

澳門市民體質測定標準手冊 (2018年版) (成年人：20~59歲)

Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos
Residentes de Macau (2018) (Adultos dos 20 aos 59 anos)

*Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018) (Adults : Age 20~59)*



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

www.sport.gov.mo

ISBN 978-99965-675-8-2



9 789996 456758 2



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

**澳門市民體質測定
標準手冊 (2018年版)
(成年人：20~59歲)**

**Manual de Critérios do Teste e Avaliação da
Condição Física dos
Residentes de Macau (2018)
(Adultos dos 20 aos 59 anos)**

***Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018)
(Adults : Age 20-59)***

引言

澳門特別行政區從2005年開始，按照全國國民體質監測的程序，每五年實施一次全澳市民體質監測研究計劃。到目前為止已經開展系統監測工作10餘年，市民體質測定的開展已經從單純地通過監測獲得數據為目的，演變成爲廣大澳門市民提供服務，指導市民科學健身的有效手段。科學的健身指導需要科學的標準對受測者的體質水平進行科學的評定，目前澳門市民體質評定標準是沿用國家體育總局統一頒布的《國民體質測定標準》和參考澳門周邊地區研製的《澳門市民體質測定標準(試行版)》，但在長期的體質測定服務中發現，其應用於澳門地區時，評價結果顯現出一些不合理和不平衡性，部分指標評價結果的科學性和實用性不夠理想，未能科學地對受測者的體質進行評定。因此，結合2005、2010、2015年三個年度市民體質監測數據，現建立此套適合於澳門特區市民體質特點的區域性市民體質評定標準，以達到科學指導市民健身的目的。

為了便於“澳門市民體質測定標準”的推廣，並提倡市民在經常參加體育鍛煉的基礎上，定期按照“澳門市民體質測定標準”進行體質測定，現匯編了此套《澳門市民體質測定標準手冊(2018年版)》，分成幼兒、兒童青少年(學生)、成年人及老年人四個部份出版，以供有關人員使用。

而2020年第四次澳門市民體質監測亦將以此套手冊作為測定標準。

書名 : 澳門市民體質測定標準手冊(2018年版)(成年人:20~59歲)
出版 : 澳門特別行政區政府體育局
網址 : <http://www.sport.gov.mo>
電郵地址 : info@sport.gov.mo
封面設計 : 濠光傳媒有限公司
尺寸 : 14.8cm x 21cm (H)
印刷 : 濠光傳媒有限公司
發行數量 : 500冊
出版日期 : 2018年12月
版次 : 第一版
ISBN 978-99965-675-8-2

Título : Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (2018) (Adultos dos 20 aos 59 anos)
Elaboração : Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau
Website : <http://www.sport.gov.mo>
E-mail address : info@sport.gov.mo
Projecto da capa : NETVISION MEDIA LDA.
Formato : 14.8 cm x 21 cm (H)
Impressão : NETVISION MEDIA LDA.
Tiragem : 500 exemplares
Data da edição : Dezembro 2018
Edição : 1.ª edição
ISBN 978-99965-675-8-2

Title : *Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (2018)*
(Adults : Age 20~59)
Publisher : *Sports Bureau of Macao SAR Government*
Website : <http://www.sport.gov.mo>
E-mail address : info@sport.gov.mo
Cover designed by NETVISION MEDIA LTD.
Size : 14.8 cm x 21 cm (H)
Printed by NETVISION MEDIA LTD.
Publication quantity : 500
Published in December, 2018
Edition : 1st Edition
ISBN 978-99965-675-8-2

Prefácio

Desde 2005 que o Governo da RAEM tem vindo a implementar, de acordo com os procedimentos da Avaliação da Condição Física dos Nacionais da China, a avaliação da condição física da população, que se realiza de cinco em cinco anos. Até ao presente momento, foram desenvolvidos mais de dez anos de trabalho de avaliação sistemática e de avaliação da condição física, que deixou de ser uma mera recolha de dados para passar a servir a população em geral de Macau, proporcionando aos residentes meios eficazes de conhecimento da aplicação dos dados científicos à prática desportiva. As orientações científicas do exercício físico necessitam de critérios científicos para a avaliação da condição física dos avaliados. Neste momento, os critérios de avaliação da condição física da população de Macau têm como base os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Nacionais” publicados pela Administração Geral do Desporto da China e os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (versão experimental)” elaborados de acordo com os dados recolhidos junto das regiões adjacentes a Macau. Mas, ao longo dos anos, durante a avaliação da condição física verificou-se que, quando se aplicam os critérios em Macau, os resultados da avaliação apresentam algumas irracionalidades e desequilíbrios e que alguns indicadores não são científicos nem práticos, para além de serem pouco ideais, o que põem em causa a avaliação científica da condição física da população de Macau. Neste sentido, combinando os dados da avaliação da condição física da população recolhidos em 2005, 2010 e 2015, procedeu-se à criação de critérios de teste e avaliação da condição física da população regional adequados às características físicas da população da RAEM, por forma a alcançar o objectivo de orientar os residentes na aplicação dos dados científicos à prática desportiva.

Para facilitar a promoção dos “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau”, com base na sensibilização da prática regular do exercício físico junto dos residentes e segundo a avaliação regular da condição física desenvolvida de acordo com os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau”, procedeu-se à elaboração do “Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (versão 2018)”, composto por quatro grupos etários: crianças, crianças e adolescentes (estudantes), adultos e idosos para a utilização do respectivo pessoal.

O referido Manual servirá de padrão para a 4.ª Avaliação da Condição Física da População de Macau que terá lugar em 2020.

Preface

Since 2005 and once every 5 years for more than 10 years, the Macao SAR Government has launched and conducted a comprehensive physical fitness study in accordance with China National Physical Fitness Surveillance procedures. The goal of performing the physical fitness study has emerged from simply collecting data to guiding the public to exercise effectively and scientifically. The current “Physical Fitness Standards Manual for Macao Citizens (Tentative)” was written according to “The Chinese National Standards of Physical Fitness Measurements” by the General Administration of Sport of China and in reference to the standards of our neighboring regions. However, when these standards were applied in Macao, the ongoing physical fitness studies revealed that the assessment results were a little irrational and disproportional and some results appeared to be suboptimal in their scientificity and application, indicating that these standards cannot scientifically evaluate the physical fitness of our subjects. Therefore, with the physical fitness study data collected in 2005, 2010 and 2015, a set of standards was established specifically for Macao in order to achieve the goal of scientific exercising.

To better promote the “Physical Fitness Standards for Macao Residents”, to encourage frequent exercise and to accomplish routine physical fitness assessment among the public, the “Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (2018)” consisting of 4 parts namely young children, children and adolescents (students), adults and seniors, is now compiled for use by relevant personnel.

This set of standards will be used as the measurement reference for the 4th Physical Fitness study in 2020.

目錄 / Índice / Contents

第一部份 適用對象的分組與測試指標	2
一、適用對象的分組.....	3
二、測試指標.....	3
第二部份 測試方法	4
一、形態指標.....	5
二、機能指標.....	6
三、素質指標.....	7
Primeira Parte Classificação dos adultos e índices dos testes	12
1.1 Classificação dos adultos.....	13
1.2 Índices dos testes.....	13
Segunda Parte Métodos de teste	14
2.1 Índices antropométricos.....	15
2.2 Índices de capacidade fisiológica.....	16
2.3 Índices de capacidades físicas.....	18
Part One Classification of Qualified Subjects and Testing Indexes	24
1.1 Classification of qualified subjects.....	25
1.2 Testing indexes.....	25
Part Two Testing Methods	26
2.1 Anthropometric indexes.....	27
2.2 Physiological function indexes.....	28
2.3 Physical fitness indexes.....	30
第三部份 評定標準	36
Terceira Parte Critérios de avaliação	36
Part Three Evaluation Standards	36
一、評定方法與標準.....	37
3.1 Métodos e critérios de avaliação.....	38
3.1 Evaluation methods and standards.....	39
二、身高標準體重評分標準.....	40
3.2 Critérios de avaliação do peso de acordo com a altura.....	40
3.2 Height standards and weight evaluation standards.....	40
三、其他單項指標評分標準.....	65
3.3 Critérios de avaliação dos outros índices.....	65
3.3 Standards for evaluating other indexes.....	65

第一部份

適用對象的分組與

測試指標

一、適用對象的分組

1. 分組和年齡範圍

《澳門市民體質測定標準》（成年人:20~59歲）的適用對象為20~59周歲的澳門成年人，按年齡、性別分組，每5歲為一組，男女共計16個組別。

2. 年齡計算方法：

測試時已過當生日者：年齡＝測試年－出生年

測試時未過當生日者：年齡＝測試年－出生年－1

二、測試指標

測試指標包括身體形態、機能和素質三類（見表1）。

表1 測試指標

類別	測試指標	
	20~39歲	40~59歲
形態	身高 體重	身高 體重
機能	肺活量 臺階試驗	肺活量 臺階試驗
素質	握力 俯臥撐（男） 一分鐘仰臥起坐（女） 縱跳 坐位體前屈 選擇反應時 閉眼單腳站立	握力 坐位體前屈 選擇反應時 閉眼單腳站立

受試者測試前應保持安靜狀態，不要從事劇烈體力活動，要穿著運動服和運動鞋參加測試。

一、形態指標

1. 身高

反映人體骨骼縱向生長水平。

使用身高計測試，精度為0.1釐米。

測試時，受試者赤腳、呈立正姿勢站在身高計的底板上（軀幹挺直，上肢自然下垂，腳跟併攏，腳尖分開約60°），腳跟、骶骨部及兩肩胛間與身高計的立柱接觸，頭部正直，兩眼平視前方，耳屏上緣與眼眶下緣最低點呈水平（見圖1）。記錄以釐米為單位，保留小數點後一位。

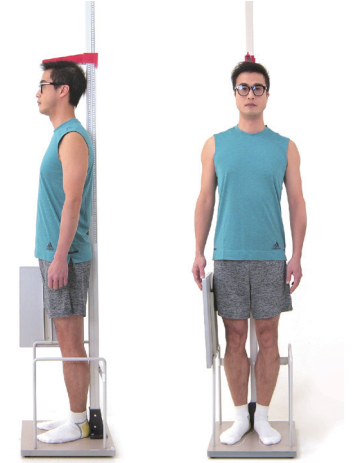


圖1 身高測量

2. 體重

反映人體發育程度和營養狀況。

使用體重秤測試，精度為0.1千克。

測試時，受試者自然站在體重秤中央，站穩後，讀取數據（見圖2）。記錄以千克為單位，保留小數點後一位。

注意事項：

測試時，受試者盡量減少著裝；
上、下體重秤時，動作要輕緩。



圖2 體重測量

第二部份 測試方法

二、機能指標

1·肺活量

反映人體肺的容積和擴張能力。

使用肺活量計測試。

測試時，受試者深吸氣至不能再吸氣，然後將嘴對準肺活量計口嘴做深呼吸氣，直至呼盡為止（見圖3）。測試兩次，取最大值，記錄以毫升為單位。



圖3 肺活量測試

注意事項：

呼氣不可過猛，防止漏氣；

不得二次吸氣；

肺活量計應採用嚴格消毒的一次性口嘴。

2·臺階試驗

反映人體心血管系統機能水平。

使用臺階（男子台高30釐米，女子台高25釐米）、秒錶和節拍器（頻率為120次/分）或臺階試驗儀測試。

測試時，受試者直立站在臺階前方（見圖4中1），按照節拍器發出的提示音做上下臺階運動。當節拍器發出第一聲時，一隻腳踏上臺階（見圖4中2），第二聲時，另一隻腳踏上臺階，雙腿伸直（見圖4中3），第三聲時，先踏上臺階的腳下臺階（見圖4中4），第四聲時，另一隻腳下臺階（見圖4中5），連續重複進行此動作3分鐘後，受試者立刻靜坐在椅子上，記錄運動停止後1分到1分半鐘、2分到2分半鐘、3分到3分半鐘的三次脈搏數。

如果受試者3次不能按照節拍器發出的節奏完成上下臺階或不能堅持運動，應立即停止運動，記錄運動持續時間，並以同樣方法記錄三次脈搏數，然後，以下面公式計算臺階指數。

$$\text{臺階指數} = \frac{\text{運動持續時間 (S)}}{(\text{3次測量脈搏數之和}) \times 2} \times 100$$

注意事項：

心血管疾病患者，不得進行此項測試。

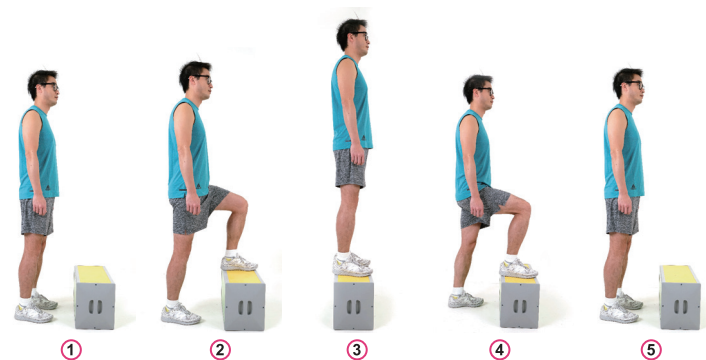


圖4 台階測試

三、素質指標

1·握力

反映人體前臂和手部肌肉力量。

使用握力計測試。

測試時，受試者轉動握力計的握距調節鈕，調至適宜握距，然後用有力手持握力計，身體直立，兩腳自然分開（同肩寬），兩臂自然下垂，開始測試時，用最大力緊握上下兩個握柄（見圖5）。測試兩次，取最大值，記錄以千克為單位，保留小數點後一位。



圖5 握力測試

注意事項：

用力時，禁止擺臂、下蹲或將握力計接觸身體；

如果受試者分不出有力手，雙手各測試兩次。

2·一分鐘仰臥起坐（20-39歲，女）

反映人體腰腹部肌肉的力量及持續工作能力。

使用墊子和秒錶測試。

測試時，受試者仰臥於水平放置的墊子上，雙腿稍分開，屈膝呈90度，雙手放於頭部兩側，由同伴壓住雙腳以固定下肢。測試者發出“開始”口令的同時開錶計時，受試者快速起坐，雙肘觸及或超過雙膝，然後還原為仰臥，雙肩觸墊為完成一次（見圖6）。記錄一分鐘完成次數。

注意事項：

測試時，如果受試者借用肘部撐墊的力量完成起坐及雙肘未觸及或超過雙膝，該次不計數；

計數人員要隨時向受試者報告完成的次數。



圖6 一分鐘仰臥起坐測試

3 · 俯臥撐（20-39歲，男）

反映人體上肢、肩背部肌肉力量及持續工作能力。

使用墊子測試。

測試時，受試者雙手撐地，手指向前，雙手間距與肩同寬，身體挺直，屈臂使身體平直下降至肩與肘處於同一水平面，然後將身體平直撐起，恢復至開始姿勢為完成一次（見圖7）。記錄次數。

