

# 女性簡易體適能運動檢測標準值

2020.05制定

2023.02審閱

檢測名稱		標準普通值_(年齡)					
		65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	
1		<b>30秒椅子坐站</b> (次)	17	15   16	14   15	10   12	10   11
2		測握力	21.5   22.8	21.1   22.3	19   19.8	17.3   18.5	16.4   16.9
3		坐椅體前彎 (公分)	5   6	4   5	3   4	1   2	0
4		抓背測驗 (公分)	-0.9   1.0	-1.0   1.0	-3.0   0	-7.7   -3.7	-8.9   -5
5		單腳站立 (秒)	11.8	6.6	4.1	2.5	~
6		<b>8英尺起身繞行</b> (秒)	6.0   5.8	6.5   6.2	7.0   6.8	7.3   7.0	6.5   6.3
7		<b>2分鐘屈膝抬腿</b> (次)	100   103	96   100	90   95	77   82	76   89

資料引自教育部體育署65歲以上銀髮族體適能健身寶典  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康