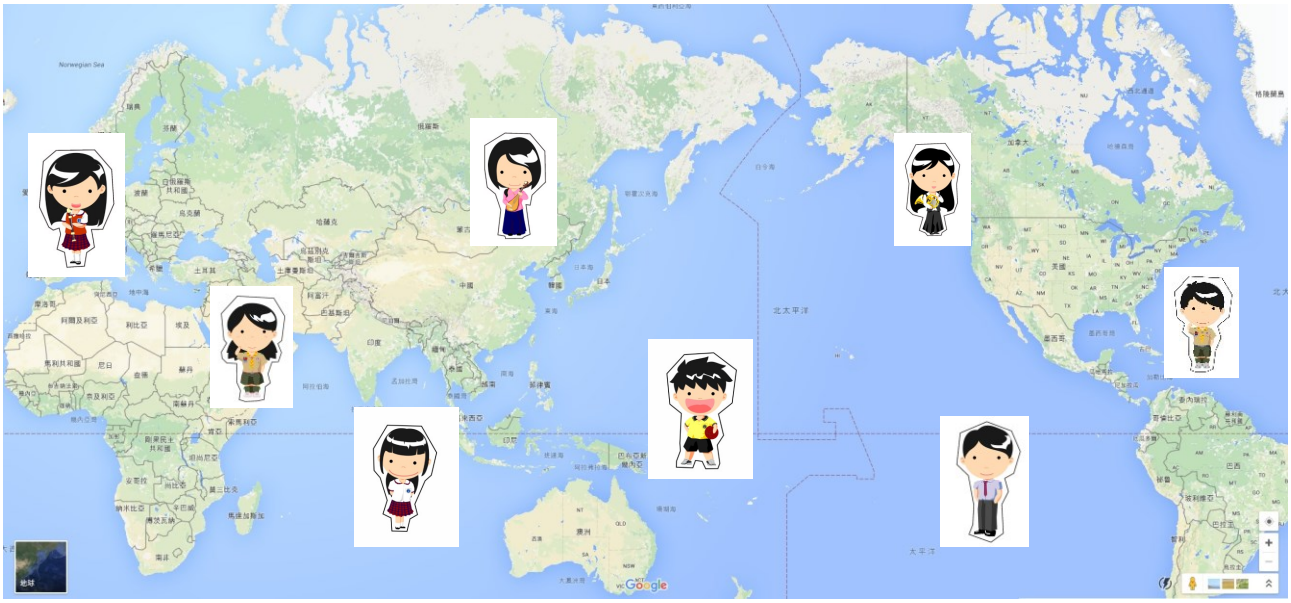
107-1

永和國中運動倍增計畫

永中走久，健康久久



班級：__年__班

體育組

永中走久，健康久久

107 學年度第一學期運動倍增計畫

壹、緣由：

本校推廣運動倍增計畫已邁入第十一個學期，一路從臺灣出發至中國、西藏、伊拉克、法國、美國、巴西及環遊世界一週，全校師生參與活動之總里程數已逾 2,500,000 公里；活動期間，積極參與本活動班級之班際運動競賽成績已有顯著成長，學生體適能有明顯進步，且部分教職同仁亦因本活動養成運動習慣，為建立本校師生運動習慣及興趣之養成，將持續推動運動倍增計畫。

