

### 體能測試項目及標準

	項目	8—11 歲 (M)	8—11 歲 (F)	12—16 歲 (M)	12—16 歲 (F)
1	跳繩(1 分鐘)	90	85	100	90
2	步法移動(45 秒)	23	20	27	23
3	蹲撐立(45 秒)	18	16	20	18
4	靠牆深蹲	1 分 15 秒	1 分鐘	1 分 30 秒	1 分 15 秒
5	平板支撐	50 秒	40 秒	1 分鐘	50 秒
6	單腳站立	1 分鐘	1 分鐘	1 分鐘	1 分鐘
7	立定跳遠(米)	1.25 米	1.2 米	1.45 米	1.4 米
8	60 米跑(秒)	12 秒	13 秒	11 秒	12 秒
9	1200 米跑(分鐘)	6 分 50 秒	7 分	6 分 30 秒	6 分 50 秒