注意事項：

測試時，如果身體未保持平直或身體未降至肩與肘處於同一水平面，該次不計數。



圖7 俯臥撐測試

4 · 縱跳（20-39歲）

反映人體爆發力。

使用以人體滯空時間計算高度式電子縱跳儀測試。

測試時，受試者站在縱跳儀踏板上，盡力垂直向上跳起（見圖8）。測試兩次，取最大值，記錄以釐米為單位，保留小數點後一位。

注意事項：

起跳時，雙腳不能移動或有墊步動作。

起跳後至落地前，禁止有意收腹屈膝。



圖8 縱跳測試

5 · 坐位體前屈

反映人體柔韌性。

使用坐位體前屈測試儀測試。

測試時，受試者坐在墊上，雙腿伸直，腳跟併攏，腳尖自然分開，全腳掌蹬在測試儀平板上；然後掌心向下，雙臂併攏平伸，上體前屈，用雙手中指指尖推動游標平滑前移，直至不能移動為止（見圖9）。測試兩次，取最大值，記錄以釐米為單位，保留小數點後一位。

注意事項：

測試前，受試者應做準備活動，以防肌肉拉傷；

測試時，膝關節不得彎曲，不得有突然前振的動作；

記錄時，正確填寫正負號。



圖9 坐位體前屈測試

6 · 選擇反應時

反映人體神經與肌肉系統的協調性和快速反應能力。

使用反應時測試儀測試。

測試時，受試者中指按住“啟動鍵”，等待信號發出，當任意信號鍵發出信號時（聲、光同時發出），以最快速度去按該鍵；信號消失後，中指再次按住“啟動鍵”，等待下一個信號發出，共有5次信號。受試者完成第五次信號應答後，所有信號鍵都會同時發出光和聲，表示測試結束（見圖10）。測試兩次，取最好成績，記錄以秒為單位，保留小數點後二位。



圖10 選擇反應時測試

注意事項：

測試時，受試者不得用力拍擊信號鍵。

7 · 閉眼單腳站立

反映人體平衡能力。

使用秒錶測試。

測試時，受試者自然站立，閉眼，當聽到“開始”口令後，抬起任意一隻腳，同時測試員開錶計時。當受試者支撐腳移動或抬起腳著地時，測試員停錶（見圖11）。測試兩次，取最好成績，記錄以秒為單位，小數點後位數不計。



圖11 閉眼單腳站立測試

注意事項：

測試時，注意安全保護。

Primeira Parte

Classificação dos adultos e índices dos testes

1.1 Classificação dos adultos

1.1.1 Classificação dos adultos por idades

Os critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (adultos dos 20 aos 59 anos) aplicam-se aos adultos dos 20~59 anos de Macau. Foram divididos em grupos conforme a idade e sexo e foram formados grupos etários por cada cinco anos de idade. No total foram constituídos 16 grupos etários de ambos os sexos.

1.1.2 Método de cálculo de idade

Se a idade passou a data de nascimento daquele ano:

a idade é = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento

Se a idade ainda não passou a data de nascimento daquele ano:

a idade é = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento -1

1.2 Índices dos testes

Os índices do teste dividem-se de três categorias: (ver tabela 1).

Tabela 1 Índices dos testes

Categorias	Índices dos testes	
	20~39 anos	40~59 anos
Antropometria	Altura Peso	Altura Peso
Capacidade fisiológica	Capacidade vital Teste de step	Capacidade vital Teste de step
Capacidades físicas	Força de prensão Flexões de braços (M) Flexões abdominais durante um minuto (F) Salto vertical Flexão ventral sentada Velocidade de reacção selectiva Equilíbrio num pé com os olhos fechados	Força de prensão Flexão ventral sentada Velocidade de reacção selectiva Equilíbrio num pé com os olhos fechados

Segunda Parte

Métodos de Teste

Antes do teste, o avaliado deve manter-se calmo, não executar exercícios violentos.

Durante o teste, deve vestir equipamento desportivo e calçar sapatos de boracha.

2.1 Índices antropométricos

2.1.1 Altura

O índice reflecte o nível de crescimento longitudinal do esqueleto.

Utiliza-se o altímetro para testar a altura, com corrector de 0,1 cm.

No teste, o avaliado fica descalço em pé sobre a base do altímetro (o tronco direito, com os membros superiores descaídos à vontade, os calcanhares juntos e pontas dos pés separados num ângulo de 60°), com os calcanhares, nádegas e as omoplatas em contacto com a barra vertical, com o olhar dirigido para a frente formando uma linha horizontal entre os pontos superiores das orelhas e a parte inferior das órbitas dos olhos (ver desenho 1). O registo tem como unidade o cm, até ao número depois da vírgula decimal.



Desenho 1 Medição da altura

2.1.2 Peso

O índice reflecte tanto o crescimento do corpo humano, como o estado de nutrição.

Utiliza-se a balança digital no teste, com corrector de 0,1 kg.

No teste, o avaliado ficar em pé no centro da balança. Depois, o avaliador regista os valores indicados no mostrador (ver desenho 2). O registo tem por unidade, o quilograma até ao número após a vírgula decimal.

Nota:

No teste os avaliados vestem-se o menos possível e devem ter o cuidado ao entrar e deixar a balança com cuidado.



Desenho 2 Medição do peso

2.2 Índices de capacidade fisiológica

2.2.1 Capacidade vital

O índice revela a capacidade funcional do sistema respiratório.

Utiliza-se o medidor electrónico da capacidade vital.

No teste, o avaliado inspira o máximo que puder, coloca a boca no bucal do medidor de capacidade vital e expira todo o ar (ver desenho 3). O teste é feito duas vezes e regista-se o maior valor tendo como unidade o mililitro.

Notas:

O avaliado deve evitar a expiração brusca, para não deixar escapar o ar.

Não se pode inspirar duas vezes. O bucal do medidor deve ser rigorosamente desinfectado.

Não se pode inspirar no momento em que começar a expirar.



Desenho 3 Teste de capacidade vital

2.2.2 Teste de step

O índice quantifica a função do sistema cardiovascular.

Utilizam-se estrados com uma altura de 30 cm para o homem, de 25 cm para a mulher, cronómetros e metrónomos (frequência: 120 vezes/min) ou aparelho electrónico de avaliação de step test.

Durante o teste, o avaliado fica de pé de frente para o estrado (v. 1 do desenho 4) e sobe e desce o estrado de acordo com o sinal sonoro do metrónomo. Coloca um pé no estrado quando o metrónomo emite o primeiro som (v. 2 do desenho 4). Sobe com outro pé ao ouvir o segundo som e mantém-se em pé com as pernas bem

esticadas (v. 3 do desenho 4). Ao terceiro som, desce do estrado com o pé que subiu primeiro (v. 4 do desenho 4) e retira a outra perna ao quarto som (v. 5 do desenho 4), e repete este ciclo de movimento durante 3 minutos. Após o teste, senta-se imediatamente na cadeira e regista-se o tempo dos valores das pulsações por três vezes, respectivamente entre os de 1-1,5 minutos, 2-2,5 minutos e 3-3,5 minutos.

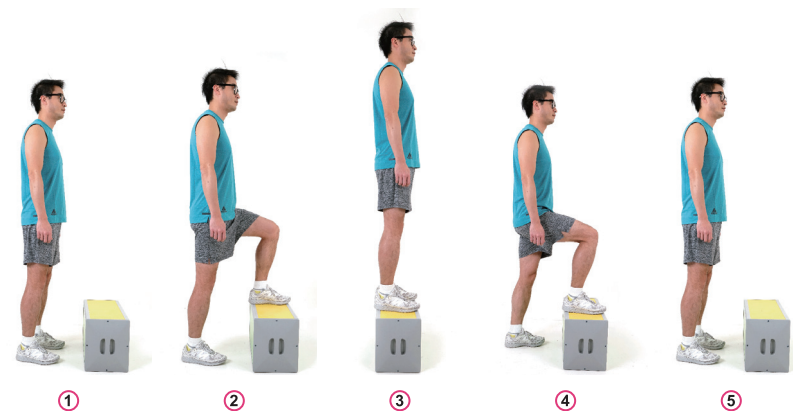
No decurso do teste, caso o avaliado não finalize ou não consiga acompanhar o ritmo do metrónomo, o avaliado deve parar de imediato o teste e registar os valores das três séries de pulsações após o teste.

Cálculo do parâmetro de Step Test.

$$\text{Parâmetro de Step Test} = \frac{\text{Duração da actividade (segundo)}}{(\text{a soma das três séries de pulsações}) \times 2} \times 100$$

Nota:

Não podem participar no teste quem sofrer de doenças cardíacas.



Desenho 4 Teste de step

2.3 Índices de capacidades físicas

2.3.1 Força de preensão

O índice quantifica a força do braço e dos músculos da mão.

Utiliza-se um dinamómetro para o teste.

No teste, o avaliado segura com a mão mais forte o dinamómetro e reajusta a distância da pega. O avaliado fica de pé com as pernas separadas (no alinhamento dos ombros) e com os braços pendentes, aperta-o com toda a força (ver desenho 5). A medição é feita duas vezes e regista o valor mais elevado, tendo por unidade o quilograma e o valor registado deve ter um número depois da vírgula decimal.



Desenho 5 Teste de força de preensão

Notas:

Durante o teste não se pode oscilar o braço, dobrar os joelhos ou encostar o dinamómetro junto ao corpo.

Se não for possível determinar qual das mãos tem mais força, o teste pode ser feito duas vezes respectivamente em cada uma das mãos e regista-se apenas o maior valor.

2.3.2 Flexões abdominais durante um minuto (20~39 anos, feminino)

O índice reflecte a força e a capacidade de resistência dos músculos abdominais.

Utilizam-se vários colchões e um cronómetro.

Durante o teste, a avaliada deita-se no colchão com a cara voltada para cima e com as pernas levemente separadas formando um ângulo de 90° e coloca as mãos, cruzando os dedos por trás da cabeça. Por seu turno o avaliador prende os pés do avaliado para fixar os seus membros inferiores. Quando o avaliador emitir o sinal de iniciar, começa a medir o tempo, enquanto o avaliado flexiona o tronco até os seus cotovelos tocar ou passar articulação do joelho e regressa à posição original (ver desenho 6). No regresso, as omoplatas do avaliado deve tocar no colchão. Regista-se o número de flexões abdominais, realizados dentro de 1 minuto.

Notas:

Não se conta, se a flexão do tronco for feita com o apoio dos cotovelos ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos e ainda se não tocar ou passar pela articulação do joelho, durante a flexão abdominal.

No decurso do teste, o avaliador deve manter o avaliado inteirado do número de flexões executados.



Desenho 6 Flexões abdominais durante um minuto

2.3.3 Flexões de braços (20~39 anos, masculino)

O índice quantifica a força dos membros superiores, a musculatura dos ombros e das costas e a capacidade resistência muscular.

Para o teste utilizam-se vários colchões.

Durante o teste, o avaliado fica com os braços esticados e separados à distância idêntica dos ombros e apoia-se frontalmente com as mãos sobre o tapete. A seguir, flexiona os braços de forma que o tronco baixe horizontalmente até os ombros atingirem o nível dos cotovelos, depois eleva-o até à posição inicial. (ver desenho 7). Regista-se o número de flexões.

Nota:

Não se conta quando o corpo do avaliado não ficar completamente esticado durante a elevação ou na flexão dos braços e se os ombros não ficarem ao mesmo nível do cotovelo.



Desenho 7 Flexões de braços

2.3.4 Salto vertical (20~39 anos)

O índice quantifica a força explosiva.

Utiliza-se o medidor de salto vertical electrónico que calcula a altura de acordo com a duração de tempo no ar.

Antes do teste, o avaliado fica em pé no tapete com os pés afastados. Para iniciar o teste, dobra os joelhos, oscila os braços para trás e dá um salto em sentido vertical com o máximo de esforço (ver desenho 8). A avaliação é feita duas vezes e regista-se o melhor valor tomando como unidade o centímetro até um número depois da vírgula decimal.

Notas:

Durante o salto os dois pés não podem executar movimentos.

No decurso do salto, não se pode dobrar o quadril nem os joelhos.



Desenho 8 Salto vertical

2.3.5 Flexão ventral sentada

O índice quantifica a flexibilidade corporal.

Utiliza-se o medidor de flexão ventral de posição de sentado.

Durante o teste, o avaliado senta-se no colchão com as pernas esticadas, calcanhares juntos, pontas dos pés separadas naturalmente e as plantas dos pé encostadas à tábua do medidor. Em seguida, com as palmas das mãos viradas para baixo, estende os braços juntos e avança gradualmente o tronco para a frente e empurra de forma suave o nónio com as pontas dos dedos médios até ao máximo (ver desenho 9). O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor, tendo por unidade o centímetro, até o primeiro número após a vírgula decimal.

Notas:

Antes do teste, o avaliado deve fazer exercícios de aquecimento para evitar lesões musculares.

Durante o teste, não pode dobrar a articulação do joelho ou oscilar os membros superiores com brusquidão.

Deve-se registar o resultado positivo ou negativo de forma correcta.



Desenho 9 Flexão ventral sentada

2.3.6 Velocidade de reacção selectiva

O índice reflecte a capacidade de coordenação e de reacção do sistema neuro-muscular.

Utiliza-se o medidor de velocidade de reacção.

Durante o teste, o avaliado preme com o dedo indicador o botão de iniciar e tenta tocar o mais rapidamente possível com a mesma mão, um dos botões que emitir um sinal com som e luz em simultâneo e assim sucessivamente. Depois do botão ser premido, o sinal sonoro e luminoso desaparece e o avaliado volta a premir o botão de iniciar para aguardar a emissão do seguinte sinal. Cada teste é composto por 5 provas. Quando todos os botões emitirem em simultâneo sinais sonoros e luminosos, o teste terminou (ver desenho 10). O teste é feito por duas vezes e regista-se o menor valor, tendo por unidade o segundo, até o segundo número após a vírgula decimal.

Nota:

No decurso do teste, não se pode bater com força nos interruptores.



Desenho 10 Teste de velocidade de reacção selectiva

2.3.7 Equilíbrio num pé com os olhos fechados

O índice reflecte a capacidade de equilíbrio do avaliado.

Utiliza-se um cronómetro no teste.

Durante o teste, o avaliado fica em pé com os olhos fechados. Ao ouvir a indicação para iniciar, o avaliado levanta um dos pés e simultaneamente o avaliador começa a cronometrar o tempo. O avaliador pára o cronómetro quando o avaliado mexer o pé de suporte ou o pé arqueado tocar no chão (ver desenho 11). O teste é feito duas vezes e regista-se apenas o melhor resultado, tendo por unidade o segundo.

Nota:

O avaliador deve ter em atenção a segurança do avaliado.



Desenho 11 Equilíbrio num pé com os olhos fechados

Part One

Classification of Qualified Subjects and Testing Indexes

1.1 Classification of qualified subjects

1.1.1 Grouping and age range

Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (Adults : Age 20~59) is applied to Macao residents aged 20~59. Adult subjects are grouped according to age and gender. Each age group differs by five years, with a total of 16 groups.