貳、目的：

一、宣導慢跑運動，養成正確的運動觀念。

二、增強本校師生對運動的重視並培養運動的習慣。

三、回顧從臺灣啟程至各地幾個指標性地點環遊世界一周。

參、活動日期：

107 年 09 月 03 日（三）起至 108 年 01 月 11 日（五）。

肆、參加對象：

一、學生：以班級為單位，該班導師可加入班上共同參與，同時，班上亦可邀請至多二位老師加入班上一同累積里程數。

二、教職同仁：可召集夥伴組成一隊(須取隊名)，惟全隊人數不超過 30 人，參與教職同仁組隊者，不得參與班級組隊。

伍、活動內容：

一、活動地點：本校操場（200M 跑道）或可利用校外其他可計算里程之運動場地。

二、里程計算方式：

（一）參與本活動之隊伍擬發放計畫手冊一本內附里程登記表。

（二）本活動里程數擬五條路線自行選擇一條路線進行，該路線結束後再選擇下一條

路線。

（三）當次跑步結束，可先行向該班導師或辦公室室長登記簽名，或者是找一位見證者登記簽名。

（四）本活動採多元運動類型累計方式：

1.跑步及走路累計方式一樣，跑走 200 公尺以 200 公尺計算；

2.騎自行車 1 公里可抵跑走 200 公尺；

3.跳繩 100 下可抵跑走 200 公尺；

4.游泳（不限泳姿）游 50 公尺可抵跑走 200 公尺；

5.上下階梯（或走樓梯）150 階可抵跑走 200 公尺。

6.各項運動代表隊之訓練。

7.上、放學之路線（請自行估算里程）。

陸、獎勵辦法：

一、「榮譽貼」之獎勵：

每完成 100 公里即贈予榮譽貼 1 張。

二、跑完二條路線以上之班級或教職同仁團隊，頒發獎勵金 1,000 元，參與同學予以嘉獎二次，獎勵金一個學期限領一次，榮譽貼可重複請領。

三、閃跑活動：活動期間將不定期辦理閃跑活動，當天參與並達標之班級，將額外給予榮譽貼獎勵。

四、心得分享：凡於本活動發放之記錄簿後方「心得分享」欄位撰寫心得之班級者，擬發放榮譽貼作為獎勵，全班三分之一同學撰寫則發放一張，全班三分之二同學撰寫則發放二張，以此累推，最多發放三張為限。(註：心得分享一篇以 30~50 字為限。)

