

## 嘉義市長者功能性體適能常模

針對本市地區市民於 102 年 6 月 1 日至 11 月 6 日進行功能性體適能檢測分析，接受功能性體適能檢測之有效樣本，男性年長者 509 位、女性年長者 1,007 位，共 1,516 位，年齡介於 55-94 歲之間，平均年齡  $70.34 \pm 8.99$  歲。55-59 歲 197 位(占 13.0%)、60-64 歲 256 位(占 16.9%)、65-69 歲 268 位(占 17.7%)、70-74 歲 305 位(占 20.1%)、75-79 歲 228 位(占 15.0%)、80-84 歲 152 位(占 10.0%)、85-89 歲 78 位(占 5.1%)、90 歲以上 32 位(占 2.1%)。

分別以長者功能性體適能之各個因素，包括測量平衡的跌倒風險評估、測量身體組成的身體質量指數及腰臀比、測量下半身肌力的三十秒起站、測量上半身肌力的手臂曲舉、測量上半身柔軟度的抓背測驗、測量下半身柔軟度的椅子坐姿前彎、測量動態平衡的 2.44 公尺立走、測量心肺功能的 2 分鐘踏步、及測量手部力量的握力測驗等項目。以上各功能性體適能項目之常模表如下。

## 跌倒風險評估(開眼硬表面)

不同年齡層在跌倒風險評估(開眼硬表)之男性常模

男性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.82	0.73	0.60	0.59	0.58	0.55	0.53	0.43	0.38	0.37	0.36	0.31	0.28
	60-64 歲	0.71	0.64	0.59	0.55	0.58	0.54	0.47	0.42	0.38	0.35	0.32	0.30	0.28
	65-69 歲	0.88	0.79	0.64	0.59	0.62	0.55	0.50	0.45	0.41	0.39	0.37	0.32	0.28
	70-74 歲	0.89	0.78	0.60	0.58	0.59	0.54	0.52	0.49	0.45	0.42	0.40	0.33	0.28
	75-79 歲	0.87	0.82	0.68	0.59	0.65	0.55	0.52	0.48	0.44	0.43	0.40	0.35	0.33
	80-84 歲	0.83	0.74	0.64	0.61	0.62	0.56	0.54	0.53	0.49	0.47	0.44	0.35	0.31
	84-89 歲	0.86	0.84	0.73	0.68	0.70	0.64	0.59	0.57	0.53	0.49	0.46	0.43	0.42
	90 歲以上	0.92	0.79	0.74	0.72	0.73	0.66	0.65	0.64	0.59	0.58	0.57	0.54	0.53

不同年齡層在跌倒風險評估(開眼硬表)之女性常模

女性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.75	0.63	0.58	0.55	0.53	0.48	0.42	0.39	0.36	0.34	0.33	0.29	0.25
	60-64 歲	0.73	0.68	0.59	0.58	0.55	0.52	0.48	0.44	0.39	0.38	0.35	0.30	0.27
	65-69 歲	0.76	0.68	0.59	0.58	0.58	0.52	0.46	0.42	0.38	0.37	0.35	0.30	0.28
	70-74 歲	0.77	0.71	0.60	0.58	0.58	0.53	0.49	0.45	0.42	0.39	0.37	0.31	0.29
	75-79 歲	0.81	0.76	0.67	0.64	0.61	0.56	0.53	0.50	0.45	0.42	0.40	0.36	0.32
	80-84 歲	0.85	0.74	0.61	0.59	0.58	0.56	0.52	0.49	0.46	0.43	0.41	0.36	0.30
	84-89 歲	0.84	0.76	0.68	0.62	0.59	0.58	0.55	0.51	0.48	0.46	0.44	0.41	0.34
	90 歲以上	0.87	0.81	0.74	0.63	0.63	0.58	0.57	0.52	0.48	0.46	0.44	0.41	0.33