1.1.2 Calculation of subjects' age

Birthday has passed during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year}$$

Birthday has not passed during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year} - 1$$

1.2 Testing indexes

Testing indexes can be divided into three categories (see chart 1)

Chart 1 Testing indexes

Categories	Testing indexes	
	Aged 20~39	Aged 40~59
Anthropometrics	Height Weight	Height Weight
Physiological function	Vital capacity Step test	Vital capacity Step test
Physical fitness	Grip strength Push-ups (M) One-minute sit-ups (F) Vertical jump Sit and reach Choice reaction time One-foot stands with eyes closed	Grip strength Sit and reach Choice reaction time One-foot stands with eyes closed

Part Two

Testing Methods

Before the examination, subjects should avoid vigorous physical activities. During examination, they should wear sportswear and sports shoes.

2.1 Anthropometric indexes

2.1.1 Height

This index reflects the longitudinal growth of human skeleton.

Apparatus: Stadiometer, corrected to 0.1 cm.

Procedure: On barefoot, the subject should stand upright against the stadiometer (eyes looking straight, heels keeping together while both great toes apart forming a 60° angle), with heels, coccyx and shoulders touching the vertical board. The subject should look ahead, with upper part of the ear and lowest part of the eye in a horizontal line (see picture 1). Centimeters is used as the measuring unit and is rounded to one decimal place.



Picture 1 Height

2.1.2 Weight

This index reflects the physical development of the human body and nutritional status.

Apparatus: Electronic digital scale, corrected to 0.1 kg.

Procedure: The subject should naturally stand at the center of the scale (see picture 2). The body should be kept balanced and the number on the scale should be recorded. Kilograms is used as the measuring unit and the result is rounded to one decimal place.

Points for attention:

- 1) During the examination, subjects should wear as few clothes as possible.
- 2) Subject should step on or off the scale softly.



Picture 2 Weight

2.2 Physiological function indexes

2.2.1 Vital capacity

This index reflects the lung's capacity and expansion ability.

Apparatus: Electronic spirometer.

Procedure: The subject should take a deep breath with head leaning back a little and blow all the air into the mouthpiece (see picture 3). This test should be done twice and the larger value is recorded using milliliters as the measuring unit.

Points for attention:

- 1) The subject should not blow too forcefully to avoid the leaking of air from the mouthpiece.
- 2) There should be no further inhaling once the examinee started exhaling.
- 3) The mouthpiece should be strictly sterilized and dispose after each use.



Picture 3 Vital capacity

2.2.2 Step test

This index reflects the physiological capacity of the cardiovascular system.

Apparatus: Steps (height of steps for men is 30 cm, for women is 25 cm), stop watch, metronome (frequency set at 120 times/min) or heart rate monitor.

Procedure: The subject stands in front of the steps (see 1 of picture 4), and then steps up and down the steps according to the beat from the metronome. On the first beat, the subject should step up with one foot (see 2 of picture 4). On the second beat, the subject should step up with the other foot, so that both legs are straight and

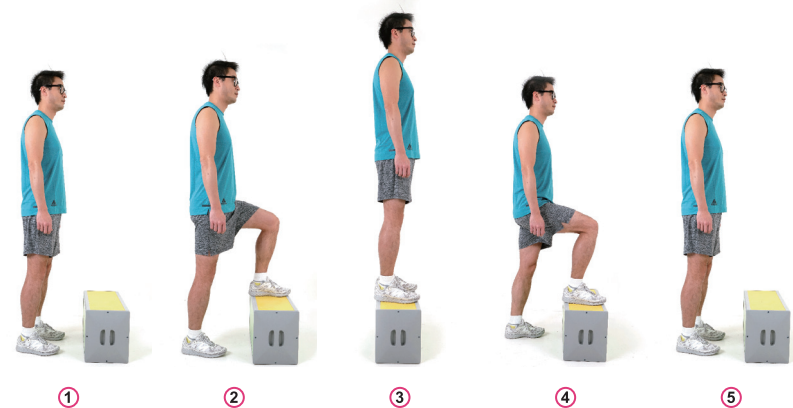
standing on the steps (see 3 of picture 4). On the third beat, the subject should step down with the first foot (see 4 of picture 4) and on the fourth beat, the subject should step down with the other foot (see 5 of picture 4). After three minutes of testing, the subject sits quietly on a chair. The examiner records the subject's pulse for three 30-second periods during the following recovery times: one to one and a half minute after exercise, two to two and a half minute after exercise, and three to three and a half minute after exercise..

If the subject fails to follow the rhythm of the metronome after three trials or could not complete the exercise, the test should be stopped immediately. The duration of test and heart rates of the subject should be recorded, and then the step index should be calculated using the following formula:

$$\text{Step index} = \frac{\text{test duration (s)}}{\text{sum of hear rates for three times} \times 2} \times 100$$

Point for attention:

Subjects with cardiovascular disease should not participate in this test.



Picture 4 Step test

2.3 Physical fitness indexes

2.3.1 Grip strength

This index reflects the strength of upper arms and hand muscles.

Apparatus: Grip dynamometer.

Procedure: Before the examination, the subject should adjust the handle of the dynamometer to fit his/her hand. The subject should stand with back straight, legs shoulder-width apart and arms naturally down, and then hold the dynamometer with the stronger hand. When testing, the subject should grip onto the dynamometer with full strength (see picture 5). The test should be done twice and the higher value is recorded in kilograms, rounded to one decimal place.



Picture 5 Grip strength

Points for attention:

- 1) When the subject grips the dynamometer, arms should not move, knees should not be bent and the dynamometer should not be held against the body.
- 2) If the subject cannot determine which hand is stronger, both hands can be examined twice and the higher score will be recorded.

2.3.2 One-minute sit-ups (female aged 20~39)

This index reflects the strength and endurance of abdominal muscles.

Apparatus: Mat, stopwatch.

Procedure: The subject lies on her back on the mat with legs spread a little apart, and knees bend to 90° with arms on the sides of the head. A partner should hold onto the ankles of the subject. Following the "start" signal from the examiner, the subject raises the body until elbows touches or exceeds the knees and then return to the start position (see picture 6). This would be counted as one sit-up. The subject does as many sit-ups as possible within 60 seconds. The examiner will record the number of sit-ups done during that period.

Points for attention:

- 1) During testing, if the subject did a sit-up with the help of elbow strength or using hip movements, or if the elbows failed to touch or exceed the knees, it would not be counted as one sit-up.
- 2) During testing, the examiner need to report to the subject the number of sit-ups done.



Picture 6 One-minute sit-ups

2.3.3 Push-ups (aged 20~39, male)

This index reflects the strength and endurance of upper arms, shoulder and back muscles.

Apparatus: Mat.

Procedure: The subject should place both hands firmly on the ground, keep the arms straight and about shoulder-width apart, with fingers pointing forward, legs straightened and the back flat so that the entire body is in a straight line. The subject should bend arms to lower the body to the same level as the shoulders and elbows, and then push the body up using arm strength to the start position. This movement will be counted as one push-up (see picture 7). The number of push-ups done should be recorded.

Point for attention:

If the body cannot be kept in a straight line or lowered to the same level as the shoulders and elbows, it would not be counted as one push-up.



Picture 7 Push-ups

2.3.4 Vertical jump (aged 20~39)

This index reflects the body's explosive force.

Apparatus: Vertical jump test mat.

Procedure: The subject stands on the mat and tries his best to jump upwards vertically with full strength (see picture 8). This test is done twice and the better score is recorded in centimeters, rounded to one decimal place.

Points for attention:

1) When starting to jump, legs should not move and the subject cannot jump several times on the same spot for support.

2) After jumping and prior to landing, knees should not be bent and body should be kept straight.



Picture 8 Vertical jump

2.3.5 Sit and reach

This index reflects the body's flexibility.

Apparatus: Electronic sit-and-reach apparatus.

Procedure: The subject sits on the mat with legs stretched forward, heels together, feet flat against the apparatus with both great toes naturally apart. Then the subject leans forward with palms facing down and arms together, and tries to reach as far as possible with fingertips pushing the nonius (see picture 9). The test is done twice and the better score recorded in centimeters, rounded to one decimal place.

Points for attention:

1) To reduce the risk of injury, warm-up before testing is required.

2) During examination, the subject's arms should not suddenly move and knees should not be bent.

3) Positive or negative signs should be accurately recorded.



Picture 9 Sit and reach

2.3.6 Choice reaction time

This index reflects the coordination of the nervous and muscular system and response to speed.

Apparatus: Electronic selective reaction time apparatus.

Procedure: The subject presses the "start" button with middle finger and waits for a signal. When a random signal (sound and light) is sent out, the subject should press the signal button with full speed using the same hand that presses the "start" button. Return to the "start" button and wait for the next signal. There are a total of five signals for each examination. Continuous beeping and all lights lighted up signifies the end of the examination and the reaction time will be shown on the screen (see picture 10). The test is done twice and the faster reaction time is recorded in seconds, rounded to two decimal places.

Point for attention:

During the examination, the subject should not slam the signal buttons.



Picture 10 Choice reaction time

2.3.7 One-foot stands with eyes closed

This index reflects the body's balance ability.

Apparatus: Stopwatch.

Procedure: The subject stands naturally with eyes closed. When given a signal to "start", he/she raises one leg and the examiner starts timing. When the supporting leg moves or the lifted leg touches the floor, the examiner should stop timing (see picture 11). The test is done twice and the longer time is recorded as the result in seconds, the number after the decimal point should be discarded.

Points for attention:

Attention must be paid to safety and protection during the examination.



Picture 11 One-foot stands with eyes closed

第三部份 評定標準

Terceira Parte Critérios de avaliação

Part Three Evaluation Standards

一、評定方法與標準

採用單項評分和綜合評級對受試者進行體質評定。

單項評分包括身高標準體重評分(見表3~10)和其他單項指標評分(見表11~18)，採用5分制。綜合評級是根據受試者各單項得分之和確定，共分四個等級：一級(優秀)、二級(良好)、三級(合格)、四級(不合格)。任意一項指標無分者，不進行綜合評級(見表2)。

表2 綜合評級標準

等級	得分	
	20~39歲	40~59歲
一級(優秀)	> 34分	> 27分
二級(良好)	30~34分	24~27分
三級(合格)	23~29分	18~23分
四級(不合格)	< 23分	< 18分

3.1 Métodos e critérios de avaliação

Adopta-se o método de classificação para avaliar a qualidade física dos avaliados.

A classificação é definida consoante o resultado totais dos índices dos testes e do sistema de classificação.

A pontuação de cada item inclui a pontuação do peso com o nível da altura (ver tabelas 3~10) e dos índices (ver tabelas 11~18). A pontuação máxima é de 5 pontos para cada item.

O sistema de classificação possui quatro níveis: primeiro (excelente), segundo (bom), terceiro (satisfatório) e quarto (não satisfatório). O avaliado que não pontue em qualquer dos índices não entra na classificação (ver tabela 2).

Tabela 2 Critérios de classificação

Nível	Resultado	
	20~39 anos	40~59 anos
Primeiro (excelente)	> 34	> 27
Segundo (bom)	30 ~ 34	24 ~ 27
Terceiro (satisfatório)	23 ~ 29	18 ~ 23
Quarto (não satisfatório)	< 23	< 18

3.1 Evaluation methods and standards

Physical fitness of the subjects is evaluated by individual testing indexes and a comprehensive rating system.

Individual testing indexes including height, weight (see charts 3~10) and other testing indexes (see charts 11~18) use a 5-point scoring system. The comprehensive rating system has four rating grades: first rating (excellent), second rating (good), third rating (satisfactory) and fourth rating (unsatisfactory). The rating of physical fitness is decided by the sum of scores of individual testing indexes. Those who scored 0 in any testing index will not be given a grade (see chart 2).

Chart 2 Comprehensive Rating Systems

Rating	Score	
	Aged 20-39	Aged 40-59
First-rating (excellent)	> 34	> 27
Second-rating (good)	30 ~ 34	24 ~ 27
Third-rating (satisfactory)	23 ~ 29	18 ~ 23
Fourth-rating (unsatisfactory)	< 23	< 18

二、身高標準體重評分標準

3.2 Critérios de avaliação do peso de acordo com a altura

3.2 Height standards and weight evaluation standards

表3 20~29歲成年人身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 3 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 20 ~ 29 anos (Masculino)
 Chart 3 Standards for evaluating weight and height for adults aged 20 ~ 29 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
144.0 ~ 144.9	< 39.3	39.3 ~ 44.0	44.1 ~ 53.8	53.9 ~ 58.8	> 58.8
145.0 ~ 145.9	< 39.5	39.5 ~ 44.3	44.4 ~ 54.3	54.4 ~ 59.1	> 59.1
146.0 ~ 146.9	< 39.7	39.7 ~ 44.7	44.8 ~ 54.6	54.7 ~ 59.6	> 59.6
147.0 ~ 147.9	< 40.0	40.0 ~ 45.0	45.1 ~ 55.2	55.3 ~ 60.1	> 60.1
148.0 ~ 148.9	< 40.5	40.5 ~ 45.4	45.5 ~ 55.7	55.8 ~ 60.7	> 60.7
149.0 ~ 149.9	< 40.8	40.8 ~ 45.9	46.0 ~ 56.1	56.2 ~ 61.3	> 61.3
150.0 ~ 150.9	< 41.1	41.1 ~ 46.2	46.3 ~ 56.5	56.6 ~ 61.7	> 61.7
151.0 ~ 151.9	< 41.6	41.6 ~ 46.6	46.7 ~ 57.0	57.1 ~ 62.3	> 62.3
152.0 ~ 152.9	< 41.9	41.9 ~ 47.2	47.3 ~ 57.7	57.8 ~ 63.0	> 63.0
153.0 ~ 153.9	< 42.4	42.4 ~ 47.6	47.7 ~ 58.2	58.3 ~ 63.4	> 63.4
154.0 ~ 154.9	< 42.8	42.8 ~ 48.0	48.1 ~ 58.7	58.8 ~ 64.2	> 64.2
155.0 ~ 155.9	< 43.3	43.3 ~ 48.5	48.6 ~ 59.3	59.4 ~ 64.6	> 64.6
156.0 ~ 156.9	< 43.6	43.6 ~ 49.1	49.2 ~ 60.0	60.1 ~ 65.5	> 65.5
157.0 ~ 157.9	< 44.2	44.2 ~ 49.5	49.6 ~ 60.7	60.8 ~ 66.0	> 66.0
158.0 ~ 158.9	< 44.6	44.6 ~ 49.9	50.0 ~ 61.2	61.3 ~ 66.9	> 66.9
159.0 ~ 159.9	< 45.0	45.0 ~ 50.7	50.8 ~ 61.8	61.9 ~ 67.4	> 67.4
160.0 ~ 160.9	< 45.6	45.6 ~ 51.0	51.1 ~ 62.7	62.8 ~ 68.3	> 68.3
161.0 ~ 161.9	< 46.1	46.1 ~ 51.7	51.8 ~ 63.3	63.4 ~ 69.0	> 69.0
162.0 ~ 162.9	< 46.6	46.6 ~ 52.3	52.4 ~ 64.0	64.1 ~ 69.8	> 69.8
163.0 ~ 163.9	< 47.2	47.2 ~ 52.9	53.0 ~ 64.8	64.9 ~ 70.6	> 70.6
164.0 ~ 164.9	< 47.5	47.5 ~ 53.5	53.6 ~ 65.5	65.6 ~ 71.3	> 71.3
165.0 ~ 165.9	< 48.2	48.2 ~ 54.1	54.2 ~ 66.2	66.3 ~ 72.4	> 72.4
166.0 ~ 166.9	< 48.9	48.9 ~ 54.9	55.0 ~ 67.1	67.2 ~ 73.0	> 73.0
167.0 ~ 167.9	< 49.4	49.4 ~ 55.5	55.6 ~ 67.8	67.9 ~ 74.0	> 74.0
168.0 ~ 168.9	< 50.0	50.0 ~ 56.0	56.1 ~ 68.8	68.9 ~ 74.9	> 74.9
169.0 ~ 169.9	< 50.6	50.6 ~ 56.9	57.0 ~ 69.5	69.6 ~ 76.0	> 76.0

