	.59*	1.70*	0.36	1.61*	.84*	.55*	0.23	.36*
商		1.10*	0.23	1.02*	0.24	0.04	-.83*	0.23
農漁牧			-1.33*	0.08	0.85	-1.14*	-1.94*	-1.34*
自由業				1.25*	.48*	0.18	-.60*	0
服務業					-.77*	-1.06*	-1.85*	-1.25*
學生						0.29	-1.08*	-.48*
科技人員							-.79*	0.19
勞工								.60*

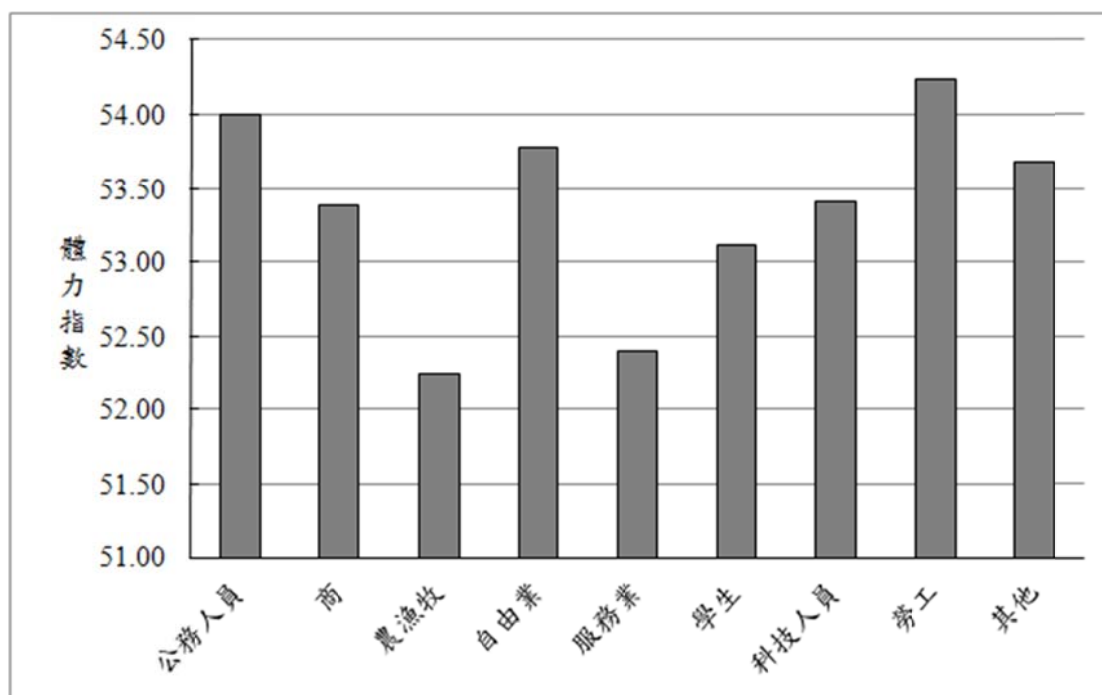


圖 3-2-5 女性不同職業類別之三分鐘登階比較

四、薪資程度與體能項目

由表 4-0-1 可知薪資程度為 20,000 元以下者最多，其次為 20,001~40,000 元，而薪資程度 60,000 元以上者最少。此次在由於職業欄中無家庭主婦一欄，因而將它歸類於 20000 元以下，是否因為如此而導致薪資程度 20,000 元以下者為最多則不得而知。

表 4-0-1 男女性各年齡層之薪資程度分布一覽表

年齡	性別	20,000 元 以下	20,001~ 40,000 元	40,001~ 60,000 元	60,000 元 以上
18	男	1705	74	4	3
	女	1929	41	2	1
19	男	1825	108	3	8
	女	2126	62	7	4
20-24	男	3675	853	236	35
	女	3693	1186	369	36
25-29	男	827	2060	1143	164
	女	1082	2619	793	68
30-34	男	521	1831	1677	549
	女	1121	2692	1087	111
35-39	男	403	1300	1497	847
	女	1256	2425	1140	239
40-44	男	399	1108	1299	1027
	女	1287	1802	1016	370
45-49	男	459	973	1173	899
	女	1634	1502	848	444
50-54	男	598	938	923	719
	女	2098	1255	676	359
55-59	男	743	677	610	627
	女	2176	884	416	200
60-64	男	1906	404	199	114
	女	1705	74	4	3

1. 男性不同薪資程度與各項體能

由表 4-1-1 可知，薪資愈高者年齡也較高，似乎是薪資與年齡成正比。同時薪資愈高者之身體組成和腰臀圍比也呈現較高值，而且在 20000 元以下、20001—40000 元、40001—60000 元和 60001 元以上等各個不同薪資程度都達顯著差異，這和身體組成和腰臀圍比隨著年齡增長而增加是相同的。再者，坐姿體前彎薪資低者較好，但是仰臥起坐和體力指數則無一定的排列順序。

表 4-1-1 男性不同薪資程度與各項體能之一覽表

薪資 程度	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起 坐(次)	坐姿體前 (公分)	體力 指數
20000 以下	12068	30.29 (15.18)	23.48 (3.73)	0.8379 (0.0739)	32.94 (13.03) (12068 位)	24.11 (11.07) (12047 位)	54.64 (9.66)
20001 -40000	10370	37.76 (11.56)	24.55 (3.40)	0.8655 (0.0648)	28.53 (10.26) (10370 位)	22.00 (10.49) (10357 位)	54.22 (8.99)
40001 -60000	8871	40.18 (10.08)	24.83 (3.10)	0.8706 (0.0609)	29.24 (10.17) (8871 位)	21.81 (10.49) (8860 位)	54.85 (8.57)
60001 以上	5230	44.86 (9.37)	25.11 (3.04)	0.8796 (0.0617)	28.26 (9.90) (5230 位)	21.33 (10.66) (5221 位)	55.91 (8.45)
F 值		2117.67*	419.03*	689.08*	392.76*	131.23*	41.86*

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 4-1-2 男性不同薪資程度之身體組成事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	-1.07*	-1.35*	-1.62*
40001-60000		-.28*	-.55*
60001 以上			-.27*

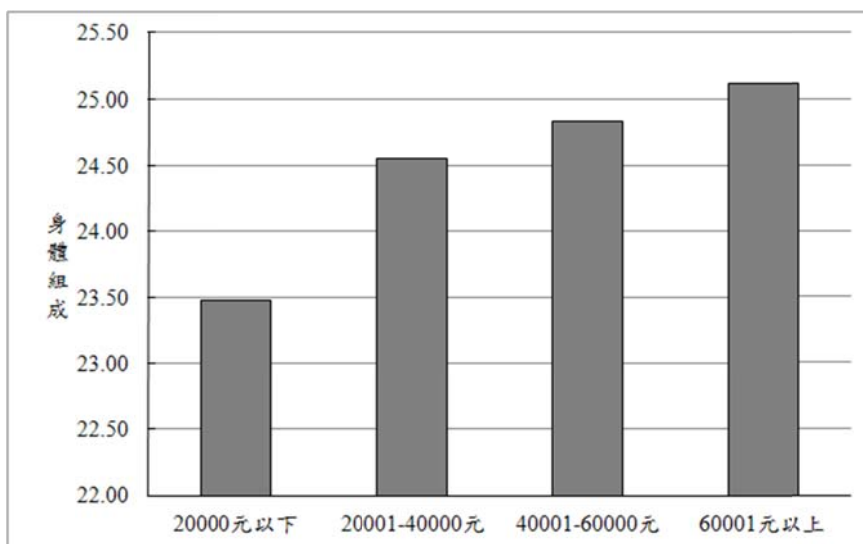


圖 4-1-1 男性不同薪資程度之身體組成比較

表 4-1-3 男性不同薪資程度之腰臀圍比事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	-.0276*	-.0326*	-.0417*
40001-60000		-.0051*	-.0141*
60001 以上			-.0090*

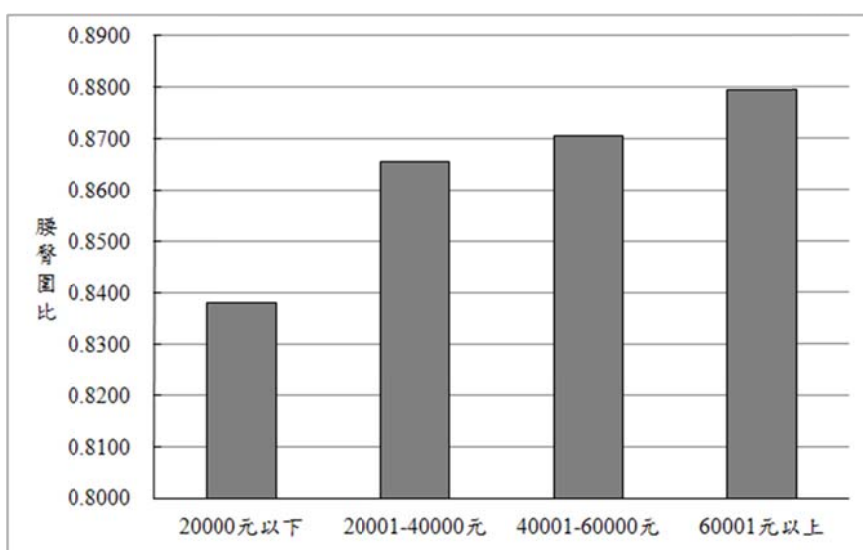


圖 4-1-2 男性不同薪資程度之腰臀圍比比較

表 4-1-4 男性不同薪資程度之仰臥起坐事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	4.42 [*]	3.70 [*]	4.69 [*]
40001-60000		-.72 [*]	0.27
60001 以上			.99 [*]

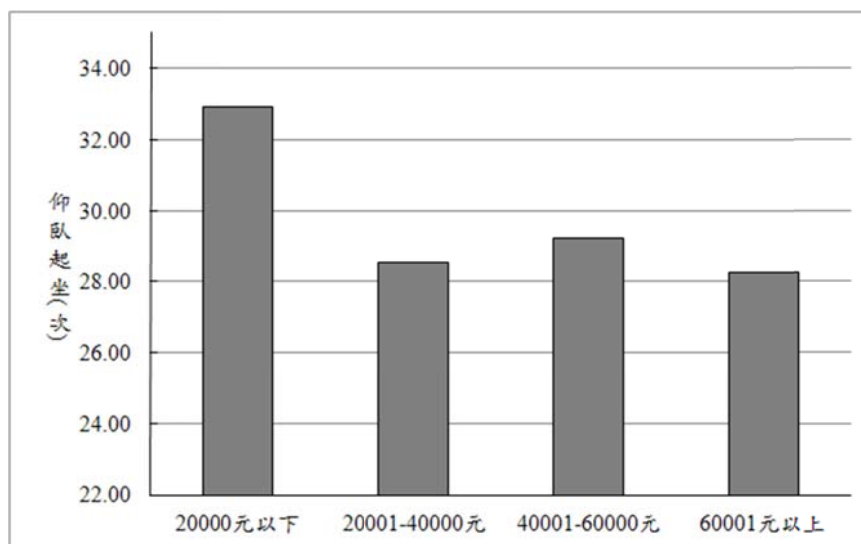


圖 4-1-3 男性不同薪資程度之仰臥起坐比較

表 4-1-5 男性不同薪資程度之坐姿體前彎事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	2.11 [*]	2.30 [*]	2.79 [*]
40001-60000		0.19	.67 [*]
60001 以上			.49 [*]

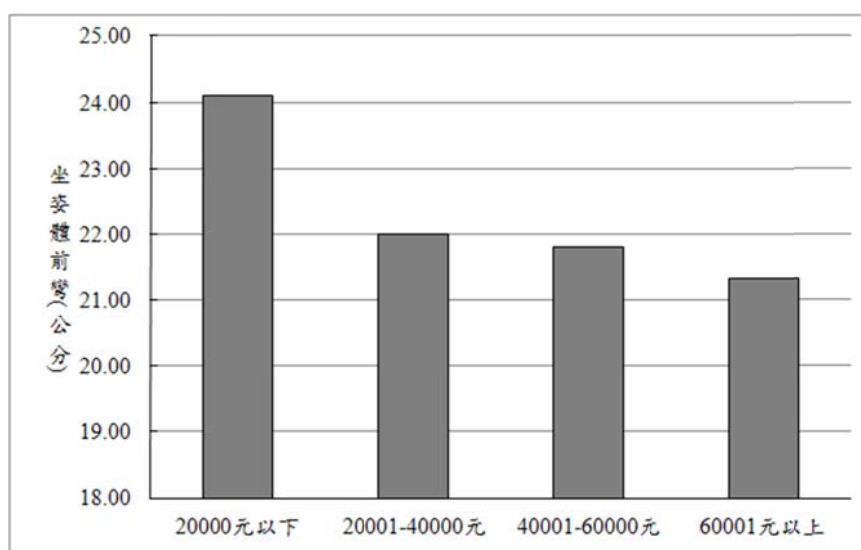


圖 4-1-4 男性不同薪資程度之坐姿體前彎比較

表 4-1-6 男性不同薪資程度之三分鐘登階事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	.42 [*]	-0.21	-1.28 [*]
40001-60000		-.63 [*]	-.17 [*]
60001 以上			-1.07 [*]

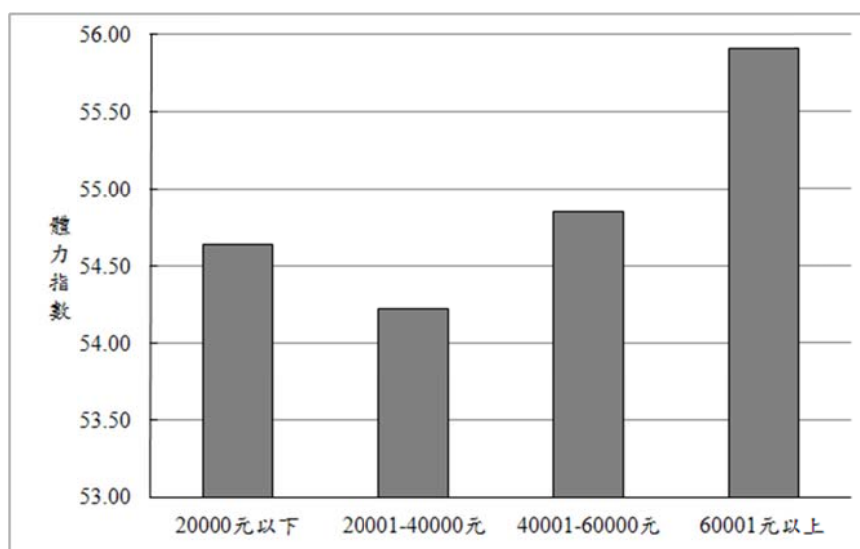


圖 4-1-5 男性不同薪資程度之三分鐘登階比較

2.女性不同薪資程度與各項體能

由表 4-2-1 可知，薪資愈高者年齡也較高，似乎是薪資與年齡成正比。但是身體組成、腰臀圍比、仰臥起坐、坐姿體前彎和體力指數等項目的排序未有一定的順序，由此可知，女性的體能項目和薪資無關。

表 4-2-1 女性不同薪資程度與各項體能之一覽表

薪資 程度	人數	年齡 (歲)	BMI 公斤/公尺 ²	腰臀 圍比	仰臥起坐 (次)	坐姿體前 彎(公分)	體力 指數
20000 以下	20308	36.78 (16.05)	22.67 (3.60)	0.7929 (0.0696)	21.37 (11.64) (18401 位)	28.38 (11.12) (20276 位)	53.25 (10.23)
20001 -40000	14872	37.74 (10.65)	22.47 (3.23)	0.7879 (0.0651)	20.14 (8.93) (13984 位)	27.03 (10.73) (14844 位)	53.22 (9.22)
40001 -60000	6553	39.72 (10.26)	22.23 (3.07)	0.7857 (0.0642)	21.10 (9.05) (6210 位)	27.38 (10.80) (6542 位)	53.77 (8.80)
60001 以上	1946	45.58 (9.08)	22.75 (2.96)	0.7969 (0.0623)	20.27 (8.76) (1826 位)	28.26 (11.12) (1937 位)	53.99 (9.68)
F 值		303.76*	32.67*	33.01*	41.06*	47.52*	8.44*

*p<.05；上層括弧內為標準差；下層括弧內為人數

表 4-2-2 女性不同薪資程度之身體組成事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	.20*	.44*	-0.08
40001-60000		.25*	-.28*
60001 以上			-.52*

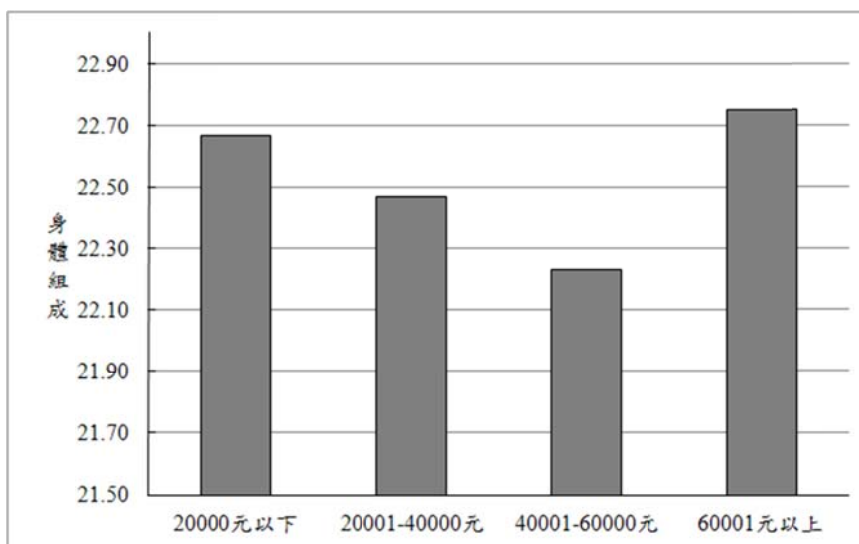


圖 4-2-1 女性不同薪資程度之身體組成比較

表 4-2-3 女性不同薪資程度之腰臀圍比事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	.0050*	.0072*	-.0040*
40001-60000		.0022*	-.0090*
60001 以上			-.0112*

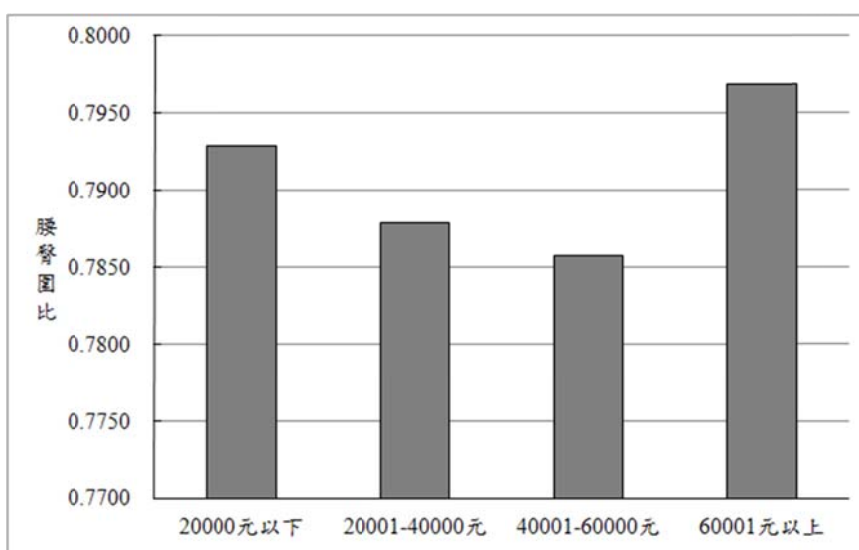


圖 4-2-2 女性不同薪資程度之腰臀圍比比較

表 4-2-4 女性不同薪資程度之仰臥起坐事後比較表

薪資程度	20001 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	1.23*	0.27	1.1*
40001-60000		-.96*	-0.13
60001 以上			.83*

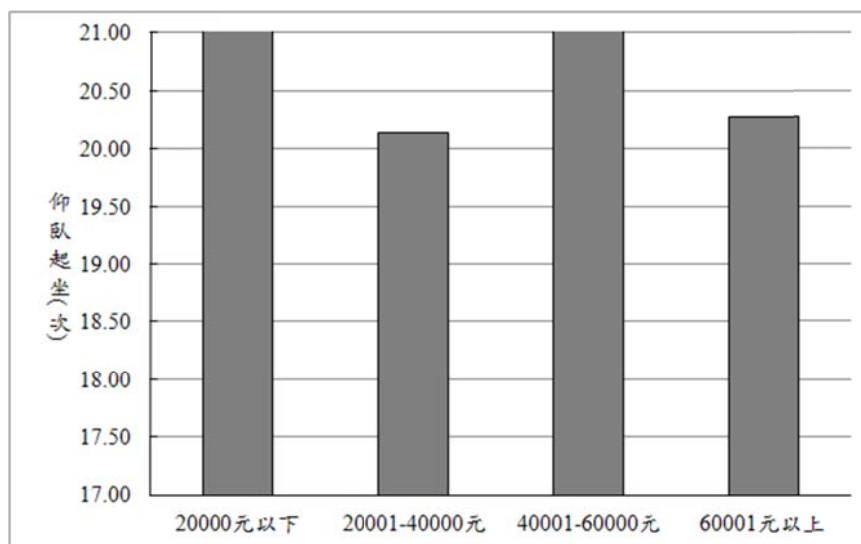


圖 4-2-3 女性不同薪資程度之仰臥起坐比較

表 4-2-5 女性不同薪資程度之坐姿體前彎事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	1.35*	1.00*	0.12
40001-60000		-.34*	-1.23*
60001 以上			-.89*

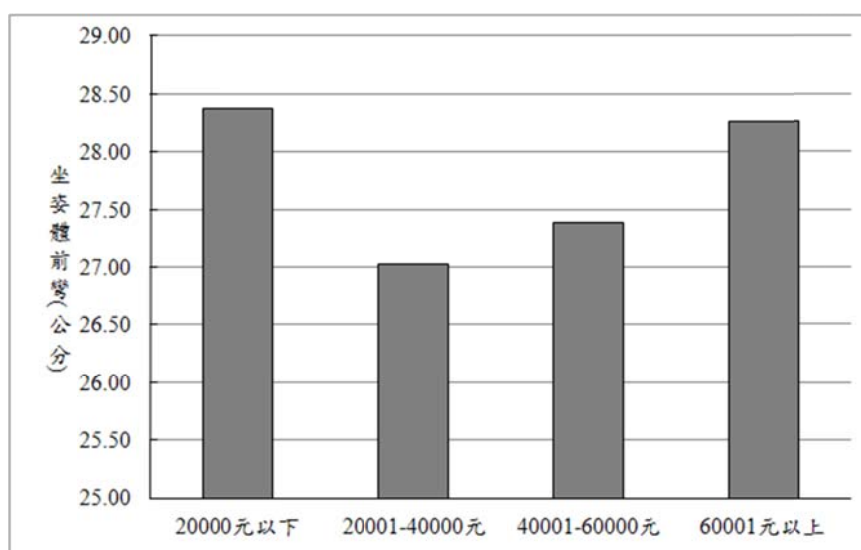


圖 4-2-4 女性不同薪資程度之坐姿體前彎比較

表 4-2-6 女性不同薪資程度之三分鐘登階事後比較表

薪資程度	20000 以下	20001-40000	40001-60000
20001-40000	0.03	-.51*	-.73*
40001-60000		-.55*	-.77*
60001 以上			-0.22

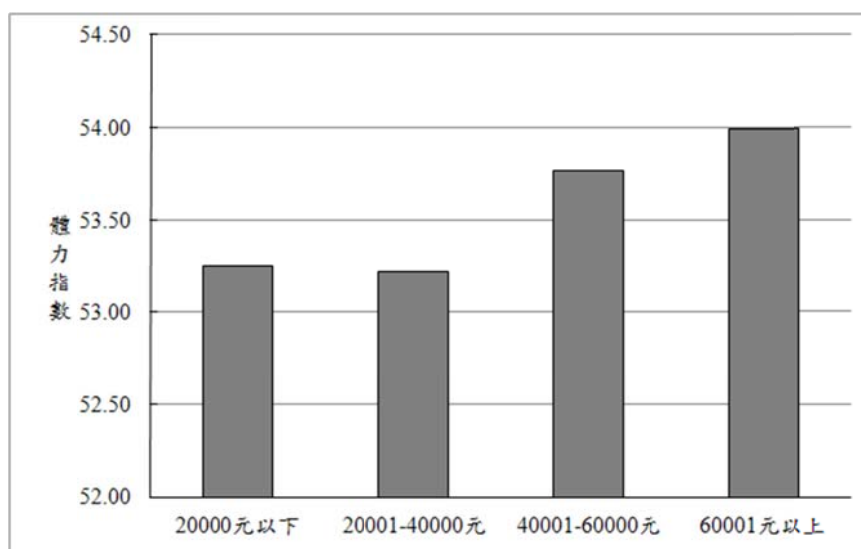


圖 4-2-5 女性不同薪資程度之三分鐘登階比較

五、年齡與體能項目

1. 身體組成(身體質量指數)

一般而言，身體組成是指身體內脂肪與非脂肪對體重所佔的比率。而國民體能檢測以體重(公斤)/身高(公尺)²，算出身體質量指數，用來代表著體重的多寡，但它是無法呈現出體脂肪。由表 5-1-1 可知，男性總體平均身體質量指數顯著高於女性。且由表 5-1-2 得知，不管任何年齡層，都是男性高於女性。再者，由圖 5-1-2 可知，男性身體組成從 20-24 歲開始快速增加，至 35-39 歲達到最高點後趨於平穩的狀態；而女性則是隨年齡逐漸上升的趨勢，但至 60-64 歲則兩性間的差異越小。

男女性在青春之前，體重差異不大，但是在青春之後，由於性荷爾蒙關係，形成男性有較多的肌肉，而女性有較多的脂肪，而肌肉比脂肪含有較高的水分，故一般而言，男性有較高的體重，也因此男性有較高的身體質量指數。

表 5-1-1 男女性之身體組成比較表

性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
男性	36539	24.34	3.46	74.21	.000*
女性	43679	22.54	3.40		

*p<.05

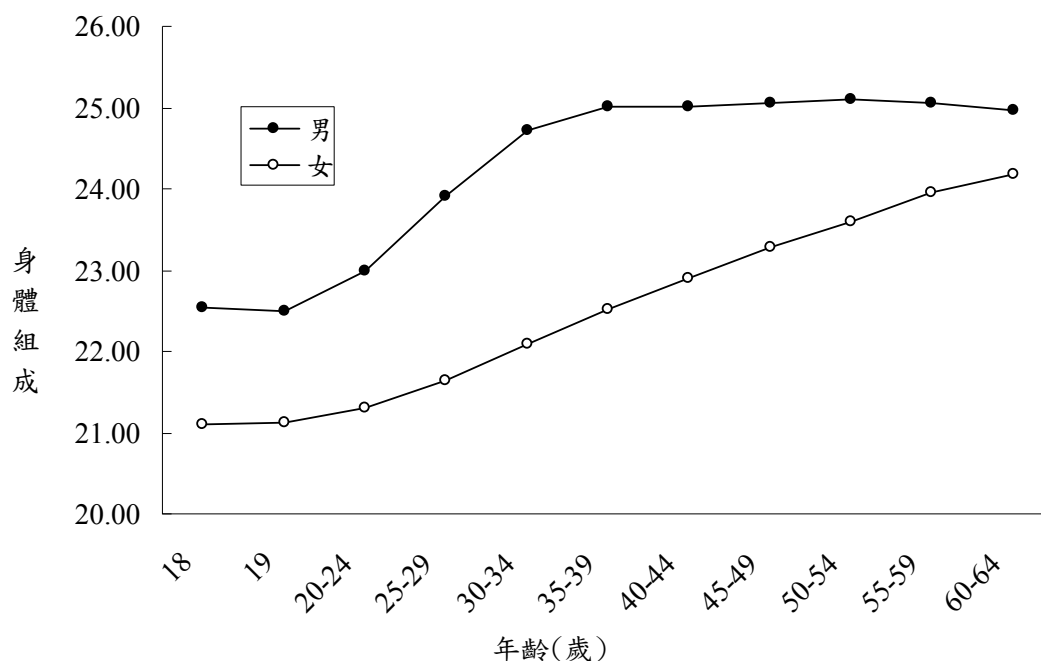


圖 5-1-2 年齡與身體組成之趨勢曲線圖

表 5-1-2 男女性各年齡層之身體組成比較表

年齡	性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	男	1786	22.50	3.71	12.18	.000*
	女	1973	21.09	3.32		
19	男	1944	22.50	3.58	12.74	.000*
	女	2199	21.13	3.28		
20-24	男	4799	23.00	3.62	21.54	.000*
	女	5284	21.30	3.31		
25-29	男	4194	23.91	3.41	31.39	.000*
	女	4562	21.64	3.37		
30-34	男	4578	24.73	3.35	38.83	.000*
	女	5011	22.09	3.31		
35-39	男	4047	25.01	3.21	36.67	.000*
	女	5060	22.52	3.24		
40-44	男	3833	25.02	3.21	30.16	.000*
	女	4475	22.90	3.19		
45-49	男	3504	25.05	3.08	24.88	.000*
	女	4428	23.29	3.17		
50-54	男	3178	25.02	3.01	13.48	.000*
	女	4388	23.60	3.17		
55-59	男	2657	25.05	3.22	13.24	.000*
	女	3676	23.96	3.23		
60-64	男	2019	24.96	2.95	8.74	.000*
	女	2623	24.17	3.12		

*p<.05

2. 腰臀圍比

腰臀圍比是以腰圍(公分)/臀圍(公分)計算。腰臀圍比是代表著體脂肪分佈的指標，體脂肪之分佈可分為上身肥胖型與下身肥胖型等兩型，上身肥胖型較有心血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性病的危險，腰臀圍比高則表示上身肥胖型，也表示腹部脂肪較多。由表 5-2-1(1)可知，男性總體平均腰臀圍比顯著高於女性，且由表 5-2-1(2)可得知，不管任何年齡層都是男性顯著高於女性。由圖 5-2-1，男、女性皆是隨年齡增長而增加，兩性間趨勢曲線圖大致相同。

腰臀圍比的建議值，男性是低於 0.95，女性是低於 0.86，此次檢測結果男女性的各年齡層均在建議值內。綜合身體質量指數和腰臀圍比，雖說隨著年齡的增長脂肪也增加，本檢測男性在 35-39 歲之後，體重雖持平但腰臀圍比仍持續增高，這代表著男性在此年齡之後，體重所增加大都為脂肪，故建議中年男性除應飲食之外，也要多多的運動以減少腹部脂肪堆積。

表 5-2-1(1) 男女性之腰臀圍比比較表

性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
男性	36539	0.8596	0.0685	144.38	.000*
女性	43679	0.7903	0.0670		

* $p < .05$

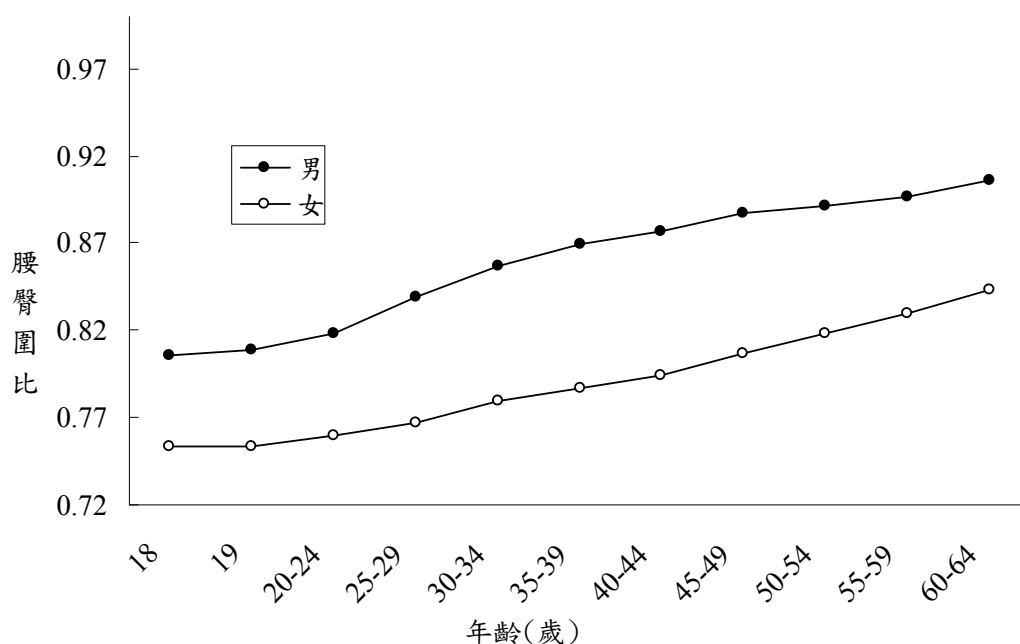


圖 5-2-1 年齡與腰臀圍比之趨勢曲線圖

表 5-2-1(2) 男女性各年齡層之腰臀圍比比較表

年齡	性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	男	1786	0.8059	0.0575	27.66	.000*
	女	1973	0.7539	0.0574		
19	男	1944	0.8092	0.0599	29.94	.000*
	女	2199	0.7530	0.0607		
20-24	男	4799	0.8180	0.0599	27.66	.000*
	女	5284	0.7595	0.0594		
25-29	男	4194	0.8389	0.0623	54.88	.000*
	女	4562	0.7669	0.0604		
30-34	男	4578	0.8571	0.0607	61.61	.000*
	女	5011	0.7799	0.0620		
35-39	男	4047	0.8690	0.0561	66.61	.000*
	女	5060	0.7871	0.0610		
40-44	男	3833	0.8772	0.0583	63.05	.000*
	女	4475	0.7941	0.0617		
45-49	男	3504	0.8868	0.0652	54.94	.000*
	女	4428	0.8065	0.0639		
50-54	男	3178	0.8911	0.0636	50.23	.000*
	女	4388	0.8177	0.0614		
55-59	男	2657	0.8963	0.0652	40.59	.000*
	女	3676	0.8299	0.0629		
60-64	男	2019	0.9064	0.0628	33.71	.000*
	女	2623	0.8428	0.0649		

*p<.05

3.仰臥起坐

一分鐘屈膝仰臥起坐，代表腹部肌耐力。由表 5-3-1 可知，男性平均一分鐘屈膝仰臥起坐顯著高於女性，而且由表 5-3-2 可得知不管任何年齡層都是男性顯著高於女性。再者，由圖 5-3-1 可知，男、女性皆於 19 歲時為肌耐力最佳之年齡，19 歲之後隨年齡增加而下降，男性至 60-64 歲時，僅剩 19 歲時的 40%，而女性至 60-64 歲時僅剩 19 歲時的 22%，由此結果可知女性下降的斜率高於男性。

按人體老化，隨著年齡的增長會產生膝伸肌和軀幹各肌群萎縮，造成肌力和肌耐力的下降。通常在 20-50 歲之間，肌力由於老化下降約 10-20%，在 50-70 歲間，肌力下降約 25-35%。本檢測腹部肌耐力，在 60-64 歲時，男性是最佳值的 40%，女性則是 22%，兩性的下滑趨勢有些太快，建議男女性都需要增加腹部肌耐力的訓練，特別是女性更需訓練。

表 5-3-1 男女性之仰臥起坐比較表

性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
男性	36539	30.12	11.364	118.237	.000*
女性	40421	20.85	10.276		

*p<.05

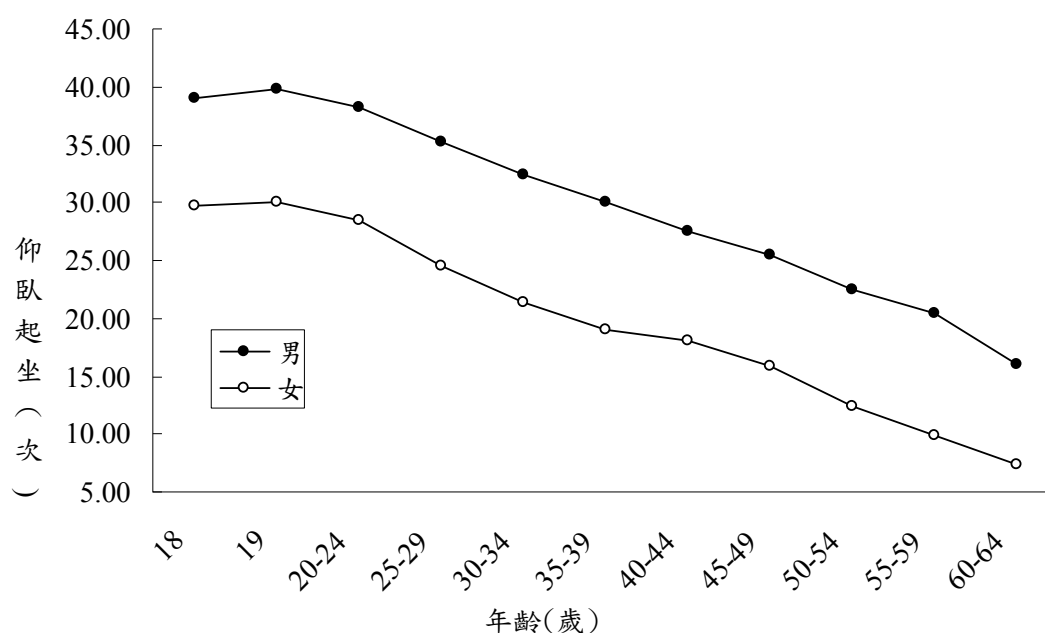


圖 5-3-1 年齡與仰臥起坐之趨勢曲線圖

表 5-3-2 男女性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡	性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	男	1786	38.96	9.15	30.24	.000*
	女	1973	29.80	9.41		
19	男	1944	39.86	9.40	33.34	.000*
	女	2199	30.02	9.54		
20-24	男	4799	38.20	9.67	50.99	.000*
	女	5284	28.39	9.63		
25-29	男	4194	35.19	8.99	55.94	.000*
	女	4562	24.52	8.85		
30-34	男	4578	32.45	9.01	62.91	.000*
	女	5011	21.30	8.34		
35-39	男	4047	30.02	8.62	56.61	.000*
	女	4495	19.81	8.03		
40-44	男	3833	27.47	8.92	46.19	.000*
	女	4286	18.70	8.17		
45-49	男	3504	25.49	8.83	43.17	.000*
	女	4057	17.30	7.67		
50-54	男	3178	22.47	9.11	39.34	.000*
	女	3759	14.44	7.90		
55-59	男	2657	20.40	8.92	32.06	.000*
	女	2759	13.16	7.66		
60-64	男	2019	16.03	9.28	24.08	.000*
	女	2036	9.52	7.87		

*p<.05

4. 坐姿體前彎

坐姿體前彎為腰部、腿後、臀部與下背關節柔軟度之指標。由表 5-4-1 可知，女性平均坐姿體前彎顯著高於男性，而且由表 5-4-2 可知，不管任何年齡層都是女性顯著高於男性。再者，由圖 5-4-1 可知，男、女性皆於 19 歲時為高峰，男性自 19 歲之後柔軟度隨年齡下降，60-64 歲時柔軟度為 19 歲時的 70%，而女性的下降趨勢也雷同於男性，但是在 45-49 歲後會略微上升，而 55-59 歲又呈現下降的趨勢。

柔軟度是人體各關節所能伸展的動作範圍，每個關節的柔軟度因結構不同而有不同的活動度。下背部有良好的柔軟度能增進成人脊柱的靈活性及強韌性，有助於預防肌肉拉傷及下背痛的問題。再者，影響柔軟度的原因有肌肉與肌腱、關節結構、脂肪、皮膚、結締組織、年齡、性別、遺傳和身體活動等。一般而言，女性的柔軟度高於男性，且隨著年齡的增長柔軟度會下降。本檢測女性在 45-49 歲之後稍有上升，這似乎代表著此年齡層的女性，在生活活動中有注意到身體的伸展運動。

表 5-4-1 男女性坐姿體前彎比較表

性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	P 值
男性	36485	22.56	10.77	-67.65	.000*
女性	43599	27.77	10.96		

*p<.05

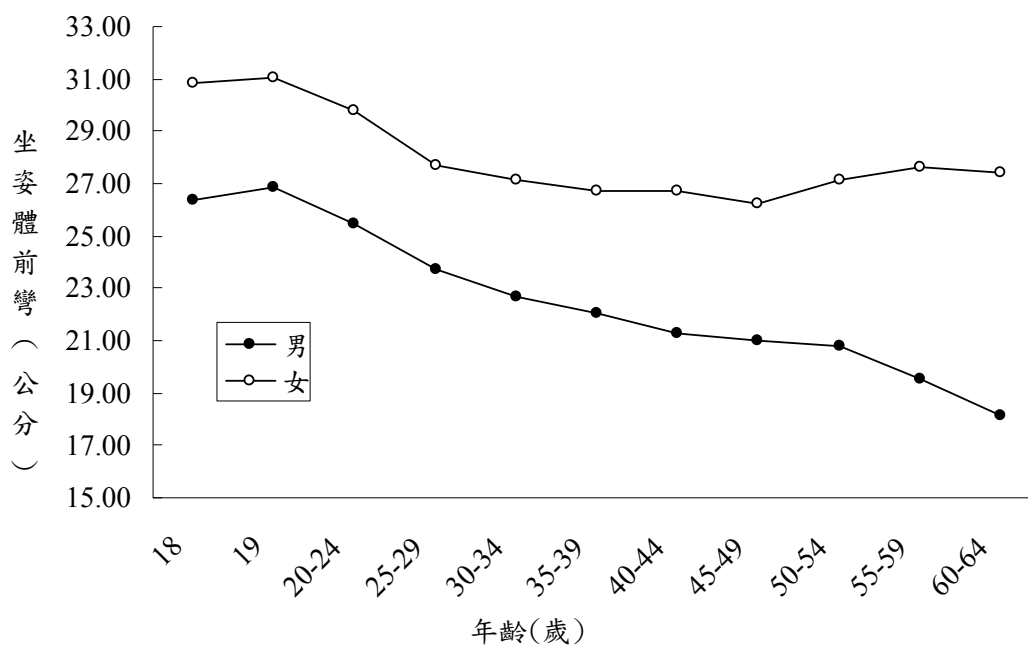


圖 5-4-1 年齡與坐姿體前彎之趨勢曲線圖

表 5-4-2 男女性各年齡層坐姿體前彎比較表

年齡	性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	男	1786	26.34	10.68	-13.00	.000*
	女	1973	30.84	10.50		
19	男	1944	26.89	10.46	-12.94	.000*
	女	2199	31.08	10.35		
20-24	男	4799	25.44	10.63	-20.36	.000*
	女	5284	29.80	10.85		
25-29	男	4194	23.69	10.24	-17.79	.000*
	女	4562	27.67	10.67		
30-34	男	4578	22.68	10.16	-20.94	.000*
	女	5011	27.14	10.65		
35-39	男	4047	22.02	10.33	-21.26	.000*
	女	5060	26.72	10.63		
40-44	男	3833	21.29	10.34	-23.24	.000*
	女	4475	26.73	10.94		
45-49	男	3489	21.03	10.46	-21.76	.000*
	女	4385	26.28	10.83		
50-54	男	3178	20.81	10.92	-24.43	.000*
	女	4351	27.14	11.36		
55-59	男	2644	19.57	11.04	-28.57	.000*
	女	3676	27.65	11.12		
60-64	男	1993	18.26	11.03	-27.38	.000*
	女	2623	27.42	11.54		

*p<.05

5.三分鐘登階

進行三分鐘登階後，以運動後三次回復心跳率計算出體力指數，作為心肺耐力指標。由表 5-5-1 可知，男性平均三分鐘登階顯著高於女性，而且不管任何年齡層都是男性顯著高於女性(表 5-5-2)。再者，由圖 5-5-1 可知，男、女性皆在 19 歲時略比 18 歲時高，但 19 歲後即開始下降至 25-29 歲，25-29 後又回升，而男性於 55-59 歲後體力指數略為下降，但女性自 50-54 歲則是呈現急速下降的趨勢。

按人體老化，隨著年齡的增長，呼吸、循環系統功能、代謝能力及體脂肪增加，因此心肺耐力是隨著年齡增長而減少的，故一般而言，心肺耐力應是在 19-20 歲達到高峰後，隨著年齡的增加緩慢的下降，直至 45-50 歲後才快速下滑，但此次測量結果其趨勢曲線不符合老化過程，這有待進一步探討。

表 5-5-1 男女性之三分鐘登階比較表

性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
男性	36539	54.75	9.06	21.09	.000*
女性	43679	53.35	9.67		

*p<.05

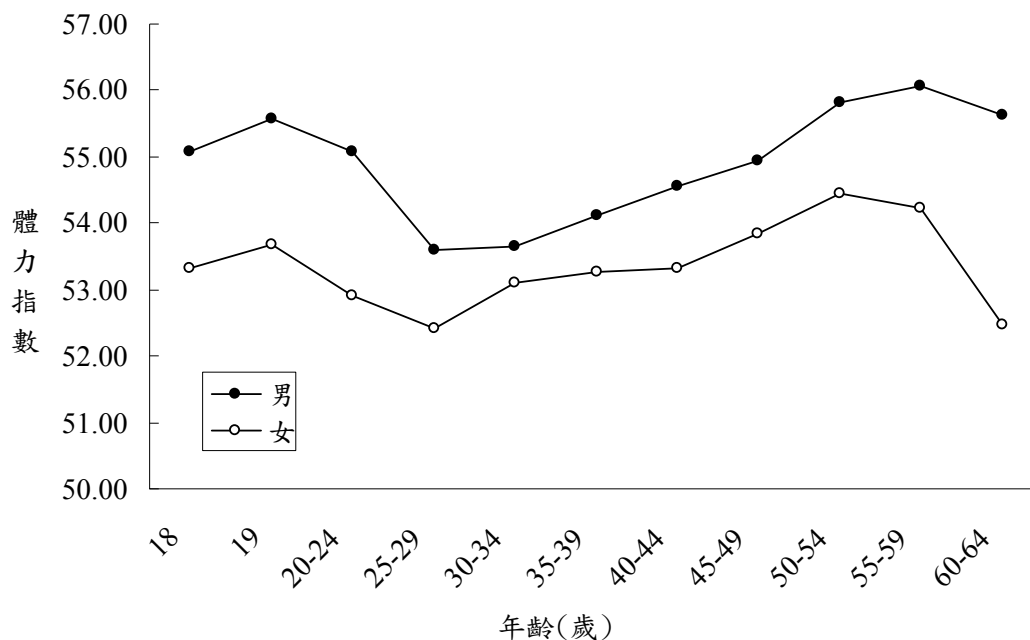


圖 5-5-1 年齡與三分鐘登階之趨勢曲線圖

表 5-5-2 男女性各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡	性別	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	男	1786	55.08	8.97	6.46	.000*
	女	1973	53.32	7.62		
19	男	1944	55.57	8.48	7.44	.000*
	女	2199	53.69	7.65		
20-24	男	4799	55.09	8.86	12.71	.000*
	女	5284	52.91	8.31		
25-29	男	4194	53.59	8.78	6.32	.000*
	女	4562	52.41	8.57		
30-34	男	4578	53.65	8.86	3.04	.003*
	女	5011	53.09	9.01		
35-39	男	4047	54.12	8.79	4.51	.000*
	女	5060	53.28	9.02		
40-44	男	3833	54.55	8.74	6.10	.000*
	女	4475	53.33	9.55		
45-49	男	3504	54.95	9.22	5.05	.000*
	女	4428	53.84	10.24		
50-54	男	3178	55.81	9.08	5.98	.000*
	女	4388	54.44	10.88		
55-59	男	2657	56.08	9.65	6.96	.000*
	女	3676	54.22	11.62		
60-64	男	2019	55.64	10.46	9.38	.000*
	女	2623	52.46	12.60		

*p<.05

6.性別各體能項目之常模曲線圖

詳見附表 11 男女性以 10 歲為間距之常模曲線圖。男性各體能項目的常模曲線圖大抵是呈現較圓滑上升的曲線，符合常模曲線之走勢，同時代表著它是很值得信賴的。

但是女性仰臥起坐，在 35-44 歲曲線的 50-55%、45-54 歲的 25-30%和 55-65 歲整體曲線上在上升中幅度不夠圓滑，這意味著在此百分比中的外在效度不夠好，也就是說檢測數字需再三確認。女性坐姿體前彎的常模曲線圖大抵是呈現圓緩的曲線，但是在 50-64 歲此三個年齡層的 50%時，其值是高於 35-49 歲，這意味著 50-64 歲女性的坐姿體前彎高於 35-49 歲女性坐姿體前彎，按理而言，柔軟度也是隨著年齡的增長而下降，故本次檢測數字呈現出不一的結果，這同樣的也是代表著外在效度不夠好，因此這些數字需再三確認。

