

臺北市教育局 114 年 6 月 12 日北市教體字第 11430710102 號函核定

## 臺北市立麗山國民中學體育班甄試體能測驗常模參照量表（94 年修訂）

| 分數         | 50M<br>(秒) |             | 跳繩<br>(次)  |           | 立定跳<br>(CM) |            | 曲折跑(秒)     |            | 100M (秒)    |             | 200M (秒)    |             | 800M<br>(分、秒) |             | 跳遠<br>(M)  |            | 跳高<br>(M)   |             | 壘球擲遠<br>(M) |           |
|------------|------------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
|            | 男          | 女           | 男          | 女         | 男           | 女          | 男          | 女          | 男           | 女           | 男           | 女           | 男             | 女           | 男          | 女          | 男           | 女           | 男           | 女         |
| <b>100</b> | <u>6.5</u> | <u>7.0</u>  | <u>100</u> | <u>90</u> | <u>240</u>  | <u>210</u> | <u>8.0</u> | <u>8.5</u> | <u>13.0</u> | <u>14.0</u> | <u>27.5</u> | <u>30.0</u> | <u>2.40</u>   | <u>3.10</u> | <u>4.5</u> | <u>4.0</u> | <u>1.40</u> | <u>1.25</u> | <u>55</u>   | <u>40</u> |
| 99         | 6.6        | 7.1         | 98         | 88        |             |            |            |            | 13.1        | 14.1        | 27.7        | 30.2        | 2.42          | 3.12        |            |            |             |             |             |           |
| 98         | 6.7        | 7.2         | 96         | 86        |             |            | 8.1        | 8.6        | 13.2        | 14.2        | 27.9        | 30.4        | 2.44          | 3.14        | 4.4        | 3.9        | 1.39        | 1.24        | 54          | 39        |
| 97         | 6.8        | 7.3         | 94         | 84        | 235         | 205        |            |            | 13.3        | 14.3        | 28.1        | 30.6        | 2.46          | 3.16        |            |            |             |             |             |           |
| 96         | 6.9        | 7.4         | 92         | 82        |             |            | 8.2        | 8.7        | 13.4        | 14.4        | 28.3        | 30.8        | 2.48          | 3.18        | 4.3        | 3.8        | 1.38        | 1.23        | 53          | 38        |
| <b>95</b>  | <u>7.0</u> | <u>7.5</u>  | <u>90</u>  | <u>80</u> | <u>230</u>  | <u>200</u> |            |            | <u>13.5</u> | <u>14.5</u> | <u>28.5</u> | <u>31.0</u> | <u>2.50</u>   | <u>3.20</u> |            |            |             |             |             |           |
| 94         | 7.1        | 7.6         | 88         | 78        |             |            | 8.3        | 8.8        | 13.6        | 14.6        | 28.7        | 31.2        | 2.52          | 3.22        | 4.2        | 3.7        | 1.37        | 1.22        | 52          | 37        |
| 93         | 7.2        | 7.7         | 86         | 76        |             |            |            |            | 13.7        | 14.7        | 28.9        | 31.4        | 2.54          | 3.24        |            |            |             |             |             |           |
| 92         | 7.3        | 7.8         | 84         | 74        | 225         | 195        | 8.4        | 8.9        | 13.8        | 14.8        | 29.1        | 31.6        | 2.56          | 3.26        | 4.1        | 3.6        | 1.36        | 1.21        | 51          | 36        |
| 91         | 7.4        | 7.9         | 82         | 72        |             |            |            |            | 13.9        | 14.9        | 29.3        | 31.8        | 2.58          | 3.28        |            |            |             |             |             |           |
| <b>90</b>  | <u>7.5</u> | <u>8.0</u>  | <u>80</u>  | <u>70</u> | <u>220</u>  | <u>190</u> | <u>8.5</u> | <u>9.0</u> | <u>14.0</u> | <u>15.0</u> | <u>29.5</u> | <u>32.0</u> | <u>3.00</u>   | <u>3.30</u> | <u>4.0</u> | <u>3.5</u> | <u>1.35</u> | <u>1.20</u> | <u>50</u>   | <u>35</u> |
