

• 服務業身體組成
• 服務業肌力與肌耐力
• 服務業頸部活動度
• 服務業腰部活動度與身體柔軟度
• 服務業反應、平衡、心肺耐力

【服務業身體組成】

男性					
等級	過瘦	略瘦	適當	略胖	過胖
年齡層					
身體質量指數 (公斤/公尺²)					
≤24 歲	≤16.3	16.4~21.4	21.5~26.5	26.6~31.6	≥31.7
25-34 歲	≤18.3	18.4~21.9	22.0~25.6	25.7~29.1	≥29.2
35-44 歲	≤19.8	19.9~22.8	22.9~25.8	25.9~28.7	≥28.8
45-54 歲	≤20.5	20.6~23.4	23.5~26.5	26.6~29.4	≥29.5
≥55 歲	≤20.9	21.0~23.9	24.0~27.0	27.1~30.0	≥30.1
腰臀圍比值					
≤24 歲	≤0.74	0.75~0.79	0.80~0.85	0.86~0.90	≥0.91
25-34 歲	≤0.75	0.76~0.81	0.82~0.88	0.89~0.94	≥0.95

35-44 歲	≤0.79	0.80~0.84	0.85~0.90	0.91~0.95	≥0.96
45-54 歲	≤0.82	0.83~0.87	0.88~0.93	0.94~0.98	≥0.99
≥55 歲	≤0.84	0.85~0.91	0.90~0.95	0.96~1.00	≥1.01
肱三頭肌皮脂厚 (公釐)					
≤24 歲	≤0.4	0.5~7.1	7.2~13.9	14.0~20.6	≥20.7
25-34 歲	≤2.4	2.5~8.1	8.2~14.0	14.1~19.7	≥19.8
35-44 歲	≤3.4	3.5~8.1	8.2~12.9	13.0~17.6	≥17.7
45-54 歲	≤4.2	4.3~8.8	8.9~13.5	13.6~18.2	≥18.3
≥55 歲	≤3.7	3.8~8.9	9.0~14.1	14.2~19.3	≥19.4
女性					
等級	過瘦	略瘦	適當	略胖	過胖
年齡層					
身體質量指數(公斤/公尺²)					
≤24 歲	≤16.9	17.0~20.1	20.2~23.3	23.4~23.6	≥23.7
25-34 歲	≤18.3	18.4~21.2	21.3~24.2	24.3~27.1	≥27.2
35-44 歲	≤18.6	18.7~21.7	21.8~24.9	25.0~28.0	≥28.1
45-54 歲	≤19.1	19.2~22.8	22.9~26.6	26.7~30.3	≥30.4
≥55 歲	≤20.3	20.4~23.5	23.6~26.7	26.8~29.9	≥30.0

腰臀圍比值					
≤24 歲	≤0.64	0.65~0.70	0.71~0.77	0.78~0.83	≥0.84
25-34 歲	≤0.67	0.68~0.74	0.75~0.82	0.83~0.89	≥0.90
35-44 歲	≤0.71	0.72~0.76	0.77~0.82	0.83~0.87	≥0.88
45-54 歲	≤0.71	0.72~0.77	0.78~0.84	0.85~0.90	≥0.91
≥55 歲	≤0.71	0.72~0.79	0.80~0.88	0.89~0.96	≥0.97
肱三頭肌皮脂厚（公釐）					
≤24 歲	≤10.8	10.9~15.0	15.1~19.4	19.5~23.6	≥23.7
25-34 歲	≤12.6	12.7~18.5	18.6~24.5	24.6~30.4	≥30.5
35-44 歲	≤12.7	12.8~17.7	17.8~22.8	22.9~27.7	≥27.8
45-54 歲	≤12.8	12.9~18.6	18.7~24.5	24.6~30.3	≥30.4
≥55 歲	≤12.1	12.2~17.7	17.8~23.4	23.5~29.1	≥29.2

【服務業肌力與肌耐力】

男性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握力（公斤）					
≤24 歲	≤37.2	37.3~46.2	46.3~55.2	55.3~64.2	≥64.3