六、城鄉比較

1. 身體組成(身體質量指數)

由表 6-1-1 可知，城市之平均身體組成是顯著低於鄉鎮，這代表鄉鎮居民比城市居民有較高的體重。且由表 6-1-2 可得知，除了 20-24 歲、30-34 歲此兩個年齡層之外，其它各年齡層城市身體組成均顯著的低於鄉鎮。由圖 6-1-1 可知，城市和鄉鎮之身體組成都是由 19 歲就開始緩慢增加，其趨勢曲線是雷同的。

表 6-1-1 城市鄉鎮之身體組成比較表

	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
城市	50823	23.23	3.51	-13.59	.000*
鄉鎮	29395	23.59	3.59		

*p<.05

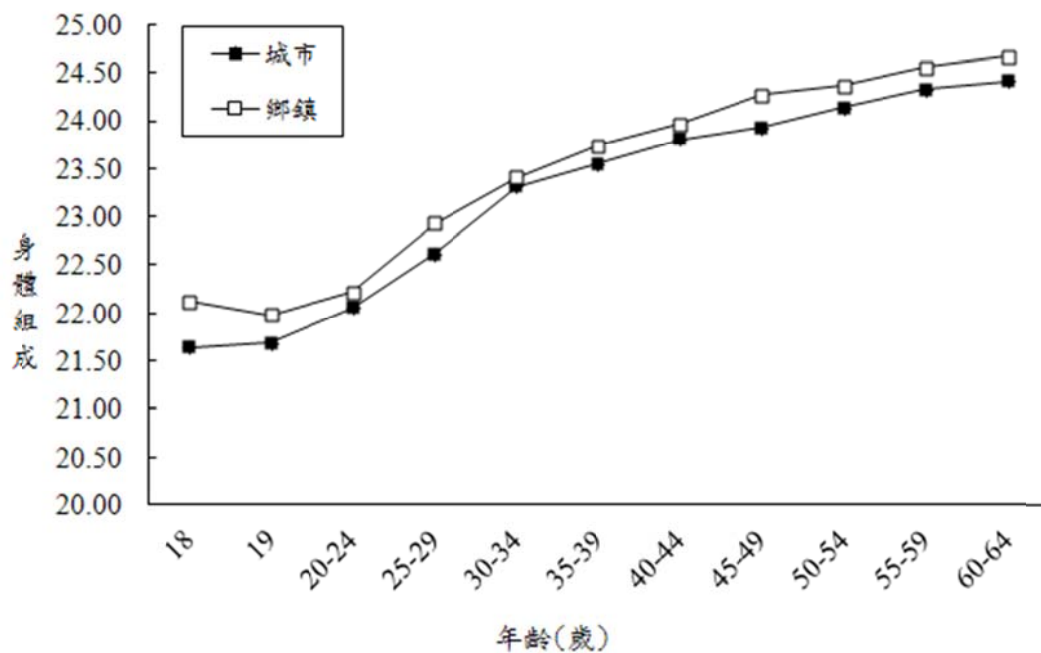


圖 6-1-1 城市鄉鎮之身體組成趨勢曲線圖

表 6-1-2 城市鄉鎮各年齡層之身體組成比較表

年齡		抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	城市	2672	21.64	3.62	-3.49	.000*
	鄉鎮	1087	22.12	3.94		
19	城市	2971	21.69	3.38	-2.37	.018*
	鄉鎮	1172	21.98	3.74		
20-24	城市	6942	22.06	3.48	-1.98	.050
	鄉鎮	3141	22.22	3.75		
25-29	城市	5548	22.62	3.51	-3.87	.000*
	鄉鎮	3208	22.93	3.67		
30-34	城市	5989	23.31	3.55	-1.29	.198
	鄉鎮	3600	23.41	3.64		
35-39	城市	5577	23.55	3.41	-2.44	.015*
	鄉鎮	3530	23.74	3.54		
40-44	城市	4934	23.81	3.35	-2.11	.035*
	鄉鎮	3374	23.97	3.39		
45-49	城市	4743	23.93	3.24	-4.49	.000*
	鄉鎮	3189	24.27	3.26		
50-54	城市	4634	24.14	3.17	-3.04	.002*
	鄉鎮	2932	24.37	3.21		
55-59	城市	3912	24.33	3.28	-2.67	.008*
	鄉鎮	2421	24.56	3.24		
60-64	城市	2901	24.42	3.04	-2.72	.006*
	鄉鎮	1741	24.67	3.12		

*p<.05

表 6-1-3 全國各縣市之身體組成排序一覽表

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台北市	21.35	雲林縣	22.22	雲林縣	23.18	雲林縣	23.38	新竹市	23.80
2	新竹縣	21.60	宜蘭縣	22.60	台北市	23.26	新竹市	23.68	南投縣	23.87
3	宜蘭縣	21.63	台北市	22.65	新竹市	23.30	宜蘭縣	23.68	台北市	23.92
4	新北市	21.64	新竹縣	22.73	宜蘭縣	23.35	台北市	23.73	雲林縣	23.99
5	高雄市	21.73	南投縣	22.75	新竹縣	23.36	新北市	23.81	宜蘭縣	24.15
6	彰化縣	21.73	新竹市	22.79	高雄市	23.38	高雄市	23.85	新北市	24.15
7	新竹市	21.77	新北市	22.85	南投縣	23.40	新竹縣	23.96	金門縣	24.23
8	南投縣	21.98	高雄市	22.97	澎湖縣	23.57	南投縣	24.01	屏東縣	24.33
9	雲林縣	22.00	苗栗縣	23.09	金門縣	23.63	台中市	24.03	新竹縣	24.42
10	金門縣	22.08	台南市	23.14	彰化縣	23.65	台南市	24.08	苗栗縣	24.45
11	台南市	22.14	台中市	23.23	台中市	23.72	苗栗縣	24.33	花蓮縣	24.47
12	台中市	22.17	桃園縣	23.25	新北市	23.80	彰化縣	24.34	台南市	24.52
13	花蓮縣	22.19	彰化縣	23.30	台南市	23.84	屏東縣	24.41	高雄市	24.55
14	苗栗縣	22.24	嘉義縣	23.31	苗栗縣	23.87	桃園縣	24.42	基隆市	24.55
15	桃園縣	22.33	屏東縣	23.34	桃園縣	24.02	金門縣	24.48	台中市	24.56
16	基隆市	22.38	連江縣	23.36	屏東縣	24.11	花蓮縣	24.59	彰化縣	24.63
17	嘉義縣	22.39	基隆市	23.40	嘉義縣	24.13	嘉義縣	24.63	嘉義縣	24.75
18	澎湖縣	22.58	金門縣	23.49	台東縣	24.18	基隆市	24.65	連江縣	24.76
19	屏東縣	22.66	花蓮縣	23.56	連江縣	24.27	連江縣	24.73	桃園縣	24.78
20	台東縣	22.89	澎湖縣	23.57	花蓮縣	24.28	台東縣	24.82	澎湖縣	24.85
21	連江縣	23.22	台東縣	23.66	基隆市	24.31	澎湖縣	24.96	台東縣	25.34

(一)年齡層於 18-24 歲間台北市、新竹縣、宜蘭縣居前三名。

(二)年齡層於 25-34 歲間雲林縣、宜蘭縣、台北市居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間雲林縣、台北市、新竹市居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間雲林縣、新竹市、宜蘭縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間新竹市、南投縣、台北市居前三名。

表 6-1-4 全國城市之身體組成排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台北市、南投縣、新北市居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台北市	21.35	宜蘭縣	22.53	宜蘭縣	22.99	宜蘭縣	23.61	南投縣	23.29
2	南投縣	21.56	新竹縣	22.60	新竹縣	23.07	新竹縣	24.08	新竹市	23.80
3	新北市	21.61	台北市	22.65	南投縣	23.18	南投縣	23.88	花蓮縣	23.85
4	高雄市	21.67	新竹市	22.77	台北市	23.26	台北市	23.73	台北市	23.92
5	宜蘭縣	21.70	新北市	22.81	新竹市	23.29	新竹市	23.67	屏東縣	24.00
6	新竹市	21.77	南投縣	22.85	彰化縣	23.31	彰化縣	24.06	宜蘭縣	24.08
7	彰化縣	21.95	高雄市	22.91	澎湖縣	23.36	澎湖縣	24.65	新北市	24.10
8	嘉義縣	22.07	台東縣	23.04	高雄市	23.38	高雄市	23.83	彰化縣	24.38
9	苗栗縣	22.16	苗栗縣	23.05	台中市	23.62	台中市	23.92	苗栗縣	24.39
10	台南市	22.16	台南市	23.06	台東縣	23.66	台東縣	24.47	台中市	24.45
11	新竹縣	22.17	屏東縣	23.14	嘉義縣	23.73	嘉義縣	24.34	新竹縣	24.50
12	台中市	22.23	彰化縣	23.18	新北市	23.80	新北市	23.78	高雄市	24.52
13	花蓮縣	22.27	台中市	23.23	花蓮縣	23.86	花蓮縣	24.05	基隆市	24.55
14	桃園縣	22.35	桃園縣	23.25	苗栗縣	23.87	苗栗縣	24.20	台南市	24.62
15	屏東縣	22.36	嘉義縣	23.28	台南市	23.94	台南市	24.01	嘉義縣	24.62
16	基隆市	22.38	澎湖縣	23.32	屏東縣	24.03	屏東縣	24.36	澎湖縣	24.77
17	澎湖縣	22.57	基隆市	23.40	桃園縣	24.06	桃園縣	24.38	桃園縣	24.88
18	台東縣	22.79	花蓮縣	23.47	基隆市	24.31	基隆市	24.65	台東縣	24.99

(二)年齡層於 25-34 歲間宜蘭縣、新竹縣、台北市居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間宜蘭縣、新竹縣、南投縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間雲林縣、新竹縣、南投縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間南投縣、新竹市、花蓮縣居前三名。

表 6-1-5 全國鄉鎮之身體組成排序一覽表

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	新竹縣	21.51	雲林縣	22.22	雲林縣	23.18	雲林縣	23.38	南投縣	23.95
2	宜蘭縣	21.58	宜蘭縣	22.68	高雄市	23.38	宜蘭縣	23.76	雲林縣	23.99
3	彰化縣	21.67	南投縣	22.73	新竹縣	23.43	新竹縣	23.93	金門縣	24.23
4	新北市	21.95	新竹縣	22.78	南投縣	23.47	高雄市	23.94	宜蘭縣	24.25
5	雲林縣	22.00	高雄市	23.13	金門縣	23.63	南投縣	24.04	台南市	24.34
6	南投縣	22.02	苗栗縣	23.16	台南市	23.70	新北市	24.10	新竹縣	24.40
7	台中市	22.02	新北市	23.21	宜蘭縣	23.73	台南市	24.19	桃園縣	24.43
8	金門縣	22.03	台中市	23.22	彰化縣	23.75	台中市	24.25	苗栗縣	24.55
9	台南市	22.08	桃園縣	23.24	苗栗縣	23.87	彰化縣	24.42	屏東縣	24.61
10	高雄市	22.13	台南市	23.27	新北市	23.87	屏東縣	24.45	高雄市	24.64
11	花蓮縣	22.16	嘉義縣	23.32	台中市	23.87	苗栗縣	24.46	新北市	24.65
12	桃園縣	22.28	彰化縣	23.34	桃園縣	23.88	金門縣	24.48	彰化縣	24.66
13	苗栗縣	22.37	連江縣	23.40	澎湖縣	23.88	桃園縣	24.54	台中市	24.75
14	嘉義縣	22.51	金門縣	23.49	屏東縣	24.17	連江縣	24.78	花蓮縣	24.75
15	澎湖縣	22.59	屏東縣	23.55	連江縣	24.25	嘉義縣	24.79	連江縣	24.76
16	屏東縣	22.83	花蓮縣	23.61	嘉義縣	24.33	花蓮縣	24.85	嘉義縣	24.82
17	連江縣	22.89	澎湖縣	23.98	花蓮縣	24.51	台東縣	25.24	澎湖縣	24.95
18	台東縣	23.32	台東縣	24.56	台東縣	24.97	澎湖縣	25.37	台東縣	25.69

(一)年齡層於 18-24 歲間新竹縣、宜蘭縣、彰化縣居前三名。

(二)年齡層於 25-34 歲間雲林縣、宜蘭縣、南投縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間雲林縣、高雄市、新竹縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間雲林縣、宜蘭縣、新竹縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間南投縣、雲林縣、金門縣居前三名。

2.腰臀圍比

腰臀圍比是代表著人體脂肪分佈的指標，腰臀圍比高表示上身肥胖，也表示腹部脂肪較多。由表 6-2-1 可知，鄉鎮之腰臀圍比顯著高於城市，這代表鄉鎮居民比城市居民有較多的腹部脂肪。由圖 6-2-1 可知，城市與鄉鎮之腰臀圍比皆是隨年齡增長而增加，只有城市在 18、19、45-49 及 60-64 歲顯著低於鄉鎮，其餘各年齡層都未達顯著差異。

表 6-2-1 城市鄉鎮之腰臀圍比較表

	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
城市	50823	0.8195	0.0752	-3.90	.000*
鄉鎮	29395	0.8292	0.5547		

* $p < .05$

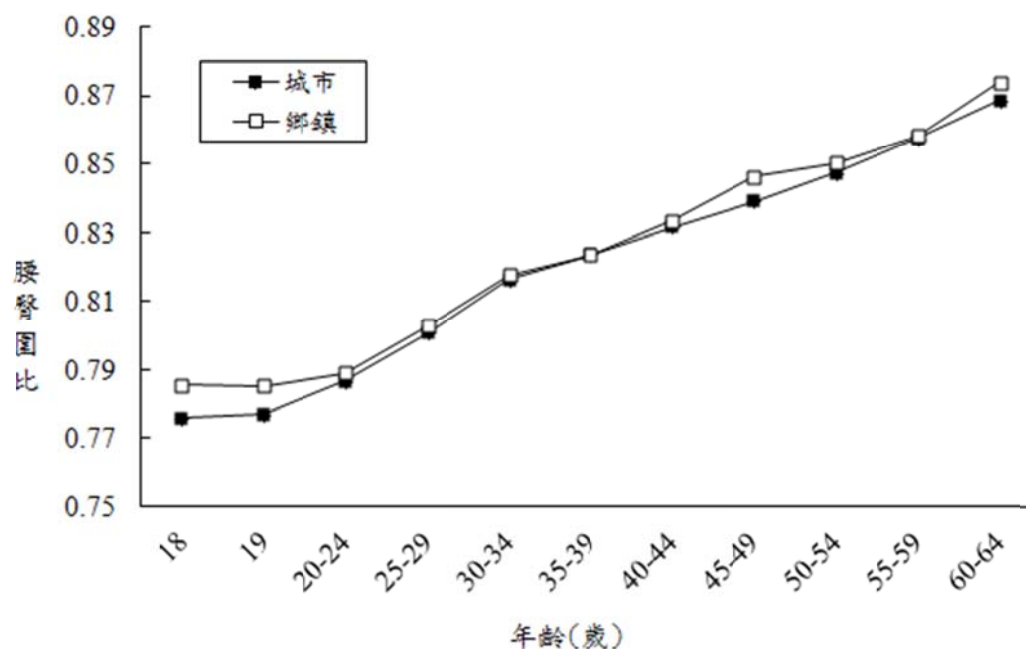


圖 6-2-1 城市鄉鎮腰之腰臀圍比趨勢曲線圖

表 6-2-2 城市鄉鎮各年齡層之腰臀圍比比較表

年齡		抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	城市	2672	0.7758	0.0624	-4.33	.000*
	鄉鎮	1087	0.7856	0.0642		
19	城市	2971	0.7771	0.0680	-3.55	.001*
	鄉鎮	1172	0.7852	0.0625		
20-24	城市	6942	0.7865	0.0658	-1.61	.108
	鄉鎮	3141	0.7891	0.0679		
25-29	城市	5548	0.8006	0.0699	-3.87	.172
	鄉鎮	3208	0.8027	0.0731		
30-34	城市	5989	0.8163	0.0713	-0.85	.397
	鄉鎮	3600	0.8176	0.0744		
35-39	城市	5577	0.8235	0.0715	-0.04	.967
	鄉鎮	3530	0.8236	0.0717		
40-44	城市	4934	0.8317	0.0726	-1.13	.260
	鄉鎮	3374	0.8335	0.0735		
45-49	城市	4743	0.8391	0.0737	-4.01	.000*
	鄉鎮	3189	0.8461	0.0786		
50-54	城市	4634	0.8474	0.0703	-1.65	.099
	鄉鎮	2932	0.8503	0.0747		
55-59	城市	3912	0.8574	0.0703	-0.49	.627
	鄉鎮	2421	0.8583	0.0741		
60-64	城市	2901	0.8685	0.0708	-2.45	.006*
	鄉鎮	1741	0.8738	0.0721		

*p<.05

表 6-2-3 全國各縣市之腰臀圍比排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台北市、桃園縣、雲林縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台北市	0.7697	雲林縣	0.7639	雲林縣	0.8096	雲林縣	0.8238	雲林縣	0.8390
2	桃園縣	0.7744	南投縣	0.8013	南投縣	0.8196	宜蘭縣	0.8340	南投縣	0.8391
3	雲林縣	0.7758	新北市	0.8016	澎湖縣	0.8207	新竹市	0.8350	台北市	0.8479
4	新竹市	0.7764	台東縣	0.8027	宜蘭縣	0.8213	新北市	0.8371	基隆市	0.8521
5	新竹縣	0.7809	嘉義縣	0.8035	金門縣	0.8219	金門縣	0.8395	金門縣	0.8552
6	台中市	0.7836	新竹縣	0.8046	新竹市	0.8221	南投縣	0.8398	新竹市	0.8561
7	基隆市	0.7837	台北市	0.8061	新北市	0.8228	高雄市	0.8399	新北市	0.8576
8	宜蘭縣	0.7844	基隆市	0.8068	新竹縣	0.8229	台南市	0.8404	宜蘭縣	0.8593
9	嘉義縣	0.7849	宜蘭縣	0.8073	高雄市	0.8237	台北市	0.8406	屏東縣	0.8597
10	花蓮縣	0.7868	彰化縣	0.8080	台北市	0.8251	彰化縣	0.8466	花蓮縣	0.8630
11	新北市	0.7878	屏東縣	0.8088	彰化縣	0.8258	基隆市	0.8466	連江縣	0.8647
12	金門縣	0.7886	新竹市	0.8099	台南市	0.8262	桃園縣	0.8481	高雄市	0.8648
13	南投縣	0.7903	桃園縣	0.8101	台東縣	0.8288	屏東縣	0.8485	桃園縣	0.8658
14	台東縣	0.7911	苗栗縣	0.8102	嘉義縣	0.8296	嘉義縣	0.8508	新竹縣	0.8664
15	屏東縣	0.7920	高雄市	0.8103	屏東縣	0.8308	新竹縣	0.8527	嘉義縣	0.8667
16	澎湖縣	0.7922	澎湖縣	0.8159	苗栗縣	0.8313	連江縣	0.8531	台南市	0.8693
17	苗栗縣	0.7928	台南市	0.8161	桃園縣	0.8339	苗栗縣	0.8545	彰化縣	0.8699
18	彰化縣	0.7991	連江縣	0.8178	台中市	0.8379	台中市	0.8550	苗栗縣	0.8702
19	台南市	0.8001	花蓮縣	0.8196	連江縣	0.8395	花蓮縣	0.8561	澎湖縣	0.8708
20	連江縣	0.8008	金門縣	0.8261	基隆市	0.8411	澎湖縣	0.8568	台東縣	0.8784
21	高雄市	0.8240	台中市	0.8324	花蓮縣	0.8428	台東縣	0.8582	台中市	0.8797

(二)年齡層於 25-34 歲間雲林縣、南投縣、新北市居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間雲林縣、南投縣、澎湖縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間雲林縣、宜蘭縣、新竹市居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間雲林縣、南投縣、台北市居前三名。

表 6-2-4 表全國城市之腰臀圍比排序一覽表

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台北市	0.7697	嘉義縣	0.7952	南投縣	0.8161	宜蘭縣	0.8336	南投縣	0.8358
2	嘉義縣	0.7747	台東縣	0.7957	澎湖縣	0.8165	新竹市	0.8350	台北市	0.8479
3	新竹市	0.7764	新竹縣	0.7987	嘉義縣	0.8174	南投縣	0.8352	基隆市	0.8521
4	花蓮縣	0.7765	新北市	0.8004	台東縣	0.8175	新北市	0.8356	花蓮縣	0.8549
5	桃園縣	0.7770	南投縣	0.8024	宜蘭縣	0.8184	高雄市	0.8388	彰化縣	0.8554
6	高雄市	0.7772	彰化縣	0.8029	新北市	0.8218	台北市	0.8406	宜蘭縣	0.8558
7	宜蘭縣	0.7817	宜蘭縣	0.8037	新竹市	0.8221	嘉義縣	0.8427	新竹市	0.8565
8	台中市	0.7829	台北市	0.8061	高雄市	0.8237	台南市	0.8428	新北市	0.8567
9	基隆市	0.7839	基隆市	0.8067	新竹縣	0.8242	花蓮縣	0.8444	屏東縣	0.8585
10	新北市	0.7877	桃園縣	0.8071	彰化縣	0.8247	台東縣	0.8458	高雄市	0.8639
11	澎湖縣	0.7878	苗栗縣	0.8075	台北市	0.8251	桃園縣	0.8463	苗栗縣	0.8649
12	新竹縣	0.7886	高雄市	0.8078	花蓮縣	0.8270	彰化縣	0.8466	桃園縣	0.8673
13	苗栗縣	0.7922	屏東縣	0.8080	苗栗縣	0.8304	基隆市	0.8466	台東縣	0.8676
14	台東縣	0.7937	新竹市	0.8094	台南市	0.8309	澎湖縣	0.8485	嘉義縣	0.8685
15	彰化縣	0.7937	澎湖縣	0.8108	屏東縣	0.8311	屏東縣	0.8493	澎湖縣	0.8704
16	南投縣	0.7958	花蓮縣	0.8130	桃園縣	0.8322	苗栗縣	0.8494	台南市	0.8709
17	屏東縣	0.7979	台南市	0.8170	基隆市	0.8411	新竹縣	0.8537	新竹縣	0.8795
18	台南市	0.8028	台中市	0.8326	台中市	0.8416	台中市	0.8578	台中市	0.8820

- (一)年齡層於 18-24 歲間台北市、嘉義縣、新竹市居前三名。
- (二)年齡層於 25-34 歲間嘉義縣、台東縣、新竹縣居前三名。
- (三)年齡層於 35-44 歲間南投縣、澎湖縣、嘉義縣居前三名。
- (四)年齡層於 45-54 歲間宜蘭縣、新竹市、南投縣居前三名。
- (五)年齡層於 55-64 歲間南投縣、台北市、基隆市居前三名。

表 6-2-5 全國鄉鎮之腰臀圍比排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間桃園縣、雲林縣、台東縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	桃園縣	0.7703	雲林縣	0.7639	雲林縣	0.8096	雲林縣	0.8238	雲林縣	0.8390
2	雲林縣	0.7758	南投縣	0.8010	台南市	0.8191	宜蘭縣	0.8344	南投縣	0.8395
3	台東縣	0.7792	新竹縣	0.8066	南投縣	0.8208	台南市	0.8367	金門縣	0.8552
4	新竹縣	0.7796	嘉義縣	0.8069	金門縣	0.8219	金門縣	0.8395	桃園縣	0.8605
5	台中市	0.7854	屏東縣	0.8095	新竹縣	0.8226	南投縣	0.8406	屏東縣	0.8609
6	宜蘭縣	0.7863	彰化縣	0.8099	高雄市	0.8236	高雄市	0.8444	新竹縣	0.8630
7	金門縣	0.7870	宜蘭縣	0.8112	宜蘭縣	0.8245	彰化縣	0.8466	宜蘭縣	0.8644
8	新北市	0.7881	新北市	0.8122	彰化縣	0.8261	屏東縣	0.8478	連江縣	0.8647
9	屏東縣	0.7885	台東縣	0.8128	澎湖縣	0.8267	台中市	0.8494	嘉義縣	0.8658
10	嘉義縣	0.7888	台南市	0.8146	屏東縣	0.8305	新北市	0.8517	新北市	0.8661
11	南投縣	0.7898	苗栗縣	0.8148	新北市	0.8313	新竹縣	0.8523	台南市	0.8664
12	花蓮縣	0.7915	高雄市	0.8180	台中市	0.8314	連江縣	0.8525	花蓮縣	0.8667
13	台南市	0.7931	桃園縣	0.8200	苗栗縣	0.8327	桃園縣	0.8546	高雄市	0.8687
14	苗栗縣	0.7938	連江縣	0.8201	嘉義縣	0.8355	嘉義縣	0.8552	澎湖縣	0.8714
15	彰化縣	0.8008	花蓮縣	0.8226	連江縣	0.8390	苗栗縣	0.8592	彰化縣	0.8720
16	連江縣	0.8017	澎湖縣	0.8238	桃園縣	0.8403	花蓮縣	0.8617	台中市	0.8754
17	澎湖縣	0.8023	金門縣	0.8261	台東縣	0.8456	澎湖縣	0.8678	苗栗縣	0.8788
18	高雄市	0.8129	台中市	0.8321	花蓮縣	0.8514	台東縣	0.8733	台東縣	0.8890

(二)年齡層於 25-34 歲間雲林縣、南投縣、新竹縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間雲林縣、台南市、南投縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間雲林縣、宜蘭縣、台南市居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間雲林縣、南投縣、金門縣居前三名。

3.仰臥起坐

由表 6-3-1 可知，城市之仰臥起坐顯著高於鄉鎮，且由表 6-3-2 可得知，除了 55-59 歲年齡層城市和鄉鎮未達顯著差異之外，其它各年齡層均達顯著差異。由圖 6-3-1 可知，城市與鄉鎮皆於 19 歲時為肌耐力最佳之年齡，19 歲之後隨年齡增加而下降，在 50-54 歲的肌耐力為 19 歲時的 37%，60-64 歲時僅剩 19 歲時的 33%，而且城市與鄉鎮下降的趨勢大致相同。這代表著腹部肌耐力的下滑急速，腹部肌力有待加強。

表 6-3-1 城市鄉鎮仰臥起坐比較表

	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
城市	48655	26.00	11.83	23.09	0.000*
鄉鎮	28305	23.97	11.52		

*p<.05

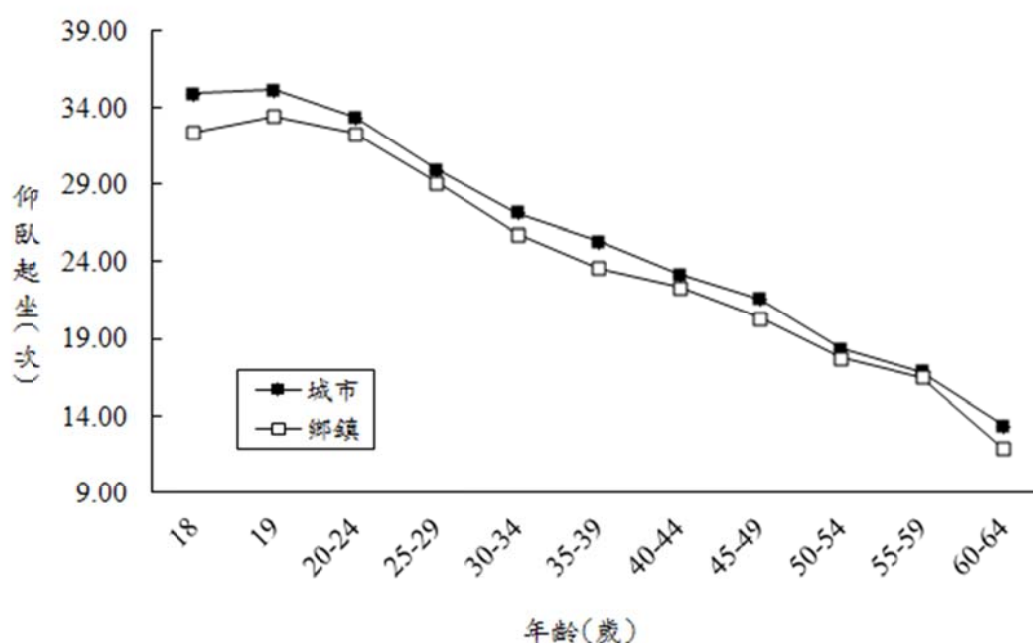


圖 6-3-1 城市鄉鎮之仰臥起坐趨勢曲線圖

表 6-3-2 城市鄉鎮各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡		抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	城市	2672	34.88	10.59	7.08	.000*
	鄉鎮	1087	32.37	9.51		
19	城市	2971	35.12	10.88	4.76	.000*
	鄉鎮	1172	33.43	10.03		
20-24	城市	6942	33.39	10.96	4.66	.000*
	鄉鎮	3141	32.33	10.48		
25-29	城市	5548	29.94	10.21	3.64	.000*
	鄉鎮	3208	29.09	10.67		
30-34	城市	5989	27.13	10.17	6.26	.000*
	鄉鎮	3600	25.77	10.45		
35-39	城市	5199	25.32	9.68	8.06	.000*
	鄉鎮	3343	23.59	9.77		
40-44	城市	4812	23.17	9.70	3.75	.000*
	鄉鎮	3307	22.36	9.42		
45-49	城市	4512	21.60	9.21	5.79	.000*
	鄉鎮	3049	20.36	9.10		
50-54	城市	4199	18.35	9.18	2.61	.009*
	鄉鎮	2738	17.75	9.64		
55-59	城市	3327	16.85	8.94	1.43	.153
	鄉鎮	2089	16.49	9.23		
60-64	城市	2484	13.33	9.03	4.94	.000*
	鄉鎮	1571	11.86	9.38		

*p<.05

表 6-3-3 全國各縣市之仰臥起坐排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台中市、桃園縣、台北市居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台中市	38.60	新竹縣	32.96	連江縣	28.10	金門縣	24.43	金門縣	22.09
2	桃園縣	35.68	新竹市	31.34	新竹縣	27.22	連江縣	23.91	新竹市	17.59
3	台北市	35.59	澎湖縣	31.01	基隆市	25.61	新竹縣	22.41	新竹縣	17.25
4	澎湖縣	35.39	金門縣	30.96	花蓮縣	25.56	桃園縣	22.33	南投縣	16.99
5	新竹縣	35.21	桃園縣	29.62	桃園縣	25.39	新竹市	20.88	花蓮縣	16.17
6	苗栗縣	33.96	花蓮縣	29.48	新竹市	25.25	南投縣	20.63	桃園縣	16.16
7	花蓮縣	33.94	台中市	29.31	澎湖縣	24.78	花蓮縣	20.26	高雄市	16.01
8	台東縣	33.25	連江縣	29.07	台北市	24.75	高雄市	19.88	台南市	15.67
9	連江縣	33.16	台北市	28.84	高雄市	24.41	台中市	19.86	台東縣	15.30
10	高雄市	32.94	雲林縣	28.29	新北市	24.38	屏東縣	19.81	屏東縣	14.93
11	彰化縣	32.86	新北市	28.06	台中市	23.62	台北市	19.79	台北市	14.83
12	雲林縣	32.80	台南市	27.83	台南市	22.95	基隆市	19.72	新北市	14.71
13	台南市	32.74	苗栗縣	27.80	台東縣	22.94	澎湖縣	19.54	連江縣	14.69
14	新竹市	32.74	高雄市	27.61	彰化縣	22.93	台南市	19.51	基隆市	14.59
15	金門縣	31.93	彰化縣	26.97	屏東縣	22.82	彰化縣	19.39	宜蘭縣	14.58
16	宜蘭縣	31.57	屏東縣	26.23	苗栗縣	22.65	台東縣	18.96	彰化縣	14.18
17	嘉義縣	31.56	台東縣	25.91	南投縣	21.90	新北市	18.80	雲林縣	14.10
18	新北市	31.54	基隆市	25.69	宜蘭縣	21.74	雲林縣	18.69	台中市	13.69
19	屏東縣	30.32	宜蘭縣	24.69	雲林縣	21.56	苗栗縣	18.24	苗栗縣	13.27
20	南投縣	28.79	南投縣	23.83	嘉義縣	20.33	宜蘭縣	17.84	澎湖縣	13.09
21	基隆市	28.49	嘉義縣	23.35	金門縣	20.13	嘉義縣	16.51	嘉義縣	12.43

(二)年齡層於 25-34 歲間新竹縣、新竹市、澎湖縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間連江縣、新竹縣、基隆市居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間金門縣、連江縣、新竹縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間金門縣、新竹市、新竹縣居前三名。

表 6-3-4 全國城市之仰臥起坐排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台中市、新竹縣、桃園縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台中市	39.67	新竹縣	33.44	新竹縣	27.16	南投縣	23.42	南投縣	20.00
2	新竹縣	38.89	新竹市	31.36	花蓮縣	26.50	彰化縣	23.41	新竹縣	18.05
3	桃園縣	38.06	澎湖縣	30.28	基隆市	25.61	新竹縣	22.82	彰化縣	17.96
4	台北市	35.59	台中市	29.91	彰化縣	25.50	桃園縣	22.16	新竹市	17.60
5	彰化縣	35.16	花蓮縣	29.73	桃園縣	25.46	屏東縣	21.18	花蓮縣	17.10
6	澎湖縣	34.96	桃園縣	29.40	新竹市	25.29	新竹市	20.90	台東縣	16.61
7	花蓮縣	34.64	苗栗縣	28.88	台北市	24.75	花蓮縣	20.47	台南市	16.37
8	台東縣	34.15	台北市	28.84	澎湖縣	24.54	台中市	20.24	桃園縣	16.09
9	苗栗縣	33.72	彰化縣	28.40	新北市	24.38	高雄市	19.82	屏東縣	15.56
10	高雄市	33.26	台南市	27.99	高雄市	24.28	台北市	19.79	高雄市	15.51
11	台南市	32.93	新北市	27.98	台中市	24.05	基隆市	19.72	新北市	14.87
12	新竹市	32.69	高雄市	27.43	屏東縣	23.60	台南市	19.64	台北市	14.83
13	宜蘭縣	31.96	宜蘭縣	26.76	苗栗縣	23.44	台東縣	19.50	澎湖縣	14.59
14	新北市	31.59	台東縣	26.71	台南市	23.19	澎湖縣	19.05	基隆市	14.59
15	屏東縣	30.41	屏東縣	26.27	台東縣	22.89	新北市	18.82	苗栗縣	14.21
16	基隆市	28.46	南投縣	25.76	宜蘭縣	22.74	苗栗縣	18.78	宜蘭縣	14.21
17	南投縣	28.06	基隆市	25.70	南投縣	22.39	宜蘭縣	18.76	台中市	14.16
18	嘉義縣	27.48	嘉義縣	23.11	嘉義縣	19.34	嘉義縣	16.30	嘉義縣	12.43

(二)年齡層於 25-34 歲間新竹縣、新竹市、澎湖縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間新竹縣、花蓮縣、基隆市居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間南投縣、彰化縣、新竹縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間南投縣、新竹縣、彰化縣居前三名。

表 6-3-5 全國鄉鎮之仰臥起坐排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間澎湖縣、台中市、新竹縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	澎湖縣	36.36	新竹縣	32.80	金門縣	28.59	金門縣	24.43	金門縣	22.09
2	台中市	35.81	澎湖縣	32.18	連江縣	27.83	連江縣	24.24	高雄市	17.87
3	新竹縣	34.59	金門縣	30.96	新竹縣	27.24	桃園縣	22.92	新竹縣	17.05
4	苗栗縣	34.32	桃園縣	30.35	桃園縣	25.12	新竹縣	22.29	南投縣	16.62
5	花蓮縣	33.62	花蓮縣	29.36	澎湖縣	25.11	澎湖縣	20.17	桃園縣	16.38
6	嘉義縣	33.11	新北市	28.77	花蓮縣	25.06	花蓮縣	20.15	花蓮縣	15.74
7	連江縣	33.00	台中市	28.37	高雄市	24.83	南投縣	20.11	宜蘭縣	15.09
8	雲林縣	32.80	連江縣	28.35	新北市	24.32	高雄市	20.08	連江縣	14.69
9	台南市	32.27	雲林縣	28.29	台東縣	23.01	台南市	19.34	台南市	14.40
10	彰化縣	32.14	高雄市	28.13	台中市	22.86	台中市	19.13	屏東縣	14.36
11	桃園縣	31.85	台南市	27.57	台南市	22.58	屏東縣	18.72	雲林縣	14.10
12	金門縣	31.80	彰化縣	26.44	屏東縣	22.22	雲林縣	18.69	台東縣	14.05
13	宜蘭縣	31.30	屏東縣	26.19	彰化縣	22.19	新北市	18.56	彰化縣	13.67
14	新北市	31.01	苗栗縣	25.89	南投縣	21.75	台東縣	18.29	新北市	13.25
15	高雄市	30.73	台東縣	24.74	雲林縣	21.56	彰化縣	18.24	台中市	12.82
16	屏東縣	30.26	嘉義縣	23.44	苗栗縣	21.48	苗栗縣	17.72	嘉義縣	12.43
17	台東縣	29.15	南投縣	23.42	嘉義縣	20.78	宜蘭縣	16.92	苗栗縣	11.80
18	南投縣	28.86	宜蘭縣	22.51	宜蘭縣	20.69	嘉義縣	16.60	澎湖縣	11.02

(二)年齡層於 25-34 歲間新竹縣、澎湖縣、金門縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間金門縣、連江縣、新竹縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間金門縣、連江縣、桃園縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間金門縣、高雄市、新竹縣居前三名。

4. 坐姿體前彎

由表 6-4-1 可知，城市之坐姿體前彎顯著高於鄉鎮，這代表城市居民有較好的柔軟度。由表 6-4-2 可知，只有 25-29 歲、35-39 歲和 40-44 歲等三個年齡層之城市與鄉鎮未達顯著差異，其它年齡層則是城市顯著高於鄉鎮。由圖 6-4-1 可知，城市由 19 歲後隨年齡增長而柔軟度緩慢的下降，至 45-49 歲時略微上升，50-54 歲又下降；鄉鎮 18 歲時為高峰，19 歲之後是隨年齡逐漸下降。

表 6-4-1 城市鄉鎮之坐姿體前彎比較表

	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
城市	50744	25.78	11.28	13.04	0.000*
鄉鎮	29340	24.72	10.97		

*p<.05

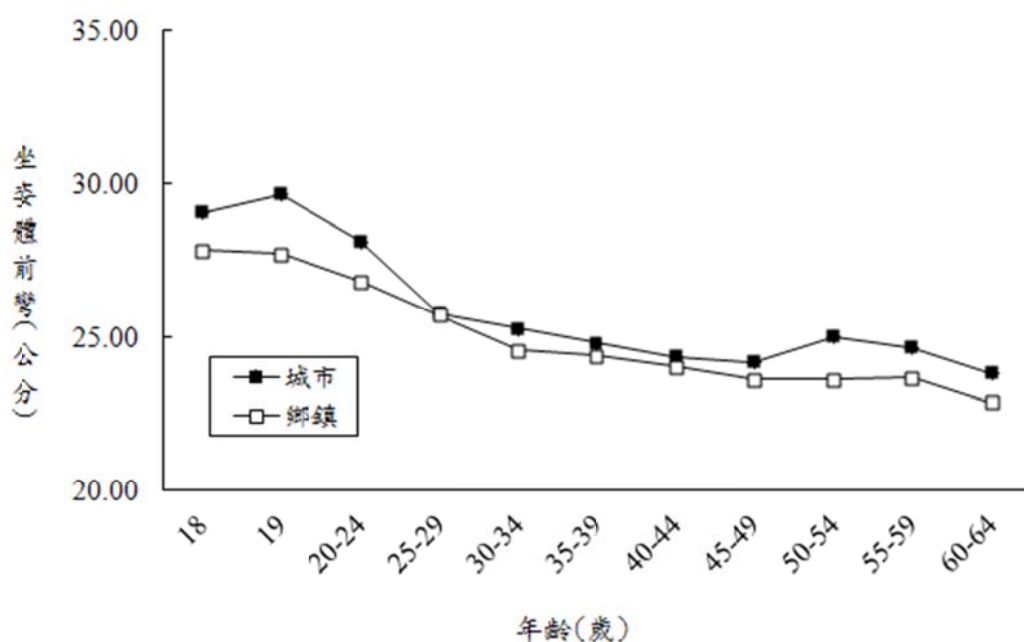


圖 6-4-1 城市鄉鎮之坐姿體前彎趨勢曲線圖

表 6-4-2 城市鄉鎮各年齡層之坐姿體前彎比較表

年齡		抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	城市	2672	29.06	10.91	3.17	.002*
	鄉鎮	1087	27.82	10.56		
19	城市	2971	29.66	10.62	5.32	.000*
	鄉鎮	1172	27.72	10.47		
20-24	城市	6942	28.14	11.03	5.59	.000*
	鄉鎮	3141	26.82	10.75		
25-29	城市	5548	25.79	10.68	0.26	.796
	鄉鎮	3208	25.73	10.60		
30-34	城市	5989	25.27	10.63	3.12	.002*
	鄉鎮	3600	24.57	10.69		
35-39	城市	5577	24.80	10.85	1.86	.060
	鄉鎮	3530	24.37	10.61		
40-44	城市	4934	24.35	11.14	1.29	.199
	鄉鎮	3374	24.03	10.81		
45-49	城市	4714	24.18	11.16	2.31	.002*
	鄉鎮	3160	23.60	10.71		
50-54	城市	4611	25.01	11.80	5.20	.000*
	鄉鎮	2918	23.60	11.25		
55-59	城市	3902	24.66	11.88	3.32	.001*
	鄉鎮	2418	23.65	11.59		
60-64	城市	2884	23.82	12.39	2.58	.010*
	鄉鎮	1732	22.87	11.84		

*p<.05

表 6-4-3 全國各縣市之坐姿體前彎排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台中市、台北市、新竹市居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台中市	30.61	宜蘭縣	26.79	台東縣	26.07	台東縣	26.01	台東縣	25.88
2	台北市	29.72	新竹縣	26.42	基隆市	25.93	宜蘭縣	25.91	新竹市	25.66
3	新竹市	29.40	高雄市	26.32	新竹縣	25.89	基隆市	25.42	台中市	25.57
4	宜蘭縣	29.19	新竹市	26.25	宜蘭縣	25.76	台北市	25.19	花蓮縣	25.42
5	台東縣	28.49	台東縣	26.18	高雄市	25.73	彰化縣	25.17	基隆市	24.91
6	彰化縣	28.29	花蓮縣	26.03	金門縣	25.47	台中市	25.12	苗栗縣	24.90
7	高雄市	28.27	彰化縣	25.90	新北市	25.15	新竹市	25.07	宜蘭縣	24.64
8	台南市	28.26	雲林縣	25.87	新竹市	25.04	花蓮縣	25.03	新北市	24.41
9	新竹縣	27.93	基隆市	25.81	花蓮縣	24.89	高雄市	24.79	台北市	24.11
10	雲林縣	27.65	新北市	25.62	台北市	24.65	新竹縣	24.57	高雄市	24.06
11	苗栗縣	27.58	金門縣	25.52	台中市	24.57	台南市	24.48	澎湖縣	23.76
12	桃園縣	27.57	苗栗縣	25.49	苗栗縣	24.38	新北市	24.22	台南市	23.58
13	嘉義縣	27.39	台北市	25.38	彰化縣	24.18	南投縣	24.20	新竹縣	23.56
14	新北市	27.29	台中市	25.21	南投縣	24.09	苗栗縣	23.93	屏東縣	23.40
15	金門縣	26.95	嘉義縣	24.95	台南市	24.02	桃園縣	22.96	南投縣	23.35
16	基隆市	26.90	台南市	24.93	嘉義縣	23.92	屏東縣	22.77	金門縣	22.82
17	花蓮縣	26.21	連江縣	24.60	桃園縣	23.22	嘉義縣	22.73	連江縣	22.59
18	屏東縣	25.50	南投縣	24.57	雲林縣	22.76	連江縣	22.33	彰化縣	22.34
19	連江縣	24.60	屏東縣	24.37	澎湖縣	22.69	澎湖縣	21.96	桃園縣	22.32
20	南投縣	24.53	桃園縣	23.73	連江縣	22.28	雲林縣	21.23	嘉義縣	21.97
21	澎湖縣	24.39	澎湖縣	23.63	屏東縣	22.21	金門縣	17.14	雲林縣	20.96

(二)年齡層於 25-34 歲間宜蘭縣、新竹縣、高雄市居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間台東縣、基隆市、新竹縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間台東縣、宜蘭縣、基隆市居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間台東縣、新竹市、台中市居前三名。

表 6-4-4 全國城市之坐姿體前彎排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間台中市、新竹縣、南投縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	台中市	31.14	澎湖縣	26.98	屏東縣	27.69	桃園縣	26.47	花蓮縣	27.88
2	新竹縣	29.72	彰化縣	26.88	桃園縣	26.46	澎湖縣	26.34	澎湖縣	26.36
3	南投縣	29.69	基隆市	26.32	新竹市	25.93	彰化縣	26.14	桃園縣	26.16
4	屏東縣	29.61	新北市	26.24	彰化縣	25.88	屏東縣	25.98	台中市	25.61
5	新北市	29.41	台南市	26.21	澎湖縣	25.42	南投縣	25.42	新北市	25.59
6	澎湖縣	29.06	花蓮縣	26.18	台南市	25.40	新竹市	25.42	基隆市	25.30
7	彰化縣	28.89	屏東縣	26.15	新北市	25.00	新竹縣	25.19	苗栗縣	25.11
8	桃園縣	28.89	桃園縣	25.96	宜蘭縣	24.95	台中市	25.17	新竹市	24.91
9	台北市	28.74	宜蘭縣	25.88	新竹縣	24.65	新北市	25.05	彰化縣	24.54
10	台南市	28.47	新竹市	25.82	台中市	24.60	苗栗縣	24.78	宜蘭縣	24.48
11	高雄市	28.16	台中市	25.39	基隆市	24.45	台北市	24.45	新竹縣	24.11
12	苗栗縣	28.06	新竹縣	25.38	台北市	24.08	台南市	24.44	台南市	23.84
13	基隆市	27.34	苗栗縣	25.30	苗栗縣	23.74	基隆市	24.29	台北市	23.41
14	宜蘭縣	27.33	南投縣	25.27	高雄市	23.58	宜蘭縣	24.28	嘉義縣	23.26
15	新竹市	26.89	台北市	25.07	花蓮縣	23.57	台東縣	23.73	台東縣	23.18
16	花蓮縣	24.88	台東縣	24.72	南投縣	23.32	高雄市	23.23	南投縣	22.97
17	台東縣	24.30	嘉義縣	24.24	嘉義縣	22.57	花蓮縣	22.59	高雄市	22.59
18	嘉義縣	23.95	高雄市	24.08	台東縣	22.02	嘉義縣	22.17	屏東縣	21.85

(二)年齡層於 25-34 歲間澎湖縣、彰化縣、基隆市居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間屏東縣、桃園縣、新竹市居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間桃園縣、澎湖縣、彰化縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間花蓮縣、澎湖縣、桃園縣居前三名。

