

## 測驗項目計分表 -- 高中男生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	30	36	42	48	53
掌上壓 (次)	12	16	23	35	42
九分鐘耐力跑	16	18	21	23	25
波比跳	15	18	20	25	28

## 測驗項目計分表 -- 高中女生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	17	23	30	36	42
屈膝掌上壓 (次)	5	10	15	23	32
九分鐘耐力跑	10	12	14	16	18
波比跳	11	13	16	20	25

## 測驗項目計分表 -- 初中女生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	12	18	24	30	34
屈膝掌上壓 (次)	5	10	15	20	25
九分鐘耐力跑	8	10	12	15	17
波比跳	10	12	15	18	20

## 測驗項目計分表 -- 初中男生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	24	30	35	40	45
掌上壓 (次)	8	12	18	26	36
九分鐘耐力跑	13	15	17	20	23
波比跳	12	16	18	20	24

# 體適能測試

## 測驗項目計分表

### 高中男生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	30	36	42	48	53
掌上壓 (次)	12	16	23	35	42
九分鐘耐力跑 (圈)	16	18	21	23	25
波比跳 (次)	15	18	20	25	28

### 初中男生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐 (次)	24	30	35	40	45
掌上壓 (次)	8	12	18	26	36
九分鐘耐力跑 (圈)	13	15	17	20	23
波比跳 (次)	12	16	18	20	24

# 體適能測試 測驗項目計分表

## 高中女生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐（次）	17	23	30	36	42
掌上壓（次）	5	10	15	23	32
九分鐘耐力跑（圈）	10	12	14	16	18
波比跳（次）	11	13	16	20	25

## 初中女生

水平級別及得分	1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐（次）	12	18	24	30	34
掌上壓（次）	5	10	15	20	25
九分鐘耐力跑（圈）	8	10	12	15	17
波比跳（次）	10	12	15	18	20