不同年齡層在跌倒風險評估(閉眼硬表)之男性常模

男性常模									單位：SI					
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.92	0.84	0.77	0.74	0.70	0.65	0.62	0.54	0.50	0.46	0.45	0.40	0.36
	60-64 歲	0.99	0.89	0.79	0.73	0.70	0.66	0.62	0.54	0.50	0.49	0.46	0.44	0.39
	65-69 歲	1.05	0.83	0.76	0.73	0.70	0.65	0.59	0.55	0.50	0.45	0.43	0.36	0.34
	70-74 歲	1.05	0.95	0.86	0.82	0.76	0.70	0.65	0.61	0.53	0.50	0.47	0.38	0.37
	75-79 歲	1.04	0.94	0.83	0.79	0.75	0.70	0.66	0.63	0.57	0.52	0.50	0.44	0.39
	80-84 歲	1.06	0.99	0.90	0.86	0.83	0.70	0.67	0.65	0.62	0.56	0.52	0.41	0.37
	84-89 歲	1.01	0.92	0.87	0.85	0.80	0.70	0.67	0.66	0.64	0.64	0.59	0.51	0.44
	90 歲以上	1.04	0.93	0.82	0.70	0.70	0.67	0.65	0.63	0.63	0.63	0.55	0.49	0.48

不同年齡層在跌倒風險評估(閉眼硬表)之女性常模

女性常模									單位：SI					
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.94	0.79	0.70	0.67	0.64	0.61	0.56	0.53	0.48	0.46	0.42	0.36	0.33
	60-64 歲	0.98	0.87	0.76	0.72	0.70	0.64	0.59	0.56	0.51	0.49	0.46	0.39	0.35
	65-69 歲	0.91	0.81	0.73	0.71	0.70	0.64	0.58	0.54	0.50	0.48	0.45	0.40	0.34
	70-74 歲	1.02	0.89	0.81	0.75	0.70	0.65	0.61	0.56	0.50	0.47	0.45	0.41	0.37
	75-79 歲	0.92	0.87	0.74	0.70	0.68	0.65	0.63	0.58	0.54	0.52	0.46	0.42	0.36
	80-84 歲	1.03	0.98	0.90	0.83	0.79	0.72	0.70	0.65	0.58	0.54	0.51	0.45	0.39
	84-89 歲	1.08	1.04	0.87	0.83	0.79	0.72	0.71	0.66	0.59	0.56	0.54	0.47	0.41
	90 歲以上	0.94	0.82	0.78	0.76	0.72	0.70	0.70	0.69	0.64	0.60	0.55	0.51	0.42

## 跌倒風險評估(開眼軟表面)

不同年齡層在跌倒風險評估(開眼軟表)之男性常模

男性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	1.02	0.97	0.86	0.81	0.79	0.74	0.65	0.60	0.56	0.56	0.54	0.49	0.46
	60-64 歲	1.30	1.16	1.06	1.02	0.95	0.89	0.78	0.70	0.61	0.59	0.56	0.52	0.44
	65-69 歲	1.33	1.16	1.02	1.00	0.94	0.88	0.80	0.74	0.65	0.63	0.60	0.54	0.49
	70-74 歲	1.32	1.22	1.02	1.01	0.97	0.91	0.86	0.79	0.73	0.67	0.65	0.60	0.57
	75-79 歲	1.42	1.29	1.17	1.07	1.03	0.98	0.92	0.89	0.86	0.82	0.78	0.69	0.63
	80-84 歲	1.45	1.33	1.22	1.20	1.05	1.02	0.97	0.92	0.89	0.87	0.84	0.73	0.69
	84-89 歲	1.32	1.29	1.11	1.09	1.06	1.05	1.02	0.96	0.93	0.89	0.89	0.79	0.72
	90 歲以上	1.41	1.31	1.05	1.04	1.03	1.01	0.92	0.91	0.89	0.88	0.86	0.81	0.76