表 6-4-5 全國鄉鎮之坐姿體前彎排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間宜蘭縣、台中市、彰化縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	宜蘭縣	29.40	宜蘭縣	26.69	金門縣	27.04	高雄市	26.18	台東縣	25.60
2	台中市	29.25	高雄市	26.65	新北市	26.94	宜蘭縣	25.68	台中市	25.51
3	彰化縣	27.86	新竹縣	26.51	高雄市	26.78	台東縣	25.45	花蓮縣	25.00
4	新竹縣	27.65	台東縣	26.49	宜蘭縣	25.64	彰化縣	25.10	高雄市	24.91
5	雲林縣	27.65	彰化縣	26.13	台東縣	25.48	台中市	25.02	宜蘭縣	24.80
6	嘉義縣	27.41	雲林縣	25.87	新竹縣	25.43	台南市	24.51	苗栗縣	24.58
7	台南市	26.99	苗栗縣	25.82	苗栗縣	25.33	南投縣	24.49	澎湖縣	24.44
8	金門縣	26.96	花蓮縣	25.61	花蓮縣	24.59	花蓮縣	24.41	新竹縣	24.02
9	高雄市	26.91	金門縣	25.52	台中市	24.52	新竹縣	24.15	台南市	23.90
10	新北市	26.87	台中市	24.93	彰化縣	24.41	新北市	23.62	新北市	23.76
11	苗栗縣	26.84	連江縣	24.77	南投縣	24.26	苗栗縣	23.13	屏東縣	23.60
12	台東縣	26.67	台南市	24.70	台南市	23.94	連江縣	22.77	金門縣	22.82
13	桃園縣	26.63	嘉義縣	24.40	嘉義縣	23.66	屏東縣	22.03	南投縣	22.75
14	屏東縣	26.20	南投縣	24.24	澎湖縣	22.88	桃園縣	21.97	連江縣	22.59
15	澎湖縣	25.37	屏東縣	24.02	雲林縣	22.76	嘉義縣	21.89	彰化縣	22.24
16	連江縣	25.29	新北市	23.32	連江縣	22.46	澎湖縣	21.70	桃園縣	21.30
17	花蓮縣	24.90	澎湖縣	22.65	屏東縣	22.35	雲林縣	21.23	雲林縣	20.96
18	南投縣	24.50	桃園縣	22.54	桃園縣	21.91	金門縣	17.14	嘉義縣	20.18

(二)年齡層於 25-34 歲間宜蘭縣、高雄市、新竹縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間金門縣、新北市、高雄市居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間高雄市、宜蘭縣、台東縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間台東縣、台中市、花蓮縣居前三名。

5.三分鐘登階

由表 6-5-1 可知，城市之體力指數達顯著高於鄉鎮，而且由表 6-5-2 可知，除了 35-39 歲、40-44 歲和 45-49 歲等三個年齡層之外，其它各年齡層都是城市顯著高於鄉鎮。由圖 6-5-1 可知，城市與鄉鎮的體力指數大都是由 25-29 歲開始逐漸上升，城市在 45-49 歲又突然快速上升，到了 55-59 歲才開始下滑，但是鄉鎮則是在 45-49 歲後持平，但在 55-59 歲又開始下降。按老化的過程，一般人的心肺耐力應是在 19-20 歲達到高峰後，應緩慢的下降直至 45-50 歲後才快速下滑，但此次測量結果其趨勢曲線不符合老化過程，這有待進一步探討。

表 6-5-1 城市鄉鎮之三分鐘登階比較表

	抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
城市	50823	54.34	9.29	13.67	.000*
鄉鎮	29395	53.39	9.62		

*p<.05

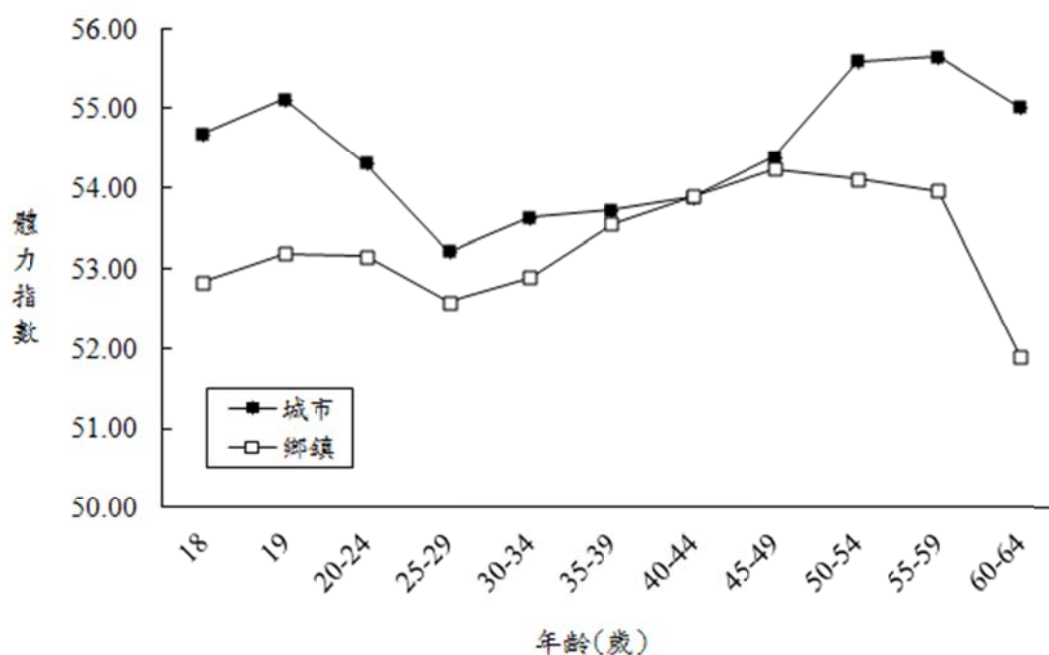


圖 6-5-1 城市鄉鎮之三分鐘登階趨勢曲線圖

表 6-5-2 城市鄉鎮各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡		抽樣人數	平均數	標準差	t 值	p 值
18	城市	2672	54.69	8.31	6.21	.000*
	鄉鎮	2971	52.84	8.05		
19	城市	1172	55.12	8.09	6.95	.000*
	鄉鎮	6942	53.19	8.58		
20-24	城市	3141	54.31	8.75	6.21	.000*
	鄉鎮	5548	53.16	8.68		
25-29	城市	3208	53.21	8.71	3.28	.000*
	鄉鎮	5989	52.58	8.89		
30-34	城市	3600	53.64	9.02	3.96	.000*
	鄉鎮	5577	52.89	8.83		
35-39	城市	3530	53.72	9.07	0.88	.219
	鄉鎮	4934	53.55	9.27		
40-44	城市	3374	53.89	9.11	-0.17	.784
	鄉鎮	4743	53.90	9.71		
45-49	城市	3189	54.39	9.99	0.65	.515
	鄉鎮	4634	54.24	9.91		
50-54	城市	2932	55.59	10.54	6.06	.000*
	鄉鎮	3912	54.11	10.52		
55-59	城市	2421	55.64	11.34	5.85	.000*
	鄉鎮	2901	53.97	11.48		
60-64	城市	1741	55.02	12.12	8.69	.000*
	鄉鎮	2672	51.89	8.31		

*p<.05

表 6-5-3 全國各縣市之三分鐘登階排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間宜蘭縣、澎湖縣、台東縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	宜蘭縣	57.69	宜蘭縣	56.74	連江縣	58.68	連江縣	59.26	宜蘭縣	59.61
2	澎湖縣	57.09	金門縣	56.70	宜蘭縣	57.19	宜蘭縣	57.94	連江縣	58.37
3	台東縣	56.70	連江縣	56.41	金門縣	57.10	金門縣	57.52	屏東縣	57.26
4	台北市	55.52	新北市	55.56	新北市	55.93	新北市	56.46	基隆市	56.73
5	連江縣	55.30	澎湖縣	55.49	澎湖縣	55.49	基隆市	56.06	新竹縣	56.50
6	桃園縣	55.09	台南市	54.55	台南市	55.11	新竹縣	55.96	新北市	56.25
7	台中市	55.08	台東縣	54.36	新竹縣	54.78	新竹市	55.74	新竹市	56.11
8	金門縣	54.83	台北市	54.24	苗栗縣	54.67	苗栗縣	55.72	台南市	55.18
9	新竹市	54.79	花蓮縣	54.14	屏東縣	54.53	台南市	55.61	台中市	54.92
10	雲林縣	54.48	桃園縣	54.03	桃園縣	54.40	屏東縣	55.46	台東縣	53.95
11	新竹縣	54.20	新竹縣	53.70	基隆市	54.28	台北市	54.96	彰化縣	53.88
12	新北市	54.19	新竹市	53.40	彰化縣	54.22	桃園縣	54.79	苗栗縣	53.75
13	花蓮縣	54.18	苗栗縣	53.28	雲林縣	53.63	彰化縣	54.63	台北市	53.57
14	屏東縣	53.99	屏東縣	53.28	台東縣	53.63	澎湖縣	54.30	高雄市	53.15
15	台南市	53.73	雲林縣	53.07	台北市	53.61	台中市	54.14	澎湖縣	53.06
16	嘉義縣	52.79	彰化縣	52.74	新竹市	53.55	嘉義縣	53.94	嘉義縣	52.99
17	高雄市	52.70	嘉義縣	52.25	嘉義縣	53.40	雲林縣	53.87	桃園縣	52.63
18	苗栗縣	52.39	台中市	52.04	花蓮縣	53.29	台東縣	53.70	金門縣	51.85
19	南投縣	51.28	基隆市	51.96	台中市	53.09	花蓮縣	53.58	雲林縣	51.67
20	彰化縣	51.00	南投縣	51.53	南投縣	52.10	南投縣	52.29	花蓮縣	51.35
21	基隆市	50.79	高雄市	47.80	高雄市	48.57	高雄市	51.19	南投縣	51.08

(二)年齡層於 25-34 歲間宜蘭縣、金門縣、連江縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間連江縣、宜蘭縣、金門縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間連江縣、宜蘭縣、金門縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間宜蘭縣、連江縣、屏東縣居前三名。

表 6-5-4 全國城市之三分鐘登階排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間宜蘭縣、台東縣、澎湖縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	宜蘭縣	58.04	新北市	55.63	宜蘭縣	56.34	宜蘭縣	58.00	宜蘭縣	59.49
2	台東縣	57.49	澎湖縣	55.60	新北市	56.00	嘉義縣	56.68	嘉義縣	57.83
3	澎湖縣	57.06	台東縣	55.39	澎湖縣	55.51	新竹縣	56.65	屏東縣	57.58
4	桃園縣	56.98	宜蘭縣	55.22	台南市	54.91	新北市	56.58	基隆市	56.73
5	台中市	55.78	台南市	54.24	苗栗縣	54.72	基隆市	56.06	新北市	56.64
6	屏東縣	55.61	台北市	54.24	台東縣	54.58	新竹市	55.77	新竹縣	56.26
7	台北市	55.52	桃園縣	54.12	桃園縣	54.54	彰化縣	55.68	新竹市	56.06
8	新竹市	54.81	花蓮縣	54.10	屏東縣	54.32	苗栗縣	55.52	台中市	55.68
9	新北市	54.25	苗栗縣	53.77	基隆市	54.28	台南市	55.34	台東縣	55.53
10	花蓮縣	54.18	嘉義縣	53.73	新竹縣	54.08	屏東縣	55.19	彰化縣	55.37
11	高雄市	53.75	彰化縣	53.62	彰化縣	54.07	台北市	54.96	台南市	55.16
12	台南市	53.62	新竹市	53.43	嘉義縣	53.94	花蓮縣	54.90	高雄市	54.93
13	新竹縣	53.38	新竹縣	53.40	台北市	53.61	桃園縣	54.65	苗栗縣	53.69
14	嘉義縣	52.94	南投縣	53.12	新竹市	53.55	台東縣	54.53	台北市	53.57
15	苗栗縣	52.44	屏東縣	53.02	台中市	53.33	南投縣	54.38	南投縣	53.08
16	南投縣	52.09	台中市	52.21	花蓮縣	53.11	台中市	54.18	花蓮縣	52.67
17	彰化縣	51.56	基隆市	51.97	南投縣	51.50	澎湖縣	53.45	澎湖縣	52.51
18	基隆市	50.80	高雄市	48.86	高雄市	49.42	高雄市	52.15	桃園縣	52.32

(二)年齡層於 25-34 歲間新北市、澎湖縣、台東縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間宜蘭縣、新北市、澎湖縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間宜蘭縣、嘉義縣、新竹縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間宜蘭縣、嘉義縣、屏東縣居前三名。

表 6-5-5 全國鄉鎮之三分鐘登階排序一覽表

(一)年齡層於 18-24 歲間宜蘭縣、澎湖縣、金門縣居前三名。

排序	縣市	18-24 歲	縣市	25-34 歲	縣市	35-44 歲	縣市	45-54 歲	縣市	55-64 歲
1	宜蘭縣	57.45	宜蘭縣	58.35	連江縣	58.37	連江縣	59.37	宜蘭縣	59.80
2	澎湖縣	57.18	金門縣	56.70	宜蘭縣	58.10	宜蘭縣	57.88	連江縣	58.37
3	金門縣	54.88	連江縣	55.45	金門縣	57.10	金門縣	57.52	屏東縣	56.97
4	連江縣	54.82	澎湖縣	55.31	澎湖縣	55.45	台南市	56.02	新竹縣	56.56
5	雲林縣	54.48	台南市	55.06	台南市	55.41	苗栗縣	55.92	台南市	55.22
6	新竹縣	54.34	新北市	54.83	新北市	55.36	新竹縣	55.75	苗栗縣	53.85
7	花蓮縣	54.18	花蓮縣	54.16	新竹縣	54.96	屏東縣	55.67	澎湖縣	53.82
8	台南市	54.00	新竹縣	53.81	屏東縣	54.69	澎湖縣	55.41	桃園縣	53.81
9	新北市	53.56	桃園縣	53.73	苗栗縣	54.59	桃園縣	55.30	彰化縣	53.66
10	台中市	53.28	屏東縣	53.54	彰化縣	54.26	新北市	55.29	台中市	53.52
11	台東縣	53.12	雲林縣	53.07	桃園縣	53.88	彰化縣	54.33	新北市	52.68
12	屏東縣	53.05	台東縣	52.86	雲林縣	53.63	台中市	54.07	台東縣	52.40
13	嘉義縣	52.73	苗栗縣	52.42	花蓮縣	53.39	雲林縣	53.87	金門縣	51.85
14	苗栗縣	52.32	彰化縣	52.42	嘉義縣	53.14	花蓮縣	52.95	雲林縣	51.67
15	桃園縣	52.04	台中市	51.77	台中市	52.67	台東縣	52.68	南投縣	50.82
16	南投縣	51.20	嘉義縣	51.64	南投縣	52.29	嘉義縣	52.46	花蓮縣	50.74
17	彰化縣	50.82	南投縣	51.19	台東縣	52.22	南投縣	51.92	嘉義縣	50.40
18	高雄市	45.51	高雄市	44.68	高雄市	45.82	高雄市	47.39	高雄市	46.08

(二)年齡層於 25-34 歲間宜蘭縣、金門縣、連江縣居前三名。

(三)年齡層於 35-44 歲間連江縣、宜蘭縣、金門縣居前三名。

(四)年齡層於 45-54 歲間連江縣、宜蘭縣、金門縣居前三名。

(五)年齡層於 55-64 歲間宜蘭縣、連江縣、屏東縣居前三名。

6.城市與鄉鎮體能項目之討論

現今國內對於成人之城市與鄉鎮體能差異的研究很少。本次檢測 18-64 歲者呈現出身體質量指數和腰臀圍比是城市顯著低於鄉鎮，而仰臥起坐、坐姿體前彎和心肺耐力則是城市顯著高於鄉鎮等之不同結果。由於影響體適能的因素很多，但是飲食和生活活動是影響體能項目的最重要因素，因本檢測並未進行相關資料之調查，無法詳細說明是何種因素造成。但是推估這可能是由於政府近年來大力的宣導飲食及運動的知識及重要性，而各縣的城市之資訊傳播快速，故各縣的城市居民較易獲得此方面的知識。再者，由於生活環境關係，雖說城市的交通較為發達，但在各縣之城市，由於人品密集、停車不便等，而以公眾運輸工具為主，在下車之後需要步行，形成生活活動較多，而鄉鎮則是由於停車方便等，可直接抵達預前往場所，因此減少步行機會。

7.城鄉各體能項目之常模曲線圖

詳見附表 12 城市鄉村以 10 歲為間距之常模曲線圖。不管是在城市或鄉村，各體能項目的常模曲線圖大抵是呈現較圓滑上升的曲線，很符合常模曲線之走勢，同時代表著它是很值得信賴的。

七、歷年各項目之比較

1. 身體組成

由圖 7-1-1 可知，歷年的男性身體組成趨勢曲線大多雷同。100 年在 19 歲起急速上升至 35-39 歲時達最高峰，35-39 歲過後趨於平緩，而 99 年 30-34 歲時達最高峰，30-34 歲趨於平緩的趨勢與 100 年相似。由表 7-1-1 可知，但 100 年男性的身體組成除了在 20-44 歲等五個年齡層顯著低於 99 年之外，其他各年齡層則未達顯著差異。

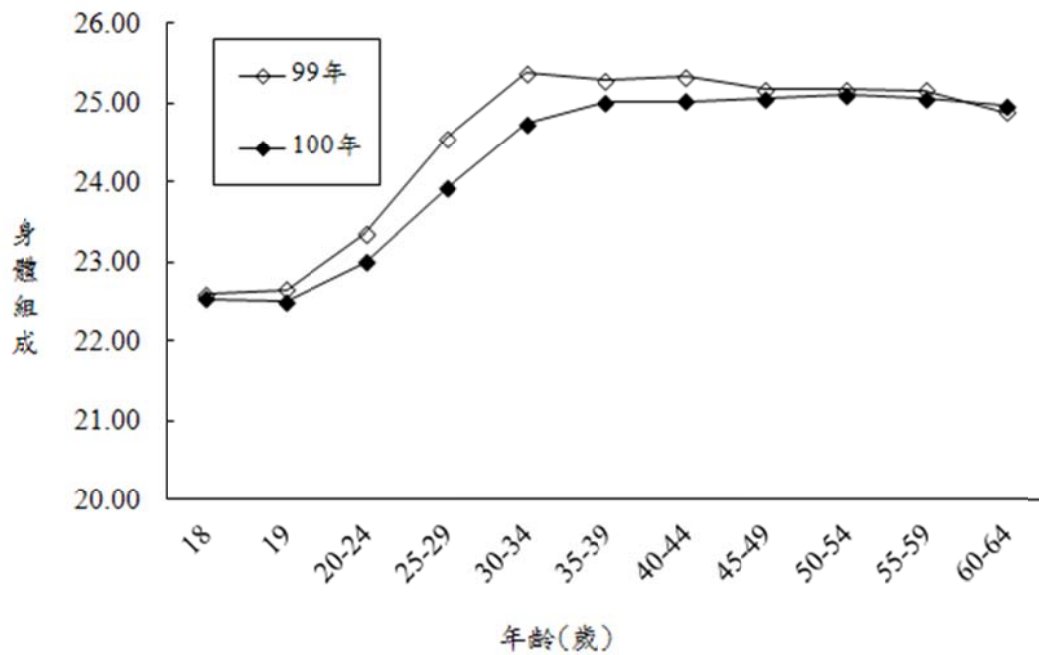


圖 7-1-1 歷年男性之身體組成趨勢曲線圖

表 7-1-1 歷年男性各年齡層之身體組成比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	22.59	4.29	3619	0.50	0.619
	100	22.53	3.99	1786		
19 歲	99	22.65	4.03	3027	1.41	0.157
	100	22.50	3.58	1944		
20-24 歲	99	23.35	3.98	6379	4.80	0.000*
	100	23.00	3.62	4799		
25-29 歲	99	24.55	3.70	3498	7.77	0.000*
	100	23.91	3.41	4194		
30-34 歲	99	25.38	3.83	3357	7.86	0.000*
	100	24.73	3.35	4578		
35-39 歲	99	25.28	3.68	3347	3.28	0.001*
	100	25.01	3.21	4047		
40-44 歲	99	25.33	3.60	3031	3.74	0.000*
	100	25.02	3.21	3833		
45-49 歲	99	25.17	3.20	2770	1.48	0.139
	100	25.05	3.08	3504		
50-54 歲	99	25.17	3.08	2486	0.87	0.386
	100	25.10	3.01	3178		
55-59 歲	99	25.16	3.03	1898	1.22	0.224
	100	25.05	3.22	2657		
60-64 歲	99	24.88	2.90	1298	-0.74	0.462
	100	24.96	2.95	2019		

*p<.05

由圖 7-1-2 可知，歷年女性之身體組成趨勢曲線大都雷同。100 年及 99 年 20-24 歲後逐漸上升至 60-64 歲。由表 7-1-2 可知，本年度除了 18 歲、20-24 歲、55-59 歲和 60-64 歲等四個年齡層和 99 年未達顯著差異之外，其它年齡層則是 100 年的女性身體組成顯著低於 99 年。

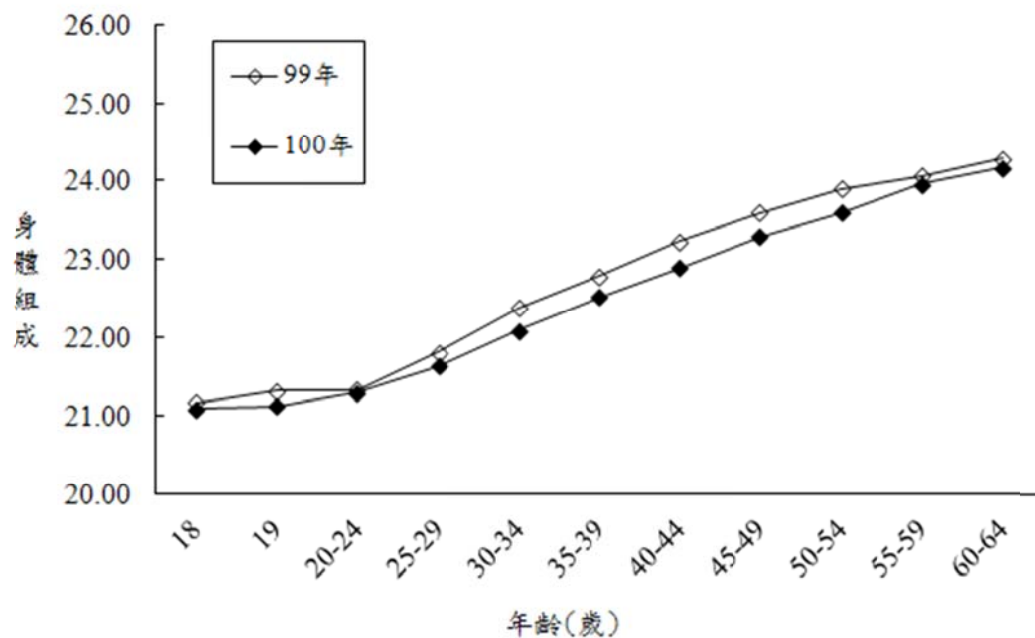


圖 7-1-2 歷年女性之身體組成趨勢曲線圖

表 7-1-2 歷年女性各年齡層之身體組成比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	21.17	3.63	3778	0.82	0.413
	100	21.09	3.32	1973		
19 歲	99	21.32	3.64	3122	1.99	0.047*
	100	21.13	3.28	2199		
20-24 歲	99	21.33	3.52	6725	0.47	0.638
	100	21.30	3.31	5284		
25-29 歲	99	21.81	3.64	4627	2.33	0.020*
	100	21.64	3.37	4562		
30-34 歲	99	22.38	3.64	4778	4.16	0.000*
	100	22.09	3.31	5011		
35-39 歲	99	22.79	3.58	4405	3.88	0.000*
	100	22.52	3.24	5060		
40-44 歲	99	23.24	3.47	3980	4.72	0.000*
	100	22.90	3.19	4475		
45-49 歲	99	23.60	3.39	3980	4.32	0.000*
	100	23.29	3.17	4428		
50-54 歲	99	23.90	3.33	3747	4.09	0.000*
	100	23.60	3.17	4388		
55-59 歲	99	24.06	3.46	2889	1.20	0.230
	100	23.96	3.23	3676		
60-64 歲	99	24.29	3.35	1617	1.18	0.237
	100	24.17	3.12	2623		

*p<.05

2. 仰臥起坐

由圖 7-2-1 可知，歷年男性之仰臥起坐趨勢曲線大都雷同，19 歲時為仰臥起坐達高峰，19 歲後逐漸下降至 60-64 歲。由表 7-2-1 可知，100 年男性仰臥起坐在每一個年齡層都顯著的高於 99 年。

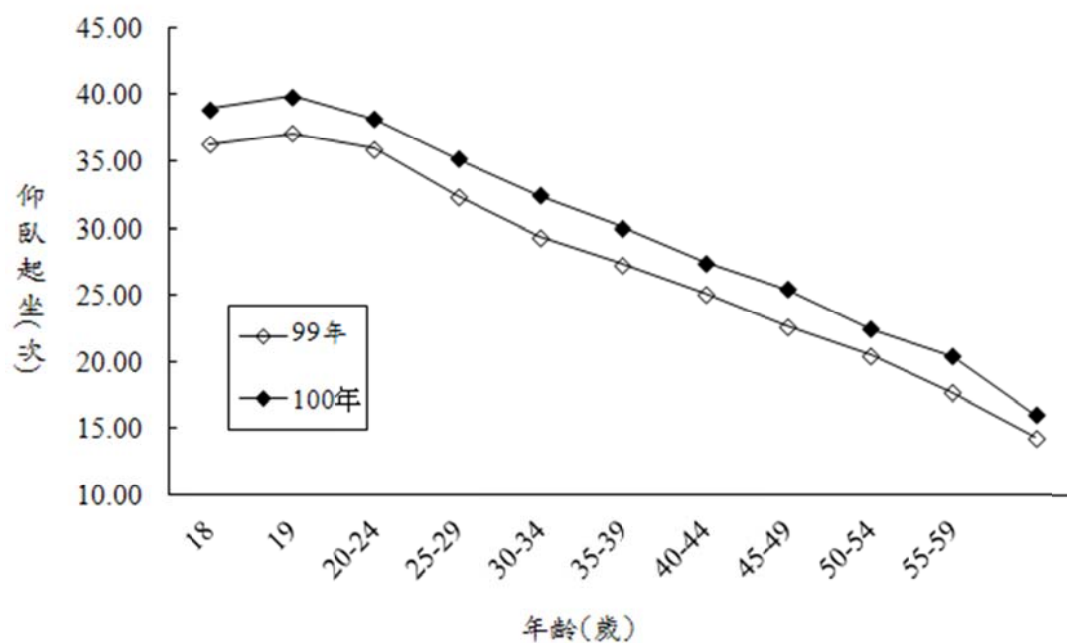


圖 7-2-1 歷年男性之仰臥起坐趨勢曲線圖

表 7-2-1 歷年男性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	36.26	9.17	3619	-10.20	0.000*
	100	38.96	9.15	1786		
19 歲	99	37.09	9.14	3027	-10.30	0.000*
	100	39.86	9.40	1944		
20-24 歲	99	35.90	9.34	6379	-12.65	0.000*
	100	38.20	9.67	4799		
25-29 歲	99	32.35	9.02	3498	-13.76	0.000*
	100	35.19	8.99	4194		
30-34 歲	99	29.37	8.27	3357	-15.76	0.000*
	100	32.45	9.01	4578		
35-39 歲	99	27.31	7.92	3347	-14.04	0.000*
	100	30.02	8.62	4047		
40-44 歲	99	25.12	8.34	3031	-11.22	0.000*
	100	27.47	8.92	3833		
45-49 歲	99	22.65	8.52	2770	-12.92	0.000*
	100	25.49	8.83	3504		
50-54 歲	99	20.48	8.67	2486	-8.37	0.000*
	100	22.47	9.11	3178		
55-59 歲	99	17.72	8.94	1898	-9.97	0.000*
	100	20.40	8.92	2657		
60-64 歲	99	14.37	9.26	1298	-5.03	0.000*
	100	16.03	9.28	2019		

*p<.05

由圖 7-2-2 可知，歷年的女性仰臥起坐趨勢曲線是雷同的，大都在 18 歲、或 19 歲時達高峰，之後逐漸下降至 60-64 歲。由表 7-2-2 可知，100 年女性仰臥起坐在每一個年齡層都顯著的高於 99 年。

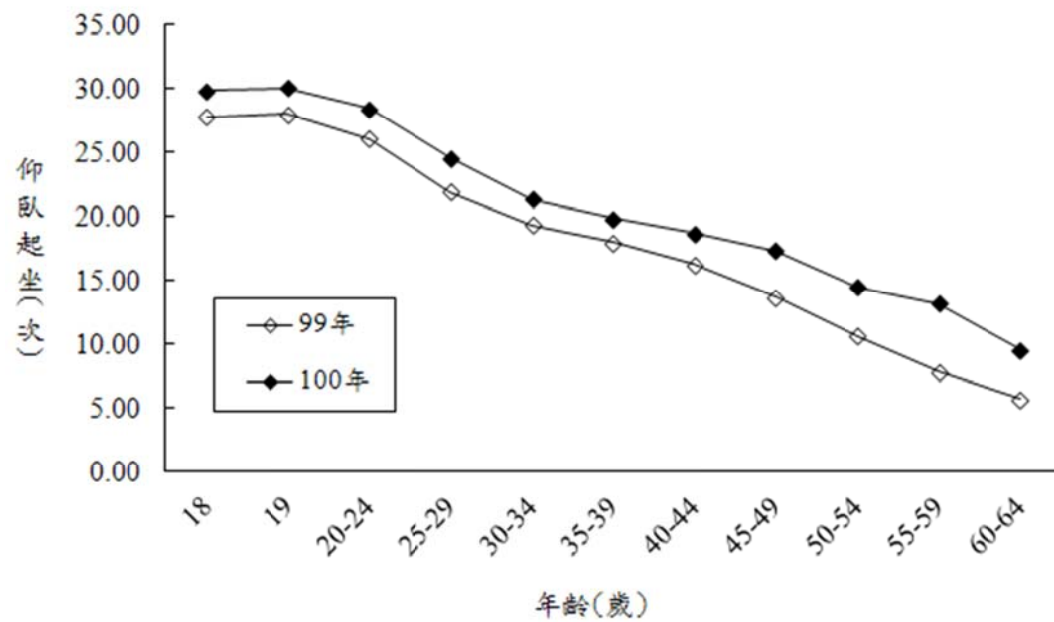


圖 7-2-2 歷年女性之仰臥起坐趨勢曲線圖

表 7-2-2 歷年女性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	27.76	8.93	3778	-7.95	0.000*
	100	29.80	9.41	1973		
19 歲	99	27.98	8.58	3122	-8.01	0.000*
	100	30.02	9.54	2199		
20-24 歲	99	26.03	9.11	6725	-13.63	0.000*
	100	28.39	9.63	5284		
25-29 歲	99	21.87	8.51	4627	-14.62	0.000*
	100	24.52	8.85	4562		
30-39 歲	99	19.29	8.33	4778	-11.94	0.000*
	100	21.30	8.34	5011		
35-39 歲	99	17.99	8.59	4405	-10.33	0.000*
	100	19.81	8.03	4495		
40-44 歲	99	16.26	9.24	3980	-12.68	0.000*
	100	18.70	8.17	4286		
45-49 歲	99	13.66	9.19	3980	-19.28	0.000*
	100	17.30	7.67	4057		
50-54 歲	99	10.59	9.15	3747	-19.49	0.000*
	100	14.44	7.90	3759		
55-59 歲	99	7.79	8.47	2889	-25.02	0.000*
	100	13.16	7.66	2759		
60-64 歲	99	5.67	7.50	1617	-15.09	0.000*
	100	9.52	7.87	2036		

*p<.05

3. 坐姿體前彎

由圖 7-3-1 可知，本年度的坐姿體前彎在 19 歲時達高峰，之後逐漸下降至 60-64 歲。再者由表 7-3-1 可知，本年度的男性坐姿體前彎除了在 18-29 歲顯著高於 99 年之外，其它年齡層都未達顯著差異。

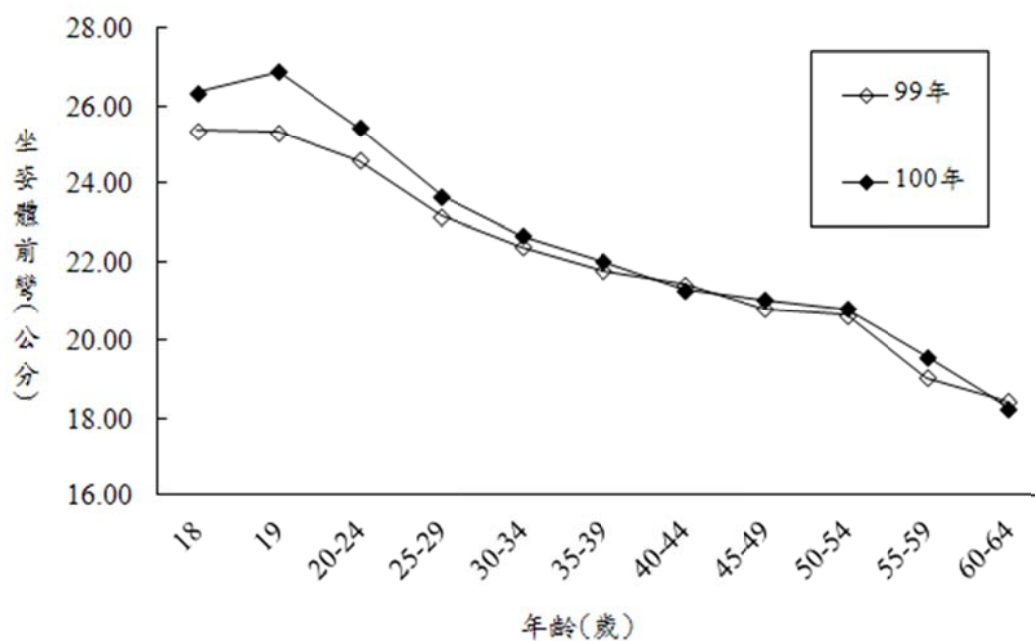


圖 7-3-1 歷年男性之坐姿體前彎趨勢曲線圖

表 7-3-1 歷年男性各年齡層之坐姿體前彎比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	25.37	10.28	3619	-3.23	0.001*
	100	26.34	10.68	1786		
19 歲	99	25.32	10.43	3027	-5.16	0.000*
	100	26.89	10.46	1944		
20-24 歲	99	24.60	10.73	6379	-4.12	0.000*
	100	25.44	10.63	4799		
25-29 歲	99	23.17	10.30	3498	-2.21	0.027*
	100	23.69	10.24	4194		
30-34 歲	99	22.40	10.56	3357	-1.19	0.235
	100	22.68	10.16	4578		
35-39 歲	99	21.79	10.55	3347	-0.93	0.350
	100	22.02	10.33	4047		
40-44 歲	99	21.43	10.79	3031	0.52	0.600
	100	21.29	10.34	3833		
45-49 歲	99	20.80	10.02	2770	-0.88	0.379
	100	21.03	10.46	3489		
50-54 歲	99	20.64	11.23	2486	-0.56	0.574
	100	20.81	10.92	3178		
55-59 歲	99	19.02	11.37	1898	-1.64	0.101
	100	19.57	11.04	2644		
60-64 歲	99	18.41	11.41	1298	0.36	0.716
	100	18.26	11.03	1993		

*p<.05

由圖 7-3-2 可知，本年度的女性坐姿體前彎在 19 歲時達高峰，之後逐漸下降至 45-49 歲之後，再緩慢的向上升。再者，由表 7-3-2 可知，本年度的女性坐姿體前彎除了在 30-34 歲和是 40-44 歲等兩個年齡層顯著高於 99 年之外，其它年齡層都未達顯著差異。

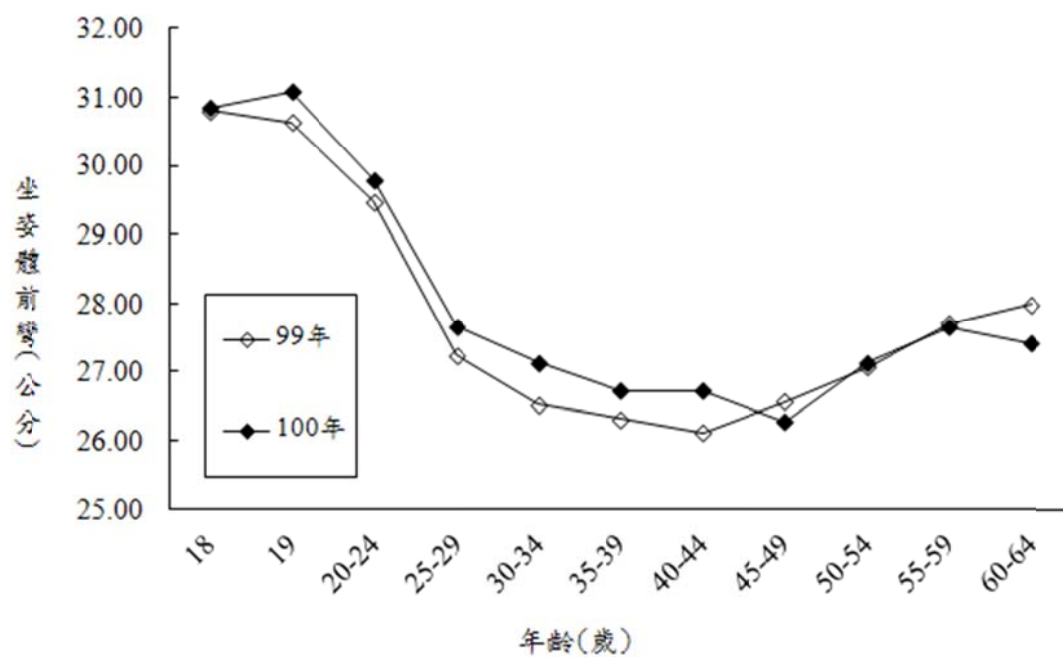


圖 7-3-2 歷年女性之坐姿體前彎趨勢曲線圖

表 7-3-2 歷年女性各年齡層之坐姿體前彎比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	30.80	10.72	3778	-0.12	0.904
	100	30.84	10.50	1973		
19 歲	99	30.63	10.32	3122	-1.56	0.119
	100	31.08	10.35	2199		
20-24 歲	99	29.47	10.31	6725	-1.68	0.092
	100	29.80	10.85	5284		
25-29 歲	99	27.25	10.57	4627	-1.90	0.057
	100	27.67	10.67	4562		
30-34 歲	99	26.52	10.56	4778	-2.90	0.004*
	100	27.14	10.65	5011		
35-39 歲	99	26.32	10.79	4405	-1.83	0.067
	100	26.72	10.63	5060		
40-44 歲	99	26.11	11.02	3980	-2.58	0.010*
	100	26.73	10.94	4475		
45-49 歲	99	26.57	11.28	3980	1.22	0.224
	100	26.28	10.83	4385		
50-54 歲	99	27.07	11.26	3747	-0.28	0.780
	100	27.14	11.36	4351		
55-59 歲	99	27.71	11.41	2889	0.21	0.833
	100	27.65	11.12	3676		
60-64 歲	99	27.99	11.40	1617	1.58	0.114
	100	27.42	11.54	2623		

*p<.05

4.三分鐘登階

由圖 7-4-1 可知，歷年的男性三分鐘登階之趨勢曲線是雷同的，大都在 25-29 歲之後逐漸上升至 55-59 歲。由表 7-4-1 可知，100 年的男性三分鐘登階不管任年齡層都顯著低於 99 年。

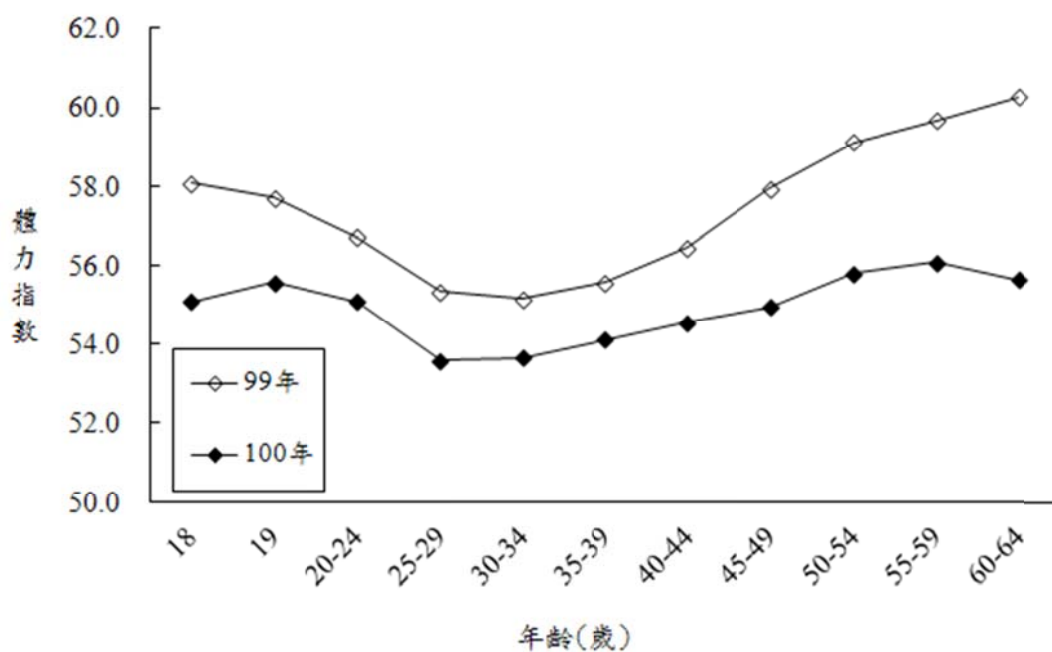


圖 7-4-1 歷年男性之三分鐘登階趨勢曲線圖

表 7-4-1 歷年男性各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	58.08	10.91	3619	10.74	0.000*
	100	55.08	8.97	1786		
19 歲	99	57.71	10.74	3027	7.81	0.000*
	100	55.57	8.48	1944		
20-24 歲	99	56.71	10.29	6379	8.91	0.000*
	100	55.09	8.86	4799		
25-29 歲	99	55.35	9.82	3498	8.22	0.000*
	100	53.59	8.78	4194		
30-34 歲	99	55.15	9.65	3357	7.08	0.000*
	100	53.65	8.86	4578		
35-39 歲	99	55.58	10.12	3347	6.53	0.000*
	100	54.12	8.79	4047		
40-44 歲	99	56.44	10.37	3031	8.01	0.000*
	100	54.55	8.74	3833		
45-49 歲	99	57.93	11.17	2770	11.33	0.000*
	100	54.95	9.22	3504		
50-54 歲	99	59.10	11.59	2486	11.62	0.000*
	100	55.81	9.08	3178		
55-59 歲	99	59.66	12.36	1898	10.52	0.000*
	100	56.08	9.65	2657		
60-64 歲	99	60.27	13.18	1298	10.68	0.000*
	100	55.64	10.46	2019		

*p<0.5

由圖 7-4-2 可知，歷年的女性三分鐘登階趨勢曲線是雷同的，大都在 20-24 歲之後逐漸上升至 50-59 歲。由表 7-4-2 可知，100 年的女性三分鐘登階不管任年齡層都顯著低於 99 年。

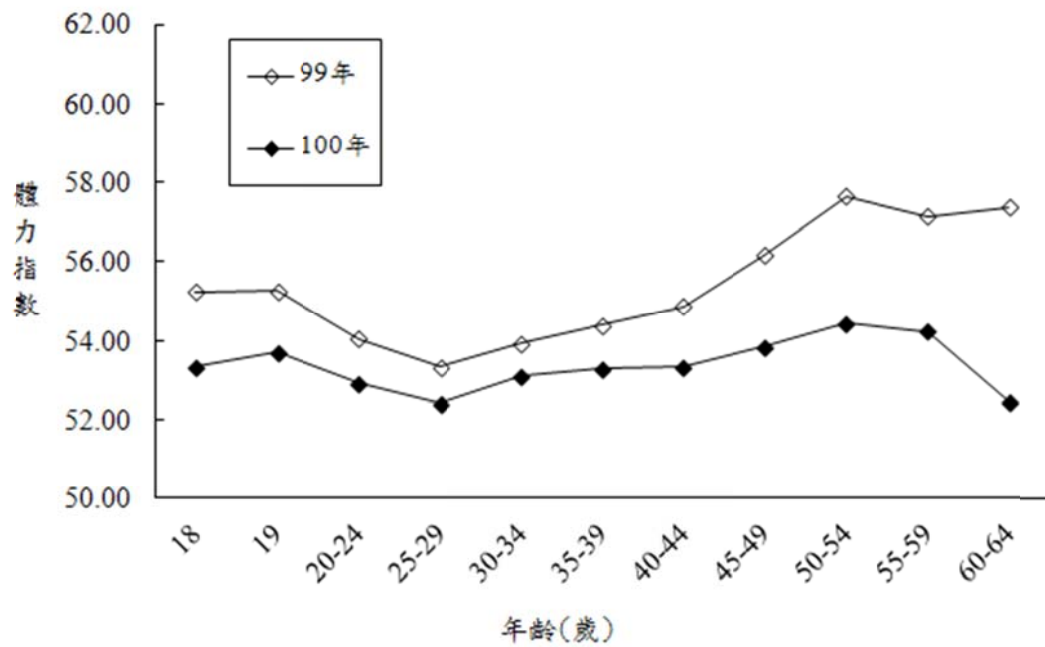


圖 7-4-2 歷年女性各年齡層之三分鐘登階趨勢曲線圖

表 7-5-2 歷年女性各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	99	55.24	10.10	3778	8.09	0.000*
	100	53.32	7.62	1973		
19 歲	99	55.27	10.09	3122	6.48	0.000*
	100	53.69	7.65	2199		
20-24 歲	99	54.04	10.13	6725	6.71	0.000*
	100	52.91	8.31	5284		
25-29 歲	99	53.33	9.87	4627	4.75	0.000*
	100	52.41	8.57	4562		
30-34 歲	99	53.92	10.28	4778	4.22	0.000*
	100	53.09	9.01	5011		
35-39 歲	99	54.40	10.46	4405	5.56	0.000*
	100	53.28	9.02	5060		
40-44 歲	99	54.87	10.90	3980	6.87	0.000*
	100	53.33	9.55	4475		
44-49 歲	99	56.17	12.08	3980	9.48	0.000*
	100	53.84	10.24	4428		
50-54 歲	99	57.64	13.29	3747	11.77	0.000*
	100	54.44	10.88	4388		
55-59 歲	99	57.14	13.97	2889	9.04	0.000*
	100	54.22	11.62	3676		
60-64 歲	99	57.37	16.26	1617	10.37	0.000*
	100	52.46	12.60	2623		

*p<.05

5. 歷年體能項目比較之討論

本年度的男、女性在身體組成、腰臀圍比較 99 年度低，而仰臥起坐較 99 年顯著高值，而坐姿體前彎也是在某一些的年齡層較 99 年高，但是本年度的男女性三分鐘登階則顯著低於 99 年。

按理在一年內的國民體能變化不大才合理，但是今年與去年的比較中，坐姿體前彎是雷同的，但是仰臥起坐、三分鐘登階等和去年有較大的差異。一般而言，影響這些結果的因素很多，但最主要的是受檢者分佈、檢測方法嚴謹度等。

(1) 受檢者之分佈

進行 100 年與 99 年受檢者之比較。100 年要求各檢測站在所屬縣市內的各城市和鄉鎮進行檢測，且規畫受檢者需符合各城市和鄉鎮之性別、年齡等之規範，所以今年的各檢測站大都數是進行移動式的檢測，例如到運動公園、運動中心、賽會、廟宇、辦公大樓等。而 99 年雖說要求各檢測站需符合性別、年齡等之要

求，但是並未給與各檢測站規範人數，由各檢測站自行檢測，而去年醫療體系檢測站大都以醫院為主站的長期蹲點檢測較高，而外出移動式檢測較小，故形成今年和去年的受檢者之差異性很高。但依照常模製造，需按相對的人口數，進行一定的性別和年齡，以及城市和鄉鎮的人數規範，且進行非固定式的檢測才是合理的。

(2)檢測方法嚴謹度

田野測試首重受檢者盡力完成檢測，而檢測員需要當於鼓勵。今年要求檢測員需盡全力給與受檢者適度的鼓勵。由於三分鐘登階是根據受檢者在運動後的三次的恢復心跳來推估，但是同一位受檢者登階時間較短時則算出的體力指數較高，登階時間較長時則體力指數較低，因此可知受檢者檢測時間會嚴重影響到體力指數今年的三分鐘登階嚴格要求最低需滿一分鐘，但是在去年的檢測則未有此項要求。除此之外，登階測試過程中若跟不上節拍 3 次者也需要中止該測試，若未及時中止則其體力指數也會較高的。

綜合上述，若欲比較不同年代的體能檢測，則對於受檢者及檢測方法的規範與要求應統一，如此的比較才較為合理。

八、我國與國外之比較

1. 身體組成—與大陸相比(2005 年資料)

