

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		30秒椅子坐站 (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		8英尺起身繞行 (秒)	6.0 5.8	6.5 6.2	7.0 6.8	7.3 7.0	6.5 6.3
7		2分鐘屈膝抬腿 (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