25-34 歲	≤ 34.2	34.3~41.9	42.0~49.7	49.8~57.4	≥ 57.5
35-44 歲	≤ 34.4	34.5~42.3	42.4~50.4	50.5~58.4	≥ 58.5
45-54 歲	≤ 31.6	31.7~38.3	38.4~45.1	45.2~51.8	≥ 51.9
≥ 55 歲	≤ 28.8	28.9~35.3	35.4~41.8	41.9~48.2	≥ 48.3
功能性腿肌力 (公斤)					
≤ 24 歲	≤ 100.45	100.46- 159.13	159.14- 217.82	217.83- 276.50	≥ 276.51
25-34 歲	≤ 96.43	96.44- 141.72	141.73- 187.02	187.03- 232.31	≥ 232.32
35-44 歲	≤ 98.02	98.03- 140.36	140.37- 182.71	182.72- 225.05	≥ 225.06
45-54 歲	≤ 88.62	88.63- 126.78	126.79- 164.95	164.96- 203.11	≥ 203.12
≥ 55 歲	≤ 81.69	81.70- 117.08	117.09- 152.48	152.49- 187.87	≥ 187.88
腹肌耐力 (次數/分)					
≤ 24 歲	≤ 24	25~32	33~41	42~49	≥ 50
25-34 歲	≤ 17	18~25	26~34	35~42	≥ 43

35-44 歲	≤12	13~20	21~29	30~37	≥38
45-54 歲	≤6	7~15	16~25	26~34	≥35
≥55 歲	0	1~9	10~20	21~30	≥31
背肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤43	44~61	62~80	81~98	≥99
25-34 歲	≤37	38~53	54~70	71~86	≥87
35-44 歲	≤28	29~47	48~67	68~86	≥87
45-54 歲	≤21	22~38	39~56	57~73	≥74
≥55 歲	≤24	25~37	38~51	52~64	≥65
女性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握力 (公斤)					
≤24 歲	≤19.5	19.6~25.6	25.7~31.9	32.0~38.0	≥38.1
25-34 歲	≤20.4	20.5~25.0	25.1~29.8	29.9~34.4	≥34.5

35-44 歲	≤ 18.8	18.9~23.5	23.6~28.2	28.3~32.8	≥ 32.9
45-54 歲	≤ 16.8	16.9~22.9	23.0~29.1	29.2~35.3	≥ 35.4
≥ 55 歲	≤ 17.8	17.9~21.5	21.6~25.2	25.3~28.9	≥ 29.0
功能性腿肌力 (公斤)					
≤ 24 歲	≤ 35.64	35.65~ 63.98	63.99~ 92.33	92.34~ 120.67	≥ 120.68
25-34 歲	≤ 44.06	44.07~ 64.63	64.64~ 85.21	85.22~ 105.78	≥ 105.79
35-44 歲	≤ 34.25	34.26~ 56.65	56.66~ 79.06	79.07~ 101.46	≥ 101.47
45-54 歲	≤ 26.42	26.43~ 55.21	55.22~ 84.01	84.02~ 112.80	≥ 112.81
≥ 55 歲	≤ 37.49	37.50~ 61.04	61.05~ 84.60	84.61~ 108.15	≥ 108.16
腹肌耐力 (次數/分)					
≤ 24 歲	≤ 5	6~16	17~28	29~39	≥ 40
25-34 歲	≤ 1	2~11	12~22	23~32	≥ 33
35-44 歲	0	1~6	7~16	17~25	≥ 26

45-54 歲	0	1~2	3~11	12~19	≥ 20
≥ 55 歲		0	1~4	5~8	≥ 9
背肌耐力 (次數/分)					
≤ 24 歲	≤ 32	33~45	46~59	60~72	≥ 73
25-34 歲	≤ 29	30~49	50~70	71~90	≥ 91
35-44 歲	≤ 20	21~35	36~51	52~66	≥ 67
45-54 歲	≤ 17	18~32	33~48	49~63	≥ 64
≥ 55 歲	≤ 15	16~29	30~44	45~58	≥ 59