20 ~ 29歲成年人身高標準體重評分表 (男) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 20 ~ 29 anos (Masculino)
 Chart 3 Standards for evaluating weight and height for adults aged 20 ~ 29 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
170.0 ~ 170.9	< 51.2	51.2 ~ 57.5	57.6 ~ 70.5	70.6 ~ 76.9	> 76.9
171.0 ~ 171.9	< 51.8	51.8 ~ 58.2	58.3 ~ 71.3	71.4 ~ 77.9	> 77.9
172.0 ~ 172.9	< 52.6	52.6 ~ 58.9	59.0 ~ 72.2	72.3 ~ 78.8	> 78.8
173.0 ~ 173.9	< 53.2	53.2 ~ 59.8	59.9 ~ 73.2	73.3 ~ 79.7	> 79.7
174.0 ~ 174.9	< 54.0	54.0 ~ 60.5	60.6 ~ 74.2	74.3 ~ 80.8	> 80.8
175.0 ~ 175.9	< 54.6	54.6 ~ 61.4	61.5 ~ 75.1	75.2 ~ 81.8	> 81.8
176.0 ~ 176.9	< 55.5	55.5 ~ 62.3	62.4 ~ 76.0	76.1 ~ 83.0	> 83.0
177.0 ~ 177.9	< 56.1	56.1 ~ 63.0	63.1 ~ 77.1	77.2 ~ 84.1	> 84.1
178.0 ~ 178.9	< 56.9	56.9 ~ 63.8	63.9 ~ 78.1	78.2 ~ 85.3	> 85.3
179.0 ~ 179.9	< 57.6	57.6 ~ 64.7	64.8 ~ 79.3	79.4 ~ 86.4	> 86.4
180.0 ~ 180.9	< 58.4	58.4 ~ 65.7	65.8 ~ 80.2	80.3 ~ 87.5	> 87.5
181.0 ~ 181.9	< 59.2	59.2 ~ 66.6	66.7 ~ 81.3	81.4 ~ 88.8	> 88.8
182.0 ~ 182.9	< 60.0	60.0 ~ 67.6	67.7 ~ 82.6	82.7 ~ 90.1	> 90.1
183.0 ~ 183.9	< 61.0	61.0 ~ 68.4	68.5 ~ 83.7	83.8 ~ 91.3	> 91.3
184.0 ~ 184.9	< 61.8	61.8 ~ 69.3	69.4 ~ 85.0	85.1 ~ 92.6	> 92.6
185.0 ~ 185.9	< 62.6	62.6 ~ 70.3	70.4 ~ 86.1	86.2 ~ 94.0	> 94.0
186.0 ~ 186.9	< 63.5	63.5 ~ 71.4	71.5 ~ 87.2	87.3 ~ 95.2	> 95.2
187.0 ~ 187.9	< 64.4	64.4 ~ 72.4	72.5 ~ 88.5	88.6 ~ 96.6	> 96.6
188.0 ~ 188.9	< 65.5	65.5 ~ 73.4	73.5 ~ 89.9	90.0 ~ 98.1	> 98.1
189.0 ~ 189.9	< 66.4	66.4 ~ 74.5	74.6 ~ 91.1	91.2 ~ 99.3	> 99.3
190.0 ~ 190.9	< 67.3	67.3 ~ 75.7	75.8 ~ 92.4	92.5 ~ 100.8	> 100.8
191.0 ~ 191.9	< 68.1	68.1 ~ 76.7	76.8 ~ 93.8	93.9 ~ 102.3	> 102.3
192.0 ~ 192.9	< 69.3	69.3 ~ 77.9	78.0 ~ 95.2	95.3 ~ 103.7	> 103.7
193.0 ~ 193.9	< 70.2	70.2 ~ 79.0	79.1 ~ 96.5	96.6 ~ 105.3	> 105.3
194.0 ~ 194.9	< 71.3	71.3 ~ 80.0	80.1 ~ 97.9	98.0 ~ 106.9	> 106.9
195.0 ~ 195.9	< 72.2	72.2 ~ 81.1	81.2 ~ 99.3	99.4 ~ 108.4	> 108.4
196.0 ~ 196.9	< 73.4	73.4 ~ 82.5	82.6 ~ 99.9	100.0 ~ 110.1	> 110.1
197.0 ~ 197.9	< 74.5	74.5 ~ 83.8	83.9 ~ 102.1	102.2 ~ 111.7	> 111.7
198.0 ~ 198.9	< 75.6	75.6 ~ 84.9	85.0 ~ 103.0	103.1 ~ 113.3	> 113.3
199.0 ~ 199.9	< 76.6	76.6 ~ 86.1	86.2 ~ 105.0	105.1 ~ 115.1	> 115.1

表4 20~29歲成年人身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 4 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 20 ~ 29 anos (Feminino)
 Chart 4 Standards for evaluating weight and height for adults aged 20 ~ 29 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
139.0 ~ 139.9	< 33.6	33.6 ~ 37.7	37.8 ~ 46.0	46.1 ~ 50.2	> 50.2
140.0 ~ 140.9	< 33.8	33.8 ~ 37.9	38.0 ~ 46.5	46.6 ~ 50.7	> 50.7
141.0 ~ 141.9	< 34.1	34.1 ~ 38.3	38.4 ~ 46.9	47.0 ~ 51.0	> 51.0
142.0 ~ 142.9	< 34.6	34.6 ~ 38.7	38.8 ~ 47.5	47.6 ~ 51.6	> 51.6
143.0 ~ 143.9	< 34.8	34.8 ~ 39.2	39.3 ~ 47.9	48.0 ~ 52.2	> 52.2
144.0 ~ 144.9	< 35.2	35.2 ~ 39.6	39.7 ~ 48.5	48.6 ~ 52.7	> 52.7
145.0 ~ 145.9	< 35.6	35.6 ~ 39.8	39.9 ~ 48.9	49.0 ~ 53.4	> 53.4
146.0 ~ 146.9	< 36.0	36.0 ~ 40.4	40.5 ~ 49.4	49.5 ~ 53.8	> 53.8
147.0 ~ 147.9	< 36.5	36.5 ~ 40.9	41.0 ~ 49.9	50.0 ~ 54.6	> 54.6
148.0 ~ 148.9	< 36.8	36.8 ~ 41.2	41.3 ~ 50.4	50.5 ~ 55.0	> 55.0
149.0 ~ 149.9	< 37.2	37.2 ~ 41.7	41.8 ~ 51.0	51.1 ~ 55.6	> 55.6
150.0 ~ 150.9	< 37.5	37.5 ~ 42.2	42.3 ~ 51.6	51.7 ~ 56.4	> 56.4
151.0 ~ 151.9	< 38.1	38.1 ~ 42.7	42.8 ~ 52.3	52.4 ~ 57.0	> 57.0
152.0 ~ 152.9	< 38.5	38.5 ~ 43.1	43.2 ~ 52.8	52.9 ~ 57.7	> 57.7
153.0 ~ 153.9	< 39.1	39.1 ~ 43.7	43.8 ~ 53.7	53.8 ~ 58.4	> 58.4
154.0 ~ 154.9	< 39.4	39.4 ~ 44.4	44.5 ~ 54.3	54.4 ~ 59.1	> 59.1
155.0 ~ 155.9	< 40.0	40.0 ~ 44.8	44.9 ~ 55.0	55.1 ~ 59.9	> 59.9
156.0 ~ 156.9	< 40.4	40.4 ~ 45.4	45.5 ~ 55.5	55.6 ~ 60.7	> 60.7
157.0 ~ 157.9	< 40.9	40.9 ~ 45.9	46.0 ~ 56.3	56.4 ~ 61.5	> 61.5
158.0 ~ 158.9	< 41.4	41.4 ~ 46.5	46.6 ~ 57.0	57.1 ~ 62.2	> 62.2
159.0 ~ 159.9	< 42.0	42.0 ~ 47.2	47.3 ~ 57.7	57.8 ~ 63.0	> 63.0
160.0 ~ 160.9	< 42.6	42.6 ~ 47.8	47.9 ~ 58.6	58.7 ~ 63.8	> 63.8
161.0 ~ 161.9	< 43.2	43.2 ~ 48.4	48.5 ~ 59.1	59.2 ~ 64.6	> 64.6
162.0 ~ 162.9	< 43.8	43.8 ~ 49.0	49.1 ~ 60.0	60.1 ~ 65.5	> 65.5
163.0 ~ 163.9	< 44.4	44.4 ~ 49.6	49.7 ~ 60.8	60.9 ~ 66.4	> 66.4
164.0 ~ 164.9	< 45.0	45.0 ~ 50.3	50.4 ~ 61.6	61.7 ~ 67.2	> 67.2
165.0 ~ 165.9	< 45.5	45.5 ~ 51.0	51.1 ~ 62.4	62.5 ~ 68.2	> 68.2
166.0 ~ 166.9	< 46.1	46.1 ~ 51.6	51.7 ~ 63.3	63.4 ~ 69.2	> 69.2
167.0 ~ 167.9	< 46.7	46.7 ~ 52.5	52.6 ~ 64.1	64.2 ~ 69.9	> 69.9
168.0 ~ 168.9	< 47.3	47.3 ~ 53.2	53.3 ~ 65.1	65.2 ~ 71.0	> 71.0
169.0 ~ 169.9	< 48.0	48.0 ~ 53.9	54.0 ~ 66.0	66.1 ~ 72.0	> 72.0
170.0 ~ 170.9	< 48.7	48.7 ~ 54.8	54.9 ~ 67.0	67.1 ~ 73.0	> 73.0
171.0 ~ 171.9	< 49.3	49.3 ~ 55.5	55.6 ~ 67.9	68.0 ~ 74.0	> 74.0
172.0 ~ 172.9	< 50.2	50.2 ~ 56.1	56.2 ~ 68.9	69.0 ~ 75.0	> 75.0

20 ~ 29歲成年人身高標準體重評分表 (女) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 20 ~ 29 anos (Feminino)
 Chart 4 Standards for evaluating weight and height for adults aged 20 ~ 29 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
173.0 ~ 173.9	< 50.8	50.8 ~ 56.9	57.0 ~ 69.9	70.0 ~ 76.3
174.0 ~ 174.9	< 51.5	51.5 ~ 57.8	57.9 ~ 70.8	70.9 ~ 77.2
175.0 ~ 175.9	< 52.3	52.3 ~ 58.7	58.8 ~ 71.7	71.8 ~ 78.3
176.0 ~ 176.9	< 53.0	53.0 ~ 59.5	59.6 ~ 73.0	73.1 ~ 79.5
177.0 ~ 177.9	< 53.8	53.8 ~ 60.4	60.5 ~ 74.0	74.1 ~ 80.6
178.0 ~ 178.9	< 54.5	54.5 ~ 61.2	61.3 ~ 75.0	75.1 ~ 81.8
179.0 ~ 179.9	< 55.2	55.2 ~ 62.0	62.1 ~ 76.2	76.3 ~ 83.0
180.0 ~ 180.9	< 56.1	56.1 ~ 63.0	63.1 ~ 77.2	77.3 ~ 84.3
181.0 ~ 181.9	< 57.0	57.0 ~ 63.9	64.0 ~ 78.2	78.3 ~ 85.4
182.0 ~ 182.9	< 57.8	57.8 ~ 65.0	65.1 ~ 79.4	79.5 ~ 86.7
183.0 ~ 183.9	< 58.5	58.5 ~ 66.0	66.1 ~ 80.6	80.7 ~ 88.0
184.0 ~ 184.9	< 59.5	59.5 ~ 66.9	67.0 ~ 81.8	81.9 ~ 89.1

表5 30 ~ 39歲成年人身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 5 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 30 ~ 39 anos (Masculino)
 Chart 5 Standards for evaluating weight and height for adults aged 30 ~ 39 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
144.0 ~ 144.9	< 39.0	39.0 ~ 43.9	44.0 ~ 53.5	53.6 ~ 58.5
145.0 ~ 145.9	< 39.7	39.7 ~ 44.4	44.5 ~ 54.4	54.5 ~ 59.4
146.0 ~ 146.9	< 40.3	40.3 ~ 45.2	45.3 ~ 55.1	55.2 ~ 60.2
147.0 ~ 147.9	< 40.8	40.8 ~ 45.6	45.7 ~ 56.1	56.2 ~ 61.1
148.0 ~ 148.9	< 41.5	41.5 ~ 46.3	46.4 ~ 56.9	57.0 ~ 62.0
149.0 ~ 149.9	< 42.1	42.1 ~ 47.2	47.3 ~ 57.7	57.8 ~ 63.0
150.0 ~ 150.9	< 42.7	42.7 ~ 47.8	47.9 ~ 58.6	58.7 ~ 63.9
151.0 ~ 151.9	< 43.2	43.2 ~ 48.6	48.7 ~ 59.3	59.4 ~ 64.7
152.0 ~ 152.9	< 43.8	43.8 ~ 49.2	49.3 ~ 60.2	60.3 ~ 65.7
153.0 ~ 153.9	< 44.4	44.4 ~ 49.9	50.0 ~ 61.1	61.2 ~ 66.5
154.0 ~ 154.9	< 45.2	45.2 ~ 50.6	50.7 ~ 61.9	62.0 ~ 67.4
155.0 ~ 155.9	< 45.7	45.7 ~ 51.3	51.4 ~ 62.8	62.9 ~ 68.5
156.0 ~ 156.9	< 46.4	46.4 ~ 52.1	52.2 ~ 63.8	63.9 ~ 69.5
157.0 ~ 157.9	< 47.0	47.0 ~ 52.7	52.8 ~ 64.7	64.8 ~ 70.4
158.0 ~ 158.9	< 47.6	47.6 ~ 53.5	53.6 ~ 65.5	65.6 ~ 71.5
159.0 ~ 159.9	< 48.3	48.3 ~ 54.2	54.3 ~ 66.4	66.5 ~ 72.5