| 89         | 7.6        | 8.1         | 78         | 68        |             |            |            |            | 14.1        | 15.1        | 29.7        | 32.2        | 3.02          | 3.32        |            |            | 1.34        | 1.19        |             |           |
| 88         | 7.7        | 8.2         | 76         | 66        |             |            | 8.6        | 9.1        | 14.2        | 15.2        | 29.9        | 32.4        | 3.04          | 3.34        | 3.9        | 3.4        | 1.33        | 1.18        | 49          | 34        |
| 87         | 7.8        | 8.3         | 74         | 64        | 215         | 185        |            |            | 14.3        | 15.3        | 30.1        | 32.6        | 3.06          | 3.36        |            |            | 1.32        | 1.17        |             |           |
| 86         | 7.9        | 8.4         | 72         | 62        |             |            | 8.7        | 9.2        | 14.4        | 15.4        | 30.3        | 32.8        | 3.08          | 3.38        | 3.8        | 3.3        | 1.31        | 1.16        | 48          | 33        |
| <b>85</b>  | <u>8.0</u> | <u>8.5</u>  | <u>70</u>  | <u>60</u> | <u>210</u>  | <u>180</u> |            |            | <u>14.5</u> | <u>15.5</u> | <u>30.5</u> | <u>33.0</u> | <u>3.10</u>   | <u>3.40</u> |            |            | <u>1.30</u> | <u>1.15</u> |             |           |
| 84         | 8.1        | 8.6         | 68         | 58        |             |            | 8.8        | 9.3        | 14.6        | 15.6        | 30.7        | 33.2        | 3.15          | 3.45        | 3.7        | 3.2        | 1.29        | 1.14        | 47          | 32        |
| 83         | 8.2        | 8.7         | 66         | 56        |             |            |            |            | 14.7        | 15.7        | 30.9        | 33.4        | 3.20          | 3.50        |            |            | 1.28        | 1.13        |             |           |
| 82         | 8.3        | 8.8         | 64         | 54        | 205         | 175        | 8.9        | 9.4        | 14.8        | 15.8        | 31.1        | 33.6        | 3.25          | 3.55        | 3.6        | 3.1        | 1.27        | 1.12        | 46          | 31        |
| 81         | 8.4        | 8.9         | 62         | 52        |             |            |            |            | 14.9        | 15.9        | 31.3        | 33.8        | 3.30          | 4.00        |            |            | 1.26        | 1.11        |             |           |
| <b>80</b>  | <u>8.5</u> | <u>9.0</u>  | <u>60</u>  | <u>50</u> | <u>200</u>  | <u>170</u> | <u>9.0</u> | <u>9.5</u> | <u>15.0</u> | <u>16.0</u> | <u>31.5</u> | <u>34.0</u> | <u>3.35</u>   | <u>4.05</u> | <u>3.5</u> | <u>3.0</u> | <u>1.25</u> | <u>1.10</u> | <u>45</u>   | <u>30</u> |
| 79         | 8.6        | 9.1         | 58         | 48        |             |            |            |            | 15.1        | 16.1        | 31.7        | 34.2        | 3.40          | 4.10        |            |            | 1.24        | 1.09        | 44          | 29        |
| 78         | 8.7        | 9.2         | 56         | 46        |             |            | 9.1        | 9.6        | 15.2        | 16.2        | 31.9        | 34.4        | 3.45          | 4.15        |            |            | 1.23        | 1.08        | 43          | 28        |
| 77         | 8.8        | 9.3         | 54         | 44        | 195         | 165        |            |            | 15.3        | 16.3        | 32.1        | 34.6        | 3.50          | 4.20        | 3.4        | 2.9        | 1.22        | 1.07        | 42          | 27        |