身體質量指數只能代表著體重的多寡，而無法呈現出體脂肪。由圖 8-1-1 可知，我國與中國大陸男性之身體組成趨勢曲線雷同。由表 8-1-1 可知，我國男性身體組成較中國大陸男性高，這代表我國男性有較高的體重。

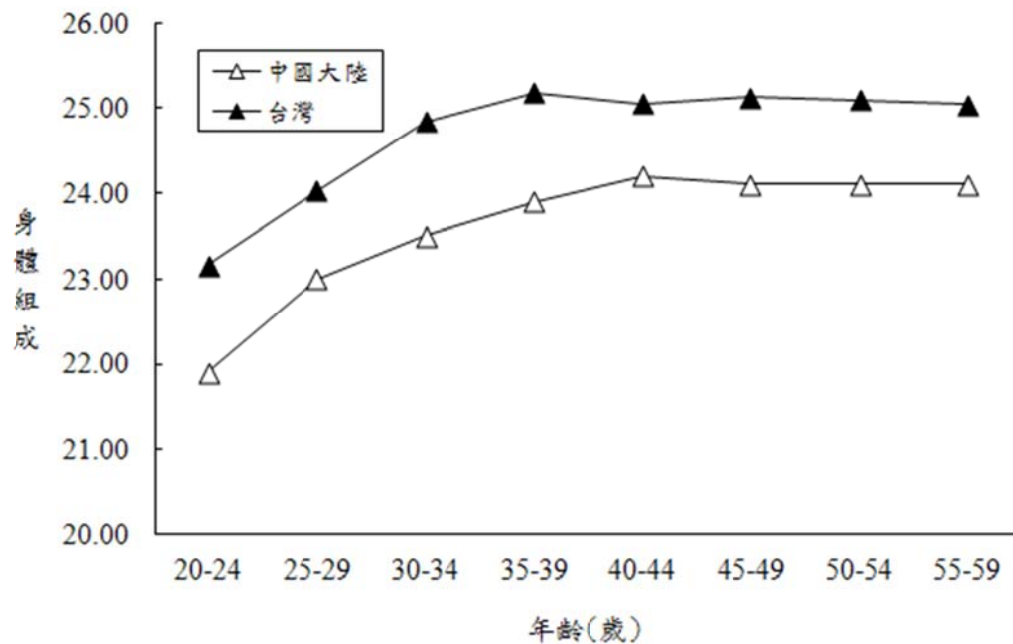


圖 8-1-1 我國男性與中國大陸男性之身體組成趨勢曲線圖

表 8-1-1 我國男性與中國大陸男性之各年齡層身體組成比較表

年齡	台灣			中國大陸			t 值	p 值
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
20-24	5115	23.16	3.96	10338	21.90	3.08	19.99	.000*
25-29	4339	24.03	3.70	10243	23.00	3.22	16.03	.000*
30-34	4763	24.84	3.58	10313	23.50	3.22	22.08	.000*
35-39	4202	25.19	3.64	10092	23.90	3.19	19.98	.000*
40-44	3993	25.06	3.42	10350	24.20	3.20	13.67	.000*
45-49	3698	25.13	3.39	10151	24.10	3.11	16.10	.000*
50-54	3359	25.10	3.14	10074	24.10	3.16	15.96	.000*
55-59	2825	25.05	3.20	9891	24.10	3.12	14.26	.000*

*p<.05

由圖 8-1-2 可知，我國女性與中國大陸女性之身體組成趨勢曲線雷同，由 20 歲開始逐漸的增加。由表 8-1-2 可知，我國女性在 20-34 歲比中國女性有較高的身體組成，但 40-59 歲則有較低的身體組成，這代表在 20-29 歲我國女性有較高的體重，但在 40-59 歲則是我國有較低的體重。

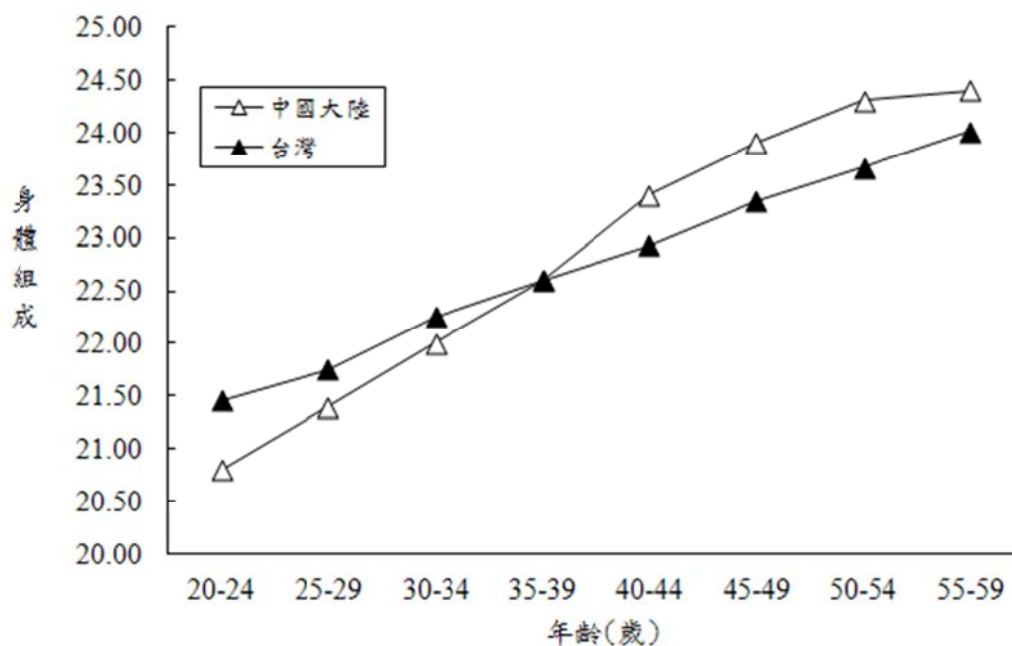


圖 8-1-2 我國女性與中國大陸女性之身體組成趨勢曲線圖

表 8-1-2 我國女性與中國大陸女性之各年齡層身體組成比較表

年齡	台灣			中國大陸			t 值	p 值
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
20-24	5571	21.46	3.75	10149	20.80	2.52	11.69	.000*
25-29	4692	21.75	3.69	10175	21.40	2.74	5.84	.000 *
30-34	5156	22.25	3.80	10421	22.00	2.80	4.17	.120
35-39	5185	22.60	3.53	10270	22.60	2.92	0.04	.110
40-44	4612	22.93	3.33	10559	23.40	3.01	-8.17	.000 *
45-49	4621	23.34	3.40	10154	23.90	3.09	-9.51	.000 *
50-54	4664	23.66	3.40	10225	24.30	3.29	-10.73	.000 *
55-59	3925	24.01	3.44	9981	24.40	3.32	-6.10	.000 *

*p<.05

2.腰臀圍比--與大陸相比(2005 年資料)

腰臀圍比高表示上身肥胖，也表示腹部脂肪較多。由圖 8-2-1 可知，我國男性與中國大陸男性之腰臀圍比趨勢曲線雷同，都是由 20 歲開始逐漸的增加。由表 8-2-1 可知，我國男性不管在任何年齡層都比中國大陸男性有較低的腰臀圍比。這代表著我國男性的上半身肥胖型程度較中國大陸男性輕。

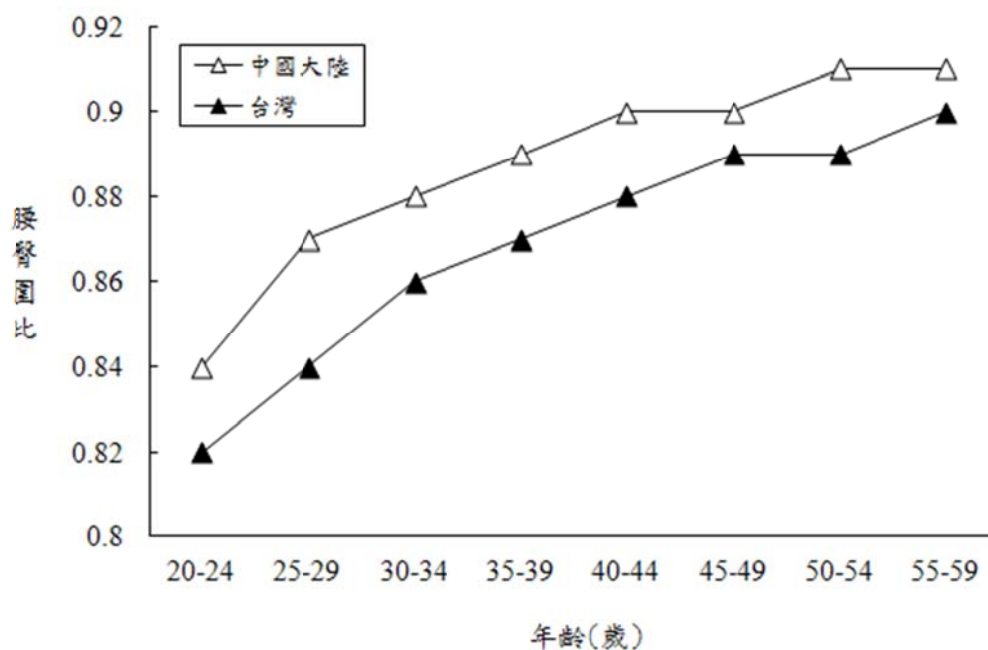


圖 8-2-1 我國男性與中國大陸男性之腰臀圍比趨勢曲線圖

表 8-2-1 我國男性與中國大陸男性各年齡層之腰臀圍比比較表

年齡	台灣			中國大陸			t 值	p 值
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
20-24	5115	0.82	0.06	10292	0.84	0.06	-20.80	.000 *
25-29	4339	0.84	0.06	10217	0.87	0.06	-27.00	.000 *
30-34	4763	0.86	0.06	10299	0.88	0.06	-20.90	.000 *
35-39	4202	0.87	0.06	10065	0.89	0.06	-19.02	.000 *
40-44	3993	0.88	0.06	10332	0.90	0.06	-20.74	.000 *
45-49	3698	0.89	0.07	10135	0.90	0.06	-10.83	.000 *
50-54	3359	0.89	0.06	10035	0.91	0.06	-16.03	.000 *
55-59	2825	0.90	0.06	9857	0.91	0.06	-10.73	.000 *

*p<.05

由圖 8-2-2 可知，我國女性與中國大陸女性之腰臀圍比趨勢曲線雷同，都是由 20 歲開始逐漸的增加。由表 8-2-2 可知，我國女性不管在任何年齡層都比中國大陸女性有較低的腰臀圍比。這代表著我國女性的上半身肥胖型程度較中國大陸女性輕。

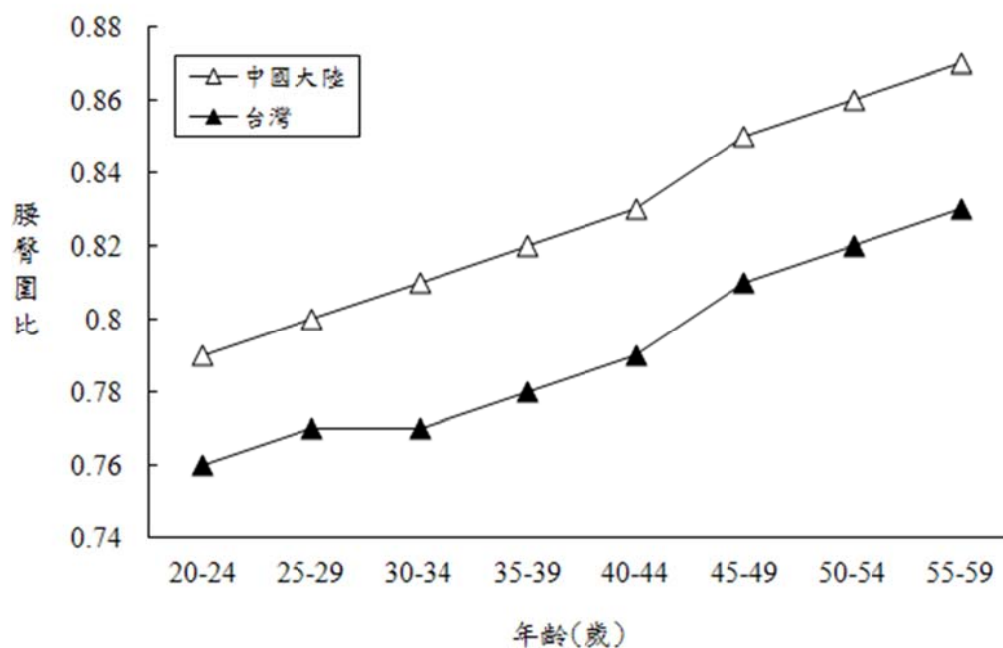


圖 8-2-2 我國女性與中國大陸女性之腰臀圍比趨勢曲線圖

表 8-2-2 我國女性與中國大陸女性各年齡層之腰臀圍比較表

年齡	台灣			中國大陸			t 值	p 值
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
20-24	5571	0.76	0.06	9894	0.79	0.06	-29.94	.000 *
25-29	4692	0.77	0.06	10034	0.80	0.06	-30.48	.000 *
30-34	4692	0.77	0.06	10314	0.81	0.06	-40.01	.000 *
35-39	5156	0.78	0.06	10215	0.82	0.06	-37.29	.000 *
40-44	4612	0.79	0.06	10517	0.83	0.06	-31.77	.000 *
45-49	4621	0.81	0.06	10127	0.85	0.07	-37.24	.000 *
50-54	4664	0.82	0.06	10187	0.86	0.07	-36.92	.000 *
55-59	3925	0.83	0.06	9933	0.87	0.07	-33.05	.000 *

*p<.05

3.仰臥起坐—與中國大陸相比(2005 年資料)

由圖 8-3-1 可知，我國女性與中國大陸女性之仰臥起坐趨勢曲線雷同，都是由 20 歲開始逐漸的下滑。由表 8-3-1 可知，我國女性不管在任何年齡層都比中國大陸女性有較高的仰臥起坐，這代表著我國女性腹部肌耐力較高。

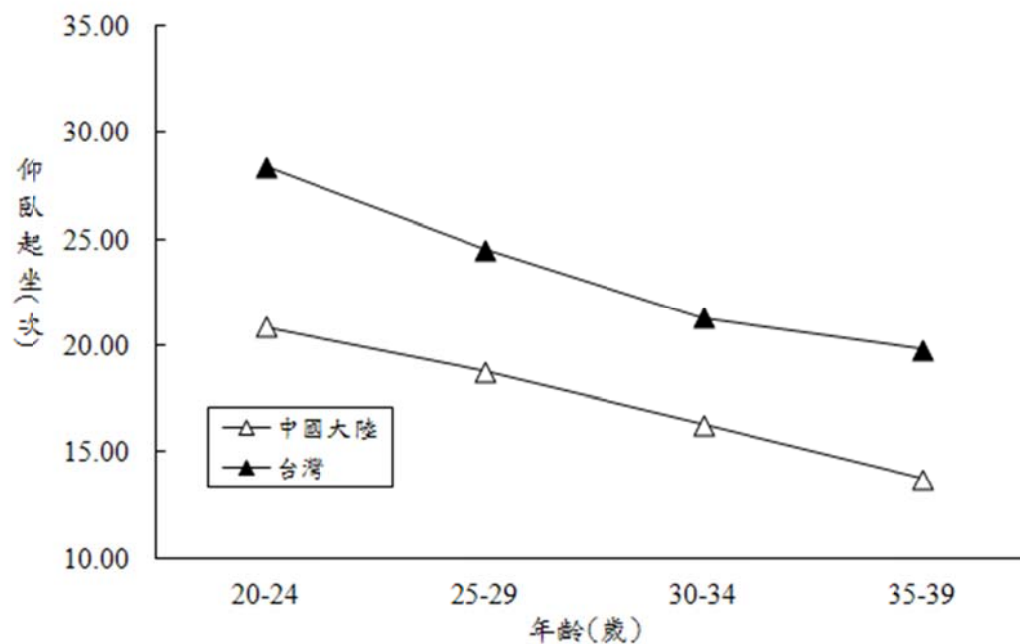


圖 8-3-1 我國女性與中國大陸女性之仰臥起坐趨勢曲線圖

表 8-3-1 我國女性與中國大陸女性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡	台灣			中國大陸			t 值	p 值
	人數	平均數	標準差	人數	平均數	標準差		
20-24	5284	28.39	9.63	10144	20.90	11.48	42.38	.000 *
25-29	4562	24.52	8.85	10151	18.80	10.85	33.72	.000 *
30-34	5011	21.30	8.34	10412	16.30	10.20	32.37	.000 *
35-39	4495	19.81	8.03	10231	13.70	9.53	40.10	.000 *

*p<.05

伍、結論與建議

一、結論

(一) 年齡之比較

1. 身體組成(身體質量指數)和腰臀圍比

男性的平均身體組成和腰臀圍比顯著的高於女性。

2. 仰臥起坐

男性的平均仰臥起坐顯著的高於女性，代表著男性有較好的腹部肌耐力。

3. 坐姿體前彎

男性的坐姿體前彎顯著低於女性，代表著女性有較好的下背柔軟度。

4. 三分鐘登階

男性的三分鐘登階顯著高於女性，代表著男性有較好的體力指數。

(二) 城鄉差異之比較

1. 身體組成(身體質量指數) 和腰臀圍比

鄉鎮的身體組成和腰臀圍比顯著高於城市，代表著鄉鎮居民有較高的體重和腹部脂肪。

2. 仰臥起坐

城市的仰臥起坐顯著高於鄉鎮，代表著城市居民有較好的腹部肌耐力。

3. 坐姿體前彎

城市的坐姿體前彎顯著高於鄉鎮，代表著城市居民有較好的下背部柔軟度。

4. 三分鐘登階

城市的三分鐘登階顯著高於鄉鎮，代表著城市居民有較好的心肺耐力指數

(三) 歷年之比較

1. 身體組成(身體質量指數)

100 年男性的身體組成除了在 20-44 歲等五個年齡層顯著低於 99 年之外，其他各年齡層則未達顯著差異。100 年度女性在 18 歲、20-24 歲、55-59 歲和 60-64 歲等四個年齡層和 99 年未達顯著差異之外，其它年齡層則是 100 年的女性身體組成顯著低於 99 年。

2. 仰臥起坐

本年度男、女性的仰臥起坐趨勢曲線與歷年雷同，而且 100 年男、女性仰臥起坐在每一個年齡層都顯著的高於 99 年。

3. 坐姿體前彎

本年度的男性坐姿體前彎除了在 18-29 歲顯著高於 99 年之外，其它年齡層都未達顯著差異。本年度的女性坐姿體前彎除了在 30-34 歲和是 40-44 歲等兩個年齡層顯著高於 99 年之外，其它年齡層都未達顯著差異。

4.三分鐘登階

本年度男、女性的三分鐘登階趨勢曲線與歷年雷同，且本年度男、女性不管在任何年齡都顯著的比 99 年差。

綜合上述可知，本年度的男、女性在身體組成、腰臀圍顯著低於 99 年度，但仰臥起坐顯著高於 99 年，三分鐘登階則顯著低於 99 年。

二、建議

（一）城市鄉鎮國民體適能之比較

由上述結論可知，鄉鎮居民之體能，整體而言較城市居民來得差，故建議加強鄉鎮居民對體能的認知，及大力的推廣運動概念。除此之外，在體重控制方面之飲食知識及習慣等也有待強化。

（二）歷年國民體適能之比較

由上述結論可知，本年度身體組成雖說在 20 歲到中年時有比較好之外，其它年齡層未有所改變。本年度的仰臥起坐較 99 年度高，但是坐姿體前彎在某些年齡層較高。體力指數(三分鐘登階)則顯著低於 99 度，而這代表著我國國民體能之體力指數仍是下滑中，因此建議仍持續宣導國民體能的重要性的改善國民體能之相關知識，同時也需持續的推廣各種運動，以提升國民體能。

若欲比較不同年代的體能檢測，應對於受檢者及檢測方法的規範與要求應統一，否則無法進行該項之比較，而本年度和去年是否有真正的差異，建議明年應該再模擬今年的做法(規範抽樣人數和性別，且對於檢測方法嚴格要求，特別是三分鐘登階等)再進行一次，以確保數字的正確性。

（三）三分鐘登階測量方法

我國歷年以來國民體能檢測資料顯示，體力指數隨著年齡的增長而增加，體力指數較高則代表著心肺耐力較好，但是這趨勢並不符合一般生理老化過程，按理隨著年齡的增加，其心肺耐力會下降才合理。推估產生這不合理的狀況，可能是因為我國採用的三分鐘登階測量方法，不管男女性都以 35 公分高登階箱，每分鐘 24 回進行 3 分鐘之負荷運動測試，而日本的三分鐘登階測量方法分為男女性不同，男性在 30 歲以上者採用 35 公分高的登階箱，而 29 歲以下者則是 40 公分高的登階箱。女性則是不管年齡都是 35 公分高的登階箱進行。除此之外，29 歲以下者是每分鐘 30 回，而 30 歲以上者則是每分鐘 24 回。造成本國國民體力指數下降趨勢之不合理化也許是由於測量方法不同所致。

三分鐘登階測試之所以初採用為心肺耐力指標，最主要乃是由於它和最大攝氧量有很高的相關，但是我國之三分鐘登階測試結果是否和最大攝氧量有高相關則尚未被研究，再者也和日本的三分鐘登階測試方法不同，因此建議未來應進行此方面的相關研究，以了解三分鐘登階測試是否可反應我國的心肺耐力程度。

陸、參考文獻

- 教育部(民87)：八十六年度提升國民體能計畫台閩地區中小學學生體能檢測資料處理常模研究。教育部體育司。
- 行政院體育委員會(民88)。國民體適能促進策略研究。台北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(民90)。國民體能檢測常模報告書。台北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(民92)。九十一年度國民體能檢測資料統計分析。台北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(民100)。九十九年度國民體能檢測資料統計分析。台北市：行政院體育委員會。
- 國家體育總局(2010)。2010年國民體質監測公報。北京市：人民體育出版社。
- 李曉佳(1995)：1995年全國漢族學生體質調研數據(一)(二)，體質研究。北京：國家體委。
- 東京都立大學體育學研究室(2000)：日本人的體力標準值第五版。東京：不昧堂。
- 廖本民(2006)。健康體適能概念及測驗評量辦法探討。《中國醫藥大學通識教育學報》，9，145-154。
- American Alliance for Health, physical Education, Recreation and Dance.
(1984). Technical manual : health-related physical fitness. Washington, DC : Author.
- American College of Sport Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, Williams & Wilkins. Philadelphia, PA : U.S.
- Corbin, C.B. & Lindsey, R. (2000). Concepts of fitness and wellness – with laboratories. Brown & Benchmark. New York. NY : U.S.
- The National Physical Fitness Assessment (2010). [Student Development And Alumni Relations](http://www.np.edu.sg/sdar/napfa/Pages/default.aspx) : <http://www.np.edu.sg/sdar/napfa/Pages/default.aspx>.

附

表

附表 1 各檢測站檢測人數統計表

檢測站名稱	負責縣市	實測人數
經國管理暨健康學院	基隆市	2933
臺北醫學大學附設醫院	台北市	4298
國立臺灣師範大學	台北市	2635
耕莘醫院	新北市	2556
雙和醫院	新北市	2927
真理大學	新北市	2816
壠新醫院	桃園縣	2687
國立體育大學	桃園縣	4017
國立新竹教育大學	新竹市	3162
明新科技大學	新竹縣	2974
台北市物理治療師公會	連江縣	514
慈濟綜合醫院	花蓮縣	2840
紅十字會宜蘭縣支會	宜蘭縣	3040
育達商業科技大學	苗栗縣	2883
國立臺灣體育學院	台中市	2616
童綜合醫院	台中市	2620
弘光科技大學	台中市	2817
彰化基督教醫院	彰化縣	2800
竹山秀傳醫院	南投縣	1602
崇仁醫護管理學校	雲林縣	2585
嘉義基督教醫院	嘉義縣	2521
朴子醫院	嘉義縣	2582
崑山科技大學	台南市	3006
長榮大學	台南市	3153
高雄市立大同醫院	高雄市	3550
國立高雄應用科技大學	高雄市	3246
正修科技大學	高雄縣	2535
屏東基督教醫院	屏東縣	3007
慈惠醫護管理學校	屏東縣	2636
國立臺東大學	台東縣	2716
三軍總醫院澎湖分院	澎湖縣	1148
國立金門大學	金門縣	775
全體		86197

附表 2 健康篩選問卷表

檢測站：

親愛的民眾您好：

編號：

感謝您參與此次的檢測活動，在檢測前我們需要先了解您的健康狀況，因此您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與。在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未過關的話，那便不適合參與體能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、運動安全調查(專業人員詢問後填寫)

是	否	參與身體活動或體適檢測前自我簡易評估表
		1. 是否有醫師告訴過您, 您的心臟有些問題, 您只能做醫師建議的運動?
		2. 當您活動時是否會有胸痛的感覺?
		3. 最近一個月以來, 在沒從事體能活動的情況下, 您是否曾出現胸痛的情形?
		4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況?
		5. 您是否骨骼或關節問題, 且可能因活動而更惡化?
		6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而需要服藥(醫師處方)?
		7. 您是否知道您有任何不適合活動的原因?

二、健康篩選(血壓心跳)：血壓 _____ / _____ 心跳 _____

三、參與檢測適合情形：☐ 適合 ☐ 不適合

簽章：_____

恭喜您通過專業人員評估，可以繼續參與檢測，我們的檢測項目為測量身高、體重、腰圍、臀圍、一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、三分鐘登階，若您的檢測結果達訂定標準，我們將於現場贈送您本會之激勵獎章，而設定標準如下：

一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎和三分鐘登階項目中，其中 2 項達普通(含)以上者。

行政院體育委員會國民體能檢測紀錄表

一、基本資料(受測者自行填寫或由現場人員協助解說)

(一) 姓名：_____ 出生年月：____年____月

(二) 居住所在縣市：_____

(三) 住址：_____

(四) 性別：1. ☐ 男 2. ☐ 女

(五) 教育程度：1. ☐ 國小(含)以下 2. ☐ 國中 3. ☐ 高中職

4. ☐ 專科、大學 5. ☐ 碩士以上

(六) 職業類別：1. ☐ 公務人員 2. ☐ 商 3. ☐ 農漁牧 4. ☐ 自由業

5. ☐ 服務業 6. ☐ 學生 7. ☐ 科技員工 8. ☐ 勞工 9. ☐ 其他

(七) 月收入：1. ☐ 20,000 元以下 2. ☐ 20,001~40,000 元

3. ☐ 40,001~60,000 元 4. ☐ 60,000 元以上

測 試 項 目	檢 測 結 果	說 明	檢 測 員
安靜心跳率	60 秒_____ 次		
血 壓	_____ / _____ mmHg	(收縮壓/舒張壓)	
身 高 體 重	_____公分 _____公斤(小數點 1 位)		
腰圍 臀圍	_____公分/ _____公分 _____公分/ _____公分	取平均值	
仰 臥 起 坐	30 秒_____次 60 秒_____次	胸前交叉式	
坐姿體前彎	①_____公分 ②_____公分(小數點 1 位)	最佳 公分	
三分鐘登階 (體力指數)	運動前心跳率：_____次/分 (小於 100 次/分) 運動持續時間：_____秒 ①1' -1' 30" 脈搏數：_____ ②2' -2' 30" 脈搏數：_____ ③3' -3' 30" 脈搏數：_____	體力指數= 【運動持續時間(秒)/ (1+2+3)*2】*100	

附表 3 全國各縣市城鄉抽樣分布表

基隆市(代碼：1)
負責檢測站：經國管理暨健康學院
所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2500	48	49	237	256	273	258	281	298	286	253	167
男	1264	25	25	124	131	139	130	142	150	143	125	82
女	1236	23	24	113	125	134	128	139	148	143	128	85

城市	代碼
仁愛區	200
信義區	201
中正區	202
中山區	203
安樂區	204
暖暖區	205
七堵區	206

台北市(代碼：2)

負責檢測站：台北醫學大學附設醫院、國立台灣師範大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2500	43	42	210	251	295	279	295	301	296	281	207
男	1184	22	22	108	124	137	128	135	141	138	133	97
女	1316	21	20	102	127	158	151	160	160	158	148	110

城市	代碼	城市	代碼
中正區	100	信義區	110
大同區	103	士林區	111
中山區	104	北投區	112
松山區	105	內湖區	114
大安區	106	南港區	115
萬華區	108	文山區	116

新北市(代碼：3)

負責檢測站：財團法人天主教耕莘醫院永和分院、行政院衛生署雙和醫院、真理大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2248	43	43	220	263	294	252	249	261	252	225	146
男	1100	22	22	114	134	147	124	121	122	118	106	70
女	1148	21	21	106	129	147	128	128	139	134	119	76
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	252	5	5	24	27	31	29	32	32	28	23	15
男	128	3	3	12	13	15	15	16	17	15	12	7
女	124	2	2	12	14	16	14	16	15	13	11	8

城市	代碼	城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
板橋區	220	鶯歌區	239	萬里區	207	貢寮區	228
汐止區	221	三重區	241	金山區	208	坪林區	232
新店區	231	新莊區	242	深坑區	222	三峽區	237
烏來區	233	泰山區	243	石碇區	223	林口區	244
永和區	234	蘆洲區	247	瑞芳區	224	八里區	249
中和區	235	五股區	248	平溪區	226	三芝區	252
土城區	236	淡水區	251	雙溪區	227	石門區	253
樹林區	238						

桃園縣(代碼：4)

負責檢測站：壢新醫院、國立體育大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1825	39	37	185	215	241	220	220	216	190	160	102
男	896	21	20	96	108	118	108	107	104	92	75	47
女	929	18	17	89	107	123	112	113	112	98	85	55
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	675	16	15	71	77	86	78	83	83	71	58	37
男	347	8	8	37	39	43	39	43	44	37	30	19
女	328	8	7	34	38	43	39	40	39	34	28	18

城市	代碼	鄉鎮	代碼
中 壢	320	龍 潭	325
平 鎮	324	新 屋	327
楊 梅	326	觀 音	328
桃 園	330	大 溪	335
龜 山	333	復 興	336
八 德	334	大 園	337
		蘆 竹	338

新竹市(代碼：5)

負責檢測站：國立新竹教育大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2500	50	48	236	279	357	320	308	287	250	216	148
男	1231	26	25	122	136	168	156	153	145	124	105	70
女	1269	24	23	114	143	189	164	155	142	126	111	78

城市	代碼
新竹市	300

新竹縣(代碼：6)

負責檢測站：明新科技大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	465	11	10	48	52	60	57	57	55	47	39	28
男	234	6	5	25	26	28	29	29	28	25	19	14
女	231	5	5	23	26	32	28	28	27	22	20	14
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2035	44	43	202	225	281	267	250	238	203	167	115
男	1051	23	23	105	112	137	137	132	127	109	87	59
女	984	21	20	97	113	144	130	118	111	94	80	56

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
竹 東	310	竹 北	302	寶 山	308
		湖 口	303	五 峰	311
		新 豐	304	橫 山	312
		新 埔	305	尖 石	313
		關 西	306	北 埔	314
		芎 林	307	峨 眉	315

苗栗縣(代碼：7)

負責檢測站：育達商業科技大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1270	28	27	136	156	166	144	141	140	133	116	83
男	643	14	14	70	79	83	74	73	71	66	57	42
女	627	14	13	66	77	83	70	68	69	67	59	41
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1230	27	27	134	149	142	121	133	148	141	120	87
男	667	14	14	69	77	76	67	75	84	80	66	45
女	563	13	13	65	72	66	54	58	64	61	54	42

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
竹 南	350	三 灣	352	公 館	363
頭 份	351	南 庄	353	大 湖	364
苗 栗	360	獅 潭	354	泰 安	365
造 橋	361	後 龍	356	銅 鑼	366
		通 霄	357	三 義	367
		苑 裡	358	西 湖	368
		頭 屋	362	卓 蘭	369

臺中市(代碼：8)

負責檢測站：國立台灣體育學院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、弘光科技大學運動休閒系暨體育教育研究中心
所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1710	36	36	174	197	218	198	209	206	181	155	101
男	827	19	18	90	99	106	93	98	97	86	74	47
女	883	17	18	84	98	112	105	111	109	95	81	54
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	790	18	17	87	101	103	84	85	89	83	73	49
男	406	9	9	45	51	53	43	44	46	43	37	26
女	384	9	8	42	50	50	41	41	43	40	36	23

城市	代碼	城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
中 區	400	太平區	411	霧峰區	413	神岡區	429
東 區	401	大里區	412	烏日區	414	大肚區	432
南 區	402	豐原區	420	后里區	421	龍井區	434
西 區	403	潭子區	427	石岡區	422	梧棲區	435
北 區	404	沙鹿區	433	東勢區	423	清水區	436
北屯區	406			和平區	424	大甲區	437
西屯區	407			新社區	426	外埔區	438
南屯區	408			大雅區	428	大安區	439

彰化縣(代碼：9)

負責檢測站：財團法人彰化基督教醫院二林分院

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	699	15	14	75	88	91	76	73	75	75	68	48
男	347	8	8	40	45	45	37	36	36	37	34	21
女	352	7	6	35	43	46	39	37	39	38	34	27
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1801	39	38	197	233	236	189	189	203	191	166	120
男	951	20	20	103	120	123	100	102	110	102	87	64
女	850	19	18	94	113	113	89	87	93	89	79	56

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
彰 化	500	芬 園	502	社 頭	511	田 尾	522
員 林	510	花 壇	503	永 靖	512	埤 頭	523
		秀 水	504	埔 心	513	溪 州	524
		鹿 港	505	溪 湖	514	竹 塘	525
		福 興	506	大 村	515	二 林	526
		線 西	507	埔 鹽	516	大 城	527
		和 美	508	田 中	520	芳 苑	528
		伸 港	509	北 斗	521	二 水	530

南投縣(代碼：10)

負責檢測站：竹山秀傳醫院

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	497	11	11	57	61	57	48	53	59	57	49	34
男	250	6	6	29	31	30	24	25	29	28	25	17
女	247	5	5	28	30	27	24	28	30	29	24	17
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2003	43	42	206	233	234	200	224	241	229	203	148
男	1055	22	22	107	121	122	105	121	130	123	107	75
女	948	21	20	99	112	112	95	103	111	106	96	73

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
南 投	540	中 寮	541	集 集	552
		草 屯	542	水 里	553
		國 姓	544	魚 池	555
		埔 里	545	信 義	556
		仁 愛	546	竹 山	557
		名 間	551	鹿 谷	558

雲林縣(代碼：11)

負責檢測站：崇仁醫護管理學院

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	2500	48	47	243	298	318	270	278	291	268	247	192
男	1342	25	24	127	152	164	144	159	166	148	133	100
女	1158	23	23	116	146	154	126	119	125	120	114	92

鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
斗 南	630	崙 背	637	二 崙	649
大 埤	631	麥 寮	638	北 港	651
虎 尾	632	斗 六	640	水 林	652
土 庫	633	林 內	643	口 湖	653
褒 忠	634	古 坑	646	四 湖	654
東 勢	635	莿 桐	647	元 長	655
臺 西	636	西 螺	648		

嘉義縣(代碼：12)

負責檢測站：戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、行政院衛生署朴子醫院

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	841	18	17	83	95	103	94	101	100	91	82	58
男	409	9	9	42	48	50	43	48	48	45	40	27
女	432	9	8	41	47	53	51	53	52	46	42	31
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1659	33	32	165	190	198	170	186	204	190	168	124
男	891	17	17	85	98	102	91	104	116	106	91	64
女	768	16	15	80	92	96	79	82	88	84	77	60

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
嘉義市	600	番 路	602	水 上	608	新 港	616
		梅 山	603	鹿 草	611	民 雄	621
		竹 崎	604	太 保	612	大 林	622
		阿里山	605	朴 子	613	溪 口	623
		中 埔	606	東 石	614	義 竹	624
		大 埔	607	六 腳	615	布 袋	625

台南市(代碼：13)

負責檢測站：崑山科技大學、長榮大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1544	30	30	153	180	198	173	178	182	172	149	100
男	762	16	15	79	90	99	84	86	88	83	73	49
女	782	14	15	74	90	99	89	92	94	89	76	51
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	956	18	18	96	109	115	94	103	118	115	98	71
男	502	9	10	49	56	60	49	55	64	62	52	36
女	454	9	8	47	53	55	45	48	54	53	46	35

台南市(代碼：13)

負責檢測站：崑山科技大學、長榮大學

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
中西區	700	歸仁區	711	佳里區	722	六甲區	734
東 區	701	新化區	712	西港區	723	下營區	735
南 區	702	左鎮區	713	七股區	724	柳營區	736
北 區	704	玉井區	714	將軍區	725	鹽水區	737
安平區	708	楠西區	715	學甲區	726	善化區	741
安南區	709	南化區	716	北門區	727	大內區	742
永康區	710	關廟區	718	後壁區	731	山上區	743
仁德區	717	龍崎區	719	白河區	732	新市區	744
新營區	730	官田區	720	東山區	733	安定區	745
		麻豆區	721				

高雄市(代碼：14)

負責檢測站：高雄市立大同醫院、國立高雄應用科技大學、正修科技大學運動健康與休閒系

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1879	35	34	175	211	240	217	217	214	206	194	135
男	922	19	17	91	106	118	106	106	104	98	92	65
女	957	16	17	84	105	122	111	111	110	108	102	70
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	621	12	12	62	70	77	67	69	74	70	63	44
男	325	6	7	32	36	40	36	38	40	37	32	21
女	296	6	5	30	34	37	31	31	34	33	31	23

高雄市(代碼：14)

負責檢測站：高雄市立大同醫院、國立高雄應用科技大學、正修科技大學運動健康與休閒系

城市	代碼	城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
新興區	800	楠梓區	811	大社區	815	大樹區	840
前金區	801	小港區	812	路竹區	821	旗山區	842
苓雅區	802	左營區	813	阿蓮區	822	美濃區	843
鹽埕區	803	仁武區	814	田寮區	823	六龜區	844
鼓山區	804	岡山區	820	燕巢區	824	內門區	845
旗津區	805	橋頭區	825	梓官區	826	杉林區	846
前鎮區	806	鳳山區	830	彌陀區	827	甲仙區	847
三民區	807			永安區	828	桃源區	848
				湖內區	829	那瑪夏區	849
				大寮區	831	茂林區	851
				林園區	832	茄萣區	852
				鳥松區	833		

屏東縣(代碼：15)

負責檢測站：善工醫療財團法人屏東基督教醫院、慈惠醫護管理專科學校

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	776	16	15	78	88	93	82	87	91	88	81	58
男	385	8	8	40	46	46	40	43	44	43	39	28
女	391	8	7	38	42	47	42	44	47	45	42	30
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1724	35	35	172	195	209	179	194	207	195	174	129
男	910	18	18	88	99	111	96	107	114	103	91	65
女	814	17	17	84	96	98	83	87	93	92	83	64

屏東縣(代碼：15)

負責檢測站：善工醫療財團法人屏東基督教醫院、慈惠醫護管理專科學校

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
屏東	900	三地門	901	萬丹	913	佳冬	931
潮州	920	霧臺	902	泰武	921	新園	932
		瑪家	903	來義	922	枋寮	940
		九如	904	萬巒	923	枋山	941
		里港	905	崁頂	924	春日	942
		高樹	906	新埤	925	獅子	943
		鹽埔	907	南州	926	車城	944
		長治	908	林邊	927	牡丹	945
		麟洛	909	東港	928	恆春	946
		竹田	911	琉球	929	滿州	947
		內埔	912				

台東縣(代碼：16)

負責檢測站：國立台東大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1176	26	27	119	131	132	130	140	141	129	115	85
男	595	13	14	64	69	66	64	73	72	66	54	40
女	581	13	13	55	62	66	66	67	69	63	61	45
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1324	25	25	123	150	156	145	152	164	151	136	100
男	732	13	13	64	79	86	85	91	97	84	71	49
女	592	12	12	59	71	70	60	61	67	67	65	51

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
臺 東	950	綠 島	951	東 河	959
		蘭 嶼	952	成 功	961
		延 平	953	長 濱	962
		卑 南	954	太麻里	963
		鹿 野	955	金 峰	964
		關 山	956	大 武	965
		海 端	957	達 仁	966
		池 上	958		

花蓮縣(代碼：17)

負責檢測站：慈濟綜合醫院

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	788	17	16	75	85	93	91	95	90	89	81	56
男	376	9	8	39	43	44	41	44	42	43	39	24
女	412	8	8	36	42	49	50	51	48	46	42	32
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1712	35	35	171	196	200	178	188	204	198	178	129
男	916	18	18	88	104	110	98	107	112	104	92	65
女	796	17	17	83	92	90	80	81	92	94	86	64

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
花 蓮	970	新 城	971	豐 濱	977
		秀 林	972	瑞 穗	978
		吉 安	973	萬 榮	979
		壽 豐	974	玉 里	981
		鳳 林	975	卓 溪	982
		光 復	976	富 里	983

宜蘭縣(代碼：18)

負責檢測站：中華民國紅十字會台灣省宜蘭縣支會

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	897	20	20	93	104	107	98	107	103	98	87	60
男	430	11	10	48	52	51	44	49	48	45	41	31
女	467	9	10	45	52	56	54	58	55	53	46	29
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	1603	34	35	172	189	188	166	182	194	180	156	107
男	852	18	18	90	97	100	90	102	106	96	81	54
女	751	16	17	82	92	88	76	80	88	84	75	53

城市	代碼	鄉鎮	代碼	鄉鎮	代碼
宜 蘭	260	頭 城	261	大 同	267
羅 東	265	礁 溪	262	五 結	268
		壯 圍	263	冬 山	269
		員 山	264	蘇 澳	270
		三 星	266	南 澳	272

澎湖縣(代碼：19)

負責檢測站：三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

城市	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	599	14	15	69	71	76	65	64	65	65	55	41
男	304	7	7	35	37	37	33	33	33	33	27	22
女	295	7	8	34	34	39	32	31	32	32	28	19
鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	401	7	7	37	47	50	47	47	48	43	37	29
男	216	4	4	19	23	26	25	28	29	25	20	13
女	185	3	3	18	24	24	22	19	19	18	17	16

城市	代碼	鄉鎮	代碼
馬 公	880	西 嶼	881
		望 安	882
		七 美	883
		白 沙	884
		湖 西	885

金門縣(代碼：20)

負責檢測站：國立金門大學

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	700	13	17	77	78	81	73	78	82	83	71	46
男	358	7	8	38	38	38	38	42	44	44	36	24
女	342	6	9	39	40	43	35	36	38	39	35	22

鄉鎮	代碼
金 沙	890
金 湖	891
金 寧	892
金 城	893
烈 嶼	894
烏 坵	896

連江縣(代碼：21)

負責檢測站：社團法人台北市物理治療師公會

所需負責如下：

受檢者之年齡與性別抽樣分布表

鄉鎮	合計	18 歲	19 歲	20-24 歲	25-29 歲	30-34 歲	35-39 歲	40-44 歲	45-49 歲	50-54 歲	55-59 歲	60-64 歲
計	400	6	7	38	42	46	46	44	49	50	42	28
男	240	3	4	22	25	25	27	29	31	31	25	17
女	160	3	3	16	17	21	19	15	18	19	17	11

鄉鎮	代碼
南 竿	209
北 竿	210
莒 光	211
東 引	212

附表 4 全國各縣市城市一覽表

縣市別	城市名稱									
基隆市	仁愛區	信義區	中正區	中山區	安樂區	暖暖區	七堵區			
台北市	中正區	信義區	大同區	士林區	中山區	北投區	松山區	內湖區	大安區	南港區
	萬華區	文山區								
新北市	板橋區	鶯歌區	汐止區	三重區	新店區	新莊區	烏來區	泰山區	永和區	蘆洲區
	中和區	五股區	土城區	淡水區	樹林區					
桃園縣	中壢市	平鎮市	楊梅市	桃園市	龜山鄉	八德市				
新竹市	新竹市									
新竹縣	竹東鎮									
苗栗縣	竹南鎮	頭份鎮	苗栗市	造橋鄉						
台中市	中 區	東 區	南 區	西 區	北 區	北屯區	西屯區	南屯區	太平區	大里區
	豐原區	潭子區	沙鹿區							
彰化縣	彰化市	員林鎮								
南投縣	南投市									
雲林縣										
嘉義縣	嘉義市									
台南市	中西區	東 區	南 區	北 區	安平區	安南區	永康區	仁德區	新營區	
高雄市	新興區	前金區	苓雅區	鹽埕區	鼓山區	旗津區	前鎮區	三民區	楠梓區	小港區
	左營區	仁武區	岡山區	橋頭區	鳳山區					

附表 5 全國各縣市鄉鎮一覽表

縣市別	鄉鎮名稱									
基隆市										
台北市										
新北市	萬里區	金山區	深坑區	石碇區	瑞芳區	平溪區	雙溪區	貢寮區	坪林區	三峽區
	林口區	八里區	三芝區	石門區						
桃園縣	龍潭鄉	新屋鄉	觀音鄉	大溪鎮	復興鄉	大園鄉	蘆竹鄉			
新竹市										
新竹縣	竹北市	湖口鄉	新豐鄉	新埔鎮	關西鎮	芎林鄉	寶山鄉	五峰鄉	橫山鄉	尖石鄉
	北埔鄉	峨眉鄉								
苗栗縣	三灣鄉	南庄鄉	獅潭鄉	後龍鎮	通霄鎮	苑裡鎮	頭屋鄉	公館鄉	大湖鄉	泰安鄉
	銅鑼鄉	三義鄉	西湖鄉	卓蘭鎮						
台中市	霧峰區	烏日區	后里區	石岡區	東勢區	和平區	新社區	大雅區	神岡區	大肚區
	龍井區	梧棲區	清水區	大甲區	外埔區	大安區				
彰化縣	芬園鄉	花壇鄉	秀水鄉	鹿港鎮	福興鄉	線西鄉	和美鎮	伸港鄉	社頭鄉	永靖鄉
	埔心鄉	溪湖鎮	大村鄉	埔鹽鄉	田中鎮	北斗鎮	田尾鄉	埤頭鄉	溪州鄉	竹塘鄉
	二林鎮	大城鄉	芳苑鄉	二水鄉						
南投縣	中寮鄉	草屯鎮	國姓鄉	埔里鎮	仁愛鄉	名間鄉	集集鎮	水里鄉	魚池鄉	信義鄉
	竹山鎮	鹿谷鄉								
雲林縣	斗南鎮	大埤鄉	虎尾鎮	土庫鎮	褒忠鄉	東勢鄉	臺西鄉	崙背鄉	麥寮鄉	斗六市

	林內鄉	古坑鄉	荖桐鄉	西螺鎮	二崙鄉	北港鎮	水林鄉	口湖鄉	四湖鄉	元長鄉
嘉義縣	番路鄉	梅山鄉	竹崎鄉	阿里山鄉	中埔鄉	大埔鄉	水上鄉	鹿草鄉	太保市	朴子市
	東石鄉	六腳鄉	新港鄉	民雄鄉	大林鎮	溪口鄉	義竹鄉	布袋鎮		
台南市	歸仁區	新化區	左鎮區	玉井區	楠西區	南化區	關廟區	龍崎區	官田區	麻豆區
	佳里區	西港區	七股區	將軍區	學甲區	北門區	後壁區	白河區	東山區	六甲區
	下營區	柳營區	鹽水區	善化區	大內區	山上區	新市區	安定區		
高雄市	大社區	路竹區	阿蓮區	田寮區	燕巢區	梓官區	彌陀區	永安區	湖內區區	大寮區
	林園區	烏松區	大樹區	旗山區	美濃區	六龜區	內門區	杉林區	甲仙區	桃源區
	那瑪夏區	茂林區	茄苳區							
屏東縣	三地門鄉	霧臺鄉	瑪家鄉	九如鄉	里港鄉	高樹鄉	鹽埔鄉	長治鄉	麟洛鄉	竹田鄉
	內埔鄉	萬丹鄉	泰武鄉	來義鄉	萬巒鄉	崁頂鄉	新埤鄉	南州鄉	林邊鄉	東港鎮
	琉球鄉	佳冬鄉	新園鄉	枋寮鄉	枋山鄉	春日鄉	獅子鄉	車城鄉	牡丹鄉	恆春鎮
	滿州鄉									
台東縣	綠島鄉	蘭嶼鄉	延平鄉	卑南鄉	鹿野鄉	關山鎮	海端鄉	池上鄉	東河鄉	成功鎮
	長濱鄉	太麻里鄉	金峰鄉	大武鄉	達仁鄉					
花蓮縣	新城鄉	秀林鄉	吉安鄉	壽豐鄉	鳳林鎮	光復鄉	豐濱鄉	瑞穗鄉	萬榮鄉	玉里鎮
	卓溪鄉	富里鄉								
宜蘭縣	頭城鎮	礁溪鄉	壯圍鄉	員山鄉	三星鄉	大同鄉	五結鄉	冬山鄉	蘇澳鎮	南澳鄉
澎湖縣	西嶼鄉	望安鄉	七美鄉	白沙鄉	湖西鄉					
金門縣	金沙鄉	金湖鄉	金寧鄉	金城鄉	烈嶼鄉	烏坵鄉				
連江縣	南竿鄉	北竿鄉	莒光鄉	東引鄉						

