



男生

7-23 歲中小學男學生八百及一千六百公尺跑走百分等級常模 (單位:秒)

百分等級	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
年齡	<< 請加強 >>					<<中等>>					 銅牌			 銀牌			 金牌		
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	409	386	370	358	347	338	329	320	312	304	296	288	280	271	261	250	238	222	199
10	393	370	354	342	331	322	313	304	296	288	280	272	264	255	245	234	222	206	183
11	368	347	334	323	313	305	297	290	283	276	269	262	254	247	238	229	218	204	184
12	367	345	331	319	309	300	291	283	276	268	260	253	245	237	227	217	205	191	169
13	782	739	709	686	666	648	631	616	600	585	570	555	539	523	505	485	461	432	377
14	749	706	676	653	633	615	599	583	568	553	537	522	506	490	472	452	428	399	356
15	736	692	662	639	619	600	584	568	553	538	523	507	491	475	457	437	413	384	340
16	672	636	611	592	575	560	546	533	520	508	495	483	470	456	441	424	405	380	344
17	650	617	594	577	562	548	535	523	512	500	489	477	465	453	439	424	406	384	351
18	645	613	591	574	560	546	535	523	512	501	490	479	467	455	442	427	410	389	357
19	628	601	583	569	557	545	535	526	516	507	498	489	479	469	458	445	431	413	387
20	631	604	585	571	558	547	537	527	517	508	498	489	479	469	457	445	430	412	385
21	630	604	586	571	559	548	538	528	519	510	500	491	481	471	460	448	433	415	389
22	623	598	580	567	555	544	535	525	516	508	499	490	480	471	460	448	435	417	392
23	632	606	588	574	562	550	541	531	522	513	503	494	484	475	463	451	437	419	393

6-65 歲臺閩地區男性三分鐘登階心肺耐指數百分等級常模(單位:次)

五分 等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
年齡 (歲)					
6	~47.7	47.8~54.8	54.9~58.6	58.7~65.0	65.1~
7	~50.2	50.3~56.5	56.6~59.9	60.0~68.5	68.6~
8	~51.1	51.2~55.7	55.8~59.7	59.8~65.9	66.0~
9	~52.7	52.8~57.8	57.9~63.4	63.5~68.7	68.8~
10	~52.2	52.3~55.3	55.4~59.6	59.7~65.9	66.0~
11	~52.4	52.6~56.9	57.0~61.5	61.6~66.4	66.5~
12	~51.1	51.2~58.0	58.1~62.7	62.8~70.5	70.6~
13	~54.2	54.3~59.0	59.1~64.1	64.2~69.7	69.8~
14	~55.0	55.1~59.6	59.7~63.8	63.9~68.4	68.5~
15	~52.4	52.5~57.8	57.9~60.3	60.4~69.5	69.6~
16	~51.9	52.0~56.4	56.5~60.3	60.4~65.0	65.1~
17	~51.9	52.0~56.9	57.0~60.3	60.4~68.0	68.1~
18	~50.3	50.4~54.3	54.4~59.0	59.1~66.4	66.5~
19	~50.6	50.7~54.8	54.9~59.7	59.8~64.6	64.7~
20-25	~50.6	50.6~55.8	55.9~59.9	60.0~67.3	67.4~
26-30	~49.1	49.2~53.0	53.1~56.4	56.5~62.1	62.2~
31-35	~48.7	48.8~53.2	53.3~57.0	57.1~63.5	63.6~
36-40	~49.0	49.1~53.8	53.9~58.9	59.0~65.9	66.0~
41-45	~49.9	50.0~54.1	54.2~59.7	59.8~66.5	66.6~
46-50	~50.5	50.6~55.0	55.0~59.3	59.4~66.1	66.2~
51-55	~50.6	50.7~55.7	55.8~60.7	60.8~67.6	67.7~
56-60	~49.5	49.6~55.7	55.8~60.9	61.0~69.5	69.6~
61-65	~47.6	47.7~53.5	53.6~60.1	60.2~66.1	66.2~

