

血壓值代表意義：

1. 世界衛生組織定義血壓的正常值為收縮壓 140mmHg 以下，舒張壓 90mmHg 以下，
當收縮壓高於 160mmHg，舒張壓高於 95mmHg 時，稱為高血壓。
2. 收縮壓在 140-160mmHg 間，舒張壓在 90-95mmHg 間為臨界值。
3. 收縮壓低於 90-100mmHg 時，稱為低血壓。
舒張壓在 90-104mmHg 者稱為輕度高血壓。
舒張壓在 105-114mmHg 者稱為中度高血壓。
舒張壓在 115mmHg 以上者，稱為重度高血壓。
4. 當發生病變的臟器愈多，症狀愈多，高血壓造成的問題愈嚴重。

男學生身高百分等級常模(單位:公分)

百分等級	5th	10 th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡																			
18	163	165	166	167	168	169	170	171	171	172	173	174	174	175	176	177	178	180	182
19	164	166	167	168	169	170	170	171	172	172	173	174	174	175	176	177	178	179	181
20	164	166	167	168	169	170	171	171	172	173	173	174	175	175	176	177	178	179	181
女學生身高百分等級常模(單位:公分)																			
18	151	153	154	155	156	157	158	158	159	160	160	161	162	162	163	164	165	167	168
19	151	153	154	155	156	157	158	158	159	159	160	161	161	162	163	164	164	166	167
20	152	153	155	156	156	157	158	158	159	160	160	161	161	162	163	164	165	166	167

男學生體重百分等級常模(單位:公分)

百分等級	5th	10 th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡																			
18	51	54	56	57	59	60	61	63	64	66	67	69	71	73	75	77	81	86	94
19	51	54	56	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	73	75	78
20	52	55	57	59	60	61	62	63	64	66	67	68	69	70	71	72	74	76	79
女學生體重百分等級常模(單位:公分)																			
18	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	59	61	63	66	71
19	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62
20	42	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	59	60	62

項目	坐姿體前彎		立定跳遠	
	男	女	男	女
很好	>35.1	>39.6	>268	>193
尚好	28.1-35.0	33.1-39.5	241.1-268	172.1-193
普通	23.1-28.0	27.1-33.0	229-241	159.1-172
稍差	16.1-23.0	20.1-27.0	210-229	146.1-159
不好	<16.0	<20.0	<210	<146

項目	伏地挺身		仰臥起坐	
	男	女	男	女
Excellent	> 56	> 35	>49	>43
Good	4756	2735	4449	3743
Above Average	3546	2127	3943	3336
Average	1934	1120	3538	2932
Below average	1118	610	3134	2528
Poor	410	25	2530	1824
Very Poor	< 4	01	<25	<18

項目	12 分鐘跑		BMI		
	男	女	性別	男	女
Excellent	>3000m	>2300m	過瘦	≤18.4	≤18.4
Above Average	2700-3000m	2100-2300m	正常範圍	18.5-23.9	18.5-23.9
Average	2500-2699m	1800-2099m	過重	24-26.9	24-26.9
Below average	2300-2499m	1700-1799m	肥胖	≥27	≥27
Poor	<2300m	<1700m			

最大攝氧量常模

rating	男	女
excellent	> 60	> 52
good	52-60	47-56
above average	47-51	42-46
average	42-46	38-41
below average	37-41	33-37
poor	30-36	28-32
very poor	< 30	< 28