不同年齡層在跌倒風險評估(開眼軟表)之女性常模

女性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	1.02	0.97	0.86	0.81	0.76	0.69	0.65	0.62	0.58	0.55	0.53	0.48	0.45
	60-64 歲	1.22	1.09	0.96	0.92	0.90	0.82	0.77	0.72	0.67	0.63	0.60	0.53	0.49
	65-69 歲	1.31	1.06	0.95	0.93	0.90	0.85	0.79	0.73	0.68	0.65	0.63	0.56	0.52
	70-74 歲	1.41	1.24	1.06	1.03	1.01	0.93	0.89	0.83	0.74	0.70	0.67	0.62	0.56
	75-79 歲	1.42	1.31	1.11	1.05	1.04	0.95	0.90	0.88	0.80	0.78	0.74	0.63	0.54
	80-84 歲	1.43	1.29	1.18	1.18	1.10	1.05	1.02	0.96	0.91	0.89	0.88	0.81	0.78
	84-89 歲	1.53	1.21	1.09	1.05	1.05	0.99	0.96	0.92	0.89	0.87	0.82	0.70	0.62
	90 歲以上	1.55	1.53	1.36	1.33	1.29	1.21	1.06	1.02	1.02	1.02	0.92	0.78	0.71

## 跌倒風險評估(閉眼軟表面)

不同年齡層在跌倒風險評估(閉眼軟表)之男性常模

男性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	2.50	2.27	2.04	1.99	1.97	1.68	1.66	1.59	1.50	1.49	1.36	1.20	1.14
	60-64 歲	2.42	2.15	2.04	1.99	1.98	1.89	1.77	1.60	1.49	1.47	1.36	1.24	1.15
	65-69 歲	2.70	2.58	2.26	2.17	2.02	1.92	1.81	1.72	1.55	1.49	1.45	1.28	1.21
	70-74 歲	2.76	2.73	2.45	2.28	2.17	1.99	1.97	1.87	1.70	1.63	1.57	1.30	1.22
	75-79 歲	3.06	2.93	2.61	2.45	2.39	2.19	2.03	1.96	1.91	1.84	1.74	1.47	1.29
	80-84 歲	3.15	2.85	2.59	2.47	2.40	2.16	2.05	1.98	1.82	1.69	1.61	1.42	1.26
	84-89 歲	3.03	2.89	2.49	2.37	2.24	2.13	1.99	1.96	1.85	1.81	1.67	1.40	1.22
	90 歲以上	2.69	2.52	2.36	2.30	2.29	1.99	1.99	1.85	1.82	1.80	1.57	1.39	1.24

不同年齡層在跌倒風險評估(閉眼軟表)之女性常模

女性常模		單位：SI												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	2.54	2.32	1.98	1.90	1.76	1.68	1.54	1.41	1.29	1.24	1.20	1.07	0.94
	60-64 歲	2.82	2.54	2.22	2.08	2.03	1.93	1.77	1.65	1.55	1.52	1.43	1.24	1.17
	65-69 歲	2.62	2.47	2.22	2.13	2.03	1.94	1.86	1.75	1.59	1.53	1.46	1.26	1.08
	70-74 歲	2.85	2.61	2.37	2.28	2.17	1.99	1.93	1.81	1.69	1.60	1.54	1.35	1.22
	75-79 歲	2.88	2.77	2.43	2.29	2.21	2.01	1.93	1.85	1.69	1.58	1.51	1.29	1.17
	80-84 歲	2.94	2.83	2.54	2.47	2.34	2.18	2.08	1.98	1.92	1.71	1.56	1.32	1.13
	84-89 歲	2.75	2.64	2.46	2.36	2.15	2.06	1.99	1.93	1.79	1.74	1.56	1.31	1.15
	90 歲以上	2.61	2.31	2.16	2.10	2.01	1.98	1.98	1.94	1.89	1.80	1.64	1.47	1.32