附表 6 歷年各項目之比較
表 6-1-1 歷年男性各年齡層之身體組成比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	21.91	2.87	439	-3.61	0.000*
	89	21.94	3.55	607	-3.23	0.001*
	90	22.02	4.27	3910	-4.28	0.000*
	99	22.59	4.29	3619	0.50	0.619
	100	22.53	3.99	1786		
19 歲	88	22.88	2.83	437	2.40	0.017*
	89	22.04	3.24	472	-2.70	0.007*
	90	22.19	4.38	6693	-3.16	0.002*
	99	22.65	4.03	3027	1.41	0.157
	100	22.50	3.58	1944		
20-24 歲	88	22.70	2.94	420	-1.97	0.050*
	89	22.72	3.22	1528	-2.87	0.002*
	90	22.74	3.63	3077	-3.12	0.352
	99	23.35	3.98	6379	4.80	0.000*
	100	23.00	3.62	4799		
25-29 歲	88	23.67	2.98	320	-1.32	0.189
	89	23.41	3.21	665	-3.48	0.000*
	90	24.00	3.70	1569	0.93	0.458*
	99	24.55	3.70	3498	7.77	0.000*
	100	23.91	3.41	4194		
30-34 歲	88	24.23	2.83	367	-3.14	0.002*
	89	23.93	3.14	493	-5.02	0.000*
	90	24.65	3.58	2001	-0.74	0.076
	99	25.38	3.83	3357	7.86	0.000*
	100	24.73	3.35	4578		
35-39 歲	88	24.20	2.78	371	-5.36	0.000*
	89	24.52	3.72	921	-3.77	0.000*
	90	24.86	3.32	1913	-1.78	0.916
	99	25.28	3.68	3347	3.28	0.001*
	100	25.01	3.21	4047		
40-44 歲	88	24.40	2.95	329	-3.57	0.000*
	89	24.52	3.11	913	-4.16	0.000*
	90	25.02	3.47	1921	0.11	0.665
	99	25.33	3.60	3031	3.74	0.000*
	100	25.02	3.21	3833		

45-49 歲	88	24.99	2.66	229	-4.47	0.000*
	89	24.88	3.06	728	-1.36	0.174
	90	25.01	3.27	1838	-0.43	0.013*
	99	25.17	3.20	2770	1.48	0.139
	100	25.05	3.08	3504		
50-54 歲	88	24.92	2.86	139	-2.36	0.018*
	89	24.86	2.92	573	-1.77	0.076
	90	24.84	3.36	1405	-2.49	0.428
	99	25.17	3.08	2486	0.87	0.386
	100	25.10	3.01	3178		
55-59 歲	88	24.63	3.06	131	-0.22	0.823
	89	24.67	3.04	410	-2.13	0.033*
	90	24.89	3.91	788	-0.79	0.428
	99	25.16	3.03	1898	1.22	0.224
	100	25.05	3.22	2657		
60-64 歲	88	25.11	3.12	107	-0.61	0.541
	89	24.42	2.95	495	-3.50	0.000*
	90	24.46	3.11	652	-3.54	0.000*
	99	24.88	2.90	1298	-0.74	0.462
	100	24.96	2.95	2019		

*p<.05

表 6-1-2 歷年女性各年齡層之身體組成比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	21.09	3.05	444	0.06	0.951
	89	20.58	2.84	2220	-5.20	0.000*
	90	20.57	3.29	1554	-4.55	0.000*
	99	21.17	3.63	3778	0.82	0.413
	100	21.09	3.32	1973		
19 歲	88	20.72	2.41	462	-2.88	0.004*
	89	20.39	2.95	772	-5.59	0.000*
	90	20.68	3.53	1450	-3.62	0.000*
	99	21.32	3.64	3122	1.99	0.047*
	100	21.13	3.28	2199		
20-24 歲	88	20.69	2.36	425	-4.95	0.000*
	89	20.46	3.02	1940	-10.19	0.000*
	90	20.88	3.71	3409	-5.37	0.000*
	99	21.33	3.52	6725	0.47	0.638
	100	21.30	3.31	5284		
25-29 歲	88	21.40	2.76	328	-1.56	0.120
	89	20.99	2.95	864	-5.88	0.000*
	90	21.15	3.32	2479	-5.97	0.000*
	99	21.81	3.64	4627	2.33	0.020*
	100	21.64	3.37	4562		
30-34 歲	88	22.03	2.73	375	-0.34	0.737
	89	21.80	3.12	1235	-2.79	0.005*
	90	21.78	3.36	2830	-3.82	0.000*
	99	22.38	3.64	4778	4.16	0.000*
	100	22.09	3.31	5011		
35-39 歲	88	22.76	2.98	414	1.63	0.104
	89	22.33	3.06	1367	-1.90	0.057
	90	22.57	3.56	2885	0.74	0.457
	99	22.79	3.58	4405	3.88	0.000*
	100	22.52	3.24	5060		
40-44 歲	88	23.18	2.98	329	1.60	0.110
	89	22.97	3.13	1213	0.78	0.437
	90	23.02	3.31	3075	1.70	0.090
	99	23.24	3.47	3980	4.72	0.000*
	100	22.90	3.19	4475		
45-49 歲	88	24.00	3.18	254	1.23	0.221

	89	23.62	3.15	1100	3.19	0.001*
	90	23.44	3.32	2880	2.05	0.041*
	99	23.60	3.39	3980	4.32	0.000*
	100	23.29	3.17	4428		
50-54 歲	88	24.55	2.14	157	1.63	0.104
	89	24.02	2.96	749	3.46	0.001*
	90	23.88	3.34	2193	3.14	0.002*
	99	23.90	3.33	3747	4.09	0.000*
	100	23.60	3.17	4388		
55-59 歲	88	24.44	3.13	163	2.79	0.005*
	89	24.34	3.43	566	2.58	0.010*
	90	24.41	3.76	1073	3.55	0.000*
	99	24.06	3.46	2889	1.20	0.230
	100	23.96	3.23	3676		
60-64 歲	88	24.47	3.15	111	3.11	0.002*
	89	24.25	3.90	449	0.31	0.757
	90	24.20	3.48	697	0.07	0.945
	99	24.29	3.35	1617	1.18	0.237
	100	24.17	3.12	2623		

*p<.05

2.仰臥起坐

表 6-2-1 歷年男性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	35.75	8.02	439	-1.36	0.176
	89	39.14	8.25	607	6.94	0.000*
	90	33.83	9.32	3910	-9.82	0.000*
	99	36.26	9.17	3619	-10.20	0.000*
	100	38.96	9.15	1786		
19 歲	88	35.47	7.54	437	-4.09	0.000*
	89	38.18	8.54	472	2.20	0.028*
	90	30.49	8.26	6693	-29.04	0.000*
	99	37.09	9.14	3027	-10.30	0.000*
	100	39.86	9.40	1944		
20-24 歲	88	35.57	8.20	420	-0.94	0.346
	89	36.18	8.60	1528	0.74	0.461
	90	36.64	9.83	3077	2.97	0.003*
	99	35.90	9.34	6379	-12.65	0.000*
	100	38.20	9.67	4799		
25-29 歲	88	31.70	8.31	320	-1.43	0.153
	89	32.83	9.29	665	1.09	0.275
	90	32.54	8.96	1569	0.49	0.621
	99	32.35	9.02	3498	-13.76	0.000*
	100	35.19	8.99	4194		
30-34 歲	88	27.77	7.23	367	-4.13	0.000*
	89	28.54	8.17	493	-2.14	0.033*
	90	30.46	9.12	2001	4.30	0.000*
	99	29.37	8.27	3357	-15.76	0.000*
	100	32.45	9.01	4578		
35-39 歲	88	25.87	7.87	371	-3.47	0.001*
	89	25.82	7.99	921	-5.31	0.000*
	90	27.52	9.28	1913	0.52	0.600
	99	27.31	7.92	3347	-14.04	0.000*
	100	30.02	8.62	4047		
40-44 歲	88	24.43	6.90	329	-1.86	0.063
	89	25.03	7.82	913	-0.50	0.614
	90	24.55	8.61	1921	-2.66	0.008*
	99	25.12	8.34	3031	-11.22	0.000*
	100	27.47	8.92	3833		

45-49 歲	88	21.80	9.20	229	-2.63	0.009*
	89	21.79	9.00	728	-2.62	0.009*
	90	22.61	7.79	1838	-0.56	0.575
	99	22.65	8.52	2770	-12.92	0.000*
	100	25.49	8.83	3504		
50-54 歲	88	19.86	10.33	139	-0.84	0.400
	89	20.20	8.46	573	-0.84	0.403
	90	19.84	8.47	1405	-2.50	0.013*
	99	20.48	8.67	2486	-8.37	0.000*
	100	22.47	9.11	3178		
55-59 歲	88	17.54	8.65	131	-1.26	0.208
	89	17.02	9.01	410	-1.65	0.100
	90	18.16	8.41	788	1.06	0.288
	99	17.72	8.94	1898	-9.97	0.000*
	100	20.40	8.92	2657		
60-64 歲	88	14.48	8.58	107	-0.76	0.446
	89	12.09	9.44	495	-5.04	0.000*
	90	15.21	8.79	652	1.97	0.049
	99	14.37	9.26	1298	-5.03	0.000*
	100	16.03	9.28	2019		

*p<.05

表 6-3-1 歷年女性各年齡層之仰臥起坐比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	24.05	7.90	444	-8.72	0.000 *
	89	28.12	8.55	2220	1.11	0.268
	90	28.31	7.98	1554	1.70	0.089
	99	27.76	8.93	3778	-7.95	0.000*
	100	29.80	9.41	1973		
19 歲	88	25.58	8.22	462	-5.67	0.000*
	89	28.33	8.91	772	0.76	0.446
	90	26.17	8.41	1450	-6.21	0.000*
	99	27.98	8.58	3122	-8.01	0.000*
	100	30.02	9.54	2199		
20-24 歲	88	24.77	9.88	425	-3.00	0.003*
	89	24.90	9.69	1940	-5.38	0.000*
	90	24.38	8.39	3409	-9.97	0.000*
	99	26.03	9.11	6725	-13.63	0.000*
	100	28.39	9.63	5284		
25-29 歲	88	19.34	8.51	328	-6.67	0.000*
	89	21.02	9.23	864	-4.03	0.000*
	90	21.40	8.13	2479	-4.86	0.000*
	99	21.87	8.51	4627	-14.62	0.000*
	100	24.52	8.85	4562		
30-34 歲	88	17.92	10.94	375	-2.51	0.012*
	89	18.61	8.39	1235	-2.90	0.004*
	90	18.82	8.25	2830	-2.84	0.004*
	99	19.29	8.33	4778	-11.94	0.000*
	100	21.30	8.34	5011		
35-39 歲	88	16.08	10.03	414	-3.98	0.000*
	89	17.19	8.13	1367	-3.58	0.000*
	90	17.38	8.29	2885	-3.68	0.000*
	99	17.99	8.59	4405	-10.33	0.000*
	100	19.81	8.03	4495		
40-44 歲	88	13.61	8.15	329	-6.26	0.000*
	89	14.84	9.07	1213	-5.81	0.000*
	90	15.77	8.45	3075	-3.79	0.000*
	99	16.26	9.24	3980	-12.68	0.000*
	100	18.70	8.17	4286		

45-49 歲	88	12.30	12.38	254	-2.57	0.011*
	89	12.78	8.70	1100	-4.62	0.000*
	90	13.35	8.49	2880	-3.70	0.000*
	99	13.66	9.19	3980	-19.28	0.000*
	100	17.30	7.67	4057		
50-54 歲	88	8.67	13.36	157	-2.70	0.008*
	89	9.87	8.73	749	-2.77	0.006*
	90	10.42	8.37	2193	-1.69	0.091
	99	10.59	9.15	3747	-19.49	0.000*
	100	14.44	7.90	3759		
55-59 歲	88	7.62	10.69	163	-2.13	0.035*
	89	7.58	8.02	566	-1.14	0.253
	90	8.29	8.43	1073	1.08	0.281
	99	7.79	8.47	2889	-25.02	0.000*
	100	13.16	7.66	2759		
60-64 歲	88	6.78	14.61	111	-1.52	0.131
	89	5.29	7.33	449	-2.54	0.011*
	90	7.63	8.44	697	3.96	0.000*
	99	5.67	7.50	1617	-15.09	0.000*
	100	9.52	7.87	2036		

*p<.05

4. 坐姿體前彎

表 6-3-1 歷年男性各年齡層之坐姿體前彎比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	27.74	10.15	439	4.05	0.000*
	89	28.30	10.49	607	5.69	0.000*
	90	28.03	9.84	3910	8.59	0.000*
	99	25.37	10.28	3619	-3.23	0.001*
	100	26.34	10.68	1786		
19 歲	88	29.97	10.37	437	8.27	0.000*
	89	29.49	9.71	472	8.23	0.000*
	90	27.41	9.77	6693	7.78	0.000*
	99	25.32	10.43	3027	-5.16	0.000*
	100	26.89	10.46	1944		
20-24 歲	88	28.99	10.82	420	7.93	0.000*
	89	28.01	11.19	1528	10.49	0.000*
	90	29.32	10.11	3077	20.23	0.000*
	99	24.60	10.73	6379	-4.12	0.000*
	100	25.44	10.63	4799		
25-29 歲	88	25.54	12.20	320	3.28	0.001*
	89	25.13	11.40	665	4.02	0.000*
	90	27.89	10.69	1569	15.01	0.000*
	99	23.17	10.30	3498	-2.21	0.027*
	100	23.69	10.24	4194		
30-34 歲	88	24.15	10.32	367	3.11	0.002*
	89	24.01	10.83	493	3.00	0.003*
	90	27.50	10.87	2001	17.69	0.000*
	99	22.40	10.56	3357	-1.19	0.235
	100	22.68	10.16	4578		
35-39 歲	88	24.36	10.92	371	4.23	0.000*
	89	23.86	11.77	921	4.75	0.000*
	90	26.94	10.40	1913	17.94	0.000*
	99	21.79	10.55	3347	-0.93	0.350
	100	22.02	10.33	4047		
40-44 歲	88	23.58	10.98	329	3.90	0.000*
	89	23.77	11.01	913	6.28	0.000*
	90	26.26	10.49	1921	17.20	0.000*
	99	21.43	10.79	3031	0.52	0.600
	100	21.29	10.34	3833		

45-49 歲	88	23.16	11.67	229	3.15	0.002*
	89	22.49	14.99	728	2.82	0.005*
	90	25.37	10.79	1838	14.79	0.000*
	99	20.80	10.02	2770	-0.88	0.379
	100	21.03	10.46	3489		
50-54 歲	88	22.02	12.08	139	2.24	0.027*
	89	21.52	11.75	573	1.61	0.107
	90	24.07	10.96	1405	9.83	0.000*
	99	20.64	11.23	2486	-0.56	0.574
	100	20.81	10.92	3178		
55-59 歲	88	20.82	10.15	131	2.43	0.015*
	89	21.63	23.07	410	2.19	0.029*
	90	23.77	10.76	788	10.78	0.000*
	99	19.02	11.37	1898	-1.64	0.101
	100	19.57	11.04	2644		
60-64 歲	88	18.75	11.53	107	1.24	0.216
	89	19.53	16.09	495	1.70	0.089
	90	22.56	11.03	652	8.74	0.000*
	99	18.41	11.41	1298	0.36	0.716
	100	18.26	11.03	1993		

*p<.05

表 6-3-2 歷年女性各年齡層之坐姿體前彎比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	27.76	10.93	444	-5.57	0.000*
	89	30.23	10.34	2220	-1.97	0.049*
	90	33.08	9.53	1554	6.49	0.000*
	99	30.80	10.72	3778	-0.12	0.904
	100	30.84	10.50	1973		
19 歲	88	28.99	9.94	462	-4.02	0.000*
	89	30.34	10.17	772	-1.78	0.075
	90	32.09	9.58	1450	2.92	0.004*
	99	30.63	10.32	3122	-1.56	0.119
	100	31.08	10.35	2199		
20-24 歲	88	29.76	11.62	425	-0.12	0.905
	89	30.76	10.84	1940	3.23	0.001*
	90	31.87	10.31	3409	8.81	0.000*
	99	29.47	10.31	6725	-1.68	0.092
	100	29.80	10.85	5284		
25-29 歲	88	27.96	12.01	328	0.41	0.682
	89	29.19	11.44	864	3.59	0.000*
	90	30.78	10.14	2479	12.01	0.000*
	99	27.25	10.57	4627	-1.90	0.057
	100	27.67	10.67	4562		
30-34 歲	88	28.3	10.87	375	1.96	0.050
	89	28.5	12.21	1235	3.48	0.001*
	90	30.27	10.10	2830	12.74	0.000*
	99	26.52	10.56	4778	-2.90	0.004*
	100	27.14	10.65	5011		
35-39 歲	88	28.34	11.27	414	2.93	0.003*
	89	27.46	11.03	1367	2.20	0.282
	90	30.22	10.54	2885	14.03	0.000*
	99	26.32	10.79	4405	-1.83	0.067
	100	26.72	10.63	5060		
40-44 歲	88	28.35	10.83	329	2.60	0.009*
	89	27.87	11.70	1213	3.05	0.002*
	90	29.87	10.56	3075	12.48	0.000*
	99	26.11	11.02	3980	-2.58	0.010*
	100	26.73	10.94	4475		
45-49 歲	88	28.88	11.95	254	2.09	0.038*

	89	27.41	11.52	110	1.08	0.282
	90	29.56	10.64	2880	12.71	0.000*
	99	26.57	11.28	3980	1.22	0.224
	100	26.28	10.83	4385		
50-54 歲	88	30.06	11.76	157	1.76	0.079*
	89	28.39	12.00	749	2.67	0.008*
	90	30.14	11.44	2193	10.11	0.000*
	99	27.07	11.26	3747	-0.28	0.780
	100	27.14	11.36	4351		
55-59 歲	88	30.00	11.88	163	2.90	0.004*
	89	27.16	12.98	566	-0.82	0.415
	90	30.59	10.49	1073	8.00	0.000*
	99	27.71	11.41	2889	0.21	0.833
	100	27.65	11.12	3676		
60-64 歲	88	28.03	10.39	111	2.62	0.009*
	89	24.41	12.83	449	-4.63	0.000*
	90	30.89	10.63	697	7.51	0.000*
	99	27.99	11.40	1617	1.58	0.114
	100	27.42	11.54	2623		

*p<.05

4.三分鐘登階

表 6-4-1 歷年男性各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	57.41	8.58	439	4.98	0.000*
	89	55.05	9.43	607	0.02	0.981
	90	57.40	10.42	3910	8.66	0.000*
	99	58.08	10.91	3619	10.74	0.000*
	100	55.08	8.97	1786		
19 歲	88	57.52	8.09	437	4.40	0.000*
	89	54.68	9.06	472	-1.96	0.050
	90	55.31	9.22	6693	-1.07	0.287
	99	57.71	10.74	3027	7.81	0.000*
	100	55.57	8.48	1944		
20-24 歲	88	58.54	9.99	420	6.92	0.000*
	89	56.92	10.25	1528	6.39	0.000*
	90	57.09	10.42	3077	8.94	0.000*
	99	56.71	10.29	6379	8.91	0.000*
	100	55.09	8.86	4799		
25-29 歲	88	55.59	9.23	320	4.08	0.000*
	89	56.62	10.38	665	7.34	0.000*
	90	55.89	11.14	1569	7.64	0.000*
	99	55.35	9.82	3498	8.22	0.000*
	100	53.59	8.78	4194		
30-34 歲	88	55.90	9.18	367	4.74	0.000*
	89	56.62	10.53	493	6.11	0.000*
	90	55.95	10.97	2001	8.40	0.000*
	99	55.15	9.65	3357	7.08	0.000*
	100	53.65	8.86	4578		
35-39 歲	88	57.19	10.09	371	5.77	0.000*
	89	57.09	9.95	921	8.51	0.000*
	90	56.18	11.22	1913	7.26	0.000*
	99	55.58	10.12	3347	6.53	0.000*
	100	54.12	8.79	4047		
40-44 歲	88	57.70	10.79	329	5.25	0.000*
	89	57.48	10.10	913	8.23	0.000*
	90	57.24	10.81	1921	9.66	0.000*
	99	56.44	10.37	3031	8.01	0.000*
	100	54.55	8.74	3833		

45-49 歲	88	57.48	10.27	299	5.09	0.000*
	89	57.15	15.88	728	3.68	0.000*
	90	57.77	12.64	1838	8.56	0.000*
	99	57.93	11.17	2770	11.33	0.000*
	100	54.95	9.22	3504		
50-54 歲	88	57.54	11.20	139	3.33	0.001*
	89	56.58	11.68	573	1.57	0.116
	90	58.69	12.36	1405	7.94	0.000*
	99	59.10	11.59	2486	11.62	0.000*
	100	55.81	9.08	3178		
55-59 歲	88	58.71	11.60	131	2.49	0.014*
	89	56.22	13.56	410	0.33	0.741
	90	59.28	12.09	788	6.99	0.000*
	99	59.66	12.36	1898	10.52	0.000*
	100	56.08	9.65	2657		
60-64 歲	88	55.00	13.71	107	1.31	0.191
	89	56.93	22.63	495	1.24	0.214
	90	61.68	20.42	652	7.25	0.000*
	99	60.27	13.18	1298	10.68	0.000*
	100	55.64	10.46	2019		

*p<0.5

表 6-4-2 歷年女性各年齡層之三分鐘登階比較表

年齡區間	年度	平均數	標準差	樣本數	t 值	p 值
18 歲	88	54.47	11.41	444	1.93	0.054
	89	51.96	8.74	2220	-5.55	0.000*
	90	56.39	10.65	1554	9.40	0.000*
	99	55.24	10.10	3778	8.09	0.000*
	100	53.32	7.62	1973		
19 歲	88	54.83	11.09	462	2.11	0.036*
	89	52.96	8.94	772	-2.02	0.043*
	90	55.35	9.97	1450	5.38	0.000*
	99	55.27	10.09	3122	6.48	0.000*
	100	53.69	7.65	2199		
20-24 歲	88	54.90	11.14	425	3.66	0.000*
	89	55.07	9.66	1940	8.85	0.000*
	90	55.34	10.30	3409	11.69	0.000*
	99	54.04	10.13	6725	6.71	0.000*
	100	52.91	8.31	5284		
25-29 歲	88	54.65	8.89	328	4.65	0.000*
	89	55.90	9.90	864	9.80	0.000*
	90	56.30	10.31	2479	16.17	0.000*
	99	53.33	9.87	4627	4.75	0.000*
	100	52.41	8.57	4562		
30-34 歲	88	55.91	10.32	375	5.20	0.000*
	89	55.80	10.72	1235	8.28	0.000*
	90	56.70	10.34	2830	15.65	0.000*
	99	53.92	10.28	4778	4.22	0.000*
	100	53.09	9.01	5011		
35-39 歲	88	54.50	10.99	414	2.31	0.022*
	89	55.54	11.48	1367	6.91	0.000*
	90	56.90	11.14	2885	15.11	0.000*
	99	54.40	10.46	4405	5.56	0.000*
	100	53.28	9.02	5060		
40-44 歲	88	55.26	10.69	329	3.30	0.001*
	89	55.69	10.51	1213	7.27	0.000*
	90	57.33	11.73	3075	15.91	0.000*
	99	54.87	10.90	3980	6.87	0.000*
	100	53.33	9.55	4475		
44-49 歲	88	54.74	14.22	254	1.41	0.159

	89	55.74	11.40	1100	5.23	0.000*
	90	58.73	12.37	2880	17.86	0.000*
	99	56.17	12.08	3980	9.48	0.000*
	100	53.84	10.24	4428		
50-54 歲	88	54.68	15.90	157	1.56	0.120
	89	55.82	13.43	749	2.80	0.005*
	90	59.83	12.27	2193	17.63	0.000*
	99	57.64	13.29	3747	11.77	0.000*
	100	54.44	10.88	4388		
55-59 歲	88	53.62	15.52	163	0.79	0.432
	89	56.21	14.98	566	3.19	0.001*
	90	59.65	14.05	1073	11.77	0.000*
	99	57.14	13.97	2889	9.04	0.000*
	100	54.22	11.62	3676		
60-64 歲	88	52.10	19.98	111	0.16	0.872
	89	54.40	18.02	449	2.36	0.019*
	90	59.55	14.83	697	11.78	0.000*
	99	57.37	16.26	1617	10.37	0.000*
	100	52.46	12.60	2623		

*p<.05

附表 7 男女性各體能項目百分位常模（10 歲組）

男性「身體質量指數」百分位常模

五分等級	過輕				稍輕				適當				稍重				過重		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	17.8	18.6	19.2	19.7	20.2	20.6	21.0	21.5	21.8	22.3	22.7	23.1	23.6	24.2	24.8	25.5	26.4	27.8	29.9
25-34	19.2	20.2	20.9	21.5	22.0	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.9	25.3	25.8	26.4	27.0	27.8	29.0	30.7
35-44	20.1	21.1	21.8	22.4	22.9	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	27.0	27.6	28.4	29.4	30.9
45-54	20.3	21.3	22.0	22.6	23.0	23.4	23.8	24.2	24.6	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	27.0	27.5	28.3	29.1	30.5
55-64	20.3	21.4	22.0	22.5	23.0	23.4	23.7	24.1	24.5	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.4	28.0	28.8	30.3

(單位：公斤/公尺²)

女性「身體質量指數」百分位常模(ok)

(單位：公斤/公尺²)

五分等級	過輕				稍輕				適當				稍重				過重		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	17.1	17.8	18.2	18.6	19.0	19.3	19.6	19.9	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.2	22.7	23.3	24.3	25.6	27.9
25-34	17.7	18.4	18.8	19.2	19.6	19.9	20.2	20.5	20.8	21.2	21.5	21.9	22.3	22.8	23.4	24.2	25.2	26.6	28.7
35-44	18.4	19.1	19.6	20.0	20.4	20.7	21.1	21.4	21.8	22.2	22.5	23.0	23.4	23.9	24.5	25.2	26.0	27.1	28.9
45-54	19.0	19.8	20.3	20.8	21.2	21.5	21.9	22.2	22.7	23.0	23.4	23.8	24.2	24.7	25.3	26.0	26.7	27.7	29.3
55-64	19.3	20.2	20.8	21.4	21.8	22.2	22.6	23.0	23.3	23.7	24.1	24.5	25.0	25.4	26.0	26.6	27.4	28.4	29.8

男性「腰臀圍比」百分位常模(ok)

五分等級	過低				稍低				適當				稍高				過高		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	0.73	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.79	0.79	0.80	0.81	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.89	0.91
25-34	0.76	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.83	0.83	0.84	0.85	0.86	0.86	0.87	0.88	0.89	0.90	0.91	0.92	0.94
35-44	0.78	0.80	0.82	0.83	0.84	0.85	0.85	0.86	0.87	0.88	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.92	0.93	0.94	0.96
45-54	0.79	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.89	0.90	0.90	0.91	0.92	0.93	0.93	0.94	0.96	0.98
55-64	0.80	0.82	0.84	0.86	0.87	0.87	0.88	0.89	0.90	0.90	0.91	0.92	0.92	0.93	0.94	0.95	0.96	0.97	0.99

女性「腰臀圍比」百分位常模(ok)

五分等級	過低				稍低				適當				稍高				過高		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	0.68	0.69	0.70	0.71	0.72	0.72	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.83	0.86
25-34	0.69	0.70	0.71	0.72	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.84	0.86	0.88
35-44	0.70	0.72	0.73	0.74	0.75	0.76	0.76	0.77	0.78	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.87	0.90
45-54	0.72	0.74	0.75	0.76	0.77	0.78	0.78	0.79	0.80	0.81	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.88	0.89	0.92
55-64	0.74	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.90	0.92	0.94

男性「肌耐力」百分位常模(ok)

(單位：次)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	24.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	36.0	37.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0	45.0	47.0	49.0	51.0	55.0
25-34	20.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	40.0	41.0	42.0	45.0	49.0
35-44	15.0	19.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	30.0	31.0	33.0	34.0	35.0	37.0	40.0	44.0
45-54	9.0	13.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	39.0
55-64	0.0	5.0	9.0	11.0	13.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	26.0	28.0	30.0	33.0

女性「肌耐力」百分位常模(ok)

(單位：次)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	14.0	18.0	20.0	22.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	37.0	39.0	41.0	45.0
25-34	8.0	12.0	15.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	37.0
35-44	5.0	9.0	11.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	29.0	32.0
45-54	2.0	5.0	7.0	9.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	29.0
55-64	0.0	1.0	2.0	4.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	22.0	25.0

男性「柔軟度」百分位常模(ok)

(單位：公分)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	8.0	12.0	15.0	17.0	19.0	20.0	22.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.0	35.0	37.0	40.0	44.0
25-34	6.0	10.0	12.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	22.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	32.0	34.0	36.0	40.0
35-44	4.0	8.0	10.0	13.0	15.0	16.0	17.5	19.0	20.0	22.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	31.0	33.0	35.0	39.0
45-54	3.0	6.0	9.0	11.0	14.0	15.0	16.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	32.0	35.0	39.0
55-64	1.0	4.0	6.0	9.0	11.0	13.0	14.2	16.0	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0	34.0	38.0

女性「柔軟度」百分位常模

(單位：公分)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	12.0	16.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	33.0	35.0	36.0	38.0	40.0	41.0	44.0	47.0
25-34	9.0	13.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	29.0	30.0	32.0	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0	45.0
35-44	8.0	13.0	15.0	17.0	20.0	21.0	23.0	24.5	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.0	36.0	38.0	40.0	44.0
45-54	7.0	12.0	15.0	17.0	19.0	21.0	23.0	24.9	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	36.0	38.5	41.0	45.0
55-64	8.0	12.0	15.0	18.0	20.0	22.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.0	35.3	37.0	39.5	42.0	45.0

男性「心肺耐力」百分位常模(ok)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	42.3	45.0	46.9	48.1	49.7	50.8	52.0	52.9	53.9	54.9	55.9	57.0	58.1	59.6	61.2	62.9	64.7	66.7	70.3
25-34	39.7	43.9	45.9	47.1	48.4	49.5	50.3	51.4	52.3	53.3	54.2	55.6	56.6	57.7	59.2	60.8	62.9	65.2	68.7
35-44	41.3	44.8	46.4	47.6	48.9	50.0	51.1	52.0	52.9	53.9	54.9	56.3	57.3	58.4	60.0	61.6	63.4	65.7	69.2
45-54	40.4	45.2	47.1	48.6	49.7	50.8	52.0	53.3	54.2	55.2	56.3	57.3	58.4	60.0	61.2	62.9	65.2	67.7	70.9
55-64	36.1	44.1	46.9	48.6	50.3	51.7	52.9	54.0	55.2	56.3	57.3	58.8	60.0	61.2	62.5	64.3	66.2	68.7	71.4

女性「心肺耐力」百分位常模(ok)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18-24	41.9	44.3	45.7	46.9	47.9	48.9	49.7	50.6	51.7	52.3	53.3	54.5	55.6	56.6	58.1	59.6	61.6	63.8	67.7
25-34	35.5	43.3	45.5	46.6	47.9	48.9	49.7	50.8	51.7	52.6	53.6	54.5	55.6	57.0	58.1	59.6	61.6	63.8	67.7
35-44	33.7	42.7	45.7	47.3	48.4	49.7	50.6	51.7	52.6	53.6	54.5	55.6	56.6	57.7	58.8	60.4	62.5	64.7	68.2
45-54	31.7	39.0	44.7	47.4	49.0	50.5	51.7	52.9	53.9	55.2	56.3	57.3	58.4	59.6	61.2	62.9	64.7	66.7	69.8
55-64	30.2	34.4	39.5	44.0	46.6	48.9	50.8	52.3	53.9	55.2	56.6	57.7	59.2	60.8	62.1	63.8	65.7	68.2	71.4

附表 8 男女性各體能項目百分位常模（5 歲組）

男性「身體質量指數」百分位常模

五分等級	過輕				稍輕				適當				稍重				過重		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	17.5	18.3	18.8	19.3	19.8	20.2	20.6	21.0	21.4	21.9	22.4	22.9	23.4	23.9	24.5	25.4	26.5	27.9	30.0
19	17.6	18.3	19.0	19.5	20.0	20.4	20.8	21.2	21.6	22.0	22.4	22.8	23.3	23.9	24.5	25.2	26.2	27.4	29.6
20-24	18.0	18.8	19.4	20.0	20.4	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	22.9	23.4	23.8	24.3	25.0	25.7	26.5	28.0	30.1
25-29	18.8	19.8	20.5	21.0	21.5	22.0	22.4	22.9	23.3	23.7	24.0	24.5	24.8	25.3	25.8	26.5	27.2	28.4	30.4
30-34	19.7	20.6	21.4	22.0	22.4	22.9	23.3	23.7	24.0	24.4	24.8	25.3	25.7	26.2	26.8	27.4	28.3	29.3	30.9
35-39	20.1	21.1	21.8	22.3	22.8	23.2	23.6	24.0	24.4	24.8	25.2	25.6	26.1	26.5	27.0	27.7	28.4	29.4	30.8
40-44	20.1	21.1	21.8	22.4	22.9	23.4	23.7	24.1	24.4	24.8	25.1	25.5	25.9	26.4	27.0	27.6	28.4	29.4	30.9
45-49	20.1	21.2	22.0	22.5	23.0	23.3	23.7	24.2	24.5	24.9	25.3	25.7	26.1	26.5	27.0	27.6	28.2	29.1	30.5
50-54	20.4	21.5	22.1	22.6	23.1	23.5	23.9	24.2	24.6	24.9	25.3	25.7	26.1	26.4	26.9	27.5	28.3	29.1	30.4
55-59	20.5	21.4	22.1	22.5	23.0	23.4	23.8	24.2	24.5	24.9	25.3	25.6	26.0	26.4	26.8	27.4	28.0	28.9	30.4
60-64	20.3	21.4	22.0	22.5	22.9	23.3	23.7	24.1	24.5	24.8	25.2	25.6	26.0	26.4	26.8	27.4	28.0	28.8	30.1

(單位：公斤/公尺²)

女性「身體質量指數」百分位常模

五分等級	過輕				稍輕				適當				稍重				過重		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	17.0	17.7	18.1	18.4	18.7	19.1	19.4	19.7	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	22.1	22.7	23.3	24.2	25.5	27.8
19	17.0	17.6	18.1	18.5	18.8	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.8	21.2	21.6	22.1	22.6	23.4	24.2	25.5	27.7
20-24	17.2	17.8	18.4	18.8	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.7	20.9	21.3	21.7	22.2	22.7	23.3	24.3	25.8	28.1
25-29	17.5	18.1	18.6	19.0	19.3	19.6	19.9	20.2	20.6	20.9	21.3	21.7	22.1	22.5	23.1	24.0	24.9	26.3	28.6
30-34	17.9	18.6	19.1	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21.0	21.4	21.7	22.2	22.6	23.1	23.7	24.5	25.4	26.7	28.7
35-39	18.3	19.0	19.5	19.8	20.3	20.6	20.9	21.2	21.6	21.9	22.3	22.7	23.1	23.6	24.2	24.9	25.8	27.0	28.8
40-44	18.6	19.3	19.8	20.2	20.6	21.0	21.3	21.6	22.0	22.4	22.8	23.2	23.7	24.2	24.7	25.4	26.1	27.2	29.1
45-49	19.0	19.7	20.2	20.7	21.0	21.4	21.7	22.1	22.4	22.8	23.2	23.6	24.1	24.5	25.1	25.8	26.6	27.5	29.2
50-54	19.1	19.9	20.4	20.9	21.3	21.8	22.1	22.5	22.9	23.2	23.6	24.0	24.4	24.9	25.5	26.2	26.9	27.9	29.4
55-59	19.2	20.1	20.8	21.2	21.7	22.1	22.5	22.9	23.2	23.5	23.9	24.4	24.9	25.4	25.9	26.7	27.4	28.3	29.9
60-64	19.5	20.4	21.1	21.6	22.1	22.5	22.8	23.2	23.6	24.0	24.3	24.7	25.0	25.5	26.1	26.6	27.4	28.4	29.8

(單位：公斤/公尺²)

男性「腰臀圍比」百分位常模

五分等級	過低				稍低				適當				稍高				過高		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	0.73	0.74	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.78	0.79	0.80	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.87	0.88	0.91
19	0.73	0.74	0.75	0.76	0.77	0.78	0.78	0.79	0.79	0.80	0.81	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.87	0.88	0.91
20-24	0.74	0.75	0.76	0.77	0.78	0.79	0.79	0.80	0.80	0.81	0.82	0.83	0.83	0.84	0.85	0.86	0.88	0.89	0.92
25-29	0.75	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.82	0.83	0.84	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.90	0.91	0.94
30-34	0.76	0.78	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.84	0.85	0.86	0.87	0.87	0.88	0.89	0.90	0.91	0.92	0.93	0.95
35-39	0.78	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.86	0.87	0.88	0.88	0.89	0.90	0.90	0.91	0.92	0.93	0.95
40-44	0.78	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.87	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.91	0.92	0.93	0.94	0.97
45-49	0.79	0.81	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.92	0.92	0.93	0.94	0.96	0.98
50-54	0.79	0.82	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.91	0.92	0.93	0.94	0.95	0.96	0.98
55-59	0.79	0.82	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.91	0.92	0.93	0.93	0.94	0.95	0.97	0.99
60-64	0.81	0.83	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.89	0.90	0.91	0.91	0.92	0.93	0.94	0.94	0.96	0.97	0.98	1.00

女性「腰臀圍比」百分位常模

五分等級	過低				稍低				適當				稍高				過高		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	0.67	0.69	0.70	0.71	0.71	0.72	0.73	0.73	0.74	0.75	0.75	0.76	0.77	0.78	0.78	0.80	0.81	0.83	0.86
19	0.67	0.69	0.70	0.70	0.71	0.72	0.73	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.80	0.81	0.83	0.86
20-24	0.68	0.69	0.70	0.71	0.72	0.73	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.79	0.80	0.82	0.84	0.87
25-29	0.68	0.70	0.71	0.72	0.73	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.82	0.83	0.85	0.88
30-34	0.69	0.71	0.72	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.83	0.85	0.86	0.89
35-39	0.70	0.72	0.73	0.74	0.74	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.79	0.80	0.80	0.81	0.82	0.83	0.85	0.87	0.89
40-44	0.71	0.72	0.73	0.74	0.75	0.76	0.77	0.77	0.78	0.79	0.80	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.86	0.87	0.90
45-49	0.72	0.73	0.74	0.76	0.76	0.77	0.78	0.79	0.79	0.80	0.81	0.82	0.82	0.83	0.84	0.86	0.87	0.89	0.91
50-54	0.73	0.74	0.76	0.77	0.78	0.78	0.79	0.80	0.81	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.90	0.92
55-59	0.73	0.75	0.77	0.78	0.79	0.80	0.80	0.81	0.82	0.83	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.91	0.94
60-64	0.74	0.76	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.86	0.88	0.88	0.89	0.91	0.92	0.95

男性「肌耐力」百分位常模

(單位：次)

188

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	25.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.0	35.0	36.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0	45.0	46.0	48.0	51.0	54.0
19	25.0	29.0	30.0	32.0	33.0	35.0	36.0	37.0	38.0	40.0	41.0	42.0	43.0	44.5	46.0	48.0	50.0	52.0	57.0
20-24	23.0	27.0	29.0	31.0	32.0	33.0	35.0	36.0	37.0	38.0	40.0	40.0	41.0	43.0	44.0	46.0	48.0	50.0	54.0
25-29	20.0	25.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	40.0	40.0	42.0	44.0	46.0	50.0
30-34	18.0	22.0	24.0	26.0	27.0	29.0	30.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	37.0	38.0	40.0	41.0	43.0	47.0
35-39	17.0	20.0	22.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	30.0	31.0	33.0	34.0	35.0	36.0	39.0	41.0	45.0
40-44	14.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0	38.0	42.0
45-49	11.0	15.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	30.0	32.0	34.0	36.0	40.0
50-54	5.0	11.0	14.0	16.0	17.8	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	37.1
55-59	3.0	10.0	12.0	14.0	15.0	17.0	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	22.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	31.0	35.0
60-64	0.0	1.0	5.0	8.0	10.0	11.0	13.0	14.0	15.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	28.0	31.0

女性「肌耐力」百分位常模

(單位：次)

189

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡 (歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	15.0	18.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	37.0	39.0	42.0	46.0
19	15.0	19.0	21.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	36.0	37.0	40.0	42.0	46.0
20-24	14.0	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	32.0	33.0	34.0	36.0	38.0	41.0	45.0
25-29	9.0	14.0	16.0	18.0	20.0	20.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	33.0	35.0	39.0
30-34	6.0	11.0	13.0	15.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	22.6	23.0	24.0	25.0	26.0	28.0	29.0	31.0	34.0
35-39	6.0	10.0	12.0	13.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	21.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	32.0
40-44	4.0	8.0	10.0	12.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	27.0	29.0	32.0
45-49	4.0	7.0	9.0	11.0	12.0	13.0	15.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	27.0	30.0
50-54	1.0	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	12.0	14.0	15.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	21.0	22.0	24.0	28.0
55-59	2.0	3.0	5.0	6.0	7.0	9.0	10.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	20.0	21.0	23.0	26.0
60-64	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	14.0	15.0	16.0	18.0	20.0	23.0

男性「柔軟度」百分位常模

(單位：公分)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	9.0	12.3	15.0	17.0	19.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	29.0	31.0	32.0	34.0	35.0	37.0	40.0	45.0
19	10.0	13.0	15.0	18.0	20.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0	38.0	41.0	45.0
20-24	7.5	11.0	14.0	16.0	18.0	20.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	37.0	39.0	43.0
25-29	6.0	10.0	13.0	15.0	17.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	37.0	40.0
30-34	6.0	9.0	12.0	14.0	15.0	17.0	19.0	20.0	22.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	40.0
35-39	5.0	8.0	11.0	13.0	15.0	16.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.0	33.0	35.0	39.0
40-44	4.0	7.0	10.0	12.0	14.0	15.0	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	32.0	35.0	39.0
45-49	3.0	6.0	10.0	12.0	14.0	15.0	17.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	32.0	35.0	38.0
50-54	3.0	6.0	9.0	11.0	13.0	15.0	16.0	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	33.0	35.0	40.0
55-59	1.0	5.0	7.0	10.0	11.0	13.0	15.0	16.0	18.0	19.0	21.0	22.0	24.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0
60-64	0.0	3.0	5.0	8.0	10.0	12.0	14.0	15.0	17.0	18.0	20.0	20.0	22.0	24.8	26.0	28.0	30.0	33.0	37.0

女性「柔軟度」百分位常模

(單位：公分)

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	12.6	16.0	20.0	22.0	24.0	25.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	36.5	38.0	40.0	42.0	45.0	48.0
19	14.0	17.9	20.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	36.0	38.0	40.0	42.0	45.0	48.0
20-24	11.0	15.0	18.0	20.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.0	35.0	36.0	37.0	39.5	41.0	44.0	47.0
25-29	10.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	37.0	39.0	41.0	45.0
30-34	9.0	13.0	16.0	18.0	20.0	21.0	23.1	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.5	33.0	35.0	36.0	38.0	41.0	45.0
35-39	9.0	13.0	15.0	18.0	20.0	21.0	23.0	25.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.0	36.0	38.0	40.0	44.0
40-44	8.0	12.0	15.0	17.0	20.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.5	36.0	38.0	41.0	45.0
45-49	7.0	12.0	15.0	17.0	19.0	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	29.0	31.0	32.0	34.0	36.0	38.0	40.0	44.0
50-54	7.0	12.0	15.0	17.0	20.0	21.0	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.5	35.0	37.0	39.0	42.0	45.1
55-59	8.0	13.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	35.0	37.0	40.0	42.0	45.0
60-64	6.0	11.7	15.0	18.0	20.0	21.8	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	33.0	34.5	36.0	37.0	39.0	42.0	45.0

男性「心肺耐力」百分位常模

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	42.3	45.0	46.6	48.1	49.4	50.6	51.7	52.9	53.9	54.5	55.9	57.0	58.1	59.2	60.8	62.5	64.7	66.7	70.9
19	43.1	45.2	47.1	48.6	49.7	50.8	52.0	52.9	53.9	55.2	55.9	57.3	58.4	60.0	61.6	62.9	65.2	67.2	70.3
20-24	41.7	45.0	46.6	48.1	49.5	50.8	51.7	52.9	53.9	54.9	55.9	57.0	58.1	59.2	60.8	62.5	64.7	66.7	70.3
25-29	40.4	43.9	45.9	47.1	48.1	49.2	50.0	51.1	52.0	53.3	54.2	55.2	56.6	57.7	59.2	60.8	62.9	65.7	69.2
30-34	38.9	43.9	45.9	47.4	48.4	49.5	50.6	51.4	52.3	53.3	54.5	55.6	56.6	58.1	59.2	60.8	62.5	65.2	68.7
35-39	40.5	44.6	46.4	47.6	48.9	50.0	50.8	52.0	52.6	53.9	54.9	55.9	57.0	58.4	60.0	61.2	63.4	65.7	69.2
40-44	41.5	45.0	46.6	47.9	49.1	50.3	51.4	52.3	53.3	54.2	55.2	56.3	57.7	58.8	60.0	61.6	63.8	66.2	69.8
45-49	38.5	44.8	46.6	48.1	49.5	50.6	51.7	52.9	53.9	54.9	55.9	57.0	58.1	59.6	60.8	62.5	64.7	67.2	70.3
50-54	41.9	45.7	47.6	48.9	50.3	51.4	52.6	53.3	54.5	55.6	56.6	57.7	59.2	60.4	61.6	63.4	65.7	68.2	70.9
55-59	39.0	45.2	47.4	48.9	50.6	51.7	52.9	53.9	55.2	56.3	57.3	58.8	60.0	61.2	62.5	64.3	66.2	68.7	71.4
60-64	34.4	42.5	46.2	48.4	50.0	51.4	52.9	54.2	55.2	56.3	57.7	58.8	60.0	61.2	62.5	64.3	66.2	68.7	72.0

女性「心肺耐力」百分位常模

五分等級	不好				稍差				適當				良好				很好		
百分等級 年齡(歲)	p5	p10	p15	p20	p25	p30	p35	p40	p45	p50	p55	p60	p65	p70	p75	p80	p85	p90	p95
18	42.9	44.8	45.9	47.1	48.1	48.9	49.7	50.6	51.7	52.3	53.3	54.5	55.6	56.6	58.1	59.3	61.2	63.8	67.2
19	43.1	44.8	46.2	47.4	48.4	49.2	50.3	51.1	52.0	52.9	53.9	54.9	55.9	57.0	58.4	60.0	62.1	64.3	68.2
20-24	40.9	43.9	45.5	46.6	47.6	48.6	49.7	50.6	51.4	52.3	53.3	54.2	55.6	56.6	58.1	59.6	61.6	63.8	67.7
25-29	37.3	43.1	45.2	46.4	47.6	48.6	49.5	50.3	51.4	52.0	52.9	53.9	55.2	56.3	57.5	59.2	60.8	63.4	67.2
30-34	34.9	43.3	45.5	46.9	48.1	49.2	50.3	51.1	52.3	53.3	54.0	54.9	56.3	57.3	58.8	60.4	62.1	64.3	68.2
35-39	35.2	43.2	45.7	47.4	48.6	49.5	50.6	51.4	52.5	53.3	54.2	55.2	56.3	57.3	58.8	60.4	62.1	64.7	68.2
40-44	32.5	41.7	45.5	47.1	48.4	49.7	50.8	52.0	52.9	53.9	54.9	55.6	56.6	58.1	59.2	60.8	62.5	64.7	68.7
45-49	31.9	39.8	45.1	47.4	48.9	50.3	51.4	52.6	53.6	54.5	55.9	57.0	58.1	59.2	60.4	62.1	63.8	66.2	69.2
50-54	31.6	38.4	44.1	47.1	49.2	50.6	52.0	53.3	54.2	55.6	56.6	57.7	58.8	60.4	62.1	63.4	65.2	67.7	70.3
55-59	30.9	36.0	41.9	45.7	48.1	50.0	51.7	53.4	54.5	55.9	57.0	58.1	59.6	60.8	62.5	63.8	65.7	68.2	70.9
60-64	29.4	32.9	37.5	41.4	45.0	47.1	49.0	50.8	52.3	53.9	55.6	57.0	58.4	60.4	61.6	63.4	65.7	68.2	71.4

