

### 三大行業(服務業、製造業及營造業)加權計算

- 腰部活動度與身體柔軟度

- 反應、平衡、心肺耐力

#### 【三大行業加權計算身體組成】

男性			
等級	過瘦	略瘦	適當
年齡層			
<b>身體質量指數 (公斤/公尺<sup>3</sup>)</b>			
≤24 歲	≤23.1	23.2-24.7	24.8-26.4
25-34 歲	≤20.3	20.4-22.3	22.4-24.5
35-44 歲	≤21.2	21.3-23.2	23.3-25.2
45-54 歲	≤21.8	21.9-23.7	23.8-25.8
≥55 歲	≤21.7	21.8-23.4	23.5-25.3
<b>腰臀圍比值</b>			
≤24 歲	≤0.83	0.84-0.85	0.86-0.87

25-34 歲	$\leq 0.79$	0.80-0.82	0.83-0.86
35-44 歲	$\leq 0.82$	0.83-0.85	0.86-0.89
45-54 歲	$\leq 0.84$	0.85-0.87	0.88-0.91
$\geq 55$ 歲	$\leq 0.86$	0.87-0.89	0.90-0.93
<b>肱三頭肌皮脂厚 (公釐)</b>			
$\leq 24$ 歲	$\leq 12.5$	12.6-15.0	15.1-17.6
25-34 歲	$\leq 8.2$	8.3-11.6	11.7-15.1
35-44 歲	$\leq 8.9$	9.0-12.3	12.4-15.7
45-54 歲	$\leq 9.2$	9.3-12.5	12.6-15.8
$\geq 55$ 歲	$\leq 9.3$	9.4-12.3	12.4-15.5
<b>女性</b>			
<b>等級</b>	<b>過瘦</b>	<b>略瘦</b>	<b>適當</b>
<b>年齡層</b>			
<b>身體質量指數(公斤/公尺<sup>2</sup>)</b>			
$\leq 24$ 歲	$\leq 16.9$	17.0-19.2	19.3-21.7

25-34 歲	$\leq 18.3$	18.4-20.5	20.6-22.8
35-44 歲	$\leq 19.4$	19.5-21.6	21.7-24.0
45-54 歲	$\leq 20.5$	20.6-22.3	22.4-24.2
$\geq 55$ 歲	$\leq 20.9$	21.0-23.3	23.4-25.8
<b>腰臀圍比值</b>			
$\leq 24$ 歲	$\leq 0.68$	0.69-0.72	0.73-0.77
25-34 歲	$\leq 0.72$	0.73-0.77	0.78-0.83
35-44 歲	$\leq 0.74$	0.75-0.78	0.79-0.83
45-54 歲	$\leq 0.75$	0.76-0.79	0.80-0.84
$\geq 55$ 歲	$\leq 0.77$	0.78-0.83	0.84-0.90
<b>肱三頭肌皮脂厚 (公釐)</b>			
$\leq 24$ 歲	$\leq 13.8$	13.9-15.9	16.0-18.2
25-34 歲	$\leq 15.2$	15.3-18.1	18.2-21.1
35-44 歲	$\leq 15.1$	15.2-18.4	18.5-21.8
45-54 歲	$\leq 15.5$	15.6-18.3	18.4-21.2

≥55 歲	≤17.6	17.7-20.3	20.4-23.0
<b>【三大行業加權計算肌力與肌耐力】</b>			
<b>男性</b>			
<b>等級</b>	<b>很差</b>	<b>略差</b>	<b>中等</b>
<b>年齡層</b>			
<b>握力 (公斤)</b>			
≤24 歲	≤47.2	47.3-50.8	50.9-54.4
25-34 歲	≤40.1	40.2-45.2	45.3-50.4
35-44 歲	≤39.3	39.4-44.0	44.1-48.8
45-54 歲	≤36.5	36.6-47.6	40.7-44.9
≥55 歲	≤34.2	34.3-38.1	38.2-42.1
<b>功能性腿肌力 (公斤)</b>			
≤24 歲	≤109.26	109.27-156.23	156.24-203.21
25-34 歲	≤137.26	137.27-164.05	164.06-190.85
35-44 歲	≤138.89	138.90-165.83	165.84-192.78