## 身體質量指數(BMI)

不同年齡層在身體質量指數(BMI)之男性常模

男性常模		單位：公斤 / 公尺 <sup>2</sup>												
		1 過輕		2 稍輕			3 普通		4 稍重		5 過重			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	18.58	20.89	22.99	23.62	23.88	24.36	24.71	25.21	26.28	26.48	27.06	27.84	30.57
	60-64 歲	19.52	20.16	22.24	22.48	22.92	23.95	25.01	25.94	26.65	27.33	27.76	28.74	29.91
	65-69 歲	19.57	20.40	21.88	22.03	22.74	23.74	24.38	25.35	26.08	26.36	26.97	28.99	30.41
	70-74 歲	19.61	20.61	22.05	22.84	23.29	23.96	24.41	25.36	25.89	26.60	26.84	28.94	30.13
	75-79 歲	19.13	19.81	21.00	21.32	21.72	22.82	23.57	24.37	25.83	26.19	26.41	28.15	29.24
	80-84 歲	19.31	21.03	22.40	22.73	23.08	23.71	24.04	24.27	24.95	25.36	25.95	27.76	29.34
	84-89 歲	19.99	20.34	21.42	22.08	22.59	22.81	23.89	24.02	24.49	24.70	25.02	25.91	26.93
	90 歲以上	16.20	17.59	18.12	18.38	19.03	20.94	22.35	23.74	24.66	25.97	26.05	26.55	27.95

不同年齡層在身體質量指數(BMI)之女性常模

女性常模		單位：公斤 / 公尺 <sup>2</sup>												
		1 過輕		2 稍輕			3 普通		4 稍重		5 過重			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	19.06	20.20	21.32	21.62	21.99	22.92	23.46	24.37	24.99	25.59	26.06	28.04	30.09
	60-64 歲	20.07	20.72	21.73	22.09	22.38	23.10	23.69	24.72	25.85	26.38	26.78	28.29	29.85
	65-69 歲	19.05	20.22	21.70	21.90	22.57	23.34	24.09	24.76	25.89	26.61	27.19	28.86	29.99
	70-74 歲	19.78	20.58	21.78	22.19	22.72	23.51	24.32	24.87	25.71	26.29	26.63	28.86	30.36
	75-79 歲	18.56	20.87	22.01	22.76	23.06	24.04	24.52	25.09	26.16	26.92	27.42	29.76	31.68
	80-84 歲	20.35	20.54	21.29	21.86	22.29	22.96	23.65	24.41	25.66	26.37	27.39	29.49	30.44
	84-89 歲	17.99	19.41	20.91	21.10	21.75	22.45	23.46	23.89	24.89	25.22	25.89	26.99	28.31
	90 歲以上	16.50	18.36	20.54	20.91	22.29	23.12	24.48	25.55	26.05	26.67	27.11	28.62	31.79

## 腰臀比

不同年齡層在腰臀比之男性常模

男性常模		單位：公分 / 公分												
		1 過低		2 稍低			3 普通		4 稍高		5 過高			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.79	0.85	0.87	0.87	0.88	0.90	0.91	0.92	0.95	0.96	0.97	1.01	1.03
	60-64 歲	0.80	0.82	0.85	0.86	0.86	0.87	0.88	0.90	0.92	0.93	0.95	0.98	0.99
	65-69 歲	0.82	0.84	0.86	0.86	0.87	0.89	0.90	0.92	0.94	0.95	0.96	0.98	0.99
	70-74 歲	0.82	0.85	0.87	0.88	0.89	0.89	0.92	0.93	0.94	0.95	0.96	0.99	1.00
	75-79 歲	0.82	0.84	0.87	0.88	0.89	0.89	0.92	0.93	0.94	0.95	0.96	0.98	0.99
	80-84 歲	0.81	0.83	0.85	0.87	0.89	0.90	0.91	0.93	0.94	0.95	0.95	0.98	0.99
	84-89 歲	0.83	0.85	0.86	0.88	0.89	0.92	0.92	0.93	0.95	0.95	0.95	0.97	0.99
	90 歲以上	0.81	0.82	0.83	0.86	0.88	0.91	0.93	0.94	0.94	0.95	0.95	1.03	1.03