附表 9 男女性各體能項目簡易常模(10 歲組)

男性「身體質量指數」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過輕	稍輕	適當	稍重	過重
18-24	~19.7	19.8~21.5	21.6~23.1	23.2~25.5	25.6~
25-34	~21.5	21.6~23.3	23.4~24.9	24.8~27.0	27.1~
35-44	~22.4	22.5~24.0	24.1~25.6	25.7~27.6	27.7~
45-54	~22.6	22.7~24.2	24.3~25.7	25.8~27.5	27.6~
55-64	~22.5	22.6~24.1	24.2~25.6	25.7~27.4	27.5~

(單位：公斤/公尺²)

女性「身體質量指數」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過輕	稍輕	適當	稍重	過重
18-24	~18.6	18.7~19.9	20.0~21.3	21.4~23.3	23.4~
25-34	~19.2	19.3~20.5	21.6~21.9	22.0~24.2	24.3~
35-44	~20.0	20.1~21.4	21.5~23.0	23.1~25.2	25.3~
45-54	~20.8	20.9~22.2	22.3~23.8	23.9~26.0	26.1~
55-64	~21.4	21.5~23.0	23.1~24.5	24.6~26.6	26.7~

(單位：公斤/公尺²)

男性「腰臀圍比」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過低	稍低	適當	稍高	過高
18-24	~0.77	0.78~0.79	0.80~0.82	0.83~0.86	0.87~
25-34	~0.80	0.81~0.83	0.84~0.86	0.87~0.90	0.91~
35-44	~0.83	0.84~0.86	0.87~0.89	0.90~0.92	0.93~
45-54	~0.84	0.85~0.88	0.89~0.90	0.91~0.93	0.94~
55-64	~0.86	0.87~0.89	0.90~0.92	0.93~0.95	0.96~

女性「腰臀圍比」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過低	稍低	適當	稍高	過高
18-24	~0.71	0.72~0.74	0.75~0.76	0.77~0.80	0.81~
25-34	~0.72	0.73~0.75	0.76~0.78	0.77~0.82	0.83~
35-44	~0.74	0.75~0.77	0.78~0.80	0.81~0.84	0.85~
45-54	~0.76	0.77~0.79	0.80~0.82	0.83~0.86	0.87~
55-64	~0.78	0.79~0.82	0.83~0.85	0.86~0.89	0.90~

男性「肌耐力」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~31	32~36	37~41	42~47	48~
25-34	~27	28~32	33~36	34~41	42~
35-44	~22	23~27	28~30	31~35	36~
45-54	~18	19~22	23~26	27~31	32~
55-64	~11	12~17	18~21	22~26	27~

(單位：次)

女性「肌耐力」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~22	23~27	28~31	32~37	38~
25-34	~16	17~21	22~25	26~30	31~
35-44	~13	14~17	18~22	23~26	27~
45-54	~9	10~14	15~18	19~22	24~
55-64	~4	5~9	10~13	14~19	20~

(單位：次)

男性「柔軟度」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~17.0	17.1~23.0	23.1~29.0	29.1~35.0	35.1~
25-34	~15.0	15.1~20.0	20.1~26.0	26.1~32.0	32.1~
35-44	~13.0	13.1~19.0	19.1~25.0	25.1~31.0	31.1~
45-54	~11.0	11.1~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
55-64	~9.0	9.1~16.0	16.1~21.0	21.1~29.0	29.1~

(單位：公分)

女性「柔軟度」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~21.0	21.1~28.0	28.1~33.0	33.1~40.0	40.1~
25-34	~18.0	18.1~25.0	25.1~30.0	30.1~37.0	37.1~
35-44	~17.0	17.1~24.5	24.6~30.0	30.1~36.0	36.1~
45-54	~17.0	17.1~24.9	25.0~30.0	30.1~36.0	36.1~
55-64	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~

(單位：公分)

男性「心肺耐力」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.9	63.0~
25-34	~47.1	47.2~51.4	51.5~55.6	55.7~60.8	60.9~
35-44	~47.6	47.7~52.0	52.1~56.3	56.4~61.6	61.7~
45-54	~48.6	48.7~53.3	53.4~57.3	57.4~62.9	63.0~
55-64	~48.6	48.7~54.0	54.1~58.8	58.9~64.3	64.4~

女性「心肺耐力」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18-24	~46.9	47.0~50.6	50.7~54.5	54.6~59.6	59.7~
25-34	~46.6	46.7~50.8	50.9~54.5	54.6~59.6	59.7~
35-44	~47.3	47.4~51.7	51.8~55.6	55.7~60.4	60.5~
45-54	~47.4	47.2~52.9	53.0~57.3	57.4~62.9	63.0~
55-64	~44.0	44.1~52.3	52.4~57.7	57.8~63.8	63.9~

附表 10 男女性各體能項目簡易常模(5 歲)

男性「身體質量指數」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過輕	稍輕	適當	稍重	過重
18	~19.3	19.4~21.0	21.1~22.9	23.0~25.4	25.5~
19	~19.5	19.6~21.2	21.3~22.8	22.9~25.2	25.3~
20-24	~20.0	20.1~21.7	21.8~23.4	23.5~25.7	25.8~
25-29	~21.0	21.1~22.9	23.0~24.5	24.6~26.5	26.6~
30-34	~22.0	22.1~23.7	23.8~25.3	25.4~27.4	27.5~
35-39	~22.3	22.4~24.0	24.1~25.6	25.7~27.7	27.8~
40-44	~22.4	22.5~24.1	24.2~25.5	25.6~27.6	27.7~
45-49	~22.5	22.6~24.2	24.3~25.7	25.8~27.6	27.7~
50-54	~22.6	22.7~24.2	24.3~25.7	25.8~27.5	27.6~
55-59	~22.5	22.6~24.2	24.3~25.6	25.7~27.4	27.5~
60-64	~22.5	22.6~24.1	24.2~25.6	25.7~27.4	27.5~

(單位：公斤/公尺²)

女性「身體質量指數」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過輕	稍輕	適當	稍重	過重
18	~18.4	18.5~19.7	19.8~21.2	21.3~23.3	23.4~
19	~18.5	18.6~19.8	19.9~21.2	21.3~23.4	23.5~
20-24	~18.8	18.9~20.0	20.1~21.3	21.4~23.3	23.4~
25-29	~19.0	19.1~20.2	20.3~21.7	21.8~24.0	24.1~
30-34	~19.5	19.6~20.7	20.8~22.2	22.3~24.5	24.6~
35-39	~19.8	19.9~21.2	21.3~22.7	22.8~24.9	25.0~
40-44	~20.2	20.3~21.6	21.7~23.2	23.3~25.4	25.5~
45-49	~20.7	20.8~22.1	22.2~23.6	23.7~25.8	25.9~
50-54	~20.9	21.0~22.5	22.6~24.0	24.1~26.2	26.3~
55-59	~21.2	21.3~22.9	23.0~24.4	24.5~26.7	26.8~
60-64	~21.6	21.7~23.2	23.3~24.7	24.8~26.6	26.7~

(單位：公斤/公尺²)

男性「腰臀圍比」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過低	稍低	適當	稍高	過高
18	~0.76	0.77~0.78	0.79~0.81	0.82~0.85	0.86~
19	~0.76	0.77~0.79	0.80~0.81	0.82~0.85	0.86~
20-24	~0.77	0.78~0.80	0.81~0.83	0.84~0.86	0.87~
25-29	~0.79	0.80~0.82	0.83~0.85	0.86~0.89	0.90~
30-34	~0.81	0.82~0.84	0.85~0.87	0.88~0.91	0.92~
35-39	~0.82	0.83~0.86	0.87~0.88	0.89~0.91	0.92~
40-44	~0.83	0.84~0.87	0.88~0.89	0.90~0.92	0.93~
45-49	~0.84	0.85~0.88	0.89~0.90	0.91~0.93	0.94~
50-54	~0.85	0.86~0.88	0.89~0.91	0.92~0.94	0.95~
55-59	~0.85	0.86~0.89	0.90~0.91	0.92~0.94	0.95~
60-64	~0.86	0.87~0.89	0.90~0.92	0.93~0.96	0.97~

女性「腰臀圍比」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	過低	稍低	適當	稍高	過高
18	~0.71	0.72~0.73	0.74~0.76	0.77~0.80	0.81~
19	~0.70	0.71~0.73	0.74~0.76	0.77~0.80	0.81~
20-24	~0.71	0.72~0.74	0.75~0.77	0.78~0.80	0.81~
25-29	~0.72	0.73~0.74	0.75~0.77	0.78~0.82	0.83~
30-34	~0.73	0.74~0.76	0.77~0.79	0.80~0.83	0.84~
35-39	~0.74	0.75~0.77	0.78~0.80	0.81~0.83	0.84~
40-44	~0.74	0.75~0.77	0.78~0.80	0.81~0.84	0.85~
45-49	~0.76	0.77~0.79	0.80~0.82	0.83~0.86	0.87~
50-54	~0.77	0.78~0.80	0.81~0.83	0.84~0.87	0.88~
55-59	~0.78	0.79~0.81	0.82~0.84	0.85~0.88	0.89~
60-64	~0.79	0.80~0.82	0.83~0.86	0.87~0.89	0.90~

男性「肌耐力」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~31	32~36	37~41	42~46	47~
19	~32	33~37	38~42	43~48	49~
20-24	~31	32~36	37~40	41~46	47~
25-29	~29	30~33	34~37	38~42	43~
30-34	~26	27~30	31~34	35~40	41~
35-39	~24	25~28	29~31	32~36	37~
40-44	~21	22~25	26~29	30~34	35~
45-49	~19	20~23	24~27	28~32	33~
50-54	~16	17~21	22~25	26~30	31~
55-59	~14	15~19	20~22	23~27	28~
60-64	~8	9~14	15~19	20~24	25~

(單位：次)

女性「肌耐力」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~23	24~28	29~32	33~37	38~
19	~23	24~27	28~32	33~37	38~
20-24	~21	22~26	27~30	31~36	37~
25-29	~18	19~23	24~27	28~31	32~
30-34	~15	16~20	21~23	24~28	29~
35-39	~13	14~18	19~22	23~26	27~
40-44	~12	13~17	18~21	22~25	26~
45-49	~11	12~15	16~19	20~24	25~
50-54	~7	8~12	13~16	17~21	22~
55-59	6	7~10	11~15	16~20	21~
60-64	1	2~6	7~11	12~16	17~

(單位：次)

男性「柔軟度」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~17.0	17.1~24.0	24.1~29.0	29.1~35.0	35.1~
19	~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
20-24	~16.0	16.1~23.0	23.1~28.0	28.1~35.0	35.1~
25-29	~15.0	15.1~21.0	21.1~26.0	26.1~33.0	33.1~
30-34	~14.0	14.1~20.0	20.1~25.0	25.1~31.0	31.1~
35-39	~13.0	13.1~20.0	20.1~25.0	25.1~31.0	31.1~
40-44	~12.0	12.1~19.0	19.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
45-49	~12.0	12.1~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
50-54	~11.0	11.1~18.0	18.1~24.0	24.1~30.0	30.1~
55-59	~10.0	10.1~16.0	16.1~22.0	22.1~30.0	30.1~
60-64	~8.0	8.1~15.0	15.1~20.0	20.1~28.0	28.1~

(單位：公分)

女性「柔軟度」簡易常模表(ok)

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~22.0	22.1~29.0	29.1~34.0	34.1~40.0	40.1~
19	~23.0	23.1~29.0	29.1~34.0	34.1~40.0	40.1~
20-24	~20.0	20.1~27.0	27.1~33.0	33.1~39.5	39.6~
25-29	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~
30-34	~18.0	18.1~25.0	25.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
35-39	~18.0	18.1~25.0	25.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
40-44	~17.0	17.1~24.0	24.1~30.0	30.1~36.0	36.1~
45-49	~17.0	17.1~24.0	24.1~29.0	29.1~36.0	36.1~
50-54	~17.0	17.1~25.0	25.1~30.0	30.1~37.0	37.1~
55-59	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~
60-64	~18.0	18.1~25.0	25.1~31.0	31.1~37.0	37.1~

(單位：公分)

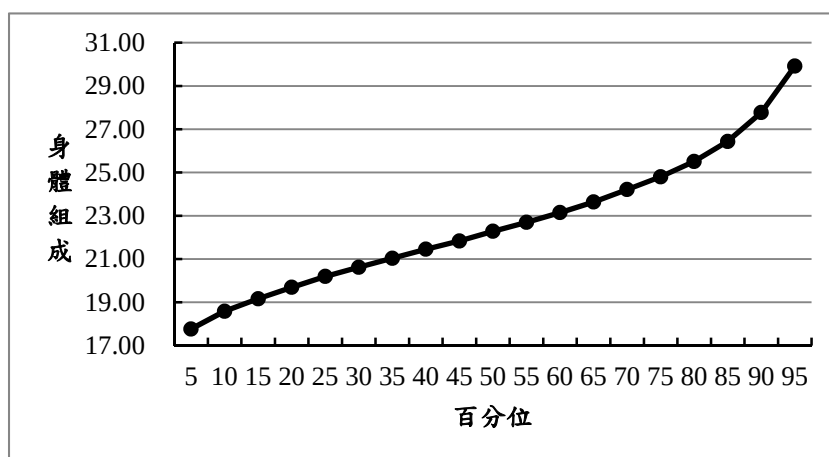
男性「心肺耐力」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.5	62.6~
19	~48.6	48.7~52.9	53.0~57.3	57.4~62.9	63.0~
20-24	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.5	62.6~
25-29	~47.1	47.2~51.1	51.2~55.2	55.3~60.8	60.9~
30-34	~47.4	47.5~51.4	51.5~55.6	55.7~60.8	60.9~
35-39	~47.6	47.7~52.0	52.1~55.9	56.0~61.2	61.3~
40-44	~47.9	48.0~52.3	52.4~56.3	56.4~61.6	61.7~
45-49	~48.1	48.2~52.9	53.0~57.0	57.1~62.5	62.6~
50-54	~48.9	49.0~53.3	53.4~57.7	57.8~63.4	63.5~
55-59	~48.9	49.0~53.9	54.0~58.8	58.9~64.3	64.4~
60-64	~48.4	48.5~54.2	54.3~58.8	58.9~64.3	64.4~

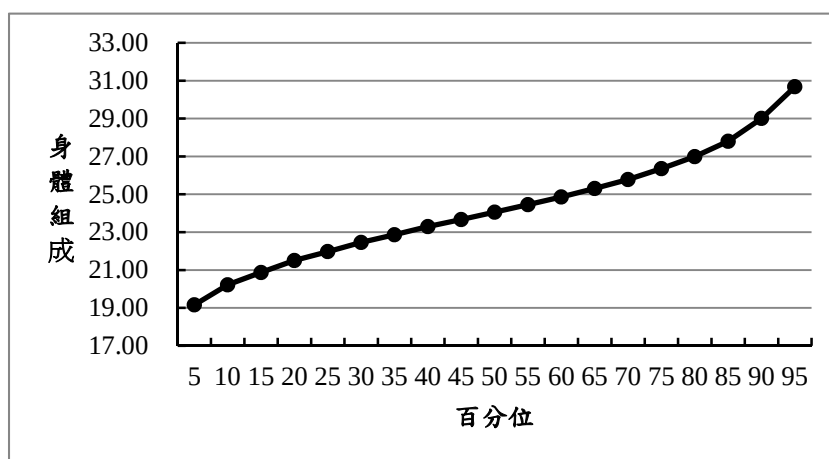
女性「心肺耐力」簡易常模表

五分等級 年齡(歲)	不好	稍差	適當	良好	很好
18	~47.1	47.2~50.6	50.7~54.5	54.6~59.3	59.4~
19	~47.4	47.5~51.1	51.2~54.9	55.0~60.0	60.1~
20-24	~46.6	46.7~50.6	50.7~54.2	54.3~59.6	59.7~
25-29	~46.4	46.5~50.3	50.4~53.9	54.0~59.2	59.3~
30-34	~46.9	47.0~51.1	51.2~54.9	55.0~60.4	60.5~
35-39	~47.4	47.5~51.4	51.5~55.2	55.3~60.4	60.5~
40-44	~47.1	47.2~52.0	52.1~55.6	55.7~60.8	60.9~
45-49	~47.4	47.5~52.6	52.7~57.0	57.1~62.1	62.2~
50-54	~47.1	47.2~53.3	53.4~57.7	57.8~63.4	63.5~
55-59	~45.7	45.8~53.4	53.5~58.1	58.2~63.8	63.9~
60-64	~41.4	41.5~50.8	50.9~57.0	57.1~63.4	63.5~