30 ~ 39歲成年人身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 30 ~ 39 anos (Masculino)
Chart 5 Standards for evaluating weight and height for adults aged 30 ~ 39 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
160.0 ~ 160.9	< 49.0	49.0 ~ 55.0	55.1 ~ 67.4	67.5 ~ 73.4	> 73.4
161.0 ~ 161.9	< 49.8	49.8 ~ 55.8	55.9 ~ 68.2	68.3 ~ 74.5	> 74.5
162.0 ~ 162.9	< 50.3	50.3 ~ 56.6	56.7 ~ 69.1	69.2 ~ 75.5	> 75.5
163.0 ~ 163.9	< 51.1	51.1 ~ 57.3	57.4 ~ 70.2	70.3 ~ 76.4	> 76.4
164.0 ~ 164.9	< 51.7	51.7 ~ 58.2	58.3 ~ 71.1	71.2 ~ 77.5	> 77.5
165.0 ~ 165.9	< 52.3	52.3 ~ 58.9	59.0 ~ 72.0	72.1 ~ 78.6	> 78.6
166.0 ~ 166.9	< 53.2	53.2 ~ 59.6	59.7 ~ 73.0	73.1 ~ 79.7	> 79.7
167.0 ~ 167.9	< 53.7	53.7 ~ 60.3	60.4 ~ 73.9	74.0 ~ 80.7	> 80.7
168.0 ~ 168.9	< 54.6	54.6 ~ 61.3	61.4 ~ 74.8	74.9 ~ 81.7	> 81.7
169.0 ~ 169.9	< 55.2	55.2 ~ 62.0	62.1 ~ 75.8	75.9 ~ 82.8	> 82.8
170.0 ~ 170.9	< 56.0	56.0 ~ 62.9	63.0 ~ 76.9	77.0 ~ 83.9	> 83.9
171.0 ~ 171.9	< 56.7	56.7 ~ 63.7	63.8 ~ 77.9	78.0 ~ 85.1	> 85.1
172.0 ~ 172.9	< 57.4	57.4 ~ 64.6	64.7 ~ 78.9	79.0 ~ 86.2	> 86.2
173.0 ~ 173.9	< 58.3	58.3 ~ 65.4	65.5 ~ 79.9	80.0 ~ 87.2	> 87.2
174.0 ~ 174.9	< 59.0	59.0 ~ 66.2	66.3 ~ 81.1	81.2 ~ 88.5	> 88.5
175.0 ~ 175.9	< 59.6	59.6 ~ 66.9	67.0 ~ 82.1	82.2 ~ 89.5	> 89.5
176.0 ~ 176.9	< 60.6	60.6 ~ 67.9	68.0 ~ 83.0	83.1 ~ 90.6	> 90.6
177.0 ~ 177.9	< 61.2	61.2 ~ 68.9	69.0 ~ 84.2	84.3 ~ 91.7	> 91.7
178.0 ~ 178.9	< 62.0	62.0 ~ 69.6	69.7 ~ 85.3	85.4 ~ 92.8	> 92.8
179.0 ~ 179.9	< 62.8	62.8 ~ 70.4	70.5 ~ 86.3	86.4 ~ 94.1	> 94.1
180.0 ~ 180.9	< 63.5	63.5 ~ 71.5	71.6 ~ 87.3	87.4 ~ 95.4	> 95.4
181.0 ~ 181.9	< 64.3	64.3 ~ 72.4	72.5 ~ 88.4	88.5 ~ 96.5	> 96.5
182.0 ~ 182.9	< 65.1	65.1 ~ 73.1	73.2 ~ 89.4	89.5 ~ 97.8	> 97.8
183.0 ~ 183.9	< 65.9	65.9 ~ 74.1	74.2 ~ 90.6	90.7 ~ 99.3	> 99.3
184.0 ~ 184.9	< 66.9	66.9 ~ 74.9	75.0 ~ 91.8	91.9 ~ 100.1	> 100.1
185.0 ~ 185.9	< 67.6	67.6 ~ 75.8	75.9 ~ 92.9	93.0 ~ 101.4	> 101.4
186.0 ~ 186.9	< 68.5	68.5 ~ 77.3	77.4 ~ 94.0	94.1 ~ 102.5	> 102.5
187.0 ~ 187.9	< 69.3	69.3 ~ 77.7	77.8 ~ 95.1	95.2 ~ 103.8	> 103.8
188.0 ~ 188.9	< 70.0	70.0 ~ 78.8	78.9 ~ 96.2	96.3 ~ 104.9	> 104.9
189.0 ~ 189.9	< 70.9	70.9 ~ 79.6	79.7 ~ 97.3	97.4 ~ 106.3	> 106.3
190.0 ~ 190.9	< 71.6	71.6 ~ 80.6	80.7 ~ 98.6	98.7 ~ 107.4	> 107.4
191.0 ~ 191.9	< 72.6	72.6 ~ 81.5	81.6 ~ 99.8	99.9 ~ 108.9	> 108.9
192.0 ~ 192.9	< 73.4	73.4 ~ 82.5	82.6 ~ 100.2	100.3 ~ 110.3	> 110.3
193.0 ~ 193.9	< 74.3	74.3 ~ 83.4	83.5 ~ 102.0	102.1 ~ 111.4	> 111.4
194.0 ~ 194.9	< 75.3	75.3 ~ 84.4	84.5 ~ 103.0	103.1 ~ 112.7	> 112.7
195.0 ~ 195.9	< 76.0	76.0 ~ 85.4	85.5 ~ 104.1	104.2 ~ 114.1	> 114.1
196.0 ~ 196.9	< 76.8	76.8 ~ 86.3	86.4 ~ 105.3	105.4 ~ 115.3	> 115.3
197.0 ~ 197.9	< 77.8	77.8 ~ 87.3	87.4 ~ 106.0	106.1 ~ 116.6	> 116.6
198.0 ~ 198.9	< 78.7	78.7 ~ 88.5	88.6 ~ 108.3	108.4 ~ 118.1	> 118.1
199.0 ~ 199.9	< 79.5	79.5 ~ 89.5	89.6 ~ 109.1	109.2 ~ 119.3	> 119.3

表6 30 ~ 39歲成年人身高標準體重評分表 (女)
Tabela 6 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 30 ~ 39 anos (Feminino)
Chart 6 Standards for evaluating weight and height for adults aged 30 ~ 39 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
140.0 ~ 140.9	< 36.5	36.5 ~ 41.1	41.2 ~ 50.3	50.4 ~ 54.8	> 54.8
141.0 ~ 141.9	< 36.7	36.7 ~ 41.3	41.4 ~ 50.6	50.7 ~ 55.2	> 55.2
142.0 ~ 142.9	< 37.2	37.2 ~ 41.6	41.7 ~ 51.0	51.1 ~ 55.6	> 55.6
143.0 ~ 143.9	< 37.4	37.4 ~ 42.0	42.1 ~ 51.4	51.5 ~ 56.1	> 56.1
144.0 ~ 144.9	< 37.8	37.8 ~ 42.4	42.5 ~ 51.9	52.0 ~ 56.6	> 56.6
145.0 ~ 145.9	< 38.0	38.0 ~ 42.8	42.9 ~ 52.4	52.5 ~ 57.2	> 57.2
146.0 ~ 146.9	< 38.5	38.5 ~ 43.3	43.4 ~ 53.0	53.1 ~ 57.7	> 57.7
147.0 ~ 147.9	< 38.8	38.8 ~ 43.6	43.7 ~ 53.5	53.6 ~ 58.3	> 58.3
148.0 ~ 148.9	< 39.3	39.3 ~ 44.1	44.2 ~ 53.9	54.0 ~ 58.9	> 58.9
149.0 ~ 149.9	< 39.6	39.6 ~ 44.6	44.7 ~ 54.6	54.7 ~ 59.6	> 59.6
150.0 ~ 150.9	< 40.1	40.1 ~ 45.1	45.2 ~ 55.1	55.2 ~ 60.1	> 60.1
151.0 ~ 151.9	< 40.5	40.5 ~ 45.6	45.7 ~ 55.8	55.9 ~ 60.6	> 60.6
152.0 ~ 152.9	< 41.0	41.0 ~ 46.1	46.2 ~ 56.3	56.4 ~ 61.4	> 61.4
153.0 ~ 153.9	< 41.4	41.4 ~ 46.5	46.6 ~ 56.9	57.0 ~ 62.1	> 62.1

154.0 ~ 154.9	< 41.9	41.9 ~ 47.0	47.1 ~ 57.7	57.8 ~ 62.8	> 62.8
155.0 ~ 155.9	< 42.5	42.5 ~ 47.7	47.8 ~ 58.3	58.4 ~ 63.6	> 63.6
156.0 ~ 156.9	< 42.9	42.9 ~ 48.2	48.3 ~ 59.0	59.1 ~ 64.3	> 64.3
157.0 ~ 157.9	< 43.5	43.5 ~ 48.9	49.0 ~ 59.7	59.8 ~ 65.0	> 65.0
158.0 ~ 158.9	< 44.0	44.0 ~ 49.3	49.4 ~ 60.3	60.4 ~ 66.0	> 66.0
159.0 ~ 159.9	< 44.6	44.6 ~ 50.1	50.2 ~ 61.3	61.4 ~ 66.7	> 66.7
160.0 ~ 160.9	< 45.2	45.2 ~ 50.7	50.8 ~ 61.9	62.0 ~ 67.6	> 67.6
161.0 ~ 161.9	< 45.6	45.6 ~ 51.3	51.4 ~ 62.9	63.0 ~ 68.4	> 68.4
162.0 ~ 162.9	< 46.2	46.2 ~ 52.0	52.1 ~ 63.6	63.7 ~ 69.4	> 69.4
163.0 ~ 163.9	< 46.9	46.9 ~ 52.6	52.7 ~ 64.5	64.6 ~ 70.2	> 70.2
164.0 ~ 164.9	< 47.5	47.5 ~ 53.4	53.5 ~ 65.4	65.5 ~ 71.2	> 71.2
165.0 ~ 165.9	< 48.3	48.3 ~ 54.2	54.3 ~ 66.1	66.2 ~ 72.2	> 72.2
166.0 ~ 166.9	< 48.9	48.9 ~ 54.7	54.8 ~ 67.1	67.2 ~ 73.3	> 73.3
167.0 ~ 167.9	< 49.5	49.5 ~ 55.7	55.8 ~ 68.0	68.1 ~ 74.2	> 74.2
168.0 ~ 168.9	< 50.2	50.2 ~ 56.4	56.5 ~ 69.0	69.1 ~ 75.2	> 75.2
169.0 ~ 169.9	< 51.0	51.0 ~ 57.2	57.3 ~ 70.0	70.1 ~ 76.4	> 76.4
170.0 ~ 170.9	< 51.7	51.7 ~ 57.9	58.0 ~ 70.9	71.0 ~ 77.4	> 77.4
171.0 ~ 171.9	< 52.4	52.4 ~ 58.8	58.9 ~ 71.9	72.0 ~ 78.6	> 78.6
172.0 ~ 172.9	< 53.2	53.2 ~ 59.7	59.8 ~ 73.0	73.1 ~ 79.6	> 79.6
173.0 ~ 173.9	< 53.9	53.9 ~ 60.4	60.5 ~ 74.1	74.2 ~ 80.9	> 80.9

30 ~ 39歲成年人身高標準體重評分表 (女) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 30 ~ 39 anos (Feminino)
Chart 6 Standards for evaluating weight and height for adults aged 30 ~ 39 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
174.0 ~ 174.9	< 54.6	54.6 ~ 61.5	61.6 ~ 75.2	75.3 ~ 82.1	> 82.1
175.0 ~ 175.9	< 55.5	55.5 ~ 62.4	62.5 ~ 76.4	76.5 ~ 83.1	> 83.1
176.0 ~ 176.9	< 56.5	56.5 ~ 63.3	63.4 ~ 77.4	77.5 ~ 84.6	> 84.6
177.0 ~ 177.9	< 57.2	57.2 ~ 64.2	64.3 ~ 78.5	78.6 ~ 85.8	> 85.8
178.0 ~ 178.9	< 58.1	58.1 ~ 65.3	65.4 ~ 79.7	79.8 ~ 87.0	> 87.0
179.0 ~ 179.9	< 58.9	58.9 ~ 66.2	66.3 ~ 81.1	81.2 ~ 88.4	> 88.4
180.0 ~ 180.9	< 59.8	59.8 ~ 67.2	67.3 ~ 82.3	82.4 ~ 89.7	> 89.7
181.0 ~ 181.9	< 60.8	60.8 ~ 68.3	68.4 ~ 83.6	83.7 ~ 91.2	> 91.2
182.0 ~ 182.9	< 61.6	61.6 ~ 69.4	69.5 ~ 84.8	84.9 ~ 92.6	> 92.6
183.0 ~ 183.9	< 62.6	62.6 ~ 70.4	70.5 ~ 86.2	86.3 ~ 94.0	> 94.0
184.0 ~ 184.9	< 63.6	63.6 ~ 71.5	71.6 ~ 87.5	87.6 ~ 95.3	> 95.3

表7 40 ~ 49歲成年人身高標準體重評分表 (男)
Tabela 7 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 40 ~ 49 anos (Masculino)
Chart 7 Standards for evaluating weight and height for adults aged 40 ~ 49 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
142.0 ~ 142.9	< 33.0	33.0 ~ 37.0	37.1 ~ 45.1	45.2 ~ 49.3	> 49.3
143.0 ~ 143.9	< 34.0	34.0 ~ 38.2	38.3 ~ 46.8	46.9 ~ 51.0	> 51.0
144.0 ~ 144.9	< 35.1	35.1 ~ 39.3	39.4 ~ 48.2	48.3 ~ 52.5	> 52.5
145.0 ~ 145.9	< 36.0	36.0 ~ 40.6	40.7 ~ 49.6	49.7 ~ 54.1	> 54.1
146.0 ~ 146.9	< 37.1	37.1 ~ 41.6	41.7 ~ 50.9	51.0 ~ 55.6	> 55.6
147.0 ~ 147.9	< 38.2	38.2 ~ 42.7	42.8 ~ 52.3	52.4 ~ 57.2	> 57.2
148.0 ~ 148.9	< 39.2	39.2 ~ 43.9	44.0 ~ 53.8	53.9 ~ 58.7	> 58.7
149.0 ~ 149.9	< 40.2	40.2 ~ 45.0	45.1 ~ 55.2	55.3 ~ 60.1	> 60.1
150.0 ~ 150.9	< 41.0	41.0 ~ 46.2	46.3 ~ 56.5	56.6 ~ 61.6	> 61.6
151.0 ~ 151.9	< 42.2	42.2 ~ 47.3	47.4 ~ 57.9	58.0 ~ 63.1	> 63.1
152.0 ~ 152.9	< 43.2	43.2 ~ 48.3	48.4 ~ 59.2	59.3 ~ 64.6	> 64.6
153.0 ~ 153.9	< 44.1	44.1 ~ 49.4	49.5 ~ 60.6	60.7 ~ 66.0	> 66.0
154.0 ~ 154.9	< 45.0	45.0 ~ 50.4	50.5 ~ 61.6	61.7 ~ 67.3	> 67.3
155.0 ~ 155.9	< 45.8	45.8 ~ 51.6	51.7 ~ 62.9	63.0 ~ 68.7	> 68.7
156.0 ~ 156.9	< 46.7	46.7 ~ 52.6	52.7 ~ 64.3	64.4 ~ 70.1	> 70.1
157.0 ~ 157.9	< 47.6	47.6 ~ 53.4	53.5 ~ 65.6	65.7 ~ 71.5	> 71.5