【服務業頸部活動度】

男性			
等級	適當範圍	等級	適當範圍
年齡層		年齡層	
頸部彎曲 (角度)		頸部伸直 (角度)	
≤ 24 歲	48~80	≤ 24 歲	66~87
25-34 歲	43~65	25-34 歲	64~86

35-44 歲	35~56	35-44 歲	58~83
45-54 歲	35~56	45-54 歲	55~79
≥55 歲	35~57	≥55 歲	54~80
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲	37~49	≤24 歲	38~48
25-34 歲	37~57	25-34 歲	38~53
35-44 歲	35~54	35-44 歲	34~54
45-54 歲	34~52	45-54 歲	33~51
≥55 歲	32~50	≥55 歲	29~49
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲	46~68	≤24 歲	49~72
25-34 歲	57~82	25-34 歲	56~81
35-44 歲	55~77	35-44 歲	55~78
45-54 歲	57~79	45-54 歲	54~78
≥55 歲	52~75	≥55 歲	49~76
女性			
等級	適當範圍	等級	適當範圍
年齡層		年齡層	

頸部彎曲 (角度)		頸部伸直 (角度)	
≤24 歲	54~73	≤24 歲	76~101
25-34 歲	50~71	25-34 歲	76~97
35-44 歲	43~65	35-44 歲	66~88
45-54 歲	40~59	45-54 歲	55~85
≥55 歲	36~61	≥55 歲	52~76
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲	40~60	≤24 歲	38~57
25-34 歲	41~64	25-34 歲	37~62
35-44 歲	39~58	35-44 歲	37~58
45-54 歲	37~57	45-54 歲	34~54
≥55 歲	33~52	≥55 歲	31~52
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲	56~83	≤24 歲	60~79
25-34 歲	56~80	25-34 歲	55~78
35-44 歲	55~79	35-44 歲	54~79
45-54 歲	53~77	45-54 歲	53~75
≥55 歲	53~76	≥55 歲	53~77

【服務業腰部活動度與身體柔軟度】

男性			
等級	適當範圍	等級	適當範圍
年齡層		年齡層	
腰部彎曲 (角度)		腰部伸直 (角度)	
≤24 歲	29~41	≤24 歲	9~22
25-34 歲	29~41	25-34 歲	5~21
35-44 歲	26~42	35-44 歲	6~20
45-54 歲	25~41	45-54 歲	4~18
≥55 歲	22~40	≥55 歲	5~16
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)	
≤24 歲	26~42	≤24 歲	29~45
25-34 歲	27~42	25-34 歲	29~43
35-44 歲	24~42	35-44 歲	27~43
45-54 歲	23~42	45-54 歲	24~43
≥55 歲	21~39	≥55 歲	22~39
直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)			
≤24 歲	70~93		

25-34 歲	67~95				
35-44 歲	72~94				
45-54 歲	70~93				
≥55 歲	70~91				
立姿體前彎 (公分)					
	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲	≤-13.5	-13.4~-4.1	-4.0~5.3	5.4~14.7	≥14.8
25-34 歲	≤-9.1	-9.0~-1.5	-1.4~6.2	6.3~13.8	≥13.9
35-44 歲	≤-11.2	-11.1~-2.5	-2.4~6.2	6.3~14.9	≥15.0
45-54 歲	≤-13.3	-13.2~-4.4	-4.3~4.7	4.8~13.7	≥13.8
≥55 歲	≤-13.0	-12.9~-4.5	-4.4~4.1	4.2~12.5	≥12.6
女性					
等級	適當範圍		等級	適當範圍	
年齡層			年齡層		
腰部彎曲 (角度)			腰部伸直 (角度)		
≤24 歲	25~43		≤24 歲	14~27	
25-34 歲	30~44		25-34 歲	6~19	
35-44 歲	28~44		35-44 歲	5~16	

