

( )

※

項目	男生				女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：1分鐘仰臥捲腹(次)	16	18	20	21	12	12	13	14
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力：800/1600跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311
心肺耐力：漸速耐力跑(趟)	32	34	38	40	23	23	24	24