40 ~ 49歲成年人身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 40 ~ 49 anos (Masculino)
Chart 7 Standards for evaluating weight and height for adults aged 40 ~ 49 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
158.0 ~ 158.9	< 48.4	48.4 ~ 54.5	54.6 ~ 66.8	66.9 ~ 72.7
159.0 ~ 159.9	< 49.4	49.4 ~ 55.4	55.5 ~ 67.9	68.0 ~ 74.0
160.0 ~ 160.9	< 50.2	50.2 ~ 56.4	56.5 ~ 69.1	69.2 ~ 75.4
161.0 ~ 161.9	< 51.1	51.1 ~ 57.3	57.4 ~ 70.2	70.3 ~ 76.5
162.0 ~ 162.9	< 51.9	51.9 ~ 58.2	58.3 ~ 71.2	71.3 ~ 77.6
163.0 ~ 163.9	< 52.6	52.6 ~ 59.2	59.3 ~ 72.4	72.5 ~ 78.8
164.0 ~ 164.9	< 53.4	53.4 ~ 60.0	60.1 ~ 73.5	73.6 ~ 80.0
165.0 ~ 165.9	< 54.3	54.3 ~ 61.0	61.1 ~ 74.5	74.6 ~ 81.2
166.0 ~ 166.9	< 55.0	55.0 ~ 61.7	61.8 ~ 75.5	75.6 ~ 82.5
167.0 ~ 167.9	< 55.8	55.8 ~ 62.5	62.6 ~ 76.6	76.7 ~ 83.5
168.0 ~ 168.9	< 56.4	56.4 ~ 63.5	63.6 ~ 77.7	77.8 ~ 84.6
169.0 ~ 169.9	< 57.3	57.3 ~ 64.2	64.3 ~ 78.6	78.7 ~ 85.7
170.0 ~ 170.9	< 57.8	57.8 ~ 65.1	65.2 ~ 79.5	79.6 ~ 86.8
171.0 ~ 171.9	< 58.6	58.6 ~ 65.7	65.8 ~ 80.6	80.7 ~ 87.9
172.0 ~ 172.9	< 59.2	59.2 ~ 66.5	66.6 ~ 81.4	81.5 ~ 88.8
173.0 ~ 173.9	< 59.9	59.9 ~ 67.3	67.4 ~ 82.3	82.4 ~ 89.6
174.0 ~ 174.9	< 60.6	60.6 ~ 67.9	68.0 ~ 83.0	83.1 ~ 90.7
175.0 ~ 175.9	< 61.1	61.1 ~ 68.7	68.8 ~ 84.0	84.1 ~ 91.6
176.0 ~ 176.9	< 61.7	61.7 ~ 69.4	69.5 ~ 84.7	84.8 ~ 92.5
177.0 ~ 177.9	< 62.3	62.3 ~ 70.0	70.1 ~ 85.7	85.8 ~ 93.5
178.0 ~ 178.9	< 62.9	62.9 ~ 70.5	70.6 ~ 86.5	86.6 ~ 94.4
179.0 ~ 179.9	< 63.5	63.5 ~ 71.4	71.5 ~ 87.3	87.4 ~ 95.1
180.0 ~ 180.9	< 64.0	64.0 ~ 72.0	72.1 ~ 88.0	88.1 ~ 96.0
181.0 ~ 181.9	< 64.4	64.4 ~ 72.5	72.6 ~ 88.7	88.8 ~ 96.8
182.0 ~ 182.9	< 65.0	65.0 ~ 73.1	73.2 ~ 89.3	89.4 ~ 97.6
183.0 ~ 183.9	< 65.6	65.6 ~ 73.6	73.7 ~ 90.1	90.2 ~ 98.2
184.0 ~ 184.9	< 65.9	65.9 ~ 74.0	74.1 ~ 90.7	90.8 ~ 99.0
185.0 ~ 185.9	< 66.5	66.5 ~ 74.7	74.8 ~ 91.3	91.4 ~ 99.7
186.0 ~ 186.9	< 66.9	66.9 ~ 75.2	75.3 ~ 92.0	92.1 ~ 100.4
187.0 ~ 187.9	< 67.2	67.2 ~ 75.7	75.7 ~ 92.5	92.6 ~ 101.1
188.0 ~ 188.9	< 67.8	67.8 ~ 76.2	76.3 ~ 93.0	93.1 ~ 101.7
189.0 ~ 189.9	< 68.2	68.2 ~ 76.6	76.7 ~ 93.7	93.8 ~ 102.2
190.0 ~ 190.9	< 68.6	68.6 ~ 77.0	77.1 ~ 94.1	94.2 ~ 102.7
191.0 ~ 191.9	< 68.9	68.9 ~ 77.5	77.6 ~ 94.7	94.8 ~ 103.3
192.0 ~ 192.9	< 69.2	69.2 ~ 77.8	77.9 ~ 95.2	95.3 ~ 103.8
193.0 ~ 193.9	< 69.7	69.7 ~ 78.2	78.3 ~ 95.6	95.7 ~ 104.3

表8 40~49歲成年人身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 8 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 40 ~ 49 anos (Feminino)
 Chart 8 Standards for evaluating weight and height for adults aged 40 ~ 49 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
138.0 ~ 138.9	< 36.6	36.6 ~ 41.1	41.2 ~ 50.2	50.3 ~ 54.8	> 54.8
139.0 ~ 139.9	< 37.1	37.1 ~ 41.6	41.7 ~ 50.9	51.0 ~ 55.5	> 55.5
140.0 ~ 140.9	< 37.6	37.6 ~ 42.1	42.2 ~ 51.6	51.7 ~ 56.3	> 56.3
141.0 ~ 141.9	< 38.1	38.1 ~ 42.7	42.8 ~ 52.4	52.5 ~ 56.9	> 56.9
142.0 ~ 142.9	< 38.6	38.6 ~ 43.3	43.4 ~ 53.1	53.2 ~ 57.9	> 57.9
143.0 ~ 143.9	< 39.2	39.2 ~ 43.9	44.0 ~ 53.6	53.7 ~ 58.6	> 58.6
144.0 ~ 144.9	< 39.7	39.7 ~ 44.6	44.7 ~ 54.4	54.5 ~ 59.4	> 59.4
145.0 ~ 145.9	< 40.2	40.2 ~ 44.9	45.0 ~ 55.2	55.3 ~ 60.3	> 60.3
146.0 ~ 146.9	< 40.7	40.7 ~ 45.5	45.6 ~ 56.0	56.1 ~ 61.1	> 61.1
147.0 ~ 147.9	< 41.3	41.3 ~ 46.2	46.3 ~ 56.5	56.6 ~ 61.8	> 61.8
148.0 ~ 148.9	< 41.7	41.7 ~ 46.9	47.0 ~ 57.5	57.6 ~ 62.6	> 62.6
149.0 ~ 149.9	< 42.3	42.3 ~ 47.5	47.6 ~ 58.2	58.3 ~ 63.3	> 63.3
150.0 ~ 150.9	< 42.8	42.8 ~ 48.2	48.3 ~ 59.0	59.1 ~ 64.2	> 64.2
151.0 ~ 151.9	< 43.3	43.3 ~ 48.7	48.8 ~ 59.7	59.8 ~ 65.1	> 65.1

152.0 ~ 152.9	< 44.0	44.0 ~ 49.2	49.3 ~ 60.4	60.5 ~ 65.9	> 65.9
153.0 ~ 153.9	< 44.6	44.6 ~ 49.9	50.0 ~ 61.3	61.4 ~ 66.7	> 66.7
154.0 ~ 154.9	< 45.0	45.0 ~ 50.6	50.7 ~ 61.9	62.0 ~ 67.6	> 67.6
155.0 ~ 155.9	< 45.6	45.6 ~ 51.3	51.4 ~ 62.7	62.8 ~ 68.4	> 68.4
156.0 ~ 156.9	< 46.3	46.3 ~ 51.8	51.9 ~ 63.4	63.5 ~ 69.3	> 69.3
157.0 ~ 157.9	< 46.7	46.7 ~ 52.7	52.8 ~ 64.4	64.5 ~ 70.2	> 70.2
158.0 ~ 158.9	< 47.4	47.4 ~ 53.3	53.4 ~ 65.0	65.1 ~ 71.2	> 71.2
159.0 ~ 159.9	< 48.1	48.1 ~ 53.9	54.0 ~ 66.0	66.1 ~ 71.9	> 71.9
160.0 ~ 160.9	< 48.7	48.7 ~ 54.7	54.8 ~ 66.8	66.9 ~ 72.8	> 72.8
161.0 ~ 161.9	< 49.3	49.3 ~ 55.3	55.4 ~ 67.6	67.7 ~ 73.7	> 73.7
162.0 ~ 162.9	< 49.7	49.7 ~ 55.9	56.0 ~ 68.3	68.4 ~ 74.7	> 74.7
163.0 ~ 163.9	< 50.4	50.4 ~ 56.7	56.8 ~ 69.4	69.5 ~ 75.6	> 75.6
164.0 ~ 164.9	< 51.0	51.0 ~ 57.3	57.4 ~ 70.1	70.2 ~ 76.4	> 76.4
165.0 ~ 165.9	< 51.8	51.8 ~ 58.0	58.1 ~ 70.9	71.0 ~ 77.4	> 77.4
166.0 ~ 166.9	< 52.2	52.2 ~ 58.6	58.7 ~ 71.8	71.9 ~ 78.4	> 78.4
167.0 ~ 167.9	< 53.0	53.0 ~ 59.4	59.5 ~ 72.8	72.9 ~ 79.3	> 79.3
168.0 ~ 168.9	< 53.4	53.4 ~ 60.1	60.2 ~ 73.5	73.6 ~ 80.2	> 80.2
169.0 ~ 169.9	< 54.3	54.3 ~ 61.0	61.1 ~ 74.5	74.6 ~ 81.3	> 81.3
170.0 ~ 170.9	< 54.9	54.9 ~ 61.7	61.8 ~ 75.4	75.5 ~ 82.2	> 82.2
171.0 ~ 171.9	< 55.5	55.5 ~ 62.4	62.5 ~ 76.3	76.4 ~ 83.2	> 83.2

40 ~ 49歲成年人身高標準體重評分表 (女) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 40 ~ 49 anos (Feminino)
Chart 8 Standards for evaluating weight and height for adults aged 40 ~ 49 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
172.0 ~ 172.9	< 56.1	56.1 ~ 63.1	63.2 ~ 77.1	77.2 ~ 84.1
173.0 ~ 173.9	< 56.8	56.8 ~ 63.9	64.0 ~ 78.2	78.3 ~ 85.3
174.0 ~ 174.9	< 57.5	57.5 ~ 64.5	64.6 ~ 79.0	79.1 ~ 86.2
175.0 ~ 175.9	< 58.2	58.2 ~ 65.2	65.3 ~ 79.8	79.9 ~ 87.3
176.0 ~ 176.9	< 58.8	58.8 ~ 66.1	66.2 ~ 80.8	80.9 ~ 88.1
177.0 ~ 177.9	< 59.6	59.6 ~ 66.9	67.0 ~ 81.8	81.9 ~ 89.3
178.0 ~ 178.9	< 60.3	60.3 ~ 67.5	67.6 ~ 82.7	82.8 ~ 90.3
179.0 ~ 179.9	< 60.9	60.9 ~ 68.4	68.5 ~ 83.7	83.8 ~ 91.2
180.0 ~ 180.9	< 61.5	61.5 ~ 69.2	69.3 ~ 84.6	84.7 ~ 92.4
181.0 ~ 181.9	< 62.3	62.3 ~ 70.1	70.2 ~ 85.6	85.7 ~ 93.4
182.0 ~ 182.9	< 62.9	62.9 ~ 70.8	70.9 ~ 86.6	86.7 ~ 94.5
183.0 ~ 183.9	< 63.7	63.7 ~ 71.6	71.7 ~ 87.5	87.6 ~ 95.6
184.0 ~ 184.9	< 64.4	64.4 ~ 72.4	72.5 ~ 88.4	88.5 ~ 96.6

表9 50 ~ 59歲成年人身高標準體重評分表 (男)
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 50 ~ 59 anos (Masculino)
Chart 9 Standards for evaluating weight and height for adults aged 50 ~ 59 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
141.0 ~ 141.9	< 36.8	36.8 ~ 41.2	41.3 ~ 50.6	50.7 ~ 55.2
142.0 ~ 142.9	< 37.4	37.4 ~ 42.0	42.1 ~ 51.4	51.5 ~ 56.0
143.0 ~ 143.9	< 38.1	38.1 ~ 42.7	42.8 ~ 52.2	52.3 ~ 57.1
144.0 ~ 144.9	< 38.7	38.7 ~ 43.5	43.6 ~ 53.3	53.4 ~ 58.1
145.0 ~ 145.9	< 39.4	39.4 ~ 44.2	44.3 ~ 54.1	54.2 ~ 59.1
146.0 ~ 146.9	< 40.1	40.1 ~ 45.1	45.2 ~ 54.9	55.0 ~ 59.9
147.0 ~ 147.9	< 40.6	40.6 ~ 45.8	45.9 ~ 55.9	56.0 ~ 61.0
148.0 ~ 148.9	< 41.4	41.4 ~ 46.4	46.5 ~ 57.0	57.1 ~ 62.0
149.0 ~ 149.9	< 42.1	42.1 ~ 47.2	47.3 ~ 57.9	58.0 ~ 62.9
150.0 ~ 150.9	< 42.7	42.7 ~ 47.9	48.0 ~ 58.8	58.9 ~ 64.1
151.0 ~ 151.9	< 43.4	43.4 ~ 48.6	48.7 ~ 59.8	59.9 ~ 65.2
152.0 ~ 152.9	< 44.1	44.1 ~ 49.5	49.6 ~ 60.5	60.6 ~ 66.0
153.0 ~ 153.9	< 44.9	44.9 ~ 50.3	50.4 ~ 61.7	61.8 ~ 67.2
154.0 ~ 154.9	< 45.6	45.6 ~ 51.1	51.2 ~ 62.4	62.5 ~ 68.2
155.0 ~ 155.9	< 46.2	46.2 ~ 51.9	52.0 ~ 63.4	63.5 ~ 69.3
156.0 ~ 156.9	< 47.0	47.0 ~ 52.6	52.7 ~ 64.5	64.6 ~ 70.3