女生

7-23 歲中小學女學生八百公尺跑走百分等級常模 (單位:秒)

百分等級	5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
年 齡	<< 請加強 >>					<<中等>>					 銅牌					 銀牌		 金牌	
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	425	403	388	376	366	356	348	340	332	325	317	309	301	293	283	273	261	246	224
10	407	387	373	363	353	345	337	330	323	316	309	301	294	287	278	269	258	244	224
11	387	367	354	343	334	326	318	311	304	297	290	283	276	269	261	251	241	228	208
12	367	349	337	327	318	311	304	297	291	284	278	272	265	258	250	242	232	220	201
13	373	355	342	332	323	315	308	301	295	288	282	275	268	261	253	245	235	222	203
14	380	360	347	336	327	318	311	304	297	290	283	276	269	261	253	244	233	220	200
15	380	360	347	336	327	318	311	303	296	289	282	275	268	260	252	242	232	218	198
16	361	344	332	323	315	307	301	295	289	283	277	271	264	258	251	243	233	222	204
17	369	350	337	327	319	311	304	297	290	284	277	271	264	257	249	241	231	218	199
18	370	351	339	329	320	313	306	299	292	286	280	273	266	260	252	243	233	221	202
19	345	332	324	317	311	305	300	295	291	286	282	277	273	268	262	256	249	240	227
20	352	338	329	321	315	309	304	299	294	289	285	280	275	270	264	258	250	241	227
21	346	332	323	316	310	305	300	295	290	286	281	276	272	267	261	255	248	239	226
22	342	321	321	314	308	303	298	294	289	285	280	276	267	262	256	549	249	241	228
23	343	323	323	317	311	306	301	297	293	288	284	280	276	271	266	260	254	246	233

6-65 歲臺閩地區女性三分鐘登階心肺耐指數百分等級常模(單位:次)

五分 等級	不好	稍差	普通	尙好	很好
年齡 (歲)					
6	~45.1	45.2~51.2	51.3~56.3	56.4~62.8	62.9~
7	~49.9	50.0~53.5	53.6~58.6	58.7~63.5	63.6~
8	~50.2	50.3~53.7	53.8~57.4	57.5~63.5	63.6~
9	~47.5	47.6~52.7	52.8~56.4	56.5~63.3	63.4~
10	~47.9	48.0~51.3	51.4~55.4	55.5~60.5	60.6~
11	~51.3	51.4~54.3	54.4~58.3	58.4~64.8	64.9~
12	~48.7	48.8~53.2	53.3~56.0	56.1~61.5	61.6~
13	~48.4	48.5~53.2	53.3~57.6	57.7~64.5	64.6~
14	~48.1	48.2~51.8	51.9~55.7	55.8~63.5	63.6~
15	~46.2	46.3~49.6	49.7~53.3	53.4~61.5	61.6~
16	~45.8	45.9~49.4	49.5~53.3	53.4~58.6	58.7~
17	~46.3	46.4~50.3	50.4~54.3	54.4~60.5	60.6~
18	~47.7	47.8~50.2	50.3~55.0	55.1~61.2	61.3~
19	~47.8	47.9~51.7	51.8~56.7	56.8~61.6	61.7~
20-25	~47.9	48.0~51.4	51.5~56.5	56.6~63.9	64.0~
26-30	~49.0	49.1~52.5	52.6~56.5	56.6~61.4	61.5~
31-35	~49.1	49.2~53.5	53.6~58.2	58.3~63.7	63.8~
36-40	~48.4	48.5~52.6	52.7~56.6	56.7~63.1	63.2~
41-45	~49.5	49.6~54.2	54.3~58.8	58.9~63.4	63.5~
46-50	~47.2	47.3~54.5	54.6~58.9	59.0~65.6	65.7~
51-55	~44.7	44.8~53.4	53.5~60.1	60.2~67.9	68.0~
56-60	~42.8	42.9~53.3	53.4~60.5	60.6~65.9	66.0~
61-65	~34.9	35.0~50.3	50.4~57.1	57.2~68.5	68.6~