柒、活動限制

一、**體適能檢測**不列入本活動里程數之累積。

二、活動擬於開學第一週開始，於倒數第二週結束，每星期五放學前請至體育組登記里程數。

三、為了本活動公平、公正及公開起見，每學期擬超過 4 次以上（含 4 次）未至體育組登記者，里程數一律歸零。

四、本活動結合「**品格教育**」，請各隊伍務必誠實登記，若發現有虛報里程之情事，里程數歸零，並以校規懲處。

捌、預期效益

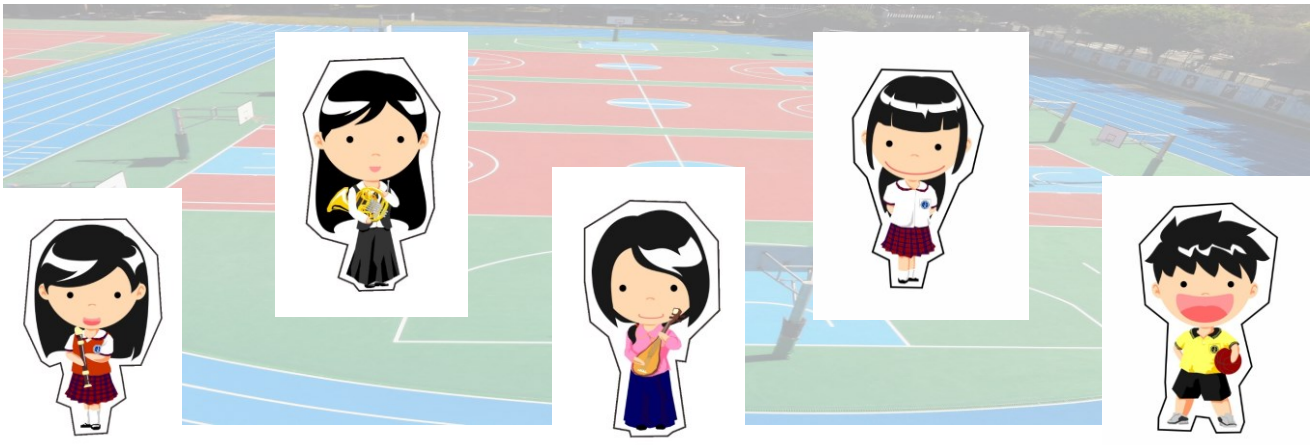
一、提倡健康運動，紓解壓力。

二、透過本活動之實施，養成全校師生規律的運動習慣。

玖、本計畫陳　校長核准後實施，修正時亦同。

附件一　歷年運動倍增計畫主題及地點

學年度	學期	主　　題	出發地	目的地	總里程(KM)
101	一	全國跑透透	臺北市-信義區 101 大樓	新北市-永和國中	1,227.8
	二	遨遊到西藏	中國-廈門	西藏-日喀則地區	5,000.0
102	一	『伊』一起來『ROCK』	西藏-日喀則地區	伊拉克-巴格達	4,590.0
	二	『伊』起 ROCK 到『巴黎』	伊拉克-巴格達	法國-巴黎	5,416.0
103	一	「Buddy！“巴的”~GO！GO！GO！」	法國-巴黎	利比亞-的黎波里	5,162.0
	二	Let's「尼」刻飛奔洛杉磯	美國-紐約	美國-洛衫磯	5,914.0
104	一	2016 前往里約看奧運	巴西-里約熱內盧	巴西-里約熱內盧	11,101.0
104	二	我的世界之旅	臺灣-臺北	臺灣-桃園	8003.0



附件一　路線圖



路　　線	名　　稱
綠線	（一）菲你不可
灰線	（二）『伊』起 ROCK 到『巴黎』
紫線	（三）「Buddy！“巴的”~GO！GO！GO！」
橘線	（四）NBA 之-Let's「尼」刻飛奔洛杉磯
藍色	（五）莫忘初衷

（一）菲你不可

編號	出　發　地	目　的　地	公里數 (KM)	累計 公里數	折合圈數 (200M)
1	菲律賓-馬尼拉	臺灣-臺北	1,300.0	1,300.0	6,500.0
2	臺灣-臺北	香港	800.0	2,100.0	10,500.0
3	香港	越南-河內	900.0	3,000.0	15,000.0
4	越南-河內	泰國-曼谷	1,000.0	4,000.0	20,000.0
5	泰國-曼谷	馬來西亞-吉隆坡	1,400.0	5,400.0	27,000.0

（二）『伊』起 ROCK 到『巴黎』

編號	出　發　地	目　的　地	公里數 (KM)	累計 公里數	折合圈數 (200M)
1	伊拉克-巴格達	敘利亞-哈馬	860.0	860.0	4,300.0
2	敘利亞-哈馬	土耳其-安卡拉	862.0	1,722.0	8,610.0
3	土耳其-安卡拉	土耳其-伊斯坦堡	426.0	2,148.0	10,740.0
4	土耳其-伊斯坦堡	保加利亞-索非亞	559.0	2,707.0	13,535.0
5	保加利亞-索非亞	塞爾維亞-貝爾格勒	395.0	3,102.0	15,510.0
6	塞爾維亞-貝爾格勒	匈牙利-布達佩斯	351.0	3,453.0	17,265.0
7	匈牙利-布達佩斯	奧地利-維也納	242.0	3,695.0	18,475.0
8	奧地利-維也納	捷克-布拉格	287.0	3,982.0	19,910.0
9	捷克-布拉格	德國-柏林	318.0	4,300.0	21,500.0
10	德國-柏林	荷蘭-阿姆斯特丹	638.0	4,938.0	24,690.0
11	荷蘭-阿姆斯特丹	比利時-布魯塞爾	199.0	5,137.0	25,685.0
12	比利時-布魯塞爾	法國-巴黎	279.0	5,416.0	27,080.0

（三）「Buddy！“巴的”~GO！GO！GO！」

編號	出　發　地	目　的　地	公里數 (KM)	累計 公里數	折合圈數 (200M)
1	法國-巴黎	法國-里摩	374.0	374.0	1,870.0
2	法國-里摩	西班牙-巴塞隆納	627.0	1,001.0	5,005.0
3	西班牙-巴塞隆納	西班牙-維多利亞	504.0	1,505.0	7,525.0
4	西班牙-維多利亞	西班牙-馬德里	365.0	1,870.0	9,350.0
5	西班牙-馬德里	葡萄牙-里斯本	595.0	2,465.0	12,325.0

6	葡萄牙-里斯本	西班牙-塞維爾	365.0	2,830.0	14,150.0
7	西班牙-塞維爾	西班牙-阿爾梅里亞	400.0	3,230.0	16,150.0
8	西班牙-阿爾梅里亞	阿爾及利亞-奧倫	0	3,230.0	16,150.0
9	阿爾及利亞-奧倫	阿爾及利亞-阿爾及爾	406.0	3,636.0	18,180.0
10	阿爾及利亞-阿爾及爾	突尼西亞-突尼斯	813.0	4,449.0	22,245.0
1	突尼西亞-突尼斯	利比亞-的黎波里	713.0	5162.0	25,810.0