50 ~ 59歲成年人身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 50 ~ 59 anos (Masculino)
Chart 9 Standards for evaluating weight and height for adults aged 50 ~ 59 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
157.0 ~ 157.9	< 47.7	47.7 ~ 53.5	53.6 ~ 65.5	65.6 ~ 71.5	71.6 ~ 77.9	77.9 ~ 81.4	> 71.5	> 71.5	> 71.5
158.0 ~ 158.9	< 48.4	48.4 ~ 54.2	54.3 ~ 66.4	66.5 ~ 72.5	72.6 ~ 79.1	79.1 ~ 82.4	> 72.5	> 72.5	> 72.5
159.0 ~ 159.9	< 49.0	49.0 ~ 55.1	55.2 ~ 67.4	67.5 ~ 73.5	73.6 ~ 80.1	80.1 ~ 84.8	> 73.5	> 73.5	> 73.5
160.0 ~ 160.9	< 49.9	49.9 ~ 55.8	55.9 ~ 68.5	68.6 ~ 74.5	74.6 ~ 81.4	81.4 ~ 85.9	> 74.5	> 74.5	> 74.5
161.0 ~ 161.9	< 50.5	50.5 ~ 56.7	56.8 ~ 69.5	69.6 ~ 75.7	75.7 ~ 82.4	82.4 ~ 87.2	> 75.7	> 75.7	> 75.7
162.0 ~ 162.9	< 51.4	51.4 ~ 57.5	57.6 ~ 70.5	70.6 ~ 76.9	76.9 ~ 83.6	83.6 ~ 88.8	> 76.9	> 76.9	> 76.9
163.0 ~ 163.9	< 51.9	51.9 ~ 58.5	58.6 ~ 71.6	71.7 ~ 77.9	77.9 ~ 84.8	84.8 ~ 89.9	> 77.9	> 77.9	> 77.9
164.0 ~ 164.9	< 52.8	52.8 ~ 59.3	59.4 ~ 72.5	72.6 ~ 79.1	79.1 ~ 85.9	85.9 ~ 91.1	> 79.1	> 79.1	> 79.1
165.0 ~ 165.9	< 53.5	53.5 ~ 60.0	60.1 ~ 73.7	73.8 ~ 80.1	80.1 ~ 87.2	87.2 ~ 92.0	> 80.1	> 80.1	> 80.1
166.0 ~ 166.9	< 54.2	54.2 ~ 61.0	61.1 ~ 74.6	74.7 ~ 81.4	81.4 ~ 88.8	88.8 ~ 94.4	> 81.4	> 81.4	> 81.4
167.0 ~ 167.9	< 55.0	55.0 ~ 61.8	61.9 ~ 75.6	75.7 ~ 82.4	82.4 ~ 89.9	89.9 ~ 95.5	> 82.4	> 82.4	> 82.4
168.0 ~ 168.9	< 55.8	55.8 ~ 62.7	62.8 ~ 76.6	76.7 ~ 83.6	83.6 ~ 90.9	90.9 ~ 96.9	> 83.6	> 83.6	> 83.6
169.0 ~ 169.9	< 56.6	56.6 ~ 63.5	63.6 ~ 77.8	77.9 ~ 84.8	84.8 ~ 91.1	91.1 ~ 97.1	> 84.8	> 84.8	> 84.8
170.0 ~ 170.9	< 57.4	57.4 ~ 64.3	64.4 ~ 78.7	78.8 ~ 85.9	85.9 ~ 92.0	92.0 ~ 98.2	> 85.9	> 85.9	> 85.9
171.0 ~ 171.9	< 58.1	58.1 ~ 65.2	65.3 ~ 79.9	79.9 ~ 87.2	87.2 ~ 94.4	94.4 ~ 100.6	> 87.2	> 87.2	> 87.2
172.0 ~ 172.9	< 58.9	58.9 ~ 66.2	66.3 ~ 81.1	81.2 ~ 88.5	88.5 ~ 95.5	95.5 ~ 101.9	> 88.5	> 88.5	> 88.5
173.0 ~ 173.9	< 59.7	59.7 ~ 67.1	67.2 ~ 82.1	82.2 ~ 89.6	89.6 ~ 96.9	96.9 ~ 103.2	> 89.6	> 89.6	> 89.6
174.0 ~ 174.9	< 60.6	60.6 ~ 68.0	68.1 ~ 83.1	83.2 ~ 90.9	90.9 ~ 98.2	98.2 ~ 105.8	> 90.9	> 90.9	> 90.9
175.0 ~ 175.9	< 61.2	61.2 ~ 68.8	68.9 ~ 84.3	84.4 ~ 92.0	92.0 ~ 99.4	99.4 ~ 107.1	> 92.0	> 92.0	> 92.0
176.0 ~ 176.9	< 62.2	62.2 ~ 69.7	69.8 ~ 85.4	85.5 ~ 93.1	93.1 ~ 101.9	101.9 ~ 110.1	> 93.1	> 93.1	> 93.1
177.0 ~ 177.9	< 62.9	62.9 ~ 70.7	70.8 ~ 86.6	86.7 ~ 94.4	94.4 ~ 103.2	103.2 ~ 111.1	> 94.4	> 94.4	> 94.4
178.0 ~ 178.9	< 63.8	63.8 ~ 71.7	71.8 ~ 87.7	87.8 ~ 95.5	95.5 ~ 104.5	104.5 ~ 113.8	> 95.5	> 95.5	> 95.5
179.0 ~ 179.9	< 64.6	64.6 ~ 72.6	72.7 ~ 88.7	88.8 ~ 96.9	96.9 ~ 105.8	105.8 ~ 114.6	> 96.9	> 96.9	> 96.9
180.0 ~ 180.9	< 65.4	65.4 ~ 73.4	73.5 ~ 90.0	90.1 ~ 98.2	98.2 ~ 107.1	107.1 ~ 116.4	> 98.2	> 98.2	> 98.2
181.0 ~ 181.9	< 66.3	66.3 ~ 74.6	74.7 ~ 91.2	91.3 ~ 99.4	99.4 ~ 108.4	108.4 ~ 117.8	> 99.4	> 99.4	> 99.4
182.0 ~ 182.9	< 67.2	67.2 ~ 75.3	75.4 ~ 92.2	92.3 ~ 100.6	100.6 ~ 109.8	109.8 ~ 119.1	> 100.6	> 100.6	> 100.6
183.0 ~ 183.9	< 67.9	67.9 ~ 76.4	76.5 ~ 93.4	93.5 ~ 101.9	101.9 ~ 111.1	111.1 ~ 120.4	> 101.9	> 101.9	> 101.9
184.0 ~ 184.9	< 68.7	68.7 ~ 77.4	77.5 ~ 94.6	94.7 ~ 103.2	103.2 ~ 112.3	112.3 ~ 121.6	> 103.2	> 103.2	> 103.2
185.0 ~ 185.9	< 69.7	69.7 ~ 78.3	78.4 ~ 95.8	95.9 ~ 104.5	104.5 ~ 113.8	113.8 ~ 123.1	> 104.5	> 104.5	> 104.5
186.0 ~ 186.9	< 70.7	70.7 ~ 79.3	79.4 ~ 97.0	97.1 ~ 105.8	105.8 ~ 115.1	115.1 ~ 124.4	> 105.8	> 105.8	> 105.8
187.0 ~ 187.9	< 71.4	71.4 ~ 80.2	80.3 ~ 98.2	98.3 ~ 107.1	107.1 ~ 116.4	116.4 ~ 125.7	> 107.1	> 107.1	> 107.1
188.0 ~ 188.9	< 72.4	72.4 ~ 81.2	81.3 ~ 99.4	99.5 ~ 108.4	108.4 ~ 117.8	117.8 ~ 127.0	> 108.4	> 108.4	> 108.4
189.0 ~ 189.9	< 73.2	73.2 ~ 82.2	82.3 ~ 100.0	100.1 ~ 109.8	109.8 ~ 119.1	119.1 ~ 128.4	> 109.8	> 109.8	> 109.8
190.0 ~ 190.9	< 74.1	74.1 ~ 83.1	83.2 ~ 101.3	101.4 ~ 111.1	111.1 ~ 120.4	120.4 ~ 129.8	> 111.1	> 111.1	> 111.1
191.0 ~ 191.9	< 74.9	74.9 ~ 84.2	84.3 ~ 103.1	103.2 ~ 112.3	112.3 ~ 121.6	121.6 ~ 131.0	> 112.3	> 112.3	> 112.3
192.0 ~ 192.9	< 75.8	75.8 ~ 85.2	85.3 ~ 104.0	104.1 ~ 113.8	113.8 ~ 123.1	123.1 ~ 132.4	> 113.8	> 113.8	> 113.8
193.0 ~ 193.9	< 76.7	76.7 ~ 86.3	86.4 ~ 105.1	105.2 ~ 115.1	115.1 ~ 124.4	124.4 ~ 133.8	> 115.1	> 115.1	> 115.1

表10 50~59歲成年人身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 10 Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 50 ~ 59 anos (Feminino)
 Chart 10 Standards for evaluating weight and height for adults aged 50 ~ 59 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
139.0 ~ 139.9	< 37.1	37.1 ~ 41.5	41.6 ~ 50.8	50.9 ~ 55.5	> 55.5
140.0 ~ 140.9	< 37.7	37.7 ~ 42.3	42.4 ~ 51.8	51.9 ~ 56.6	> 56.6
141.0 ~ 141.9	< 38.4	38.4 ~ 43.1	43.2 ~ 52.7	52.8 ~ 57.6	> 57.6
142.0 ~ 142.9	< 39.0	39.0 ~ 43.7	43.8 ~ 53.7	53.8 ~ 58.4	> 58.4
143.0 ~ 143.9	< 39.7	39.7 ~ 44.5	44.6 ~ 54.4	54.5 ~ 59.5	> 59.5
144.0 ~ 144.9	< 40.3	40.3 ~ 45.3	45.4 ~ 55.5	55.6 ~ 60.5	> 60.5
145.0 ~ 145.9	< 40.9	40.9 ~ 46.0	46.1 ~ 56.3	56.4 ~ 61.3	> 61.3
146.0 ~ 146.9	< 41.6	41.6 ~ 46.7	46.8 ~ 57.3	57.4 ~ 62.5	> 62.5
147.0 ~ 147.9	< 42.2	42.2 ~ 47.3	47.4 ~ 58.1	58.2 ~ 63.4	> 63.4
148.0 ~ 148.9	< 42.9	42.9 ~ 48.2	48.3 ~ 58.9	59.0 ~ 64.3	> 64.3
149.0 ~ 149.9	< 43.5	43.5 ~ 48.7	48.8 ~ 59.9	60.0 ~ 65.2	> 65.2
150.0 ~ 150.9	< 44.1	44.1 ~ 49.5	49.6 ~ 60.5	60.6 ~ 66.1	> 66.1
151.0 ~ 151.9	< 44.7	44.7 ~ 50.2	50.3 ~ 61.5	61.6 ~ 67.0	> 67.0
152.0 ~ 152.9	< 45.3	45.3 ~ 50.8	50.9 ~ 62.3	62.4 ~ 67.8	> 67.8
153.0 ~ 153.9	< 45.9	45.9 ~ 51.5	51.6 ~ 63.2	63.3 ~ 68.7	> 68.7
154.0 ~ 154.9	< 46.6	46.6 ~ 52.1	52.2 ~ 64.0	64.1 ~ 69.7	> 69.7
155.0 ~ 155.9	< 47.1	47.1 ~ 52.9	53.0 ~ 64.7	64.8 ~ 70.6	> 70.6
156.0 ~ 156.9	< 47.7	47.7 ~ 53.5	53.6 ~ 65.5	65.6 ~ 71.4	> 71.4
157.0 ~ 157.9	< 48.3	48.3 ~ 54.1	54.2 ~ 66.2	66.3 ~ 72.1	> 72.1
158.0 ~ 158.9	< 48.8	48.8 ~ 54.6	54.7 ~ 66.9	67.0 ~ 73.0	> 73.0
159.0 ~ 159.9	< 49.3	49.3 ~ 55.3	55.4 ~ 67.8	67.9 ~ 73.8	> 73.8
160.0 ~ 160.9	< 49.7	49.7 ~ 55.8	55.9 ~ 68.5	68.6 ~ 74.7	> 74.7
161.0 ~ 161.9	< 50.3	50.3 ~ 56.5	56.6 ~ 69.1	69.2 ~ 75.4	> 75.4
162.0 ~ 162.9	< 50.9	50.9 ~ 57.1	57.2 ~ 69.8	69.9 ~ 76.1	> 76.1
163.0 ~ 163.9	< 51.5	51.5 ~ 57.7	57.8 ~ 70.5	70.6 ~ 77.1	> 77.1
164.0 ~ 164.9	< 51.8	51.8 ~ 58.3	58.4 ~ 71.2	71.3 ~ 77.7	> 77.7
165.0 ~ 165.9	< 52.3	52.3 ~ 58.8	58.9 ~ 72.0	72.1 ~ 78.6	> 78.6
166.0 ~ 166.9	< 52.9	52.9 ~ 59.4	59.5 ~ 72.8	72.9 ~ 79.3	> 79.3
167.0 ~ 167.9	< 53.4	53.4 ~ 60.0	60.1 ~ 73.5	73.6 ~ 80.1	> 80.1
168.0 ~ 168.9	< 53.9	53.9 ~ 60.4	60.5 ~ 74.1	74.2 ~ 80.8	> 80.8
169.0 ~ 169.9	< 54.4	54.4 ~ 60.9	61.0 ~ 74.8	74.9 ~ 81.5	> 81.5
170.0 ~ 170.9	< 54.9	54.9 ~ 61.5	61.6 ~ 75.3	75.4 ~ 82.2	> 82.2
171.0 ~ 171.9	< 55.4	55.4 ~ 62.1	62.2 ~ 76.1	76.2 ~ 83.0	> 83.0
172.0 ~ 172.9	< 55.7	55.7 ~ 62.6	62.7 ~ 76.6	76.7 ~ 83.5	> 83.5

50 ~ 59歲成年人身高標準體重評分表 (女) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura dos adultos de 50 ~ 59 anos (Feminino)
Chart 10 Standards for evaluating weight and height for adults aged 50 ~ 59 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
173.0 ~ 173.9	< 56.2	56.2 ~ 63.2	63.3 ~ 77.2	77.3 ~ 84.3
174.0 ~ 174.9	< 56.6	56.6 ~ 63.5	63.6 ~ 77.8	77.9 ~ 85.0
175.0 ~ 175.9	< 57.1	57.1 ~ 64.1	64.2 ~ 78.4	78.5 ~ 85.4
176.0 ~ 176.9	< 57.5	57.5 ~ 64.5	64.6 ~ 79.1	79.2 ~ 86.0
177.0 ~ 177.9	< 57.9	57.9 ~ 64.9	65.0 ~ 79.6	79.7 ~ 86.9
178.0 ~ 178.9	< 58.3	58.3 ~ 65.6	65.7 ~ 80.2	80.3 ~ 87.5
179.0 ~ 179.9	< 58.6	58.6 ~ 65.8	65.9 ~ 80.8	80.9 ~ 88.0
180.0 ~ 180.9	< 59.0	59.0 ~ 66.3	66.4 ~ 81.2	81.3 ~ 88.6
181.0 ~ 181.9	< 59.4	59.4 ~ 66.8	66.9 ~ 81.9	82.0 ~ 89.3
182.0 ~ 182.9	< 59.9	59.9 ~ 67.2	67.3 ~ 82.4	82.5 ~ 89.8
183.0 ~ 183.9	< 60.2	60.2 ~ 67.8	67.9 ~ 82.8	82.9 ~ 90.4
184.0 ~ 184.9	< 60.5	60.5 ~ 68.1	68.2 ~ 83.3	83.4 ~ 90.9

三、其他單項指標評分標準 3.3 Critérios de avaliação dos outros índices 3.3 Standards for evaluating other indexes