45-54 歲	≤124.18	124.19-152.09	152.10-180.01
≥55 歲	≤110.29	110.30-137.64	137.65-165.00
<b>腹肌耐力 (次數/分)</b>			
≤24 歲	≤24	25-27	28-31
25-34 歲	≤20	21-25	26-31
35-44 歲	≤17	18-21	22-27
45-54 歲	≤13	14-17	18-23
≥55 歲	≤10	11-14	15-20
<b>背肌耐力 (次數/分)</b>			
≤24 歲	≤41	42-53	54-66
25-34 歲	≤45	46-56	57-69
35-44 歲	≤41	42-51	52-63
45-54 歲	≤34	35-44	45-55
≥55 歲	≤30	31-38	39-48
<b>女性</b>			

等級	很差	略差	中等
年齡層			
<b>握力 (公斤)</b>			
≤24 歲	≤24.0	24.1-27.6	27.7-31.3
25-34 歲	≤23.8	23.9-27.3	27.4-31.0
35-44 歲	≤22.3	22.4-26.2	26.3-30.3
45-54 歲	≤20.7	20.8-25.2	25.3-29.9
≥55 歲	≤20.1	20.2-23.5	23.6-27.0
<b>功能性腿肌力 (公斤)</b>			
≤24 歲	≤51.92	51.93-73.87	73.88-95.83
25-34 歲	≤61.79	61.80-79.58	79.59-97.38
35-44 歲	≤55.21	55.22-71.67	71.68-88.14
45-54 歲	≤55.69	55.70-85.20	85.21-114.72
≥55 歲	≤42.19	42.20-65.05	65.06-87.92
<b>腹肌耐力 (次數/分)</b>			

≤24 歲	≤13	14-19	20-26
25-34 歲	≤10	11-15	16-22
35-44 歲	≤5	6-11	12-19
45-54 歲	0	1-6	7-15
≥55 歲	0	1	2-4

**背肌耐力 (次數/分)**

≤24 歲	≤35	36-43	44-52
25-34 歲	≤32	33-45	46-58
35-44 歲	≤29	30-38	39-47
45-54 歲	≤26	27-35	36-46
≥55 歲	≤23	24-32	33-42

**【三大行業加權計算頸部活動度】**

<b>男性</b>		
<b>等級</b>	<b>適當範圍</b>	<b>等級</b>
<b>年齡層</b>		<b>年齡層</b>

<b>頸部彎曲 (角度)</b>		<b>頸部伸直 (角度)</b>
≤24 歲	54-68	≤24 歲
25-34 歲	48-60	25-34 歲
35-44 歲	45-56	35-44 歲
45-54 歲	42-55	45-54 歲
≥55 歲	40-52	≥55 歲
<b>頸部左側彎 (角度)</b>		<b>頸部右側彎 (角度)</b>
≤24 歲	43-51	≤24 歲
25-34 歲	42-54	25-34 歲
35-44 歲	40-52	35-44 歲
45-54 歲	39-51	45-54 歲
≥55 歲	33-45	≥55 歲
<b>頸部左轉 (角度)</b>		<b>頸部右轉 (角度)</b>
≤24 歲	58-70	≤24 歲
25-34 歲	64-73	25-34 歲

35-44 歲	63-71	35-44 歲
45-54 歲	61-69	45-54 歲
≥55 歲	59-67	≥55 歲
<b>女性</b>		
<b>等級</b>	<b>適當範圍</b>	<b>等級</b>
<b>年齡層</b>		<b>年齡層</b>
<b>頸部彎曲 (角度)</b>		<b>頸部伸直 (角度)</b>
≤24 歲	50-64	≤24 歲
25-34 歲	48-65	25-34 歲
35-44 歲	46-60	35-44 歲
45-54 歲	41-63	45-54 歲
≥55 歲	40-59	≥55 歲
<b>頸部左側彎 (角度)</b>		<b>頸部右側彎 (角度)</b>
≤24 歲	43-54	≤24 歲
25-34 歲	43-54	25-34 歲

35-44 歲	40-54	35-44 歲
45-54 歲	43-57	45-54 歲
≥55 歲	34-54	≥55 歲
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)
≤24 歲	65-79	≤24 歲
25-34 歲	66-77	25-34 歲
35-44 歲	61-74	35-44 歲
45-54 歲	63-75	45-54 歲
≥55 歲	54-70	≥55 歲

**【三大行業加權計算腰部活動度與身體柔軟度】**

男性		
等級	適當範圍	等級
年齡層		年齡層
腰部彎曲 (角度)		腰部伸直 (角度)
≤24 歲	19-25	≤24 歲

25-34 歲	22-30	25-34 歲
35-44 歲	21-28	35-44 歲
45-54 歲	21-28	45-54 歲
≥55 歲	20-27	≥55 歲
<b>腰部左側彎 (角度)</b>		<b>腰部右側彎 (角度)</b>
≤24 歲	25-37	≤24 歲
25-34 歲	31-42	25-34 歲
35-44 歲	30-40	35-44 歲
45-54 歲	29-38	45-54 歲
≥55 歲	25-34	≥55 歲
<b>直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)</b>		
≤24 歲	82-97	
25-34 歲	79-97	
35-44 歲	82-97	
45-54 歲	79-96	