不同年齡層在腰臀比之女性常模

女性常模		單位：公分 / 公分												
		1 過低		2 稍低			3 普通		4 稍高		5 過高			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	0.73	0.75	0.77	0.78	0.79	0.81	0.82	0.83	0.85	0.86	0.87	0.92	0.94
	60-64 歲	0.74	0.76	0.78	0.79	0.79	0.81	0.82	0.84	0.86	0.87	0.88	0.91	0.94
	65-69 歲	0.74	0.75	0.78	0.79	0.80	0.81	0.83	0.85	0.87	0.87	0.89	0.92	0.93
	70-74 歲	0.75	0.77	0.79	0.79	0.81	0.82	0.83	0.85	0.86	0.88	0.88	0.92	0.94
	75-79 歲	0.76	0.79	0.81	0.81	0.82	0.84	0.85	0.87	0.88	0.89	0.91	0.94	0.96
	80-84 歲	0.78	0.79	0.81	0.82	0.83	0.85	0.86	0.88	0.89	0.91	0.92	0.94	0.96
	84-89 歲	0.79	0.79	0.84	0.84	0.85	0.86	0.87	0.89	0.91	0.93	0.94	0.97	0.99
	90 歲以上	0.82	0.83	0.85	0.85	0.86	0.89	0.89	0.91	0.92	0.93	0.93	1.02	1.06

## 三十秒起站

不同年齡層在三十秒起站之男性常模

男性常模		單位：次												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	8	11	15	16	17	19	20	22	23	24	24	26	28
	60-64 歲	12	13	16	16	17	18	20	21	24	24	25	29	32
	65-69 歲	12	13	15	15	16	18	19	20	22	24	25	28	31
	70-74 歲	10	12	14	15	15	16	17	18	19	20	20	25	30
	75-79 歲	9	10	12	13	13	15	17	18	20	20	22	23	25
	80-84 歲	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	19	22	25
	84-89 歲	4	4	7	8	10	11	12	14	14	15	15	18	18
	90 歲以上	3	5	5	6	6	7	10	12	12	12	12	17	19

不同年齡層在三十秒起站之女性常模

女性常模		單位：次												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	13	14	16	16	17	18	19	20	22	23	24	27	29
	60-64 歲	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	26	29
	65-69 歲	9	12	14	15	15	17	17	18	19	20	21	25	28
	70-74 歲	9	11	13	14	14	15	16	17	19	19	20	23	25
	75-79 歲	6	9	11	12	13	14	15	17	17	18	19	23	26
	80-84 歲	6	7	8	9	10	10	12	13	14	15	16	17	19
	84-89 歲	4	5	7	8	9	10	11	11	12	14	14	17	21
	90 歲以上	4	4	5	6	7	8	10	11	12	12	15	19	24



## 三十秒手臂屈舉

不同年齡層在三十秒手臂曲舉之男性常模

男性常模		單位：次												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	10	14	16	18	19	20	23	24	25	26	27	30	32
	60-64 歲	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	27	29
	65-69 歲	13	14	16	17	18	19	19	20	22	23	25	26	28
	70-74 歲	13	14	16	16	17	18	18	19	20	22	22	24	25
	75-79 歲	10	11	14	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25
	80-84 歲	10	12	13	14	15	16	16	18	20	20	22	23	25
	84-89 歲	5	9	11	12	13	14	15	16	16	17	18	20	21
	90 歲以上	5	8	10	11	12	12	13	14	16	18	19	20	22

不同年齡層在三十秒鐘手臂曲舉之女性常模

女性常模		單位：次												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	12	14	15	16	17	18	18	20	22	22	23	26	27
	60-64 歲	12	13	14	15	15	17	18	19	20	20	21	23	25
	65-69 歲	10	12	14	15	15	16	18	19	20	20	21	23	24
	70-74 歲	10	12	14	14	15	15	17	18	19	20	21	22	24
	75-79 歲	8	10	13	13	14	15	17	18	19	20	20	22	23
	80-84 歲	5	7	10	10	11	12	14	16	16	17	18	20	21
	84-89 歲	4	6	9	11	12	13	14	15	17	17	17	18	18
	90 歲以上	4	4	5	5	6	8	11	12	14	15	19	20	21