（四）NBA 之-Let's「尼」刻飛奔洛杉磯

編號	出　發　地	目　的　地	公里數 (KM)	累計 公里數	折合圈數 (200M)
1	紐約-尼克隊	費城-76 人隊	143.0	143.0	715.0
2	費城-76 人隊	克里夫蘭-騎士隊	667.0	810.0	4,050.0
3	克里夫蘭-騎士隊	芝加哥-公牛隊	544.0	1,354.0	6,770.0
4	芝加哥-公牛隊	奧克拉荷馬-雷霆隊	1309.0	2,663.0	13,315.0
5	奧克拉荷馬-雷霆隊	達拉斯-小牛隊	356.0	3,019.0	15,095.0
6	達拉斯-小牛隊	休斯敦-火箭隊	395.0	3,414.0	17,070.0
7	休斯敦-火箭隊	聖安東尼奧-馬刺隊	324.0	3,738.0	18,690.0
8	聖安東尼奧-馬刺隊	鳳凰城-太陽隊	1540.0	5,278.0	26,390.0
9	鳳凰城-太陽隊	洛杉磯-湖人隊、快艇隊	636.0	5914.0	29,570.0

（五）莫忘初衷

編號	出　發　地	目　的　地	公里數 (KM)	累計 公里數	折合圈數 (200M)
1	日本-札幌	日本-仙台	600.0	600.0	3,000.0
2	日本-仙台	日本-東京	350.0	950.0	4,750.0
3	日本-東京	日本-大阪	420.0	1,370.0	6,850.0
4	日本-大阪	日本-福岡	450.0	1,820.0	9,100.0
5	日本-福岡	南韓-釜山	200.0	2,020.0	10,100.0
6	南韓-釜山	南韓-首爾	350.0	2,370.0	11,850.0
7	南韓-首爾	北韓-平壤	200.0	2,570.0	12,850.0
8	北韓-平壤	中國-北京	800.0	3,370.0	16,850.0
9	中國-北京	中國-上海	1000.0	4,370.0	21,850.0

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　　期	運 動 地 點	公 里 數	參 與 者	見 證 者	累　　計 公 里 數	體育組 認　　證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　期	運 動 地 點	公 里 數	參 與 者	見 證 者	累　計 公 里 數	體育組 認　證

永中逗陣走-永中走久，健康久久

運動倍增計畫**里程記錄表**

日　期	運動地點	公里數	參與者	見證者	累計公里數	體育組認證

心得分享

可針對參與運動倍增計畫後，個人的體能、班際的競賽……，以 30~50 字，抒發個人的心得感想。

1.姓名：

2.姓名：

3.姓名：

4.姓名：

5.姓名：

6.姓名：

7.姓名：

心得分享

▉可針對參與運動倍增計畫後，個人的體能、班際的競賽……，以 30~50 字，抒發個人的心得感想。

8.姓名：

9.姓名：

10.姓名：

11.姓名：

12.姓名：

13.姓名：

14.姓名：

心得分享

■可針對參與運動倍增計畫後，個人的體能、班際的競賽……，以 30~50 字，抒發個人的心得感想。

15.姓名：

16.姓名：

17.姓名：

18.姓名：

19.姓名：

20.姓名：

21.姓名：

心得分享

■可針對參與運動倍增計畫後，個人的體能、班際的競賽……，以 30~50 字，抒發個人的心得感想。

22.姓名：

23.姓名：

24.姓名：

25.姓名：

26.姓名：

27.姓名：

28.姓名：

心得分享

可針對參與運動倍增計畫後，個人的體能、班際的競賽……，以 30~50 字，抒發個人的心得感想。

29.姓名：

30.姓名：

31.姓名：

32.姓名：

33.姓名：

34.姓名：

35.姓名：

健康補給站





飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依『每日飲食指南』之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

健康體重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在18.5~23.9)。健康體重目標值= [身高(公分)/100]×[身高(公分)/100]×22。

