

			男 (8-9歲)										
			未達標準				標準			良		優	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
基本	1	單腳站立	0-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60-64秒	65-69秒	70-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90秒
	2	靠牆深蹲	0-59秒	60-64秒	65-69秒	70-74秒	75-80秒	81-84秒	85-89秒	90-94秒	95-99秒	100-104秒	105秒
	3	掌上壓(膝上壓)	0-1下	2下	3下	4下	5下	6-7下	8-9下	10下	11-12下	13-14下	15下
	4	平板支撐	0-29秒	30-32秒	33-35秒	36-39秒	40-42秒	43-45秒	46-49秒	50-52秒	53-55秒	56-59秒	60秒
	5	立定跳遠	0-1.29米	1.30-1.32米	1.33-1.35米	1.36-1.39米	1.40-1.42米	1.43-1.45米	1.46-1.49米	1.50-1.52米	1.53-1.55米	1.56-1.59米	1.60米
	6	6分鐘跑	0-799米	800-830米	831-865米	866-899米	900-930米	931-965米	966-999米	1000-1030米	1031-1065	1066-1099米	1100米
專項	7	跳繩 (1分鐘)	0-99下	100-102下	103-105下	106-109下	110-112下	113-115下	116-119下	120-122下	123-125下	126-129下	130下
	8	雙搖跳繩 (30秒)	0-20下	21下	22下	23下	24下	-	25下	26下	-	27下	28下
	9	*3m步法 (30秒)	0-16次	17次	18次	19次	20次	-	21次	22次	-	23次	24次
	10	#1m 橫跳 (10秒)	0-15次	16次	-	-	17次	-	-	18次	-	-	19次
	11	30m衝刺	6.9秒	6.8秒	6.7秒	6.6秒	6.5秒	-	6.4秒	6.3秒	6.2秒	6.1秒	6秒

			男 (10-12歲)										
			未達標準				標準			良		優	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
基本	1	靠牆深蹲	0-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90-94秒	95-99秒	100-104秒	105-109秒	110-114秒	115-119秒	120秒
	2	掌上壓 (膝上壓)	0-8下	9-10下	11-12下	13-14下	15下	16-17	18-19下	20下	21-22下	23-24下	25下
	3	平板支撐	0-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60-64秒	65-70秒	70-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90秒
	4	平板支撐 (側腹)	0-14秒	15-19秒	20-24秒	25-29秒	30-34秒	35-39秒	40-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60秒
	5	立定跳遠	0-1.44米	1.45-1.49米	1.50-1.54米	1.55-1.59米	1.60-1.64米	1.65-1.69米	1.70-1.74米	1.75-1.79米	1.80-1.84米	1.85-1.89米	1.90米
專項	6	9分鐘跑	0-1199米	1200-1249米	1250-1299米	1300-1349米	1350-1399米	1400-1449米	1450-1499米	1500-1549米	1550-1599	1600-1649米	1650米
	7	跳繩 (1分鐘)	0-119下	120-122下	123-125下	126-129下	130-132下	133-135下	136-139下	140-142下	143-145下	146-149下	150下
	8	雙搖跳繩 (30秒)	0-53下	54-55下	56-57下	58-59下	60下	61-62下	63-64下	65下	66-67下	68-69下	70下
	9	*3m步法 (30秒)	0-20次	21次	22次	23次	24次	25次	26次	27次	28次	29次	30次
	10	#1m 橫跳 (10秒)	0-17次	18次	-	-	19次	-	-	20次	-	-	21次
	11	30m衝刺	6.5秒	6.4-6.3秒	6.2秒	6.1秒	6-5.9秒	5.8秒	5.7秒	5.6-5.5秒	5.4秒	5.3秒	5.2秒

*每觸碰一次圖板計算1次

每一起跳計算1次

1-11項總分

未達標準	標準	良	優
0-43	44-66	67-98	99-110

例子：

男子9歲，測試成績如下：

測試項目			成績	所得分數	等級
基本	1	單腳站立	80秒	8	良
	2	靠牆深蹲	90秒	7	良
	3	掌上壓(膝上壓)	11下	8	良
	4	平板支撐	60秒	10	優
	5	立定跳遠	1.50米	7	良
	6	6分鐘跑	1000米	7	良
專項	7	跳繩(1分鐘)	110下	4	標準
	8	雙搖跳繩(30秒)	25下	6	標準
	9	*3m步法(30秒)	21下	6	標準
	10	#1m 橫跳(10秒)	18次	7	良
	11	30m衝刺	6.4秒	6	標準
總分			76	良	