| 76         | 8.9        | 9.4         | 52         | 42        |             |            | 9.2        | 9.7        | 15.4        | 16.4        | 32.3        | 34.8        | 3.55          | 4.25        |            |            | 1.21        | 1.06        | 41          | 26        |
| <b>75</b>  | <u>9.0</u> | <u>9.5</u>  | <u>50</u>  | <u>40</u> | <u>190</u>  | <u>160</u> |            |            | <u>15.5</u> | <u>16.5</u> | <u>32.5</u> | <u>35.0</u> | <u>4.00</u>   | <u>4.30</u> |            |            | <u>1.20</u> | <u>1.05</u> | <u>40</u>   | <u>25</u> |
| 74         | 9.1        | 9.6         | 48         | 38        |             |            | 9.3        | 9.8        | 15.6        | 16.6        | 32.7        | 35.2        | 4.05          | 4.35        | 3.3        | 2.8        | 1.19        | 1.04        | 39          | 24        |
| 73         | 9.2        | 9.7         | 46         | 36        |             |            |            |            | 15.7        | 16.7        | 32.9        | 35.4        | 4.10          | 4.40        |            |            | 1.18        | 1.03        | 38          | 23        |
| 72         | 9.3        | 9.8         | 44         | 34        | 185         | 155        | 9.4        | 9.9        | 15.8        | 16.8        | 33.0        | 35.5        | 4.15          | 4.45        |            |            | 1.17        | 1.02        | 37          | 22        |
| 71         | 9.4        | 9.9         | 42         | 32        |             |            |            |            | 15.9        | 16.9        | 33.1        | 35.6        | 4.20          | 4.50        | 3.2        | 2.7        | 1.16        | 1.01        | 36          | 21        |
| <b>70</b>  | <u>9.5</u> | <u>10</u>   | <u>40</u>  | <u>30</u> | <u>180</u>  | <u>150</u> | <u>9.5</u> | <u>10</u>  | <u>16.0</u> | <u>17.0</u> | <u>33.2</u> | <u>35.7</u> | <u>4.25</u>   | <u>4.55</u> |            |            | <u>1.15</u> | <u>1.00</u> | <u>35</u>   | <u>20</u> |
| 69         | 9.6        | 10.1        | 38         | 28        |             |            |            |            | 16.1        | 17.1        | 33.3        | 35.8        | 4.30          | 5.00        |            |            | 1.14        | 0.99        | 34          | 19        |
| 68         | 9.7        | 10.2        | 36         | 26        |             |            | 9.6        | 10.1       | 16.2        | 17.2        | 33.4        | 35.9        | 4.35          | 5.05        | 3.1        | 2.6        | 1.13        | 0.98        | 33          | 18        |
| 67         | 9.8        | 10.3        | 34         | 24        | 175         | 145        |            |            | 16.3        | 17.3        | 33.5        | 36.0        | 4.40          | 5.10        |            |            | 1.12        | 0.97        | 32          | 17        |
| 66         | 9.9        | 10.4        | 32         | 22        |             |            | 9.7        | 10.2       | 16.4        | 17.4        | 33.6        | 36.1        | 4.45          | 5.15        |            |            | 1.11        | 0.96        | 31          | 16        |
| <b>65</b>  | <u>10</u>  | <u>10.5</u> | <u>30</u>  | <u>20</u> | <u>170</u>  | <u>140</u> |            |            | <u>16.5</u> | <u>17.5</u> | <u>33.7</u> | <u>36.2</u> | <u>4.50</u>   | <u>5.20</u> | <u>3.0</u> | <u>2.5</u> | <u>1.10</u> | <u>0.95</u> | <u>30</u>   | <u>15</u> |
| 64         |            |             |            |           | 160         | 130        | 9.8        | 10.3       | 16.6        | 17.6        | 33.8        | 36.3        | 4.55          | 5.25        |            |            | 1.09        | 0.94        | 29          | 14        |
| 63         |            |             |            |           | 150         | 120        |            |            | 16.7        | 17.7        | 33.9        | 36.4        | 5.00          | 5.30        |            |            | 1.08        | 0.93        | 28          | 13        |