## 抓背測驗

不同年齡層在抓背測驗之男性常模

男性常模		單位：公分												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	-21.3	-14.3	-11.0	-8.8	-6.9	-4.4	-2.0	1.0	2.0	3.0	3.0	8.3	10.8
	60-64 歲	-22.0	-19.5	-15.0	-14.0	-12.0	-7.0	-3.3	1.0	2.0	3.0	4.5	7.3	8.0
	65-69 歲	-27.0	-19.2	-10.0	-8.5	-6.8	-3.5	-2.0	0.9	2.0	3.0	4.0	7.0	8.1
	70-74 歲	-27.4	-24.0	-15.0	-14.0	-11.7	-7.1	-3.5	-0.9	2.9	3.0	4.0	7.0	8.2
	75-79 歲	-23.2	-20.0	-16.0	-15.0	-13.8	-8.9	-7.0	-1.2	2.0	3.0	3.7	5.0	7.0
	80-84 歲	-30.0	-28.5	-21.5	-20.0	-17.0	-13.0	-10.0	-6.0	-3.5	-1.0	0.0	3.5	5.0
	84-89 歲	-28.1	-25.0	-22.7	-19.0	-17.8	-14.9	-12.0	-6.3	-3.5	0.3	1.0	3.6	4.6
	90 歲以上	-27.4	-25.3	-18.1	-16.0	-13.9	-10.3	-1.8	2.7	3.2	3.5	4.6	5.2	6.6

不同年齡層在抓背測驗之女性常模

女性常模		單位：公分												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	-9.0	-6.0	-3.0	-1.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	9.0	12.0
	60-64 歲	-15.7	-10.0	-6.0	-4.5	-1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	6.7	8.0	9.9
	65-69 歲	-16.6	-11.0	-6.0	-5.0	-4.0	-0.9	1.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0
	70-74 歲	-17.0	-10.0	-5.7	-4.0	-3.0	-1.0	1.0	2.0	4.0	4.0	5.0	8.0	9.0
	75-79 歲	-20.0	-16.0	-11.7	-8.0	-6.8	-3.0	0.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	8.8
	80-84 歲	-22.9	-19.0	-15.0	-14.0	-10.0	-7.7	-3.7	-1.3	0.0	1.0	3.0	6.0	10.0
	84-89 歲	-30.0	-26.6	-17.1	-15.0	-14.0	-8.9	-5.0	-3.5	-3.0	-0.3	0.0	2.0	3.6
	90 歲以上	-28.8	-24.9	-17.6	-14.0	-10.4	-9.3	-6.5	-4.8	-1.7	1.0	1.9	4.1	5.6

## 椅子坐姿前彎

不同年齡層在椅子坐姿前彎之男性常模

男性常模		單位：公分												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	-15.9	-14.3	-9.0	-8.5	-6.9	-0.7	1.0	2.0	3.9	6.5	8.2	18.1	23.9
	60-64 歲	-15.0	-13.5	-4.0	0.0	1.0	3.6	8.0	8.5	10.0	10.0	11.0	17.0	20.0
	65-69 歲	-11.1	-10.0	-5.7	-4.0	-2.0	1.0	2.0	4.0	6.0	7.0	9.0	14.6	18.0
	70-74 歲	-13.0	-10.9	-8.0	-7.0	-5.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	15.0	18.2
	75-79 歲	-19.0	-15.6	-7.7	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.2	5.0	6.0	10.6	15.0
	80-84 歲	-18.5	-18.0	-11.5	-6.5	-4.0	-1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	3.5	5.8	8.5
	84-89 歲	-22.1	-20.0	-13.7	-11.3	-5.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.0	3.2	5.0	5.6
	90 歲以上	-20.0	-20.0	-18.7	-18.0	-17.3	-9.6	-6.0	-3.3	0.0	0.0	1.4	3.3	3.8