維持健康多活動，每日至少30分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

六大類食物代換份量



全穀根莖類1碗(碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

＝糙米飯1碗（200公克）或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
＝熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
＝米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
＝中型芋頭1個（220公克）或 小蕃薯2個(220公克)
＝玉米1又1/3根(280公克) 或 馬鈴薯2個(360公克)
＝全麥大饅頭1又1/3個(100公克) 或 全麥土司1又1/3片(100公克)



豆魚肉蛋類1份(重量為可食生重)

＝黃豆(20公克) 或 毛豆(50公克) 或 黑豆(20公克)
＝無糖豆漿1杯(260毫升)
＝傳統豆腐3格(80公克) 或 嫩豆腐半盒(140公克) 或小方豆干1又1/4片(40公克)
＝魚(35公克) 或 蝦仁(30公克)
＝牡蠣(65公克) 或 文蛤(60公克) 或 白海參(100公克)
＝去皮雞胸肉(30公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
＝雞蛋1個(65公克購買重量)



低脂乳品類1杯(1杯＝240毫升＝1份)

＝低脂 或 脫脂牛奶 1杯(240毫升)
＝低脂 或 脫脂奶粉 3湯匙(25公克)
＝低脂乳酪(起司) 1又3/4片(35公克)

六大類食物份量部分參考之基準（1份）

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+:表微量

蔬菜類1碟(1碟＝1份，重量為可食重量)

＝生菜沙拉(不含醬料)100公克
＝煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或 約大半碗
＝收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
＝收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份(重量為購買量)

＝山竹(420公克) 或 紅西瓜(365公克) 或 小玉西瓜(320公克) 或 葡萄柚(250公克) 或 美濃瓜(245公克) 或 愛文芒果、哈密瓜(225公克) 或 桶柑、椪柑、木瓜、百香果(190公克) 或 荔枝(185公克) 或 蓮霧、楊桃(180公克) 或 聖女番茄(175公克) 或 草莓、柳丁(170公克) 或 土芭樂(155公克) 或 水蜜桃(150公克) 或 粗梨、棗子(140公克) 或 青龍蘋果、葡萄、龍眼(130公克) 或 奇異果(125公克) 或 加州李(110公克) 或 釋迦(105公克) 或 香蕉(95公克) 或 櫻桃(85公克) 或 榴槤(35公克)

油脂與堅果種子類1份(重量為可食重量)

＝芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克)
＝瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁(7公克) 或 南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、黑(白)芝麻、腰果(8公克)
＝沙拉醬2茶匙(10公克) 或 蛋黃醬1茶匙(5公克)

均衡飲食的意義

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。

查出自己的熱量需求



性別	年 齡	★熱量需求(大卡) 生活活動強度 低	稍低	適度	高	★身高(公分)	★體重(公斤)
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1450	1650	1900	2100	159	52
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

★以94-97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用身高平均值算出身體質量指數(BMI)=22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