45-54 歲	22~41	45-54 歲	5~16		
≥55 歲	19~35	≥55 歲	4~12		
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)			
≤24 歲	30~49	≤24 歲	33~52		
25-34 歲	24~45	25-34 歲	25~48		
35-44 歲	21~42	35-44 歲	23~44		
45-54 歲	19~37	45-54 歲	21~38		
≥55 歲	17~30	≥55 歲	18~32		
直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)					
≤24 歲	76~96				
25-34 歲	75~98				
35-44 歲	75~98				
45-54 歲	80~97				
≥55 歲	76~97				
立姿體前彎 (公分)					
	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲	≤-3.8	-3.7~3.5	3.6~10.8	10.9~18.1	≥18.2
25-34 歲	≤-5.2	-5.1~3.0	3.1~11.4	11.5~19.7	≥19.8

35-44 歲	≤ -8.2	-8.1~0.3	0.4~8.9	9.0~17.4	≥ 17.5
45-54 歲	≤ -4.8	-4.7~2.6	2.7~10.1	10.2~17.5	≥ 17.6
≥ 55 歲	≤ -9.8	-9.7~-0.8	-0.7~8.3	8.4~17.3	≥ 17.4

【服務業反應、平衡、心肺耐力】

男性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握棒反應 (毫秒)					
≤ 24 歲	≥ 262	226~261	189~225	152~188	≤ 151
25-34 歲	≥ 248	224~247	198~223	174~197	≤ 173
35-44 歲	≥ 262	235~261	207~234	180~206	≤ 179
45-54 歲	≥ 264	240~263	214~239	190~213	≤ 189
≥ 55 歲	≥ 273	245~272	215~244	187~214	≤ 186
單腳站立 (兩腳平均秒數)：閉眼/海綿墊					
≤ 24 歲	≤ 3.38	3.39~6.74	6.75~13.87	13.88-27.66	≥ 27.67
25-34 歲	≤ 4.17	4.18~7.84	7.85~14.73	14.74-27.66	≥ 27.67
35-44 歲	≤ 2.91	2.92~5.92	5.93~12.06	12.07-24.53	≥ 24.54

45-54 歲	≤2.47	2.48~4.89	4.90~9.68	9.69~19.11	≥19.12
≥55 歲	≤1.71	1.72~3.31	3.32~6.42	6.43~12.43	≥12.44
登階心肺指數					
≤24 歲	≤39.74	39.75-49.56	49.57-59.39	59.40-69.21	≥69.22
25-34 歲	≤44.91	44.92-51.35	51.36-57.80	57.81-64.24	≥64.25
35-44 歲	≤43.16	43.17-53.58	53.59-64.01	64.02-74.43	≥74.44
45-54 歲	≤46.06	46.07-55.48	55.49-64.91	64.92-74.33	≥74.34
≥55 歲	≤48.07	48.08-57.19	57.20-66.32	66.33-75.44	≥75.45
女性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握棒反應 (毫秒)					
≤24 歲	≥275	247~274	218~246	190~217	≤189
25-34 歲	≥268	240~267	211~239	183~210	≤182
35-44 歲	≥265	241~264	216~240	192~215	≤191
45-54 歲	≥281	252~280	223~251	194~222	≤193
≥55 歲	≥295	266~294	237~265	208~236	≤207
單腳站立 (兩腳平均秒數)：閉眼/海綿墊					

≤24 歲	≤2.82	2.83~5.46	5.47~10.59	10.60-20.49	≥20.50
25-34 歲	≤2.51	2.52~4.82	4.83~9.25	9.26~17.73	≥17.74
35-44 歲	≤2.19	2.20~4.70	4.71~10.07	10.08-21.54	≥21.55
45-54 歲	≤1.87	1.88~3.62	3.63~7.03	7.04~13.60	≥13.61
≥55 歲	≤1.29	1.30~2.35	2.36~4.31	4.32~7.85	≥7.86
登階心肺指數					
≤24 歲	≤41.33	41.34-50.41	50.42-59.50	59.51-68.58	≥68.59
25-34 歲	≤43.78	43.79-53.24	53.25-62.71	62.72-72.17	≥72.18
35-44 歲	≤46.02	46.03-54.89	54.90-63.77	63.78-72.64	≥72.65
45-54 歲	≤44.08	44.09-55.48	55.49-66.89	66.90-78.29	≥78.30
≥55 歲	≤43.89	43.90-56.56	56.57-69.24	69.25-81.91	≥81.92