不同年齡層在椅子坐姿前彎之女性常模

女性常模		單位：公分												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	-10.5	-5.0	0.5	1.0	3.0	5.0	8.0	11.0	14.0	15.0	17.0	21.0	23.0
	60-64 歲	-7.0	0.0	2.0	2.0	3.0	5.0	7.0	9.0	12.0	13.0	15.0	19.0	22.7
	65-69 歲	-6.0	-1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	9.0	11.0	12.0	15.0	17.6	22.0
	70-74 歲	-11.1	-4.2	1.0	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	10.0	11.0	12.7	16.0	19.0
	75-79 歲	-9.6	-4.6	0.7	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	1.0	12.0	16.0	18.6
	80-84 歲	-15.9	-12.0	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	14.0	16.0
	84-89 歲	-21.7	-16.4	-7.7	-5.0	-4.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.8	2.7	4.6	13.6
	90 歲以上	-17.0	-7.1	-4.0	-4.0	-3.1	0.0	0.5	1.4	2.0	2.1	3.8	10.4	13.4

## 2.44 公尺立走

不同年齡層在 2.44 公尺立走之男性常模

男性常模		單位：秒												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	6.2	5.8	5.3	5.1	5.0	5.0	4.7	4.4	4.3	4.2	3.9	3.8	3.7
	60-64 歲	6.9	6.5	5.9	5.8	5.5	5.1	5.0	5.0	4.9	4.7	4.5	4.0	3.8
	65-69 歲	7.9	7.3	6.5	6.2	6.0	5.8	5.5	5.0	5.0	4.8	4.6	4.2	4.0
	70-74 歲	8.0	7.5	6.8	6.7	6.4	6.0	5.9	5.6	5.4	5.4	5.0	4.6	4.3
	75-79 歲	9.0	8.1	7.5	7.0	7.0	6.6	6.3	6.1	6.0	5.8	5.2	5.0	5.0
	80-84 歲	9.1	8.9	8.2	7.5	7.1	6.9	6.7	6.4	6.2	6.0	6.0	5.0	4.5
	84-89 歲	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.0	5.5
	90 歲以上	9.5	9.1	8.2	8.0	7.7	6.5	6.4	6.3	6.3	6.3	6.3	6.2	6.2

不同年齡層在 2.44 公尺立走之女性常模

女性常模		單位：秒												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	7.0	6.6	6.1	6.0	5.9	5.5	5.1	5.0	4.8	4.6	4.5	4.1	3.9
	60-64 歲	7.4	6.8	6.2	6.0	6.0	5.8	5.6	5.2	5.0	5.0	4.8	4.6	4.0
	65-69 歲	8.0	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0	5.8	5.5	5.3	5.1	5.0	4.7	4.5
	70-74 歲	8.1	7.8	7.0	7.0	6.9	6.5	6.2	6.0	5.9	5.7	5.4	5.0	4.9
	75-79 歲	9.1	7.9	7.9	7.4	7.2	7.0	6.8	6.4	6.1	6.0	6.0	5.6	5.2
	80-84 歲	10.0	9.1	8.4	8.0	8.0	7.3	7.0	6.8	6.5	6.5	6.3	6.1	6.0
	84-89 歲	9.9	9.9	7.5	6.9	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.2	6.1	6.1	5.9
	90 歲以上	8.8	8.3	7.8	7.7	7.3	6.8	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.1	5.9