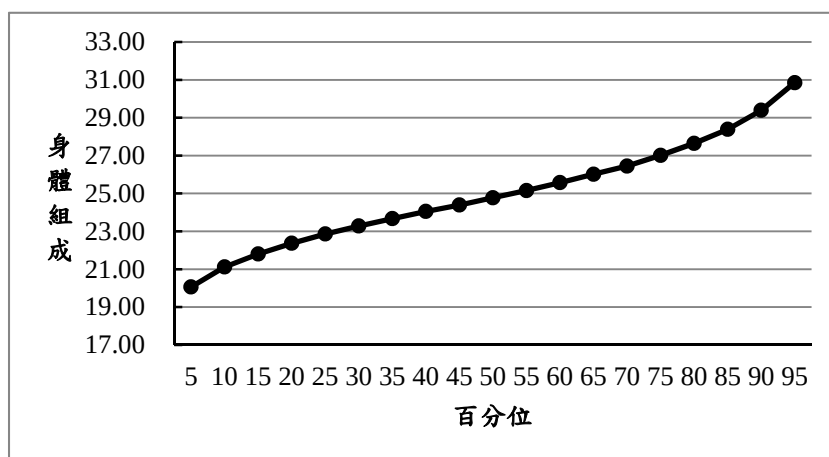
附表 11 男女性各年齡體能項目常模曲線圖



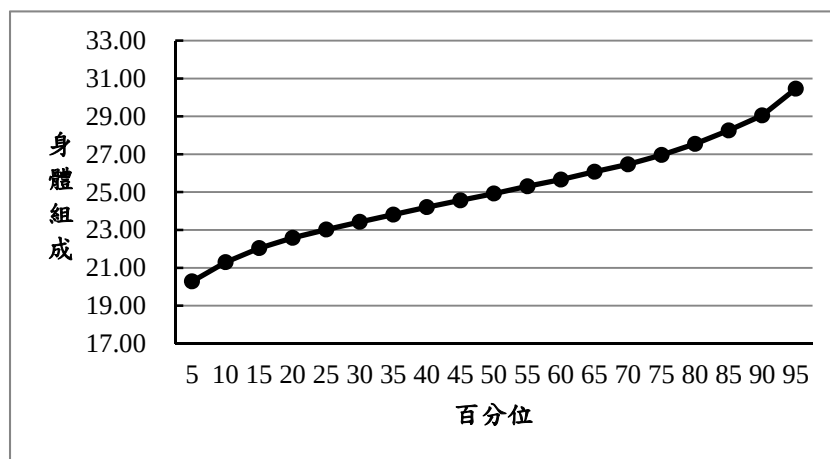
男性 18-24 歲身體組成常模曲線圖



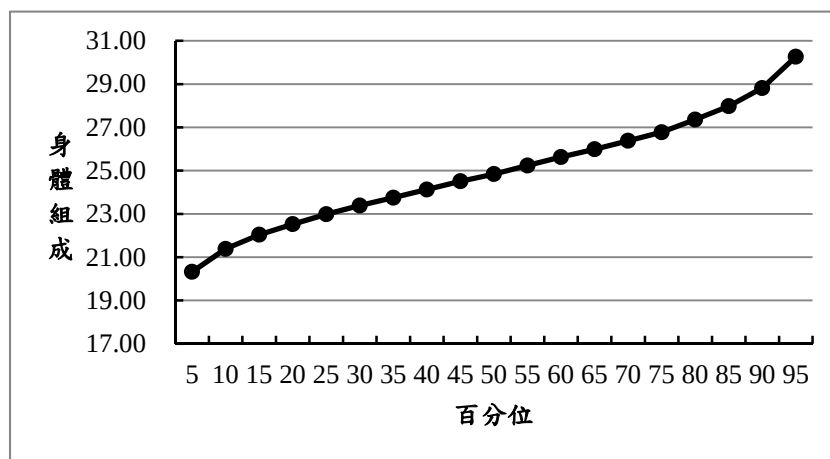
男性 25-34 歲身體組成常模曲線圖



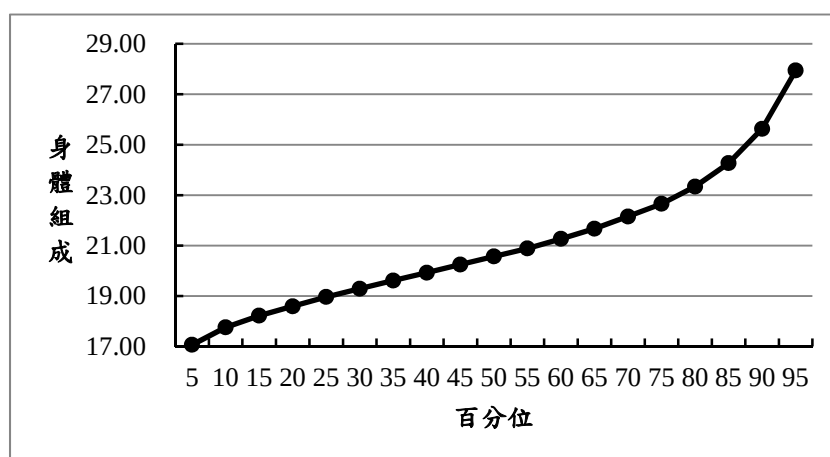
男性 35-44 歲身體組成常模曲線圖



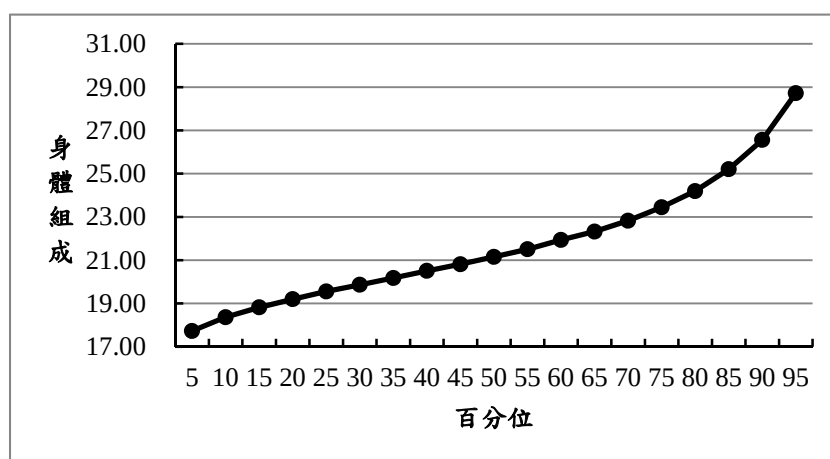
男性 45-54 歲身體組成常模曲線圖



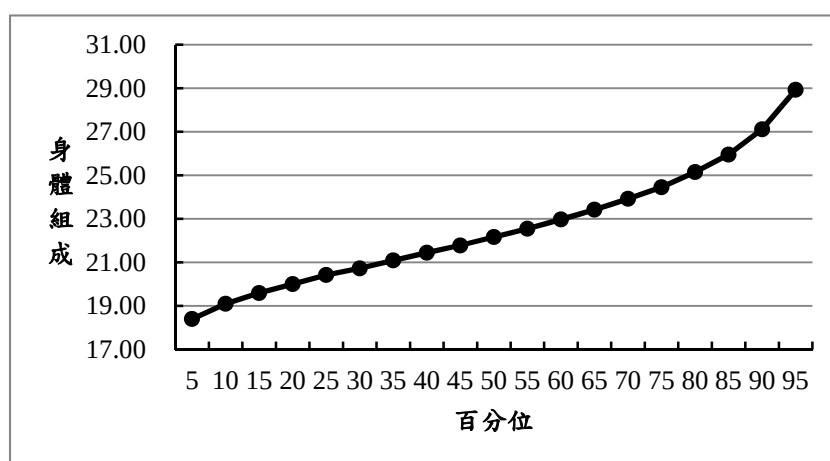
男性 55-64 歲身體組成常模曲線圖



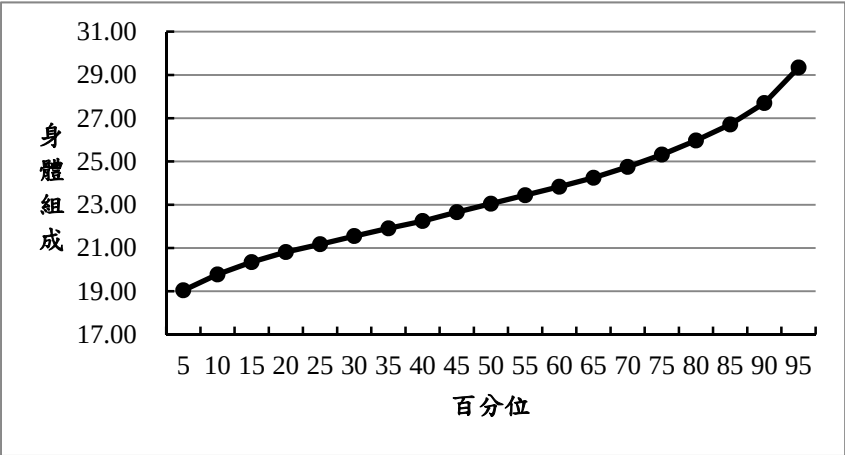
女性 18-24 歲身體組成常模曲線圖



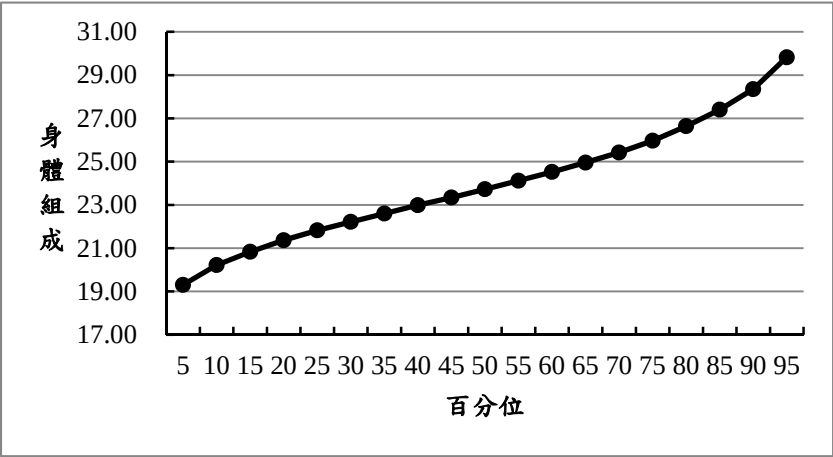
女性 25-34 歲身體組成常模曲線圖



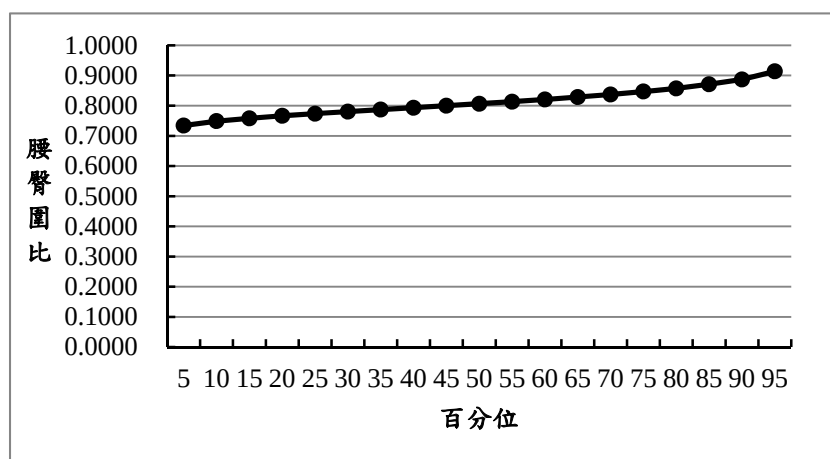
女性 35-44 歲身體組成常模曲線圖



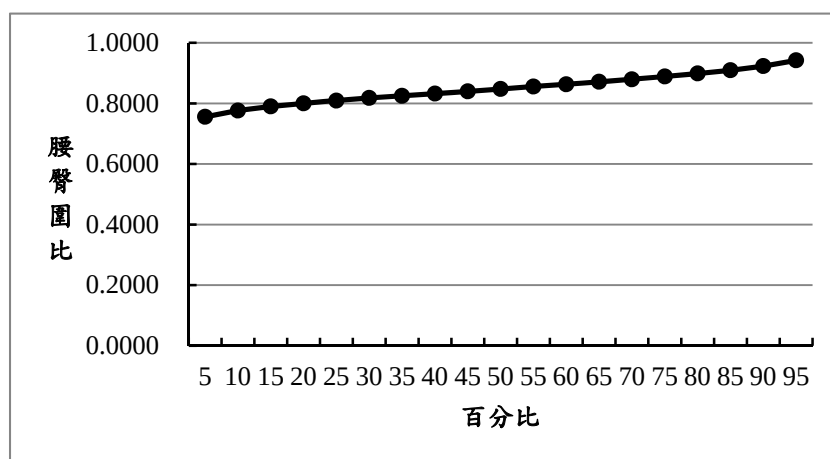
女性 45-54 歲身體組成常模曲線圖



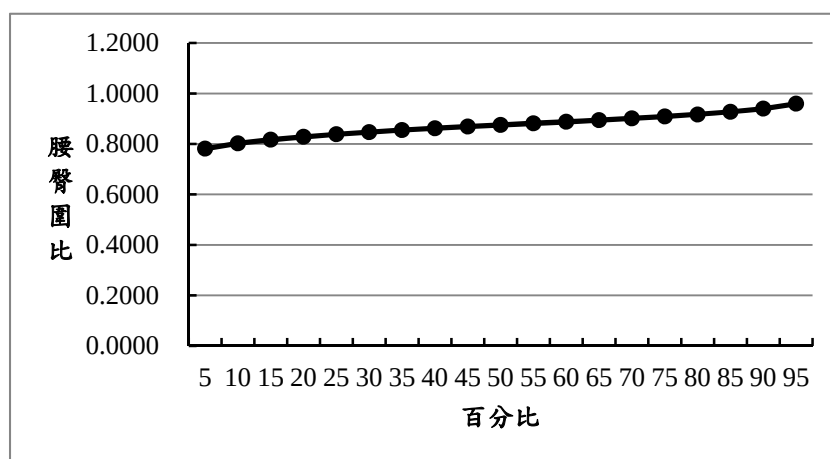
女性 55-64 歲身體組成常模曲線圖



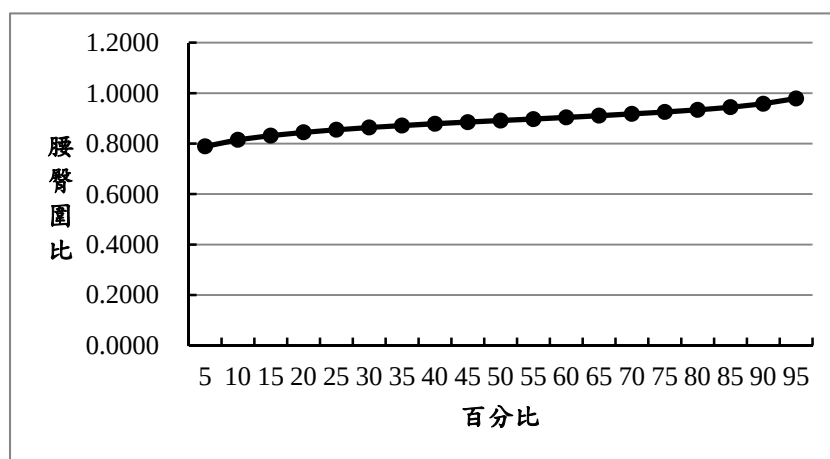
男性 18-24 歲腰臀圍比常模曲線圖



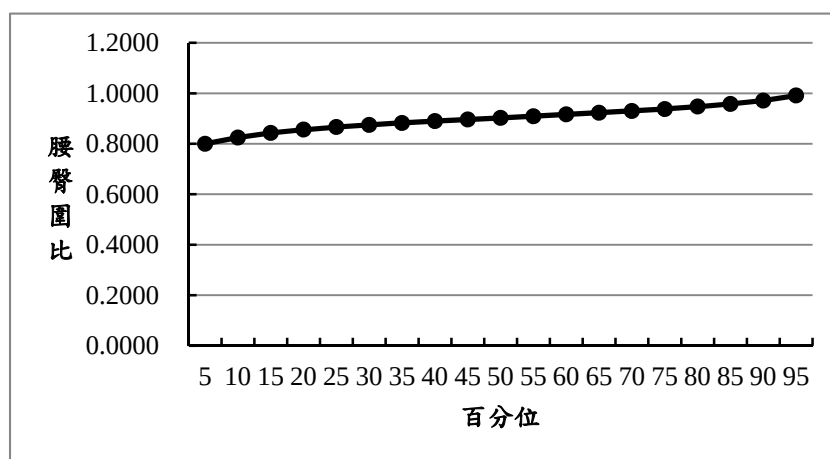
男性 25-34 歲腰臀圍比常模曲線圖



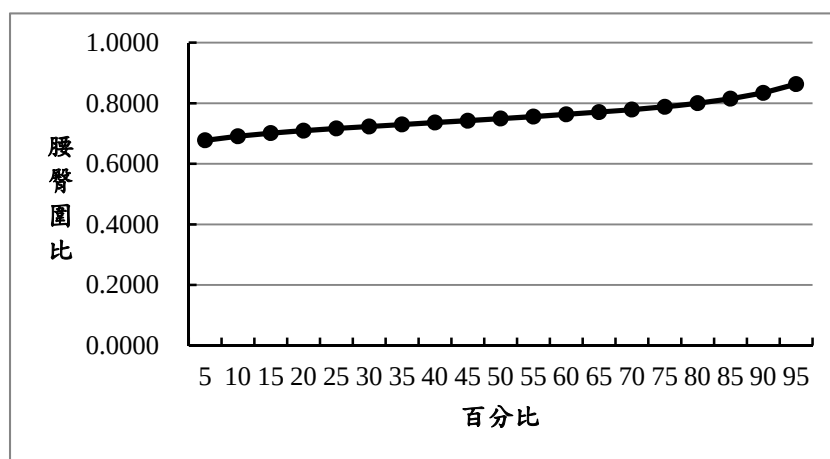
男性 35-44 歲腰臀圍比常模曲線圖



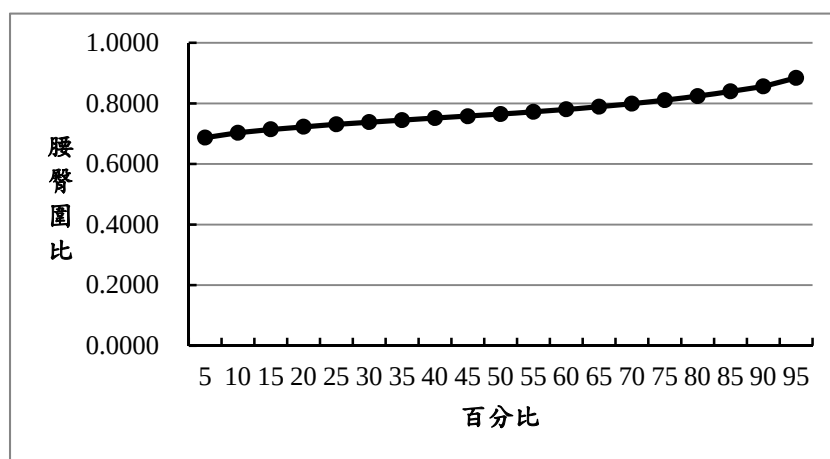
男性 45-54 歲腰臀圍比常模曲線圖



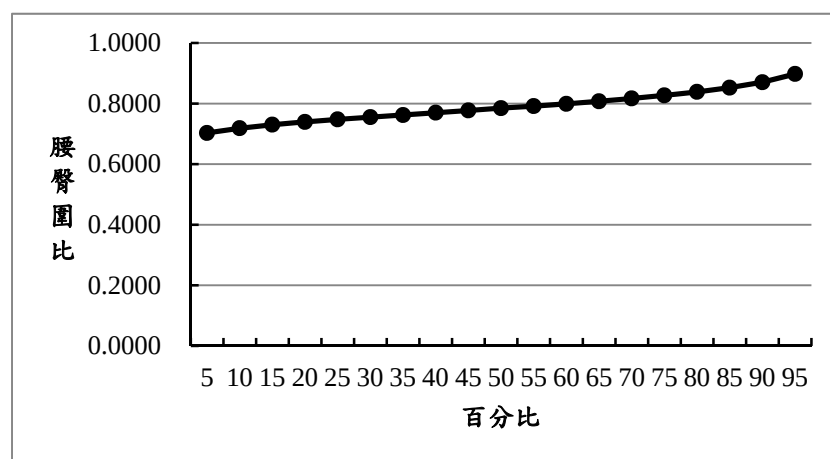
男性 55-65 歲腰臀圍比常模曲線圖



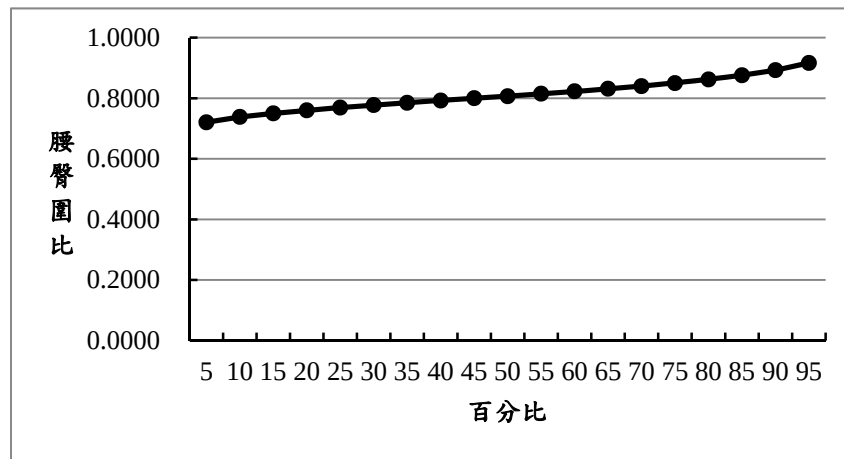
女性 18-24 歲腰臀圍比常模曲線圖



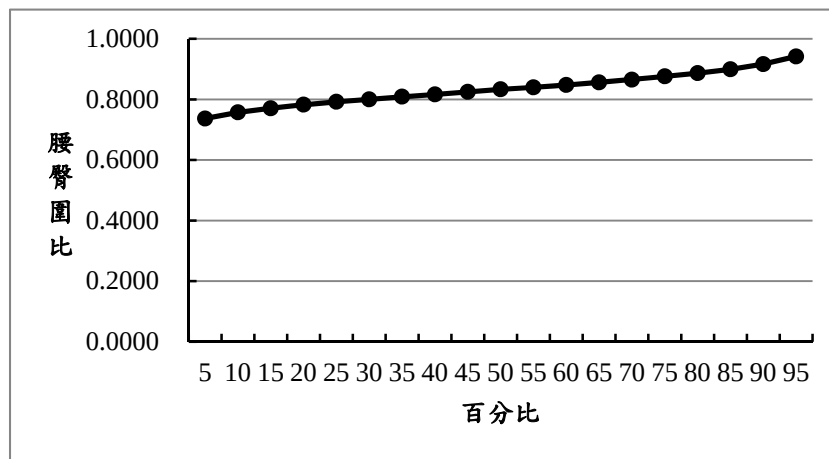
女性 25-34 歲腰臀圍比常模曲線圖



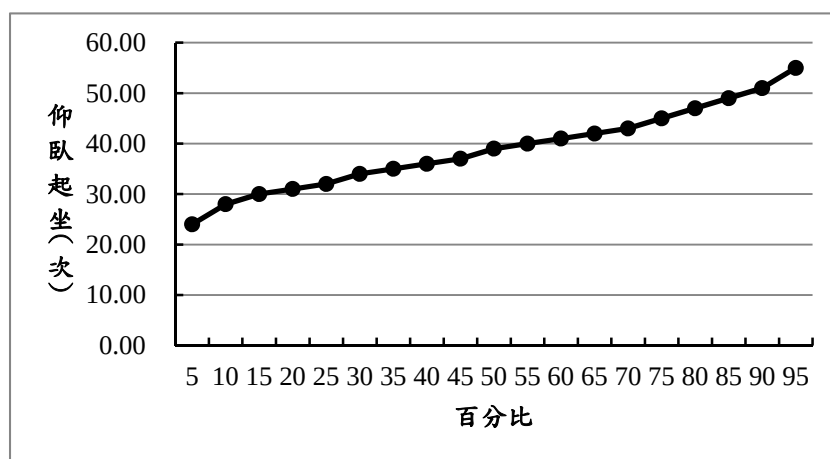
女性 35-44 歲腰臀圍比常模曲線圖



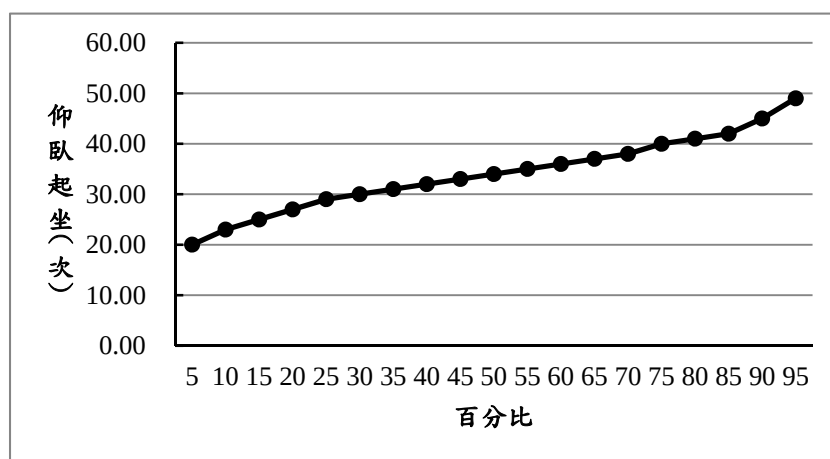
女性 45-54 歲腰臀圍比常模曲線圖



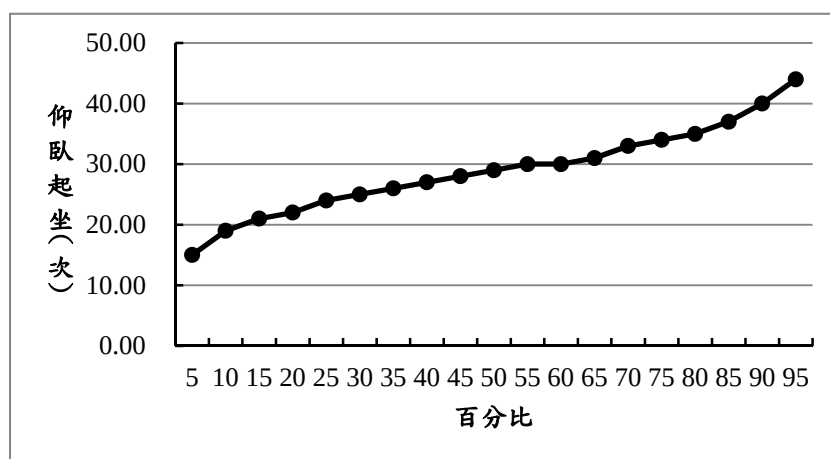
女性 55-65 歲腰臀圍比常模曲線圖



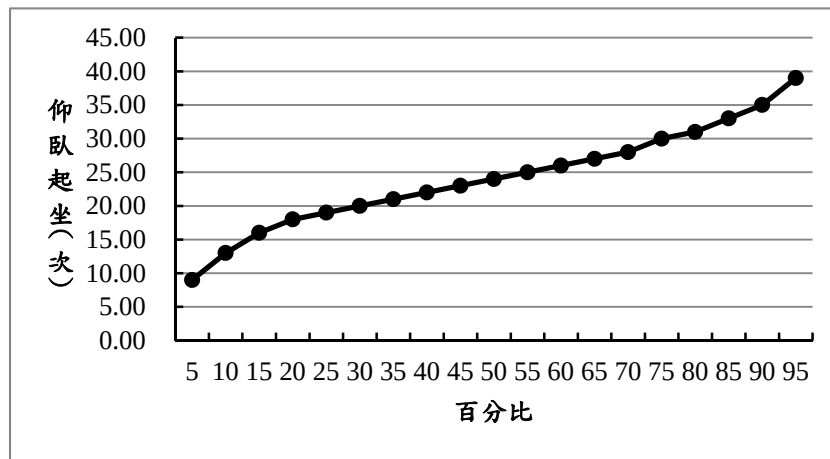
男性 18-24 歲仰臥起坐常模曲線圖



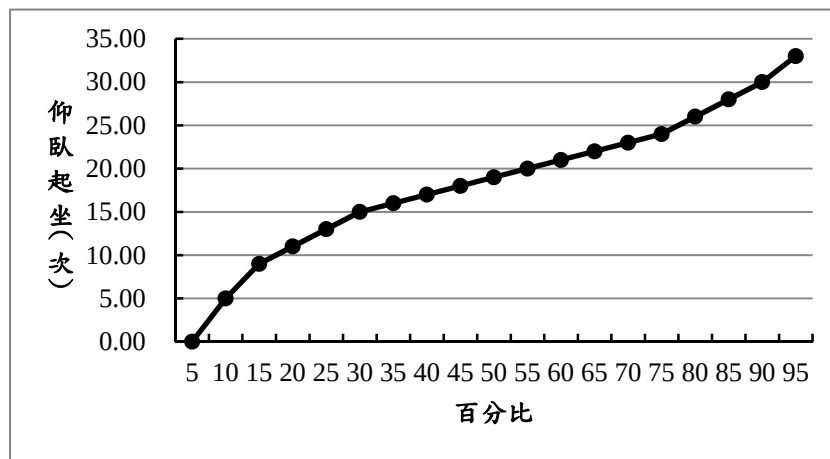
男性 25-34 歲仰臥起坐常模曲線圖



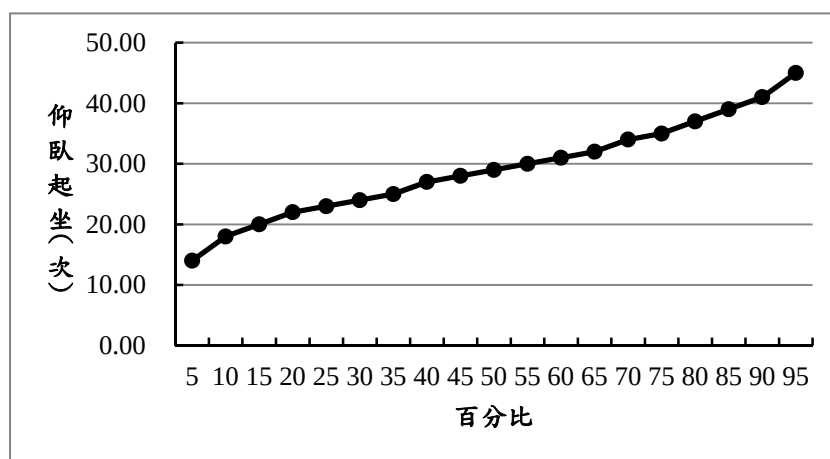
男性 35-44 歲仰臥起坐常模曲線圖



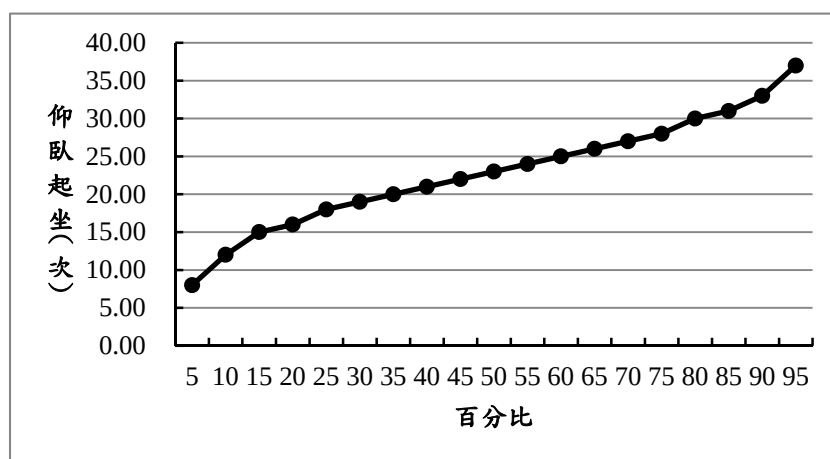
男性 45-54 歲仰臥起坐常模曲線圖



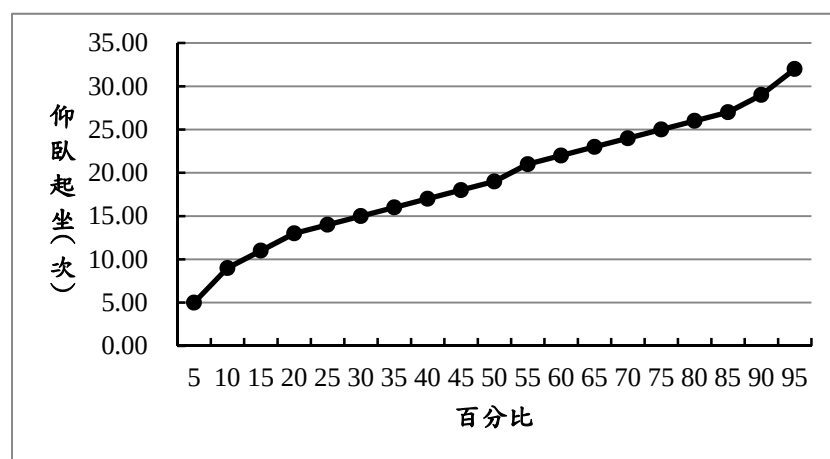
男性 55-65 歲仰臥起坐常模曲線圖



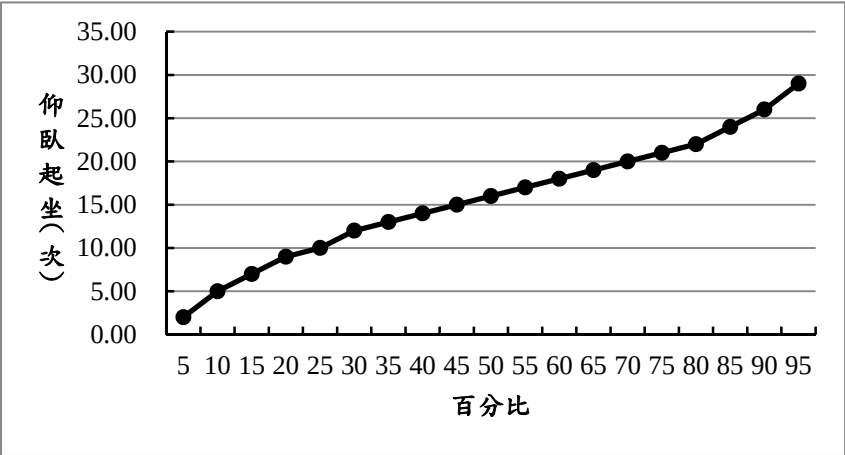
女性 18-24 歲仰臥起坐常模曲線圖



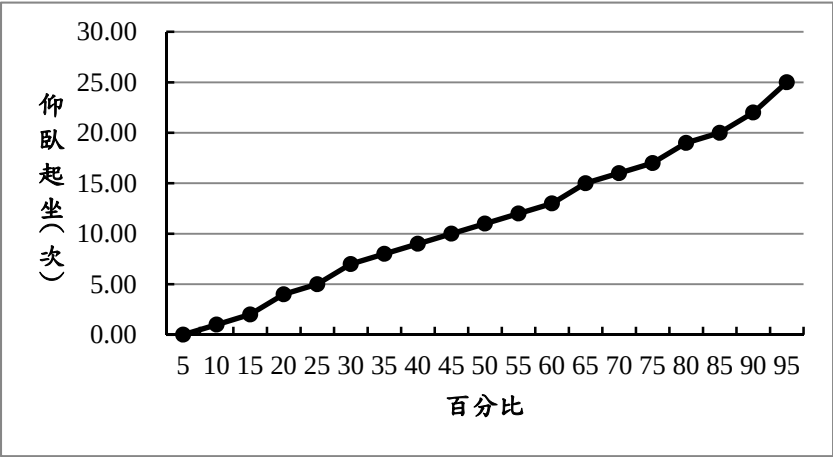
女性 25-34 歲仰臥起坐常模曲線圖



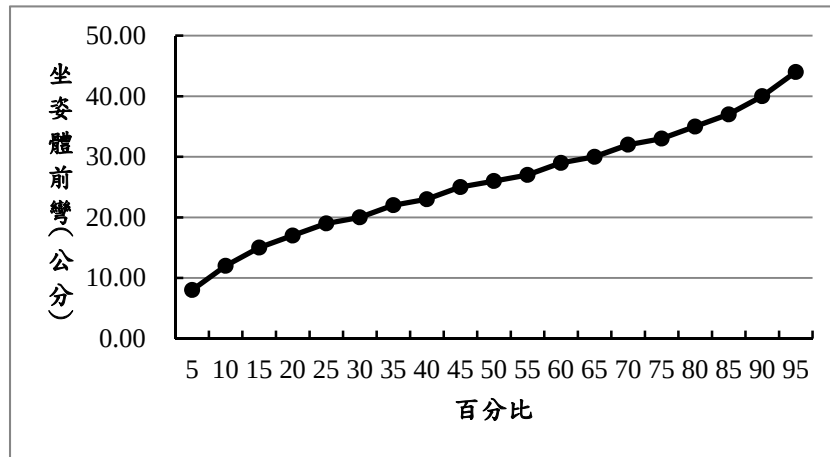
女性 35-44 歲仰臥起坐常模曲線圖



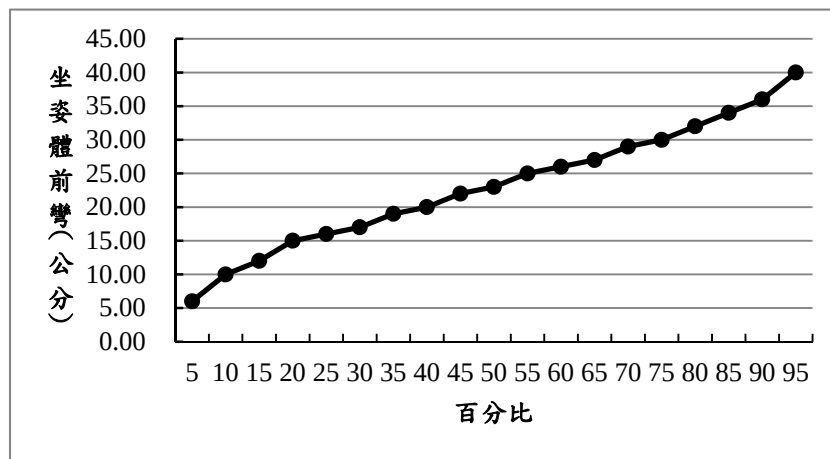
女性 45-54 歲仰臥起坐常模曲線圖



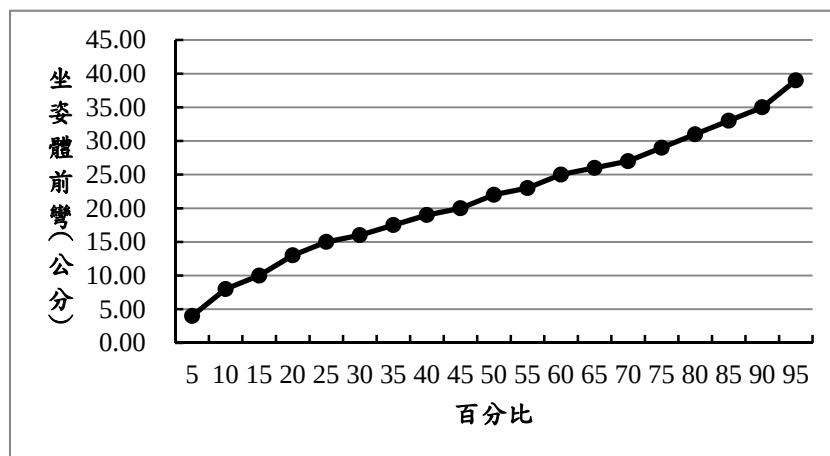
女性 55-65 歲仰臥起坐常模曲線圖



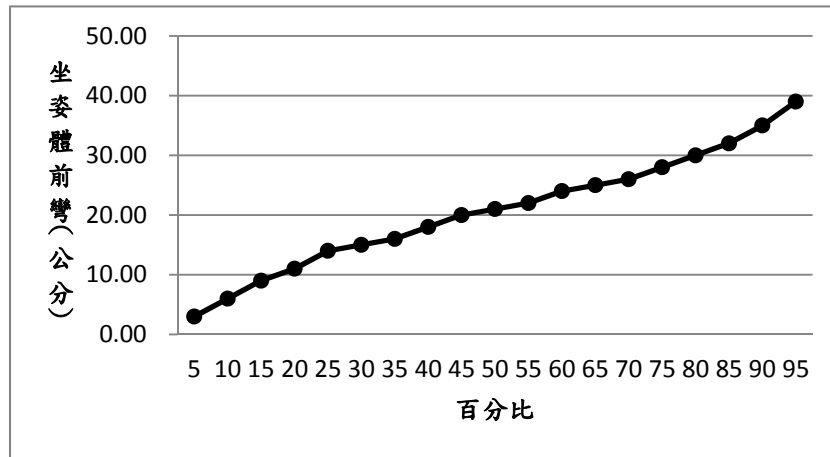
男性 18-24 歲坐姿體前彎常模曲線圖



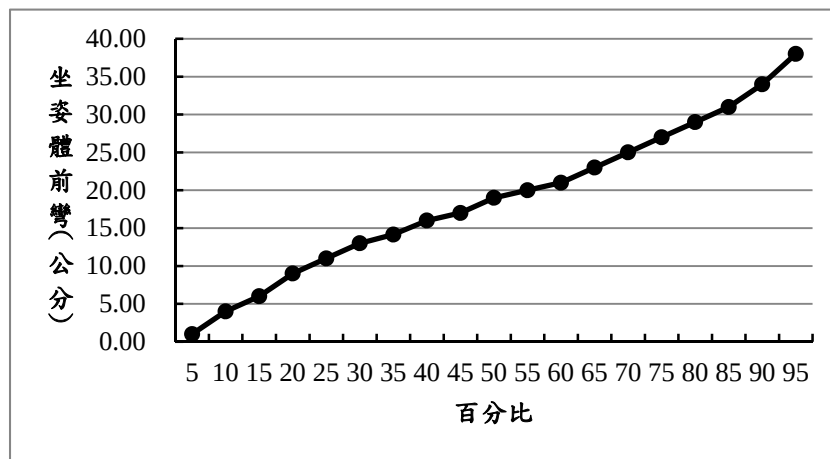
男性 25-34 歲坐姿體前彎常模曲線圖



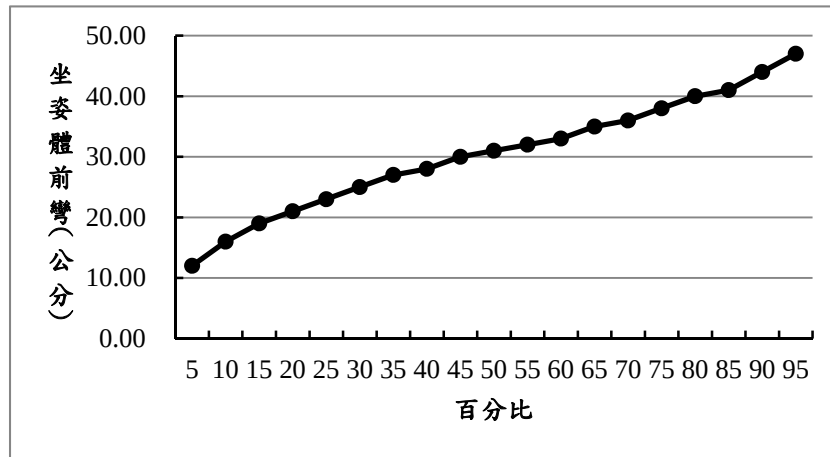
男性 35-44 歲坐姿體前彎常模曲線圖



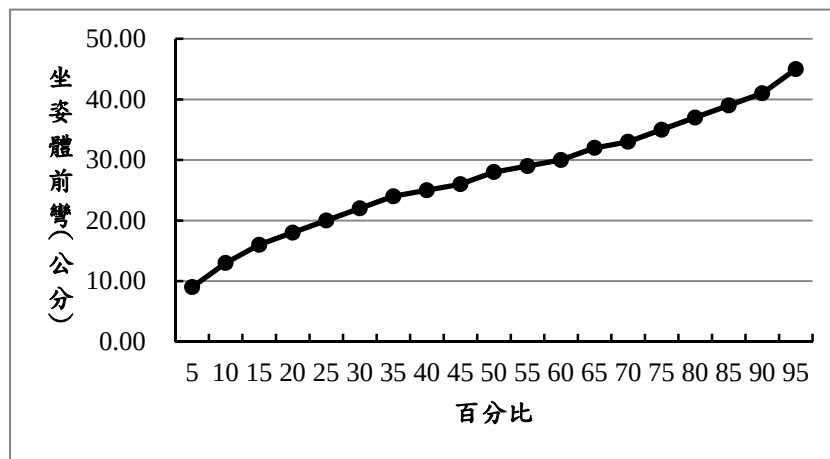
男性 45-54 歲坐姿體前彎常模曲線圖



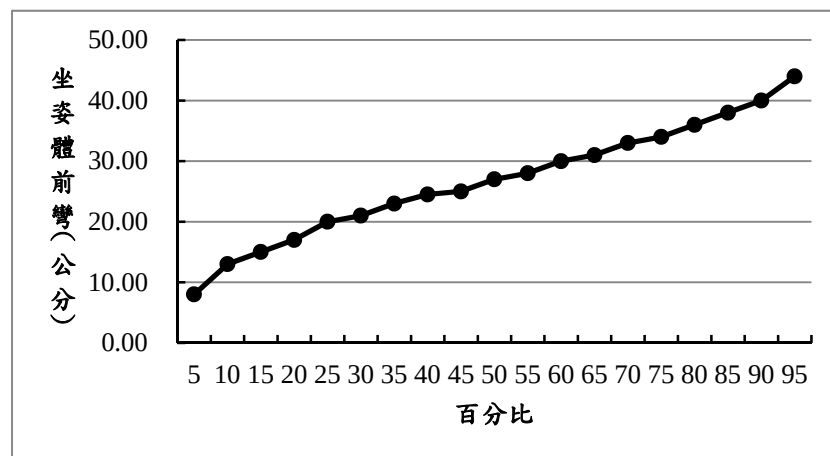
男性 55-65 歲坐姿體前彎常模曲線圖



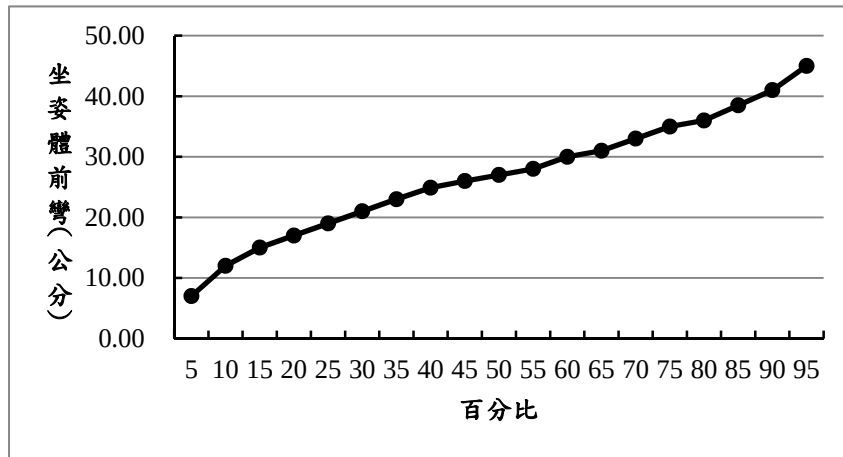
女性 18-24 歲坐姿體前彎常模曲線圖



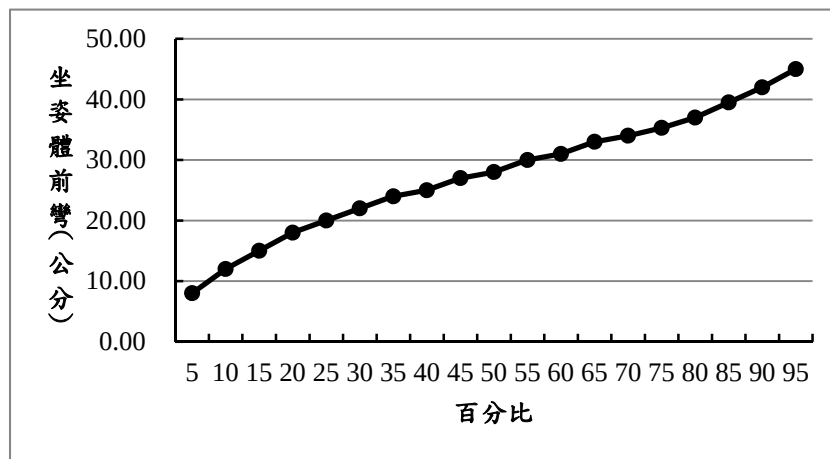
女性 25-34 歲坐姿體前彎常模曲線圖



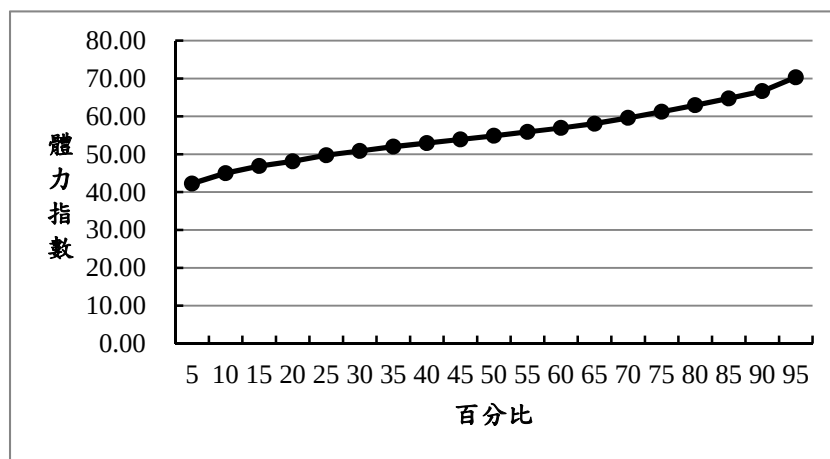
女性 35-44 歲坐姿體前彎常模曲線圖



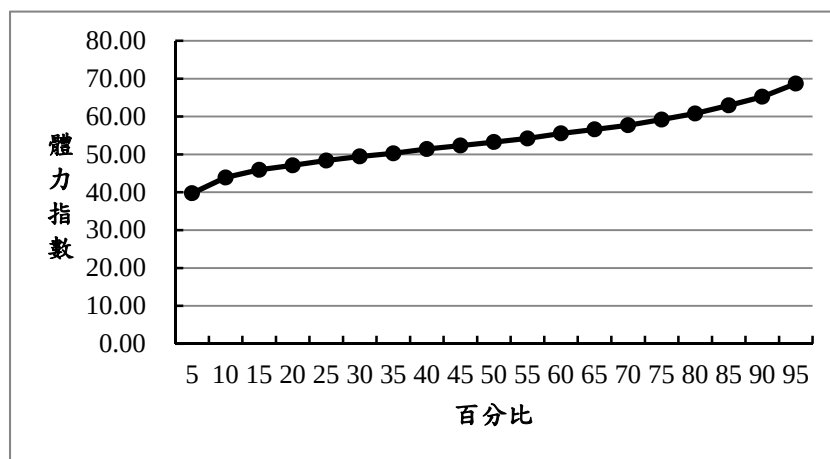
女性 45-54 歲坐姿體前彎常模曲線圖



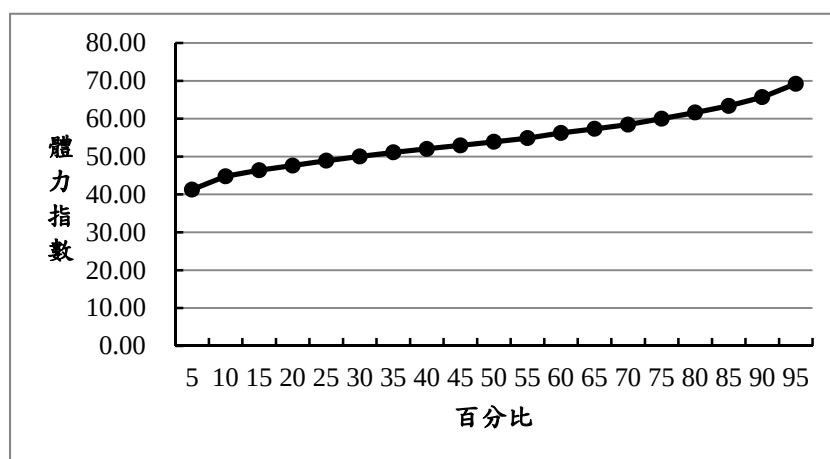
女性 55-65 歲坐姿體前彎常模曲線圖



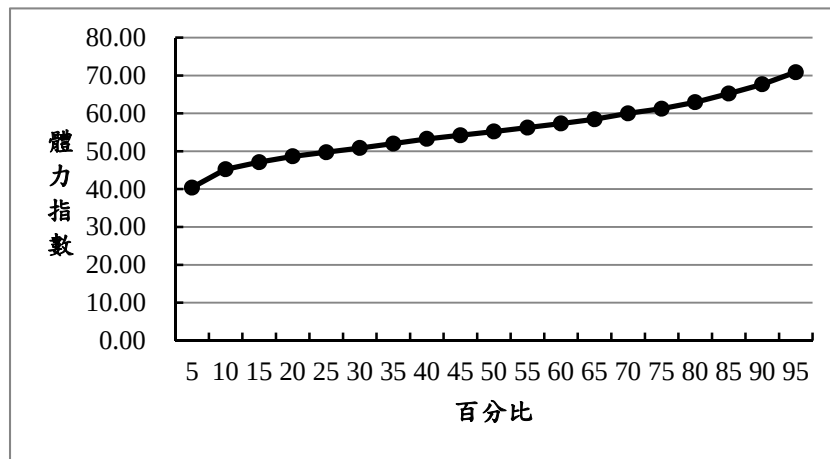
男性 18-24 歲體力指數常模曲線圖



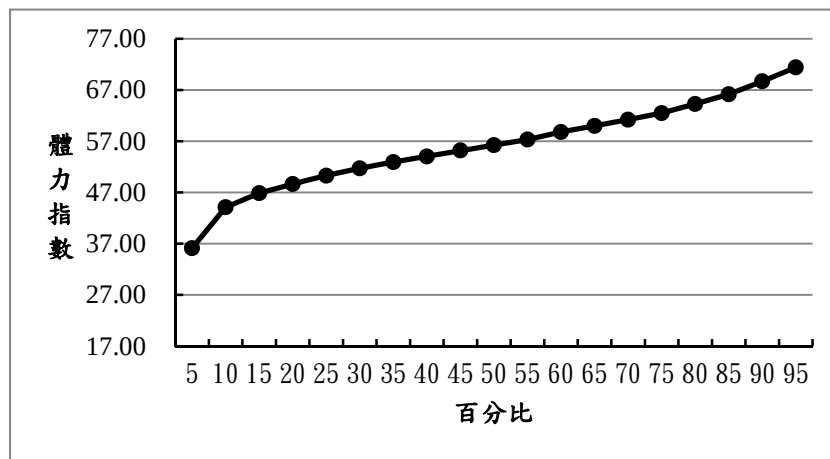
男性 25-34 歲體力指數常模曲線圖



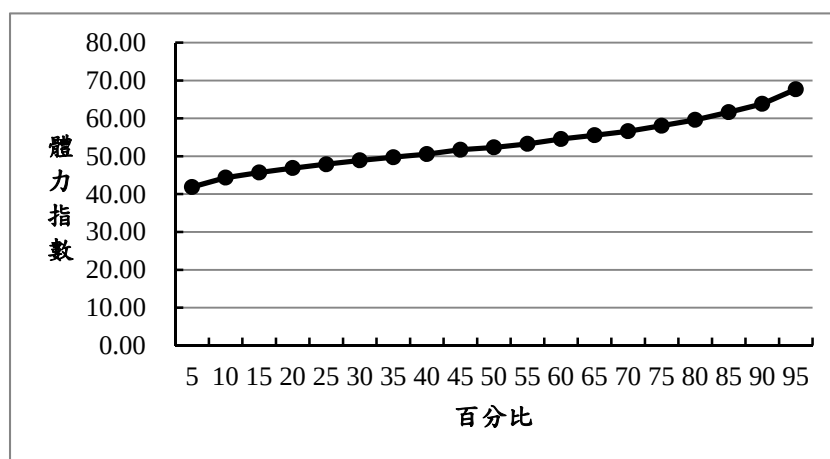
男性 35-44 歲體力指數常模曲線圖



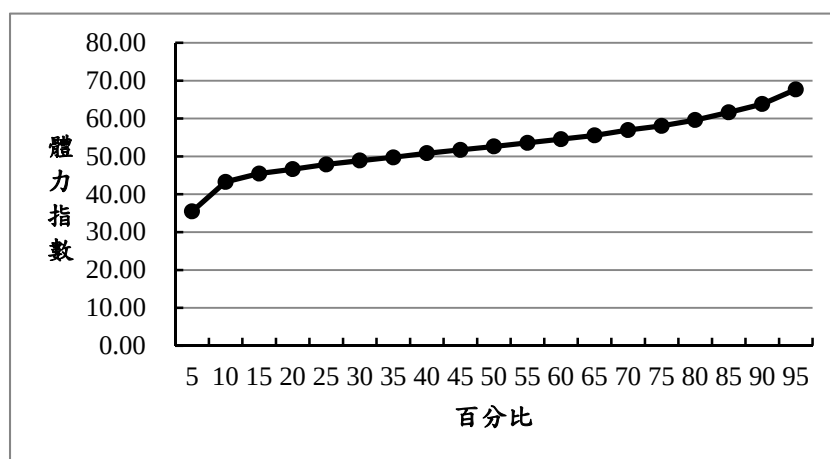
男性 45-54 歲體力指數常模曲線圖



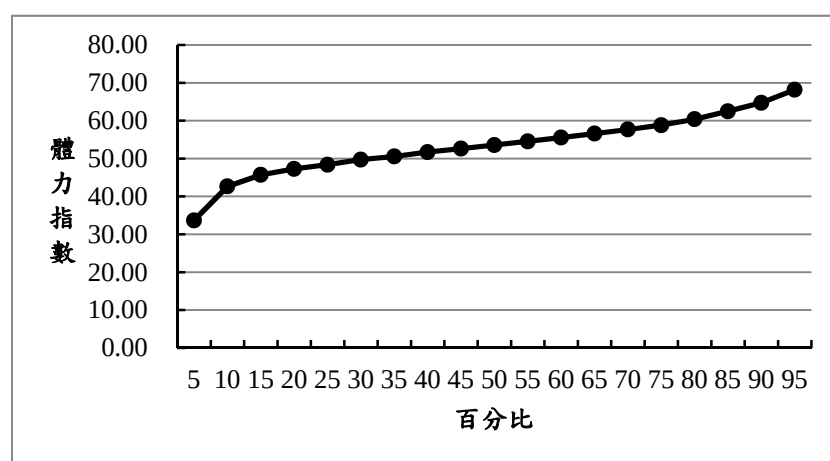
男性 55-65 歲體力指數常模曲線圖



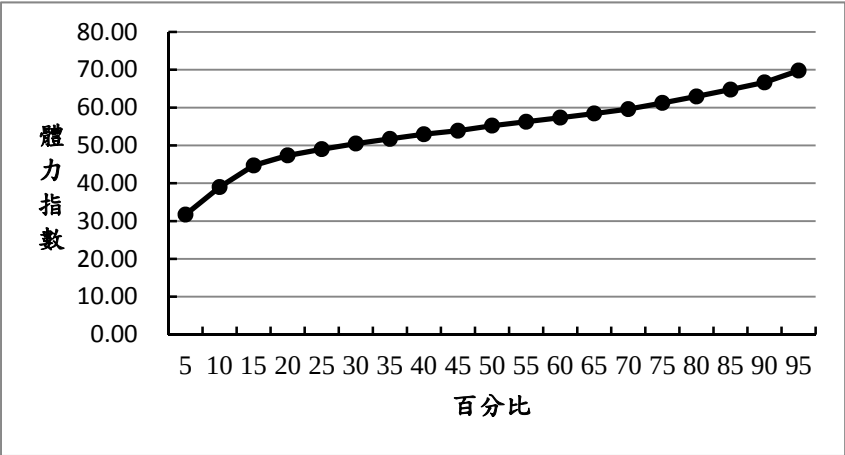
女性 18-24 歲體力指數常模曲線圖



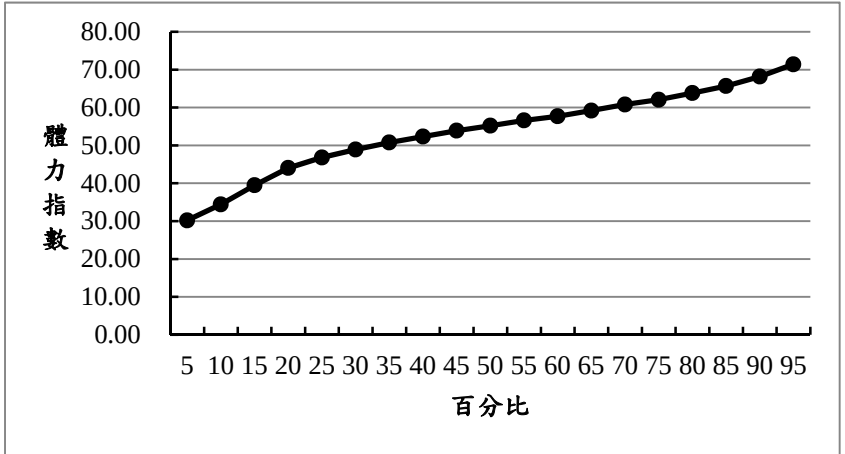
女性 25-34 歲體力指數常模曲線圖



女性 35-44 歲體力指數常模曲線圖

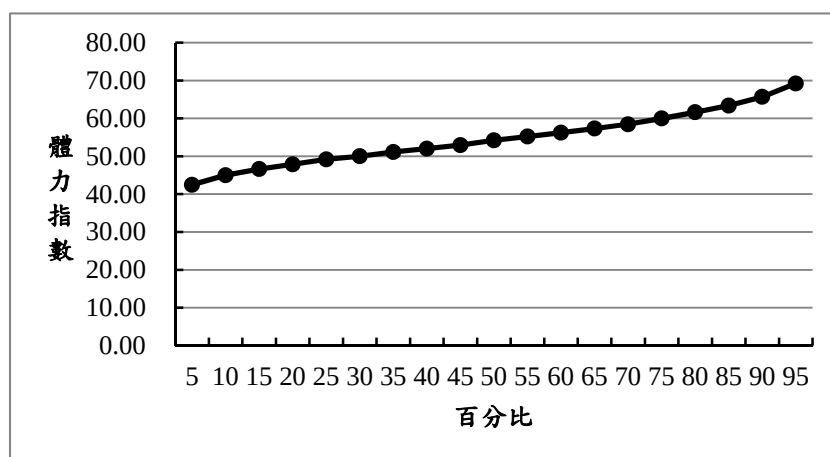


女性 45-54 歲體力指數常模曲線圖