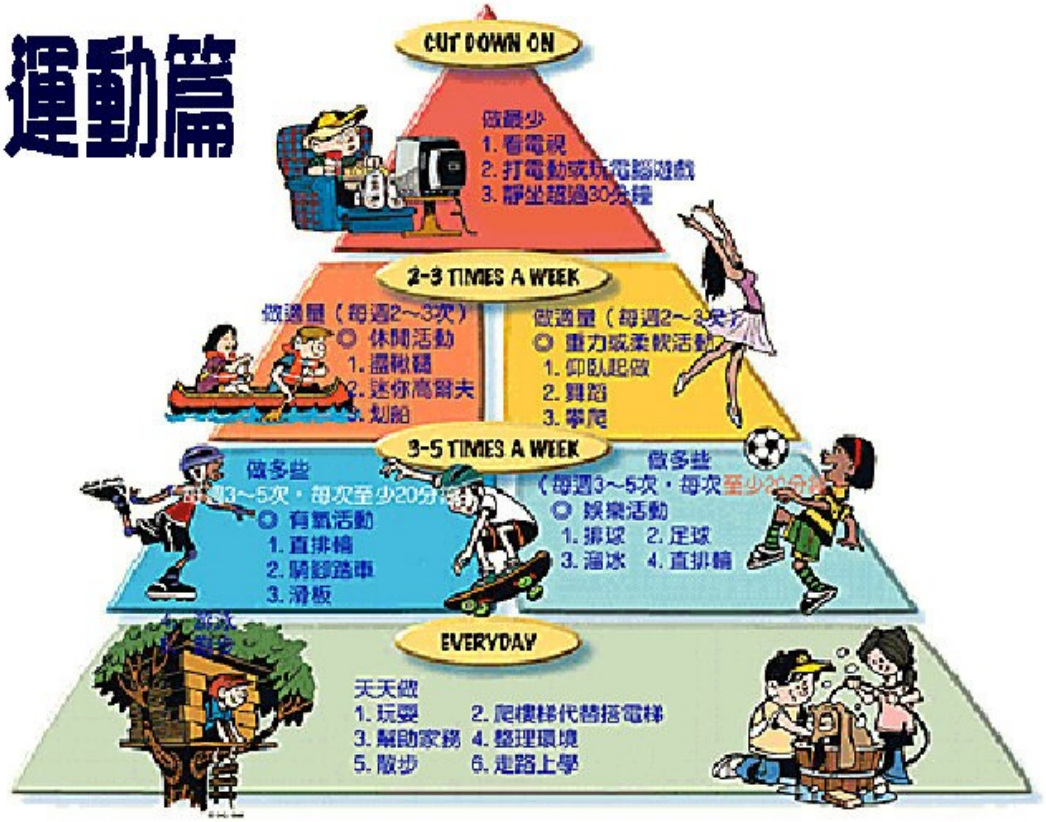
找到自己的健康體重 身高體重對照表

身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)
公分	公斤	18.5≦BMI*<24
145	46.3	38.9 ~50.4
146	46.9	39.4 ~51.1
147	47.5	40.4 ~51.8
148	48.2	40.5 ~52.5
149	48.8	41.1~53.2
150	49.5	41.6~53.9
151	50.2	42.2~54.6
152	50.8	42.7~55.3
153	51.5	43.3~56.1
154	52.2	43.9~56.8
155	52.9	44.4~57.6
156	53.5	45.0~58.3
157	54.2	45.6~59.1
158	54.9	46.2~59.8
159	55.6	46.8~60.6
160	56.3	47.4~61.3
161	57.0	48.0~62.1
162	57.7	48.6~62.9
163	58.5	49.2~63.7
164	59.2	49.8~64.5
165	59.9	50.4~65.2
166	60.6	51.0~66.0
167	61.4	51.6~66.8

身高	健康體重	正常體重範圍(公斤)
公分	公斤	18.5≦BMI*<24
168	62.1	52.2~67.6
169	62.8	52.8~68.4
170	63.6	53.5~69.3
171	64.3	54.1~70.1
172	65.1	54.7~70.9
173	65.8	55.4~71.7
174	66.6	56.0~72.6
175	67.4	56.7~73.4
176	68.1	57.3~74.2
177	68.9	58.0~75.1
178	69.7	58.6~75.9
179	70.5	59.3~76.8
180	71.3	59.9~77.7
181	72.1	60.6~78.5
182	72.9	61.3~79.4
183	73.7	62.0~80.3
184	74.5	62.6~81.2
185	75.3	63.3~82.0
186	76.1	64.0~82.9
187	76.9	64.7~83.8
188	77.8	65.4~84.7
189	78.6	66.1~85.6
190	79.4	66.8~86.5

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)

運動篇



第一層：天天做

走樓梯代替搭電梯、走路上學或回家、到操場玩耍、外出散步、做家務，如：掃地、拖地、抹窗．．．等

第二層：做多些

有氧運動及體康活動〔最少20分鐘〕，如游泳、騎單車、籃球、羽毛球、足球、慢跑、快走、跳繩．．．等

第三層：做適量

〔1〕閒暇活動及遊戲，如：跳舞、武術班、呼啦圈．．．等

〔2〕強度及柔軟度運動，如：伏地挺身、仰臥起坐、伸展運動、舉重練習．．．等

第四層：做最少

看電視、玩電動或電腦，一次不超過30分鐘

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度							
低		稍低		適度		高	
生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6	步行	5
快走	0	快走	0	快走	1	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	1