## 兩分鐘踏步

不同年齡層在兩分鐘踏步之男性常模

男性常模									單位：次					
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年 齡	55-59 歲	82	86	94	98	100	103	107	110	113	116	116	121	124
	60-64 歲	80	85	90	94	95	100	104	109	114	114	115	124	134
	65-69 歲	72	83	90	91	92	97	101	106	108	110	114	124	129
	70-74 歲	53	61	81	84	87	92	97	103	109	110	113	120	126
	75-79 歲	51	62	77	83	88	95	97	102	105	106	109	113	120
	80-84 歲	32	67	78	81	88	91	95	99	101	103	105	117	125
	84-89 歲	31	35	60	68	70	80	88	94	96	103	106	113	119
	90 歲以上	31	35	53	60	60	70	81	85	90	91	93	100	102

不同年齡層在兩分鐘踏步之女性常模

女性常模									單位：次					
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年 齡	55-59 歲	75	85	95	97	98	102	104	109	112	114	116	122	127
	60-64 歲	79	85	92	95	98	102	105	107	111	114	115	123	130
	65-69 歲	69	81	90	92	95	100	103	106	110	113	117	126	131
	70-74 歲	56	64	80	84	89	96	100	103	106	109	110	116	123
	75-79 歲	50	57	73	80	86	90	95	100	104	106	109	118	120
	80-84 歲	35	37	57	63	70	77	82	87	90	97	99	105	107
	84-89 歲	36	49	57	70	70	76	89	90	96	103	104	109	119
	90 歲以上	30	34	40	46	51	57	61	81	85	90	93	95	105

## 握力測驗

不同年齡層在握力測驗之男性常模

男性常模		單位：公斤												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	25.1	27.2	29.7	32.7	33.3	35.3	37.8	39.4	41.3	41.8	42.3	44.6	47.5
	60-64 歲	19.9	24.8	27.8	30.1	31.6	34.6	35.5	36.4	38.7	39.5	40.5	42.4	43.2
	65-69 歲	21.8	23.9	27.3	28.9	30.2	32.0	35.1	36.4	38.3	39.8	40.7	43.9	45.8
	70-74 歲	18.0	22.8	27.6	27.8	29.0	31.1	32.9	34.4	35.6	36.7	37.9	40.3	42.4
	75-79 歲	18.1	20.2	23.5	24.3	25.3	26.8	29.1	31.6	33.9	34.7	35.8	38.4	40.4
	80-84 歲	13.5	17.7	22.4	23.5	24.5	25.7	27.5	28.7	30.8	31.7	31.9	34.0	36.7
	84-89 歲	16.9	17.1	19.0	22.3	23.4	24.1	24.8	25.3	26.6	27.0	28.4	32.7	34.3
	90 歲以上	4.9	12.8	14.9	15.0	15.2	18.1	18.6	20.8	22.5	23.3	23.4	25.2	32.1

不同年齡層在握力測驗之女性常模

女性常模		單位：公斤												
		1 不好		2 稍差			3 普通		4 尚好		5 很好			
百分等級%		5%	10%	20%	25%	30%	40%	50%	60%	70%	75%	80%	90%	95%
年齡	55-59 歲	18.6	20.5	21.9	22.7	23.1	24.1	24.9	25.7	27.2	28.0	28.7	31.2	33.1
	60-64 歲	14.8	16.9	19.9	20.7	21.1	22.1	23.6	24.6	25.8	26.6	27.2	29.2	30.9
	65-69 歲	14.8	16.3	18.5	19.2	19.9	21.5	22.8	24.0	24.9	25.4	26.0	28.1	30.1
	70-74 歲	14.6	16.7	18.5	19.2	20.0	21.1	22.3	22.9	24.3	24.8	25.6	27.9	29.8
	75-79 歲	11.4	13.2	16.0	16.6	17.2	19.0	19.8	20.8	21.9	22.8	23.6	25.7	27.3
	80-84 歲	10.2	12.5	14.6	15.6	16.0	17.3	18.5	19.1	19.7	19.9	20.6	21.9	24.3
	84-89 歲	10.9	11.8	14.5	14.7	15.4	16.4	16.9	17.8	18.6	19.9	20.3	22.2	23.2
	90 歲以上	5.9	10.1	12.8	12.9	13.1	14.5	14.9	15.6	16.9	18.0	18.2	24.5	30.9