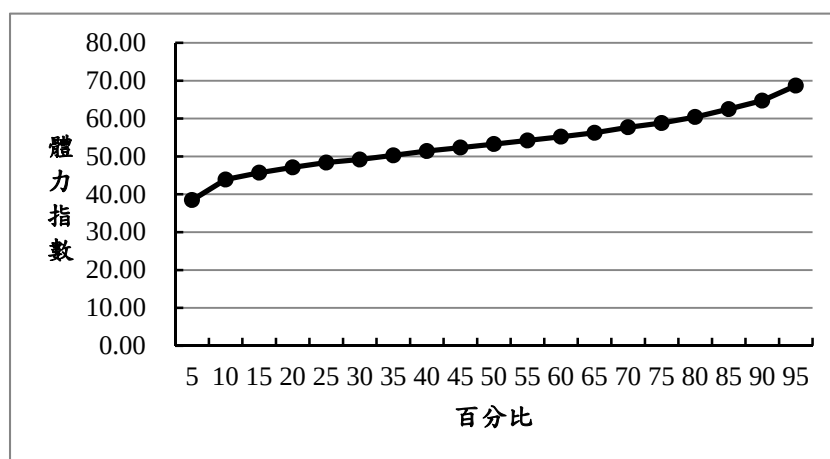


女性 55-65 歲體力指數常模曲線圖

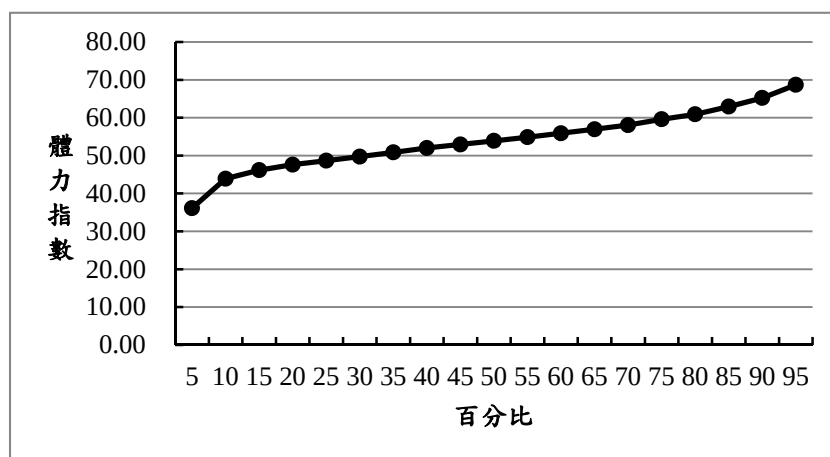
附表 12 鄉鎮各年齡體能項目常模曲線圖



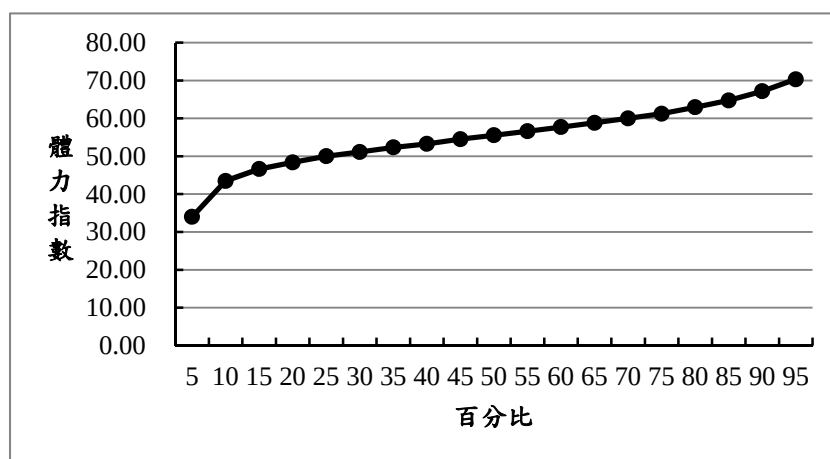
城市 18-24 歲身體組成常模曲線圖



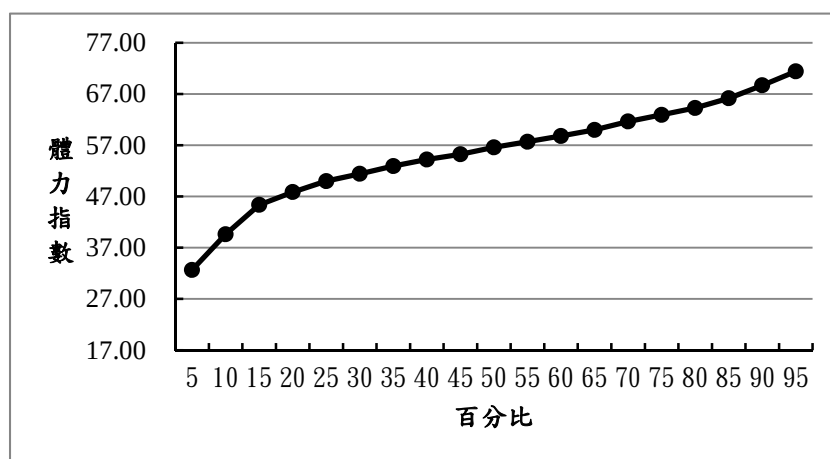
城市 25-34 歲身體組成常模曲線圖



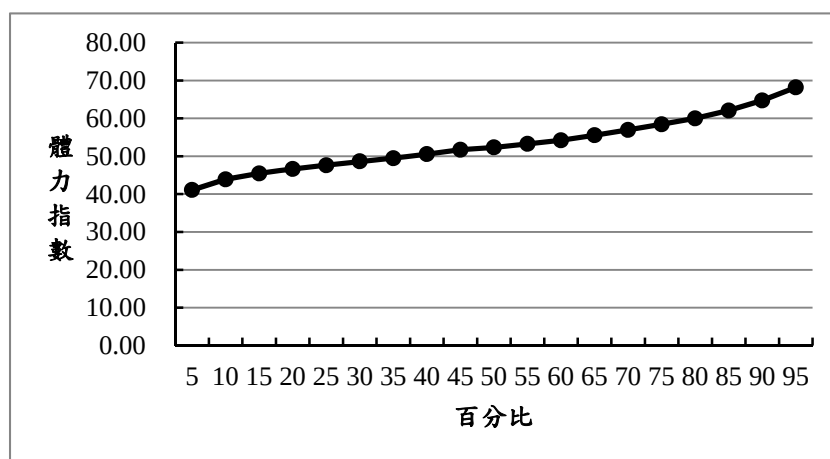
城市 35-44 歲身體組成常模曲線圖



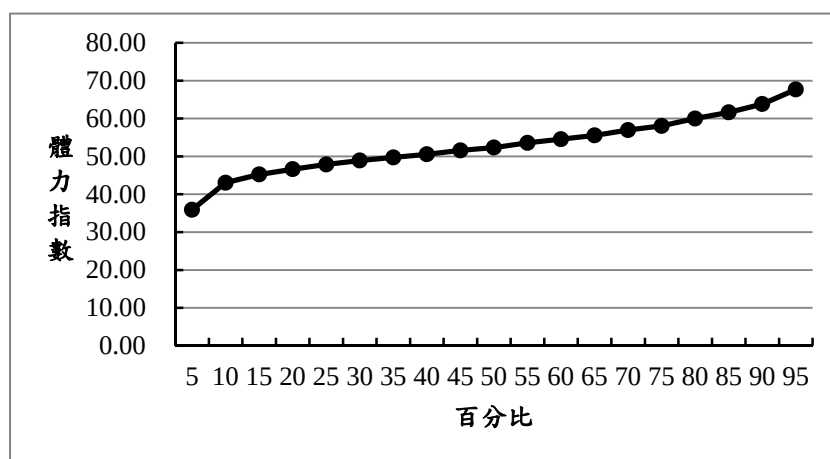
城市 45-54 歲身體組成常模曲線圖



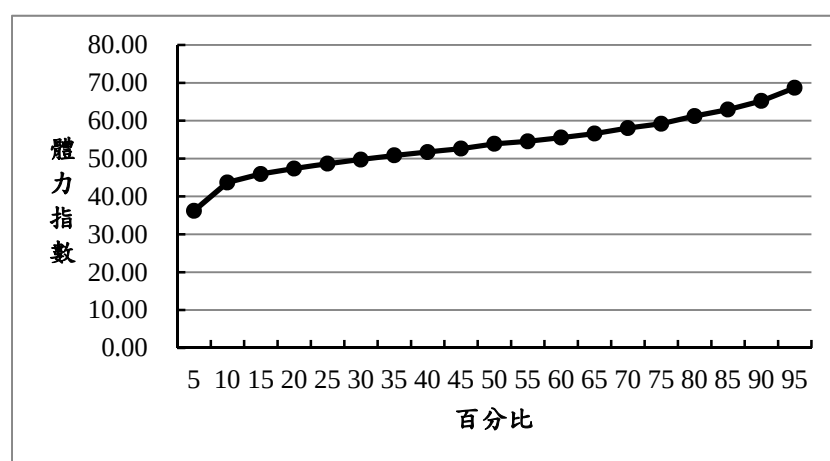
城市 55-64 歲身體組成常模曲線圖



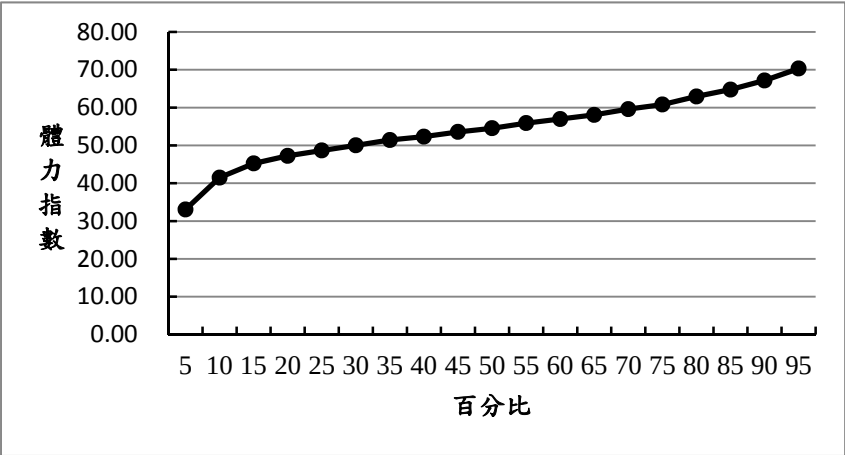
鄉鎮 18-24 歲身體組成常模曲線圖



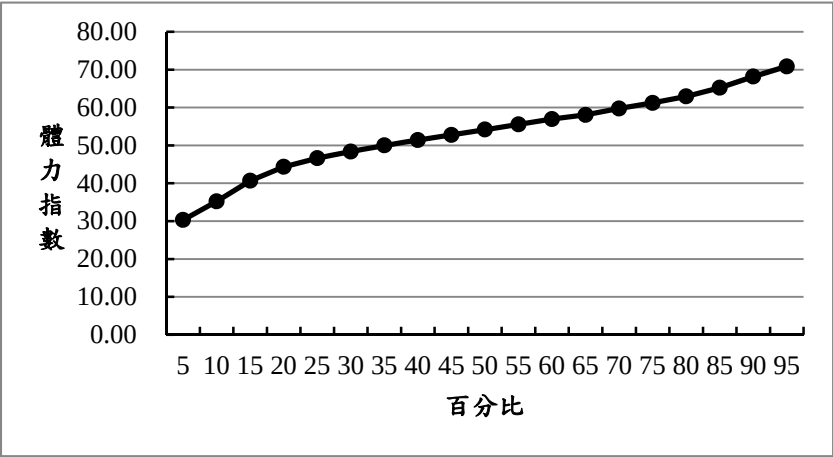
鄉鎮 25-34 歲身體組成常模曲線圖



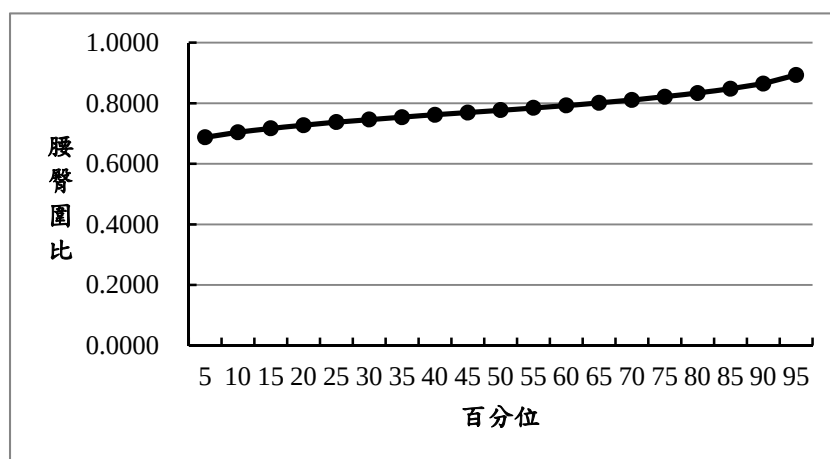
鄉鎮 35-44 歲身體組成常模曲線圖



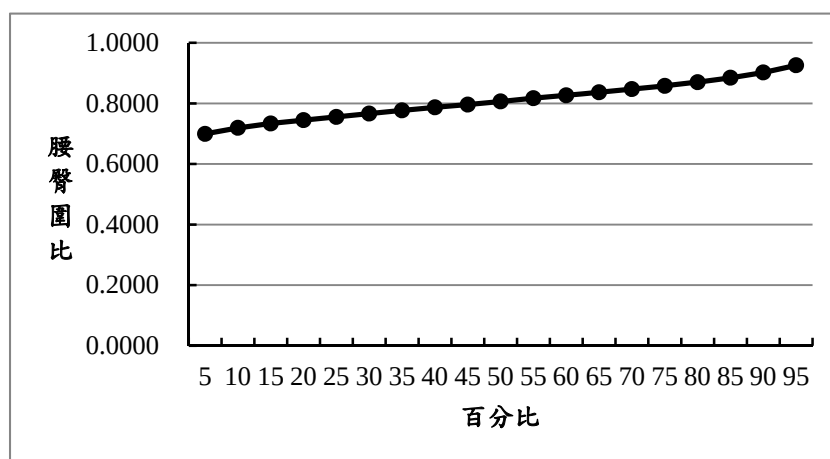
鄉鎮 45-54 歲身體組成常模曲線圖



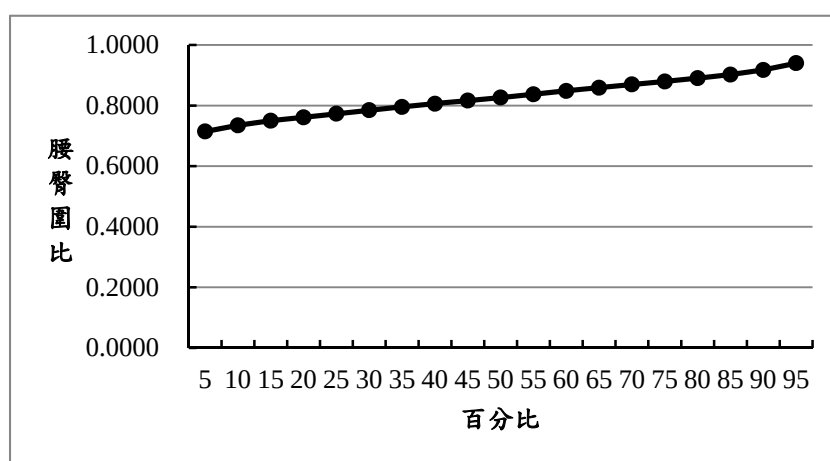
鄉鎮 55-64 歲身體組成常模曲線圖



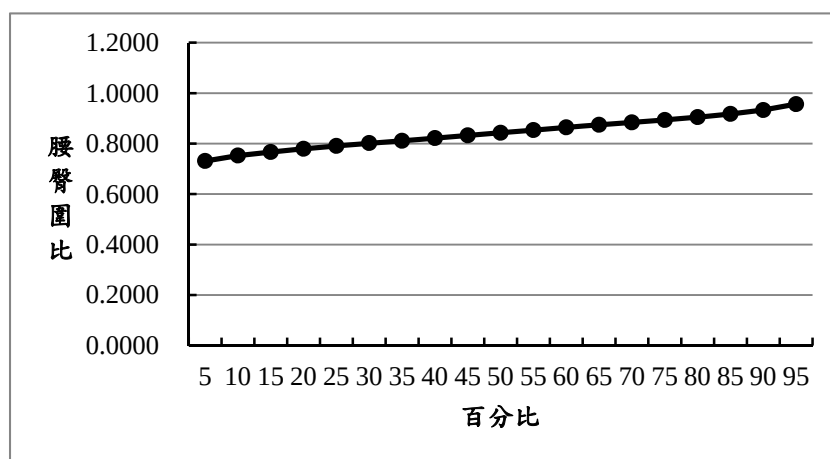
城市 18-24 歲腰臀圍比常模曲線圖



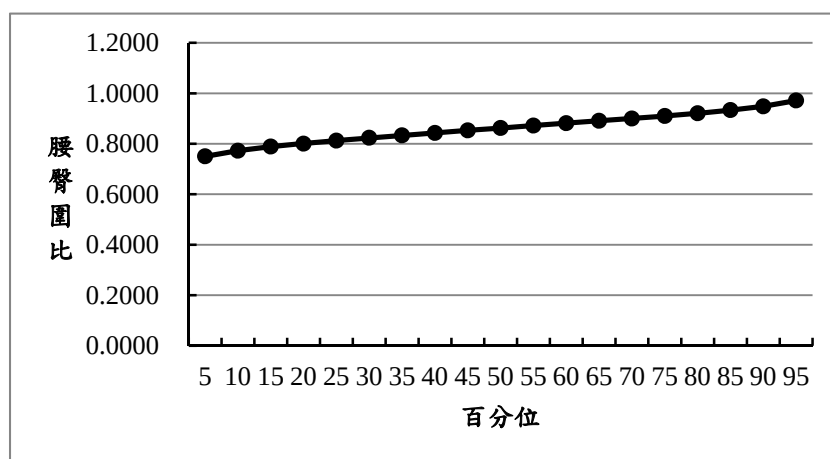
城市 25-34 歲腰臀圍比常模曲線圖



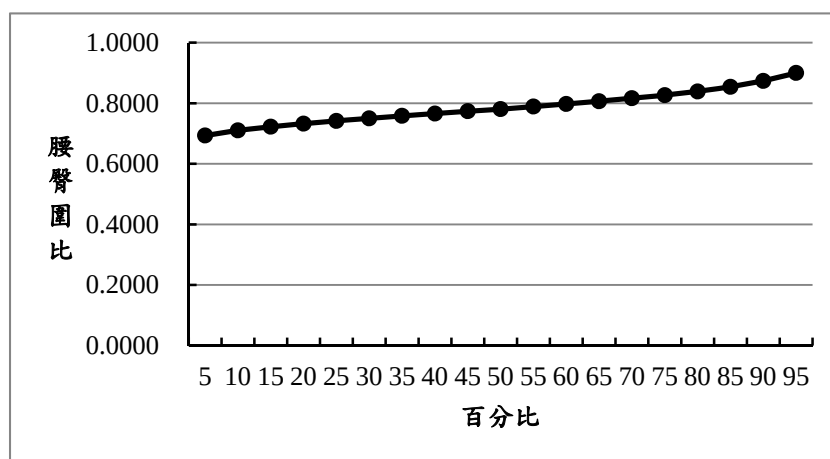
城市 35-44 歲腰臀圍比常模曲線圖



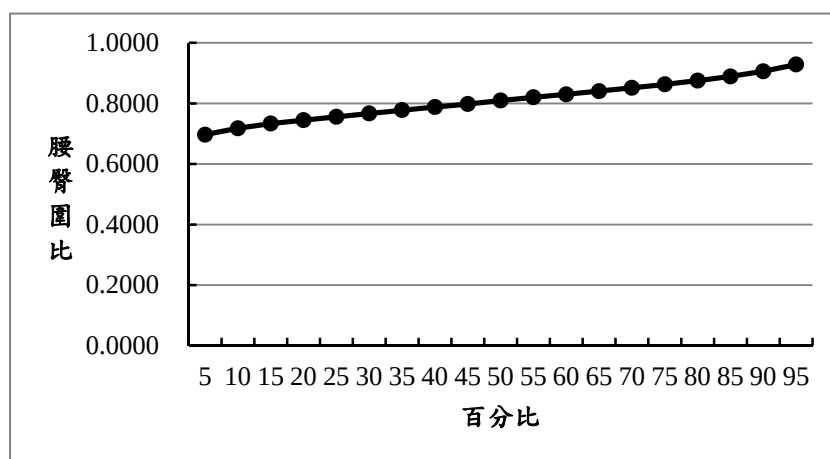
城市 45-54 歲腰臀圍比常模曲線圖



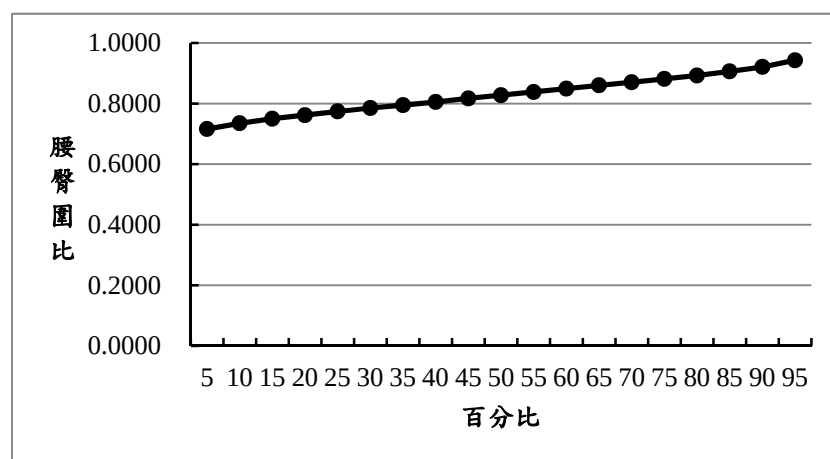
城市 55-65 歲腰臀圍比常模曲線圖



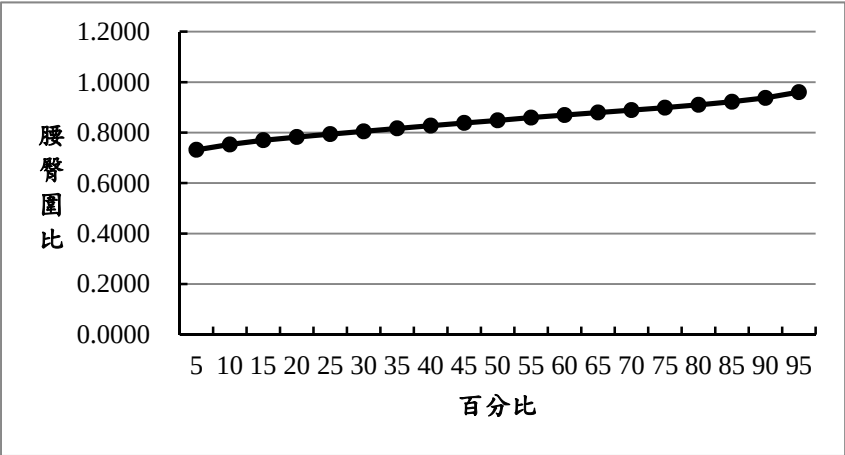
鄉鎮 18-24 歲腰臀圍比常模曲線圖



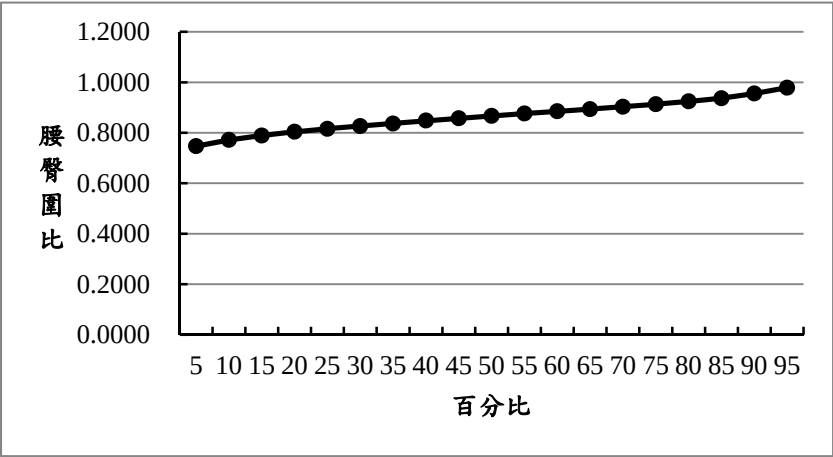
鄉鎮 25-34 歲腰臀圍比常模曲線圖



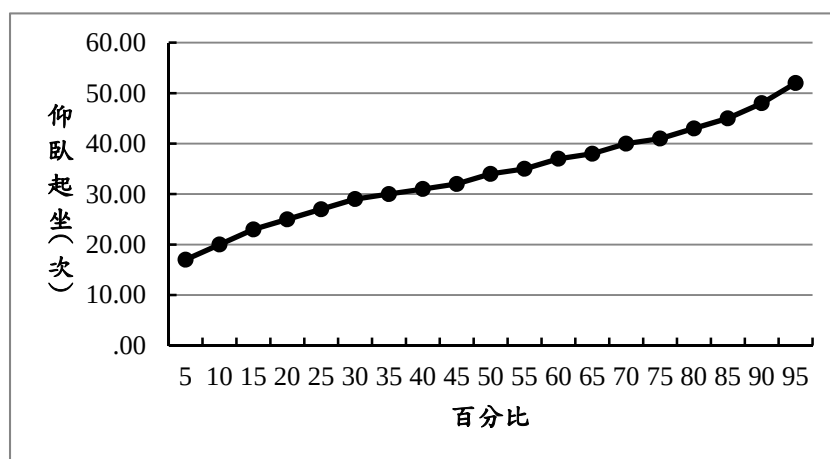
鄉鎮 35-44 歲腰臀圍比常模曲線圖



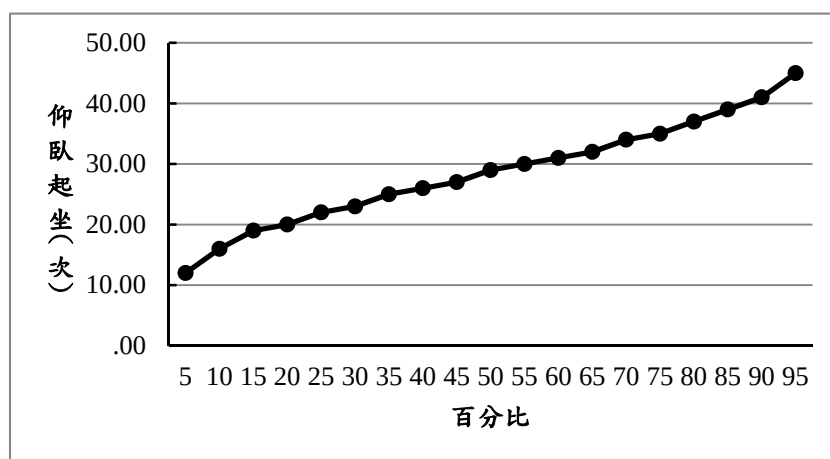
鄉鎮 45-54 歲腰臀圍比常模曲線圖



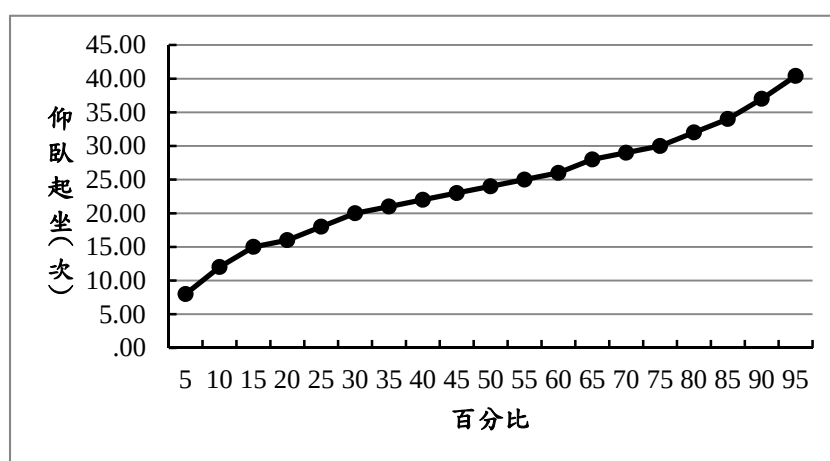
鄉鎮 55-65 歲腰臀圍比常模曲線圖



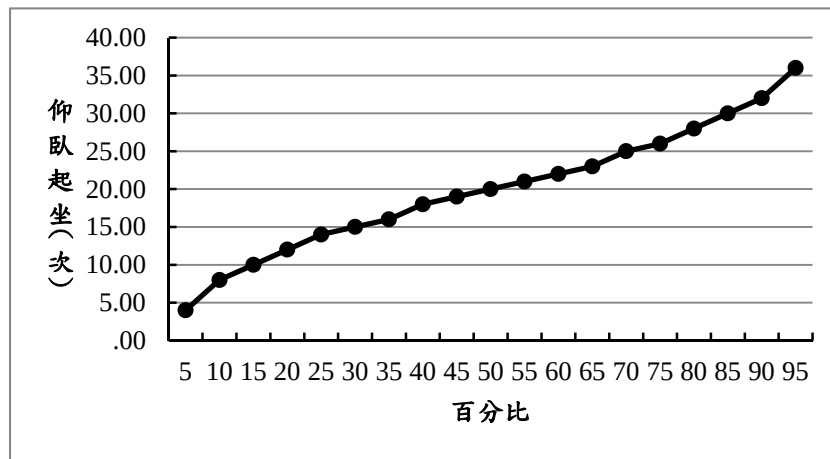
城市 18-24 歲仰臥起坐常模曲線圖



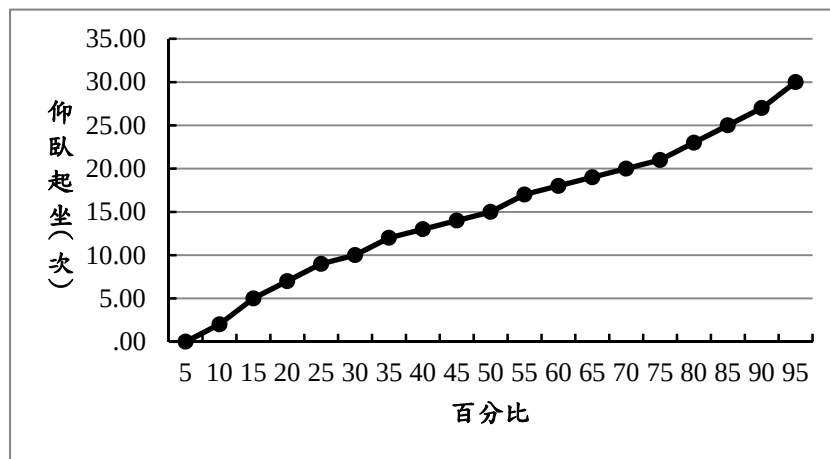
城市 25-34 歲仰臥起坐常模曲線圖



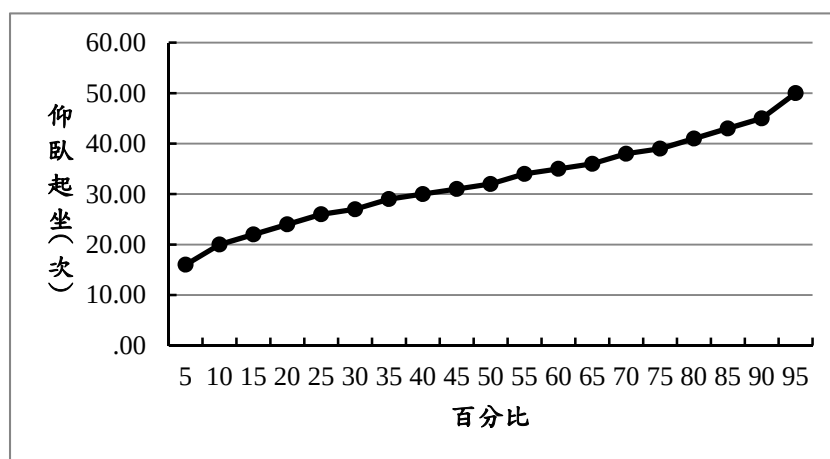
城市 35-44 歲仰臥起坐常模曲線圖



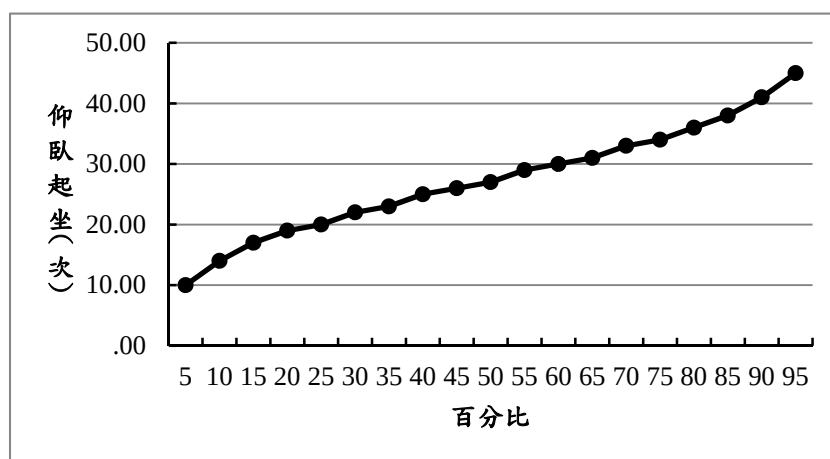
城市 45-54 歲仰臥起坐常模曲線圖



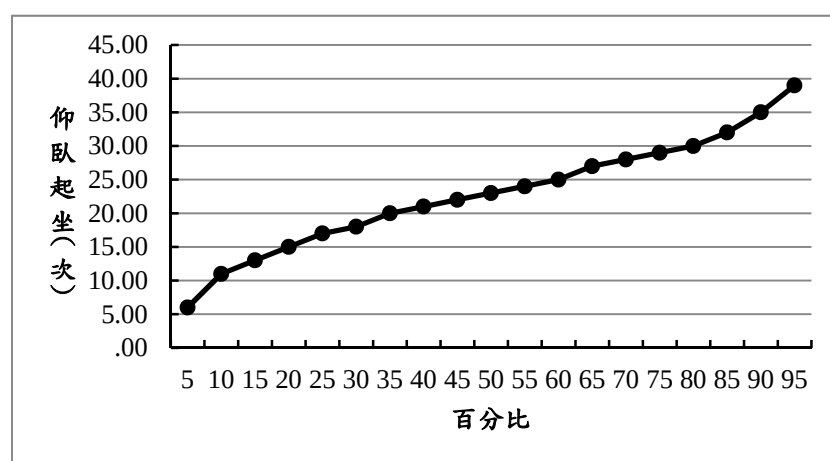
城市 55-65 歲仰臥起坐常模曲線圖



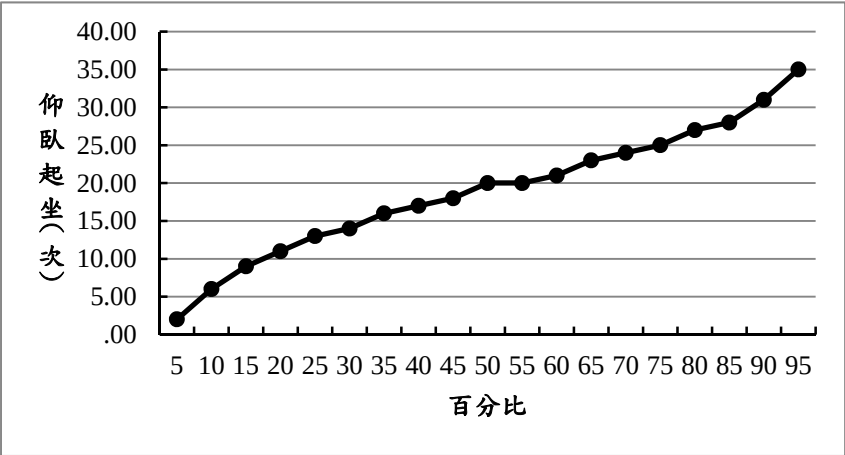
鄉鎮 18-24 歲仰臥起坐常模曲線圖



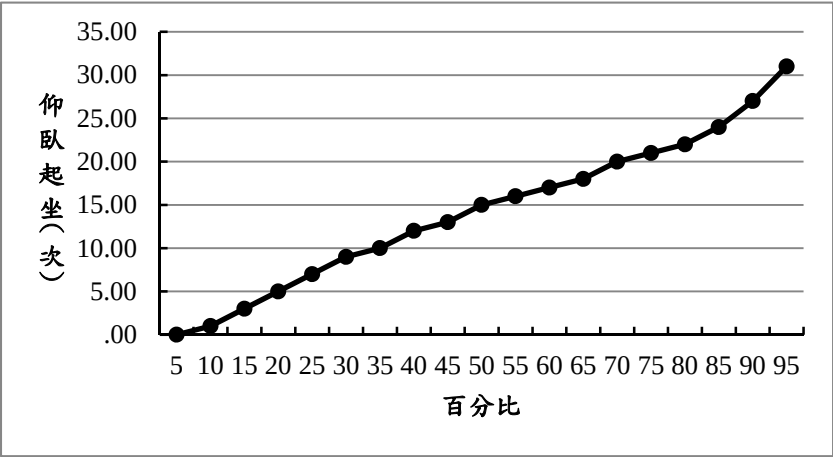
鄉鎮 25-34 歲仰臥起坐常模曲線圖



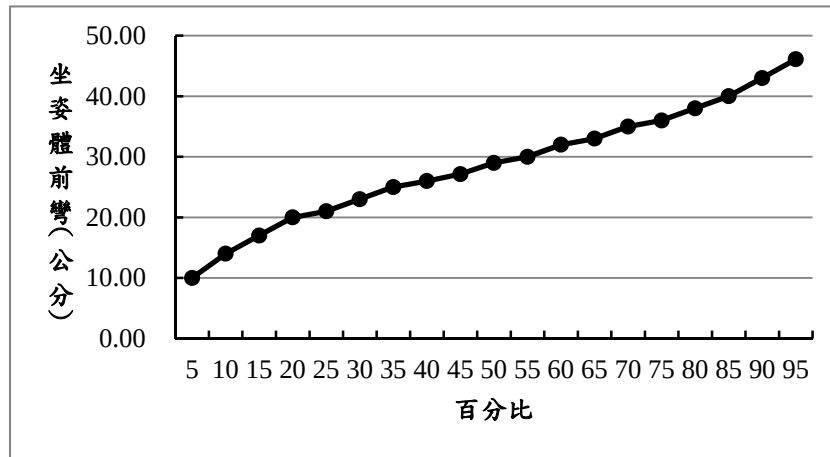
鄉鎮 35-44 歲仰臥起坐常模曲線圖



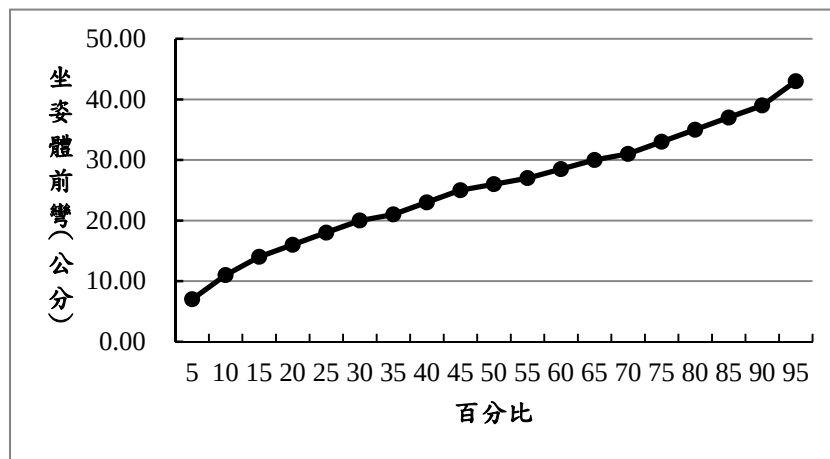
鄉鎮 45-54 歲仰臥起坐常模曲線圖



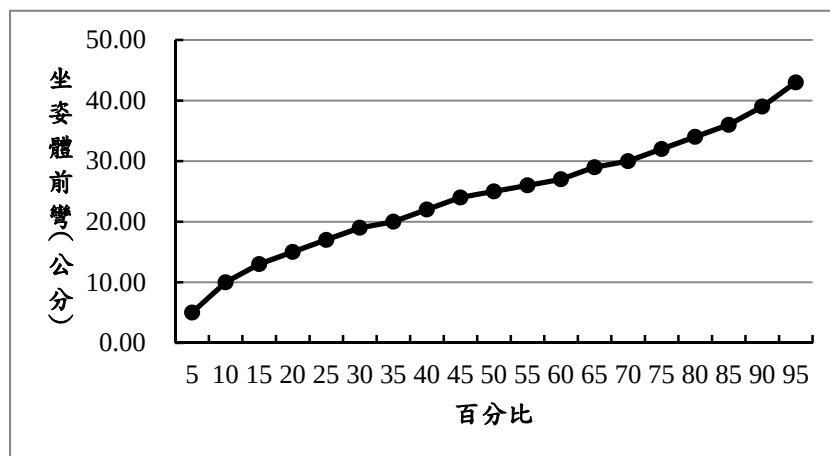
鄉鎮 55-65 歲仰臥起坐常模曲線圖



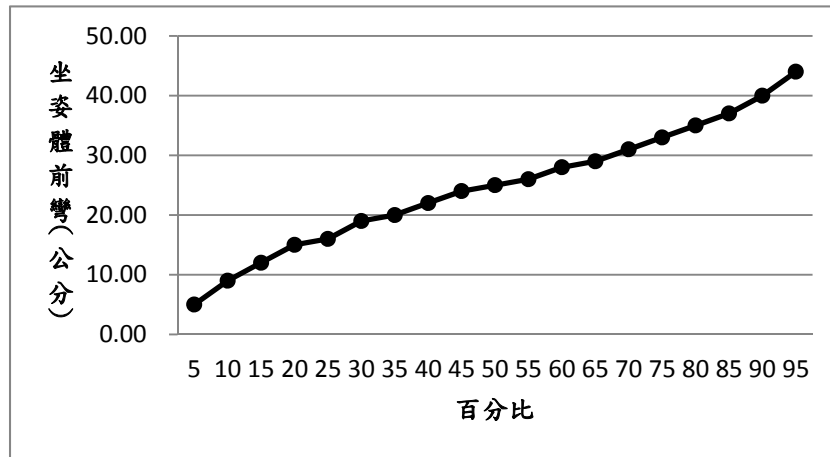
城市 18-24 歲坐姿體前彎常模曲線圖



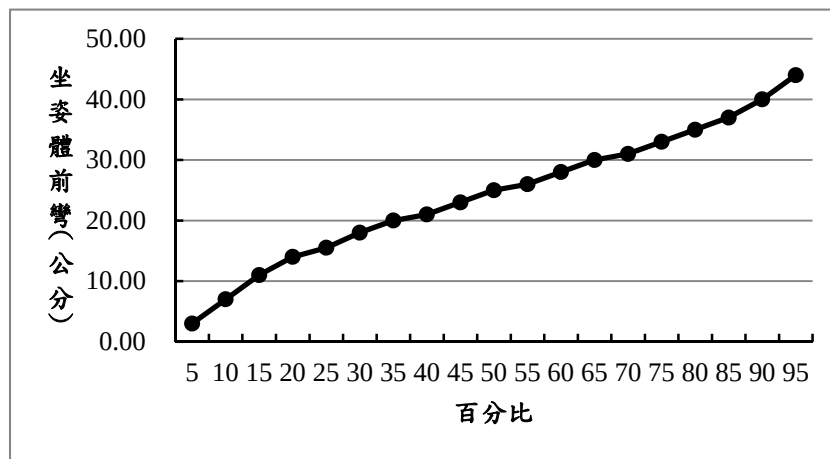
城市 25-34 歲坐姿體前彎常模曲線圖



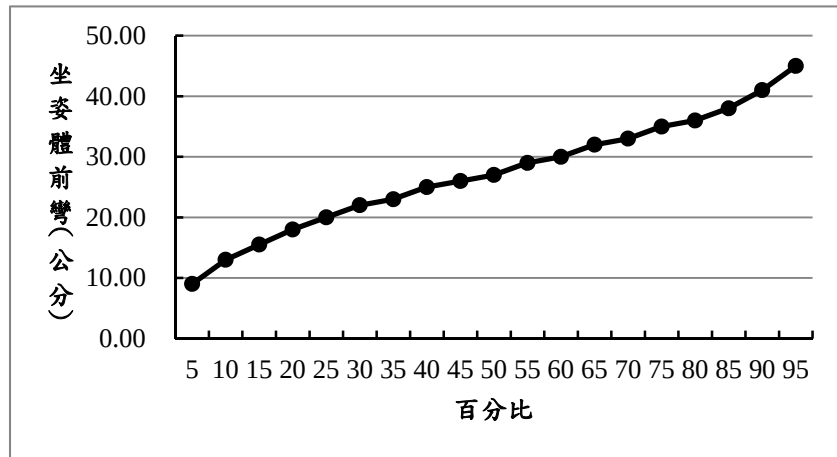
城市 35-44 歲坐姿體前彎常模曲線圖



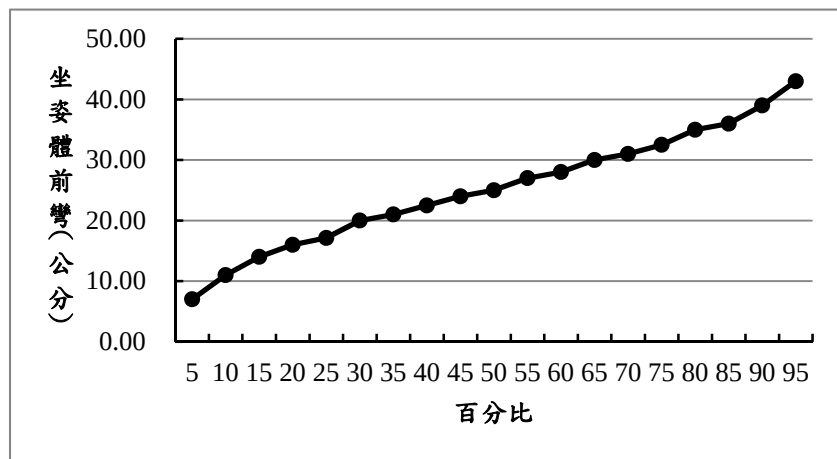
城市 45-54 歲坐姿體前彎常模曲線圖



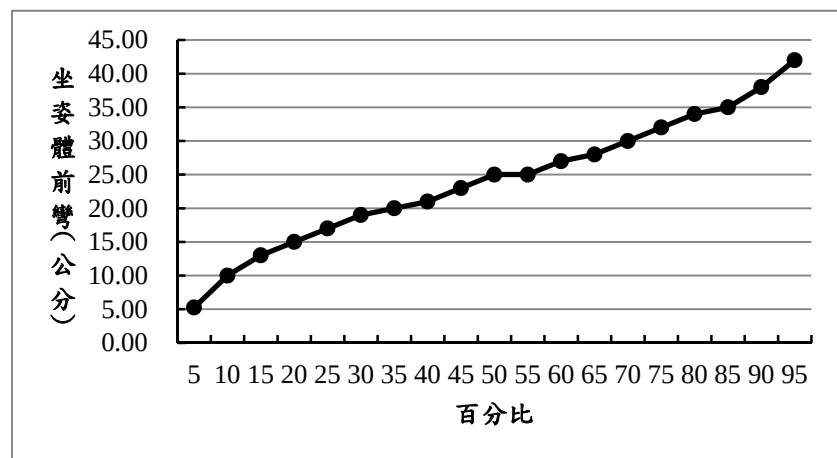
城市 55-65 歲坐姿體前彎常模曲線圖



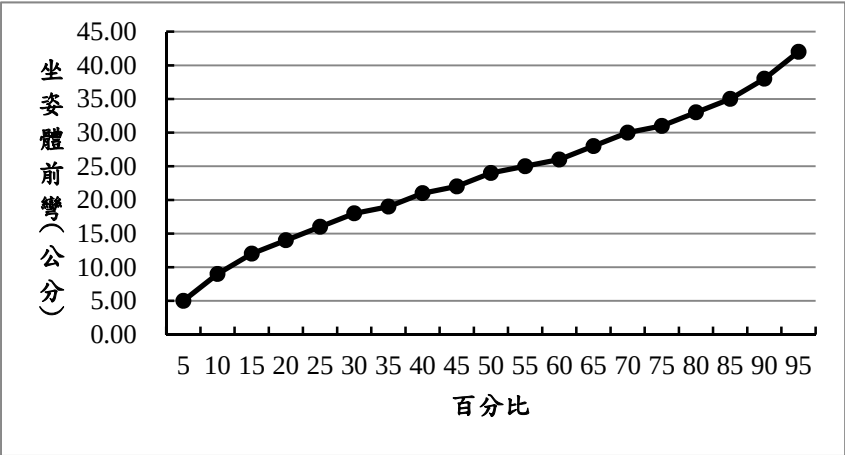
鄉鎮 18-24 歲坐姿體前彎常模曲線圖



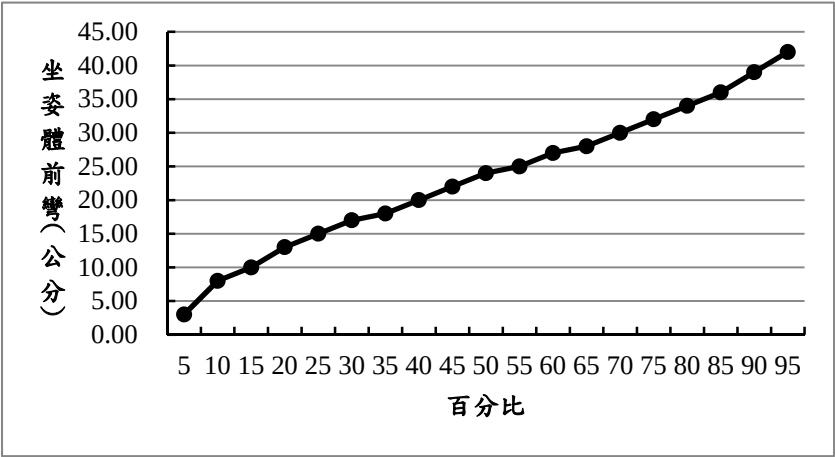
鄉鎮 25-34 歲坐姿體前彎常模曲線圖



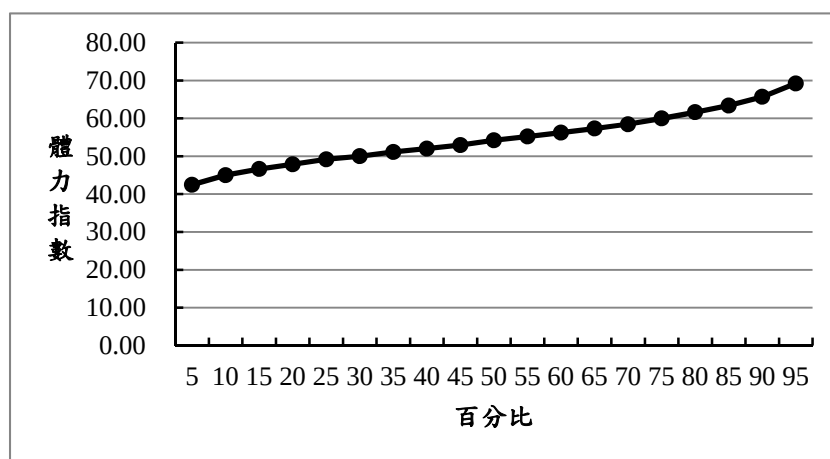
鄉鎮 35-44 歲坐姿體前彎常模曲線圖



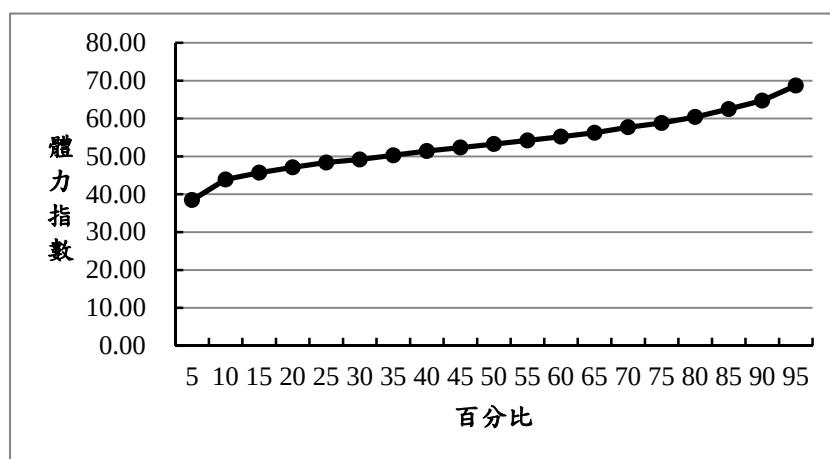
鄉鎮 45-54 歲坐姿體前彎常模曲線圖



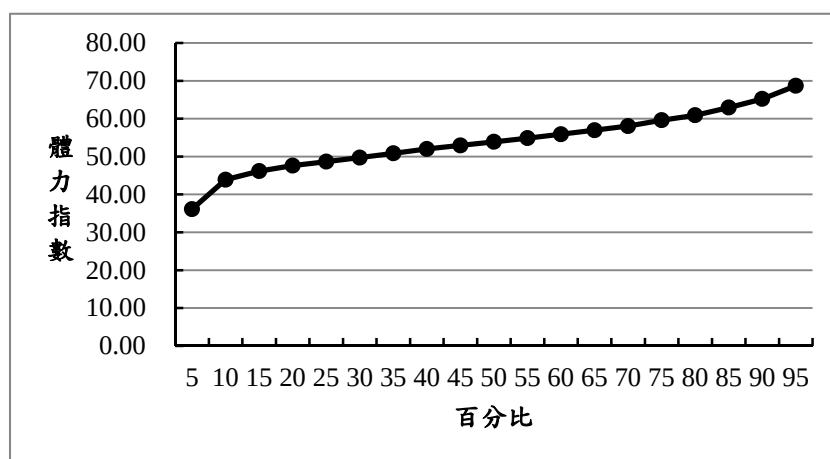
鄉鎮 55-65 歲坐姿體前彎常模曲線圖



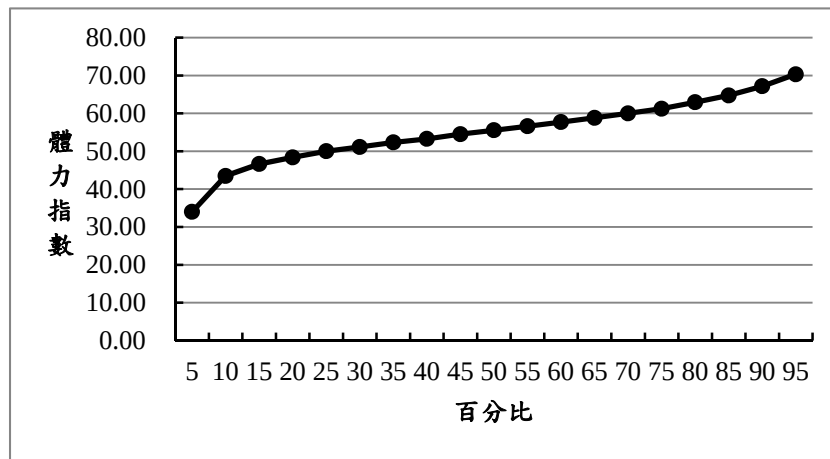
城市 18-24 歲體力指數常模曲線圖



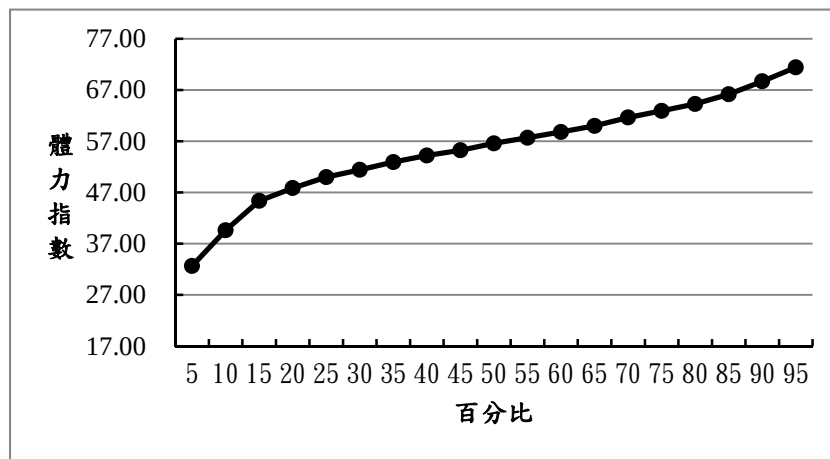
城市 25-34 歲體力指數常模曲線圖



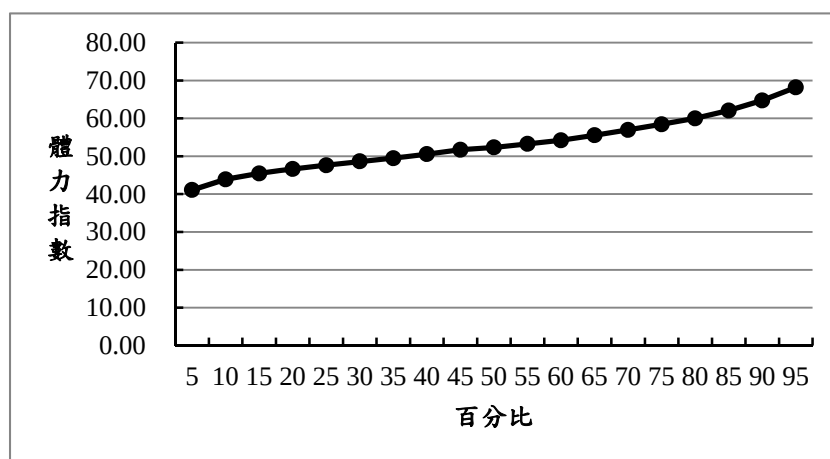
城市 35-44 歲體力指數常模曲線圖



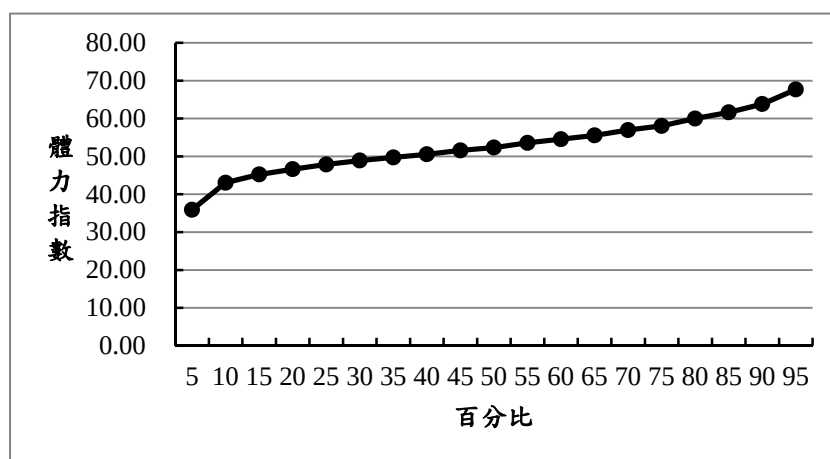
城市 45-54 歲體力指數常模曲線圖



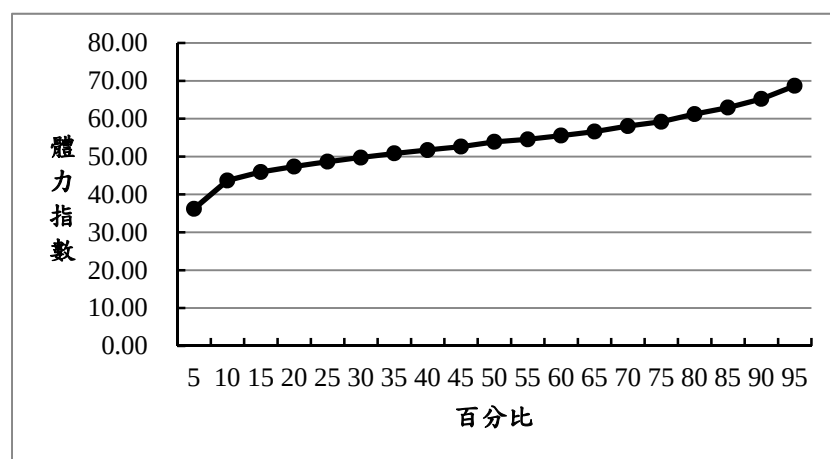
城市 55-65 歲體力指數常模曲線圖



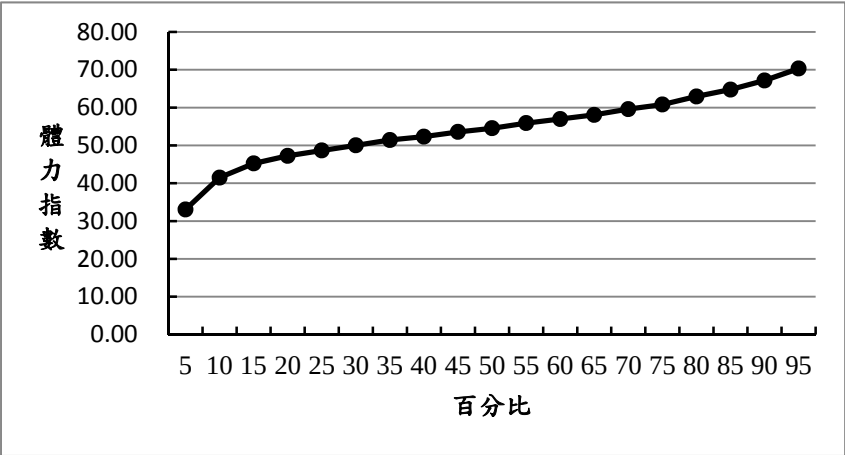
鄉鎮 18-24 歲體力指數常模曲線圖



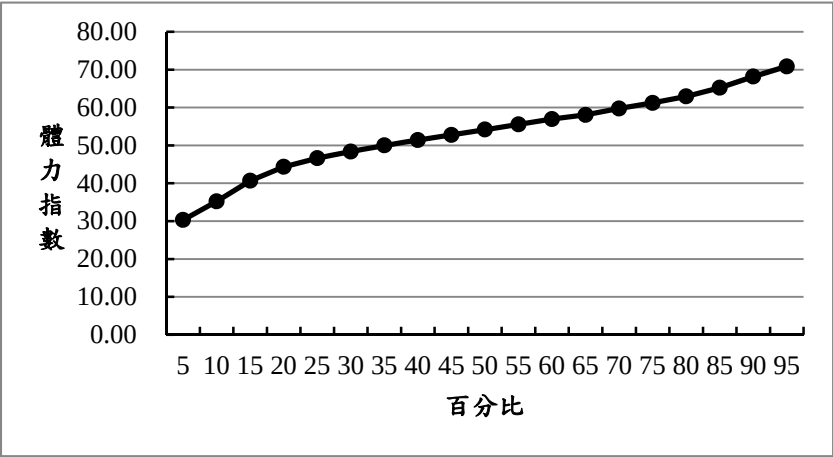
鄉鎮 25-34 歲體力指數常模曲線圖



鄉鎮 35-44 歲體力指數常模曲線圖



鄉鎮 45-54 歲體力指數常模曲線圖



鄉鎮 55-65 歲體力指數常模曲線圖