≥55 歲	75-90		
<b>立姿體前彎 (公分)</b>			
	<b>很差</b>	<b>略差</b>	<b>中等</b>
≤24 歲	≤-18.6	-18.5--4.1	-4.0-10.5
25-34 歲	≤-5.4	-5.3-0.5	0.6-6.5
35-44 歲	≤-4.3	-4.2-0.9	1.0-6.1
45-54 歲	≤-6.6	-6.5--0.8	-0.7-5.1
≥55 歲	≤-7.5	-7.4--2.4	-2.3-2.7
<b>女性</b>			
<b>等級</b>	<b>適當範圍</b>		<b>等級</b>
<b>年齡層</b>			<b>年齡層</b>
<b>腰部彎曲 (角度)</b>			<b>腰部伸直 (角度)</b>
≤24 歲	19-30		≤24 歲
25-34 歲	18-29		25-34 歲
35-44 歲	18-29		35-44 歲

45-54 歲	17-26	45-54 歲
≥55 歲	13-22	≥55 歲
<b>腰部左側彎 (角度)</b>		<b>腰部右側彎 (角度)</b>
≤24 歲	35-48	≤24 歲
25-34 歲	31-47	25-34 歲
35-44 歲	26-41	35-44 歲
45-54 歲	23-35	45-54 歲
≥55 歲	26-42	≥55 歲
<b>直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)</b>		
≤24 歲	79-108	
25-34 歲	80-100	
35-44 歲	82-100	
45-54 歲	86-103	
≥55 歲	85-108	
<b>立姿體前彎 (公分)</b>		

	很差	略差	中等
≤24 歲	≤-6.6	-6.5-1.7	1.8-10.1
25-34 歲	≤-3.1	-3.0-2.6	2.7-8.4
35-44 歲	≤-4.8	-4.7-1.9	2.0-8.7
45-54 歲	≤-0.7	-0.6-5.5	5.6-11.8
≥55 歲	≤-2.9	-2.8-5.4	5.5-13.8

【三大行業加權計算反應、平衡、心肺耐力】

男性			
等級	很差	略差	中等
年齡層			
<b>握棒反應 (毫秒)</b>			
≤24 歲	≥309	269-308	229-268
25-34 歲	≥253	232-252	211-231
35-44 歲	≥261	240-260	218-239
45-54 歲	≥267	242-266	216-241

≥55 歲	≥277	252-276	226-251
<b>單腳站立 (兩腳平均秒數) : 閉眼/海綿墊</b>			
≤24 歲	≤3.79	3.80-5.72	5.73-8.63
25-34 歲	≤4.73	4.74-7.12	7.13-10.75
35-44 歲	≤4.15	4.14-6.16	6.17-9.21
45-54 歲	≤3.89	3.90-5.69	5.70-8.33
≥55 歲	≤2.93	2.94-4.30	4.31-6.30
<b>登階心肺指數</b>			
≤24 歲	≤47.55	47.56-57.28	57.29-67.02
25-34 歲	≤47.45	47.46-53-86	53.87-60.28
35-44 歲	≤49.93	49.94-55.67	55.68-61.42
45-54 歲	≤51.92	51.93-57.59	57.60-63.27
≥55 歲	≤54.14	54.15-59.89	59.90-65.65
<b>女性</b>			
<b>等級</b>	<b>很差</b>	<b>略差</b>	<b>中等</b>

年齡層			
<b>握棒反應 (毫秒)</b>			
≤24 歲	≥297	263-296	228-262
25-34 歲	≥284	257-283	229-256
35-44 歲	≥285	255-284	223-254
45-54 歲	≥287	258-286	227-257
≥55 歲	≥295	268-294	240-267
<b>單腳站立 (兩腳平均秒數) : 閉眼/海綿墊</b>			
≤24 歲	≤3.23	3.24-5.72	5.73 -10.12
25-34 歲	≤3.59	3.60-6.04	6.05-10.18
35-44 歲	≤3.20	3.21-5.55	5.56-9.63
45-54 歲	≤3.52	3.53-5.15	5.16-7.54
≥55 歲	≤2.39	2.40-4.07	4.08-6.92
<b>登階心肺指數</b>			
≤24 歲	≤47.31	47.32-53.48	53.49-59.66