表11 20 ~ 24歲成年人其他單項指標評分表
Tabela 11 Tabela dos outros índices dos adultos de 20 ~ 24 anos
Chart 11 Standards for evaluating other indexes for adults aged 20 ~ 24 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
	男 Masculino				
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2675	2676 ~ 3275	3276 ~ 3815	3816 ~ 4520	> 4520
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 45.4	45.5 ~ 50.7	50.8 ~ 57.3	57.4 ~ 66.2	> 66.2
握力 (千克) Força de prensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 37.3	37.4 ~ 42.6	42.7 ~ 48.2	48.3 ~ 54.8	> 54.8
俯臥撐 (次) Flexões de braços (vez) Push-ups (times)	0 ~ 12	13 ~ 20	21 ~ 30	31 ~ 44	> 44
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 31.8	31.9 ~ 38.2	38.3 ~ 43.7	43.8 ~ 52.1	> 52.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral Sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -2.6	-2.5 ~ 5.5	5.6 ~ 12.2	12.3 ~ 19.0	> 19.0
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.50	0.49 ~ 0.44	0.43 ~ 0.39	0.38 ~ 0.35	< 0.35
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 8	9 ~ 21	22 ~ 54	55 ~ 114	> 114

Chart 11 20 ~ 24歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 20 ~ 24 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 20 ~ 24 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1615	1616 ~ 2165	2166 ~ 2610	2611 ~ 3130	> 3130
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 46.3	46.4 ~ 52.0	52.1 ~ 57.5	57.6 ~ 65.3	> 65.3
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 20.0	20.1 ~ 24.2	24.3 ~ 28.2	28.3 ~ 33.7	> 33.7
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 8	9 ~ 19	20 ~ 29	30 ~ 39	> 39
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 20.2	20.3 ~ 24.3	24.4 ~ 28.7	28.8 ~ 35.1	> 35.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -0.8	-0.7 ~ 6.8	6.9 ~ 13.2	13.3 ~ 20.7	> 20.7
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.56	0.55 ~ 0.48	0.47 ~ 0.42	0.41 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 8	9 ~ 20	21 ~ 57	58 ~ 120	> 120

Chart 12 25 ~ 29歲成年人其他單項指標評分表
Tabela de outros índices dos adultos de 25 ~ 29 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 25 ~ 29 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2725	2726 ~ 3325	3326 ~ 3845	3846 ~ 4520	> 4520
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 44.9	45.0 ~ 49.6	49.7 ~ 55.2	55.3 ~ 63.0	> 63.0
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 37.0	37.1 ~ 42.8	42.9 ~ 48.4	48.5 ~ 55.1	> 55.1
俯臥撐 (次) Flexões de braços (vez) Push-ups (times)	0 ~ 12	13 ~ 19	20 ~ 29	30 ~ 40	> 40
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 30.6	30.7 ~ 37.3	37.4 ~ 43.4	43.5 ~ 50.7	> 50.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -4.6	-4.5 ~ 3.9	4.0 ~ 10.4	10.5 ~ 17.9	> 17.9
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.51	0.50 ~ 0.45	0.44 ~ 0.40	0.39 ~ 0.36	< 0.36
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 7	8 ~ 21	22 ~ 52	53 ~ 107	> 107

表12 25~29歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 25 ~ 29 anos
Chart 12 Standards for evaluating other indexes for adults aged 25 ~ 29 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1645	1646 ~ 2210	2211 ~ 2610	2611 ~ 3110	> 3110
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 46.5	46.6 ~ 52.2	52.3 ~ 58.1	58.2 ~ 65.7	> 65.7
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 20.8	20.9 ~ 25.0	25.1 ~ 28.8	28.9 ~ 33.0	> 33.0
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 8	9 ~ 18	19 ~ 26	27 ~ 35	> 35
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 20.2	20.3 ~ 23.8	23.9 ~ 27.8	27.9 ~ 33.2	> 33.2
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -1.4	-1.3 ~ 6.0	6.1 ~ 12.5	12.6 ~ 19.5	> 19.5
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.57	0.56 ~ 0.48	0.47 ~ 0.42	0.41 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 6	7 ~ 19	20 ~ 48	49 ~ 110	> 110

表13 30~34歲成年人其他單項指標評分表
Tabela de outros índices dos adultos de 30 ~ 34 anos
Chart 13 Standards for evaluating other indexes for adults aged 30 ~ 34 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2685	2686 ~ 3255	3256 ~ 3770	3771 ~ 4390	> 4390
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 45.1	45.2 ~ 50.2	50.3 ~ 55.8	55.9 ~ 64.3	> 64.3
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 36.7	36.8 ~ 43.1	43.2 ~ 49.6	49.7 ~ 56.2	> 56.2
俯臥撐 (次) Flexões de braços (vez) Push-ups (times)	0 ~ 10	11 ~ 18	19 ~ 26	27 ~ 37	> 37
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 28.7	28.8 ~ 35.6	35.7 ~ 41.4	41.5 ~ 48.9	> 48.9
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -5.5	-5.4 ~ 2.7	2.8 ~ 9.0	9.1 ~ 16.3	> 16.3
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.52	0.51 ~ 0.45	0.44 ~ 0.40	0.39 ~ 0.36	< 0.36
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 6	7 ~ 16	17 ~ 41	42 ~ 93	> 93

30 ~ 34歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 30 ~ 34 anos
Chart 13 Standards for evaluating other indexes for adults aged 30 ~ 34 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
	女 Feminino Female				
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1575	1576 ~ 2175	2176 ~ 2600	2601 ~ 3110	> 3110
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 48.0	48.1 ~ 53.8	53.9 ~ 59.6	59.7 ~ 68.2	> 68.2
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 21.1	21.2 ~ 25.3	25.4 ~ 29.6	29.7 ~ 34.9	> 34.9
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 4	5 ~ 14	15 ~ 23	24 ~ 32	> 32
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 19.0	19.1 ~ 23.1	23.2 ~ 26.8	26.9 ~ 31.6	> 31.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -1.9	-1.8 ~ 6.1	6.2 ~ 12.5	12.6 ~ 19.4	> 19.4
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.59	0.58 ~ 0.49	0.48 ~ 0.43	0.42 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 6	7 ~ 16	17 ~ 41	42 ~ 100	> 100

表14 35 ~ 39歲成年人其他單項指標評分表
Tabela 14 Tabela de outros índices dos adultos de 35 ~ 39 anos
Chart 14 Standards for evaluating other indexes for adults aged 35 ~ 39 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
	男 Masculino Male				
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2530	2531 ~ 3135	3136 ~ 3650	3651 ~ 4300	> 4300
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 45.2	45.3 ~ 50.2	50.3 ~ 55.9	56.0 ~ 63.8	> 63.8
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 36.9	37.0 ~ 43.1	43.2 ~ 48.6	48.7 ~ 55.0	> 55.0
俯臥撐 (次) Flexões de braços (vez) Push-ups (times)	0 ~ 8	9 ~ 15	16 ~ 23	24 ~ 35	> 35
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 27.7	27.8 ~ 33.6	33.7 ~ 39.4	39.5 ~ 45.9	> 45.9
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -6.1	-6.0 ~ 1.9	2.0 ~ 8.8	8.9 ~ 16.0	> 16.0
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.55	0.54 ~ 0.47	0.46 ~ 0.40	0.39 ~ 0.37	< 0.37
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 5	6 ~ 14	15 ~ 33	34 ~ 77	> 77

35 ~ 39歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 35 ~ 39 anos
Chart 14 Standards for evaluating other indexes for adults aged 35 ~ 39 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1535	1536 ~ 2155	2156 ~ 2590	2591 ~ 3045	> 3045
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 48.3	48.4 ~ 54.1	54.2 ~ 60.0	60.1 ~ 68.7	> 68.7
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 21.5	21.6 ~ 26.1	26.2 ~ 30.0	30.1 ~ 34.9	> 34.9
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 2	3 ~ 10	11 ~ 20	21 ~ 30	> 30
縱跳 (厘米) Salto vertical (cm) Vertical jump (cm)	0 ~ 2.9	3.0 ~ 11.2	11.3 ~ 20.0	20.1 ~ 30.0	> 30.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -2.6	-2.5 ~ 5.4	5.5 ~ 11.6	11.7 ~ 18.2	> 18.2
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.60	0.59 ~ 0.49	0.48 ~ 0.43	0.42 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 5	6 ~ 13	14 ~ 32	33 ~ 83	> 83

表15 40 ~ 44歲成年人其他單項指標評分表
Tabela 15 Tabela de outros índices dos adultos de 40 ~ 44 anos
Chart 15 Standards for evaluating other indexes for adults aged 40 ~ 44 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2345	2346 ~ 3015	3016 ~ 3535	3536 ~ 4190	> 4190
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 46.8	46.9 ~ 52.2	52.3 ~ 58.1	58.2 ~ 67.7	> 67.7
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 36.3	36.4 ~ 42.8	42.9 ~ 48.5	48.6 ~ 54.9	> 54.9
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -7.9	-7.8 ~ 0.4	0.5 ~ 7.1	7.2 ~ 14.6	> 14.6
選擇反應時 (秒) Velocidade de reação selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.56	0.55 ~ 0.48	0.47 ~ 0.41	0.40 ~ 0.37	< 0.37
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 4	5 ~ 12	13 ~ 27	28 ~ 65	> 65

Chart 15 40 ~ 44歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 40 ~ 44 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 40 ~ 44 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1505	1506 ~ 2100	2101 ~ 2540	2541 ~ 3035	> 3035
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 48.8	48.9 ~ 55.1	55.2 ~ 61.6	61.7 ~ 69.8	> 69.8
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 20.5	20.6 ~ 25.7	25.8 ~ 29.9	30.0 ~ 34.6	> 34.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -4.1	-4.0 ~ 4.3	4.4 ~ 10.8	10.9 ~ 17.9	> 17.9
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.60	0.59 ~ 0.51	0.50 ~ 0.44	0.43 ~ 0.39	< 0.39
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 3	4 ~ 10	11 ~ 25	26 ~ 60	> 60

表16 45 ~ 49歲成年人其他單項指標評分表
Tabela 16 Tabela de outros índices dos adultos de 45 ~ 49 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 45 ~ 49 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2340	2341 ~ 2925	2926 ~ 3450	3451 ~ 4060	> 4060
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 47.3	47.4 ~ 52.2	52.3 ~ 58.8	58.9 ~ 67.8	> 67.8
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 35.5	35.6 ~ 41.8	41.9 ~ 47.2	47.3 ~ 53.7	> 53.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -8.4	-8.3 ~ 0.0	0.1 ~ 6.2	6.3 ~ 13.2	> 13.2
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.61	0.60 ~ 0.50	0.49 ~ 0.43	0.42 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 4	5 ~ 10	11 ~ 23	24 ~ 55	> 55

表16 45~49歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 45 ~ 49 anos
Chart 16 Standards for evaluating other indexes for adults aged 45 ~ 49 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1385	1386 ~ 1970	1971 ~ 2425	2426 ~ 2900	> 2900
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 49.4	49.5 ~ 55.8	55.9 ~ 63.1	63.2 ~ 70.9	> 70.9
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 20.4	20.5 ~ 24.8	24.9 ~ 28.8	28.9 ~ 33.8	> 33.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -4.4	-4.3 ~ 4.2	4.3 ~ 11.1	11.2 ~ 17.8	> 17.8
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.65	0.64 ~ 0.53	0.52 ~ 0.46	0.45 ~ 0.40	< 0.40
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	0 ~ 3	4 ~ 8	9 ~ 19	20 ~ 50	> 50

表17 50~54歲成年人其他單項指標評分表
Tabela de outros índices dos adultos de 50 ~ 54 anos
Chart 17 Standards for evaluating other indexes for adults aged 50 ~ 54 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2115	2116 ~ 2745	2746 ~ 3220	3221 ~ 3875	> 3875
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 47.5	47.6 ~ 52.8	52.9 ~ 58.8	58.9 ~ 67.7	> 67.7
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 32.4	32.5 ~ 40.0	40.1 ~ 45.7	45.8 ~ 52.6	> 52.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -8.4	-8.3 ~ -0.2	-0.1 ~ 5.3	5.4 ~ 13.2	> 13.2
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.64	0.63 ~ 0.52	0.51 ~ 0.44	0.43 ~ 0.38	< 0.38
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	3	4 ~ 7	8 ~ 17	18 ~ 45	> 45

Chart 17 50 ~ 54歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 50 ~ 54 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 50 ~ 54 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1285	1286 ~ 1805	1806 ~ 2225	2226 ~ 2655	> 2655
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 49.4	49.5 ~ 56.2	56.3 ~ 63.4	63.5 ~ 72.0	> 72.0
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 19.7	19.8 ~ 23.4	23.5 ~ 27.5	27.6 ~ 32.4	> 32.4
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -3.9	-3.8 ~ 4.7	4.8 ~ 11.0	11.1 ~ 18.5	> 18.5
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.69	0.68 ~ 0.56	0.55 ~ 0.47	0.46 ~ 0.42	< 0.42
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	2	3 ~ 6	7 ~ 16	17 ~ 40	> 40

表18 55 ~ 59歲成年人其他單項指標評分表
Tabela 18 Tabela de outros índices dos adultos de 55 ~ 59 anos
Standards for evaluating other indexes for adults aged 55 ~ 59 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2040	2041 ~ 2595	2596 ~ 3130	3131 ~ 3750	> 3750
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 46.5	46.6 ~ 52.5	52.6 ~ 59.2	59.3 ~ 67.9	> 67.9
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 31.6	31.7 ~ 38.3	38.4 ~ 43.2	43.3 ~ 50.2	> 50.2
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -9.8	-9.7 ~ -1.8	-1.7 ~ 4.4	4.5 ~ 11.2	> 11.2
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.69	0.68 ~ 0.54	0.53 ~ 0.46	0.45 ~ 0.40	< 0.40
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	3	4 ~ 7	8 ~ 15	16 ~ 39	> 39

55 ~ 59歲成年人其他單項指標評分表 續表
Tabela dos outros índices dos adultos de 55 ~ 59 anos
Chart 18 Standards for evaluating other indexes for adults aged 55 ~ 59 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	1分 1 Ponto 1 point	3分 2 Pontos 3 points	5分 3 Pontos 5 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
	女 Feminino			Female	
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1205	1206 ~ 1685	1686 ~ 2075	2076 ~ 2600	> 2600
臺階指數 Teste de step Step test	0 ~ 48.8	48.9 ~ 55.8	55.9 ~ 63.0	63.1 ~ 72.1	> 72.1
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 18.7	18.8 ~ 22.9	23.0 ~ 26.5	26.6 ~ 30.7	> 30.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-14.8 ~ -2.7	-2.6 ~ 4.6	4.7 ~ 11.4	11.5 ~ 18.1	> 18.1
選擇反應時 (秒) Velocidade de reacção selectiva (seg.) Choice reaction time (sec.)	1 ~ 0.73	0.72 ~ 0.58	0.57 ~ 0.49	0.48 ~ 0.42	< 0.42
閉眼單腳站立 (秒) Equilíbrio num pé com os olhos fechados (seg.) One-foot stands with eyes closed (sec.)	2	3 ~ 5	6 ~ 13	14 ~ 31	> 31