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如:坐著看書、看電視...等)
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少， 例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少， 例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物…等
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多， 例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練…等



體適能檢測成績表

〈男　生〉

年齡(歲)	12-16 歲臺閩地區男性身體質量指數常模			
	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
12	≦16.4	16.4~21.5	≧21.5	≧24.2
13	≦17.0	17.0~22.2	≧22.2	≧24.8
14	≦17.6	17.6~22.7	≧22.7	≧25.2
15	≦18.2	18.2~23.1	≧23.1	≧25.5
16	≦18.6	18.6~23.4	≧23.4	≧25.6

12-16 歲臺閩地區男性坐姿體前彎常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
中等					銅牌					銀牌		金牌		
20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	33	34	37	40
18	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	33	34	37	40
20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	36	39	42
20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	40	44
22	23	25	26	27	28	30	31	32	34	35	37	39	41	45

12-16 歲臺閩地區男性 1 分鐘屈膝仰臥起坐常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
中等					銅牌					銀牌		金牌		
27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	42	44	46	50
29	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	45	47	51
32	33	34	36	37	38	39	40	41	43	44	46	47	50	53
34	35	36	37	39	40	41	42	43	44	46	47	49	51	54
35	37	38	39	40	41	42	43	44	45	47	48	50	52	55

〈男　生〉

年齡(歲)	12-16 歲臺閩地區男性立定跳遠常模														
	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
	中等					銅牌					銀牌		金牌		
12	145	149	152	156	159	162	165	169	172	176	179	184	189	195	204
13	158	162	166	170	173	177	180	184	187	191	195	200	205	212	222
14	168	172	177	181	184	188	192	196	200	204	209	214	220	227	238
15	178	183	187	191	195	199	202	206	210	214	219	224	230	238	249
16	183	188	193	197	201	205	209	213	218	222	227	233	239	247	259

12-16 歲臺閩地區男性 1600 公尺跑走常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
中等					銅牌					銀牌		金牌		
309	300	291	283	276	268	260	253	245	237	227	217	205	191	169
666	648	631	616	600	585	570	555	539	523	505	485	461	432	377
633	615	599	583	568	553	537	522	506	490	472	452	428	399	356
619	600	584	568	553	538	523	507	491	475	457	437	413	384	340
575	560	546	533	520	508	495	483	470	456	441	424	405	380	344

〈女　生〉

年齡(歲)	12-16 歲臺閩地區女性身體質量指數常模			
	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
12	≦16.4	16.4~21.6	≧21.6	≧23.9
13	≦17.0	17.0~22.2	≧22.2	≧24.6
14	≦17.6	17.6~22.7	≧22.7	≧25.1
15	≦18.0	18.0~22.7	≧22.7	≧25.3
16	≦18.2	18.2~22.7	≧22.7	≧25.3

12-16 歲臺閩地區女性坐姿體前彎常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	39	41	44
23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	38	39	42	45
24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	39	41	43	47
24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	41	44	48
25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	41	42	45	49

12-16 歲臺閩地區女性 1 分鐘屈膝仰臥起坐常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
24	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	39	41	44
25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	44
26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	45
26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	41	43	46
26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	40	42	45

〈女　生〉

年齡(歲)	12-16 歲臺閩地區女性立定跳遠常模														
	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
	<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
12	130	133	136	140	143	145	148	151	154	158	161	165	169	175	184
13	134	137	141	144	147	150	153	156	159	162	166	170	174	180	189
14	134	138	141	144	147	151	154	157	160	163	167	171	176	182	191
15	136	139	143	146	149	152	155	158	161	165	168	172	177	183	192
16	139	142	146	149	152	155	157	160	163	167	170	174	179	184	193

12-16 歲臺閩地區女性 800 公尺跑走常模															
25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
<<中等>>					銅牌					銀牌		金牌		
318	311	304	297	291	284	278	272	265	258	250	242	232	220	201
323	315	308	301	295	288	282	275	268	261	253	245	235	222	203
327	318	311	304	297	290	283	276	269	261	253	244	233	220	200
327	318	311	303	296	289	282	275	268	260	252	242	232	218	198
315	307	301	295	289	283	277	271	264	258	251	243	233	222	204