*請點擊文字查看動作示範的視頻

			女 (8-9歲)										
			未達標準				標準			良		優	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
基本	1	單腳站立	0-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60-64秒	65-69秒	70-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90秒
	2	靠牆深蹲	0-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60-64秒	65-69秒	70-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90秒
	3	掌上壓(膝上壓)	0-1下	2下	3下	4下	5下	6-7下	8-9下	10下	11-12下	13-14下	15下
	4	平板支撐	0-29秒	30-32秒	33-35秒	36-39秒	40-42秒	43-45秒	46-49秒	50-52秒	53-55秒	56-59秒	60秒
	5	立定跳遠	0-1.14米	1.15-1.17米	1.18-1.20米	1.21-1.24米	1.25-1.27米	1.28-1.30米	1.31-1.34米	1.35-1.37米	1.38-1.40米	1.41-1.44米	1.45米
	6	6分鐘跑	0-789米	790-809米	810-829米	830-849米	850-865米	866-880	880-899米	900-929米	930-969米	970-999米	1000米
專項	7	跳繩 (1分鐘)	0-99下	100-102下	103-105下	106-109下	110-112下	113-115下	116-119下	120-122下	123-125下	126-129下	130下
	8	雙搖跳繩 (30秒)	0-20下	21下	22下	23下	24下	-	25下	26下	-	27下	28下
	9	3m步法 (30秒)	0-15次	16次	-	-	17次	-	-	18次	-	-	19次
	10	1m 橫跳 (10秒)	0-15次	16次	-	-	17次	-	-	18次	-	-	19次
	11	30m衝刺	7.4秒	7.3秒	7.2秒	7.1秒	7秒	-	6.9秒	6.8秒	6.7秒	6.6秒	6.5秒

			女 (10-12歲)										
			未達標準				標準			良		優	
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
基本	1	靠牆深蹲	0-59秒	60-64秒	65-69秒	70-74秒	75-80秒	8-84秒	85-89秒	90-94秒	95-99秒	100-104秒	105秒
	2	掌上壓 (膝上壓)	0-8下	9-10下	11-12下	13-14下	15下	16-17	18-19下	20下	21-22下	23-24下	25下
	3	平板支撐	0-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60-64秒	65-70秒	70-74秒	75-79秒	80-84秒	85-89秒	90秒
	4	平板支撐 (側腹)	0-14秒	15-19秒	20-24秒	25-29秒	30-34秒	35-39秒	40-44秒	45-49秒	50-54秒	55-59秒	60秒
	5	立定跳遠	0-1.29米	1.30-1.32米	1.33-1.35米	1.36-1.39米	1.40-1.42米	1.43-1.45米	1.46-1.49米	1.50-1.52米	1.53-1.55米	1.56-1.59米	1.60米
	6	9分鐘跑	0-789米	790-809米	810-829米	830-849米	1200-1249米	1250-1299	1300-1349米	1350-1399米	1400-1449米	1450-1499米	1500米
專項	7	跳繩 (1分鐘)	0-119下	120-122下	123-125下	126-129下	130-132下	133-135下	136-139下	140-142下	143-145下	146-149下	150下
	8	雙搖跳繩 (30秒)	0-53下	54-55下	56-57下	58-59下	60下	61-62下	63-64下	65下	66-67下	68-69下	70下
	9	3m步法 (30秒)	0-15次	16次	17次	18次	19次	20次	21次	22次	23次	24次	25次
	10	1m 橫跳 (10秒)	0-17次	18次	-	-	19次	-	-	20次	-	-	21次
	11	30m衝刺	0-6.9秒	6.8秒	6.7秒	6.6秒	6.5秒	6.4秒	6.3秒	6.2-6.1秒	6秒	5.9秒	5.8秒

*每觸碰一次圍板計算1次

每一起跳計算1次

1-11項總分

未達標準	標準	良	優
0-43	44-66	67-98	99-110

例子：

女子11歲，測試成績如下：

測試項目		成績	所得分數	等級
基本	1 靠牆深蹲	76秒	4	標準
	2 掌上壓 (膝上壓)	11下	2	未達標準
	3 平板支撐	63秒	4	標準
	4 平板支撐 (側腹)	33秒	4	標準
	5 立定跳遠	1.48米	6	標準
	6 9分鐘跑	1250米	5	標準
專項	7 跳繩 (1分鐘)	120下	1	未達標準
	8 雙搖跳繩 (30秒)	60下	4	標準
	9 3m步法 (30秒)	21次	6	標準
	10 1m 橫跳 (10秒)	19次	4	標準
	11 30m衝刺	6.4秒	5	標準
	總分		45	標準

*請點擊文字查看動作示範的視頻