

男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		30秒椅子坐站(次)	18 19	16 17	15 17	13 15	11 12
2		測握力	32.0 35.1	31.1 32.9	26.8 29.1	25.7 27.5	24.1 24.8
3		坐椅體前彎(公分)	1.0 2.0	1.0 2.0	0.0 1.0	-1.5 0	0
4		抓背測驗(公分)	-3.5~ (-0.2)	-7.1~ (-3.5)	-8.9~ (-7.0)	-13~ (-10)	-14.9~ (-12)
5		單腳站立(秒)	19.9	7.7	2.3	7.3	~
6		8英尺起身繞行(秒)	5.8 5.5	6.0 5.9	6.6 6.3	6.9 6.7	7.1 7.0
7		2分鐘屈膝抬腿(次)	97 101	92 97	95 97	91 95	80 88

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