

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造業身體組成</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造業肌力與肌耐力</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造業頸部活動度</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造業腰部活動度與身體柔軟度</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造業反應、平衡、心肺耐力</li> </ul>

【製造業身體組成】

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	≤24.0	24.1-26.0	26.1-28.1	28.2-30.1	≥30.2
25-34 歲	≤18.6	18.7-21.5	21.6-24.5	24.6-27.4	≥27.5
35-44 歲	≤19.4	19.5-22.5	22.6-25.8	25.9-29.0	≥29.1
45-54 歲	≤19.7	19.8-22.9	23.0-26.2	26.3-29.4	≥29.5

≥55 歲	≤19.5	19.6-22.4	22.5-25.5	25.6-28.4	≥28.5
腰臀圍比值					
	≤0.864	0.865-0.874	0.875-0.885	0.886-0.895	≥0.896
25-34 歲	≤0.76	0.77-0.81	0.82-0.87	0.88-0.92	≥0.93
35-44 歲	≤0.79	0.80-0.83	0.84-0.88	0.89-0.92	≥0.93
45-54 歲	≤0.80	0.81-0.85	0.86-0.91	0.92-0.96	≥0.97
≥55 歲	≤0.83	0.84-0.87	0.88-0.92	0.93-0.96	≥0.97
肱三頭肌皮脂厚 (公釐)					
≤24 歲	≤12.9	13.0-16.1	16.2-19.3	19.4-22.5	≥22.6
25-34 歲	≤4.6	4.7-9.5	9.6-14.6	14.7-19.6	≥19.7
35-44 歲	≤5.9	6.0-11.6	11.7-17.4	17.5-23.2	≥23.3
45-54 歲	≤5.5	5.6-11.3	11.4-17.1	17.2-22.8	≥22.9
≥55 歲	≤6.5	6.6-11.4	11.5-16.4	16.5-21.2	≥21.3
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	≤15.8	15.9-18.8	18.9-21.9	22.0-24.8	≥24.9
25-34 歲	≤16.8	16.9-19.7	19.8-22.7	22.8-25.6	≥25.7
35-44 歲	≤18.3	18.4-21.1	21.2-24.0	24.1-26.8	≥26.9
45-54 歲	≤19.4	19.5-21.6	21.7-23.9	24.0-26.1	≥26.2
≥55 歲	≤20.1	20.2-23.0	23.1-26.0	26.1-28.9	≥29.0
腰臀圍比值					
≤24 歲	≤0.67	0.68-0.74	0.73-0.78	0.79-0.83	≥0.84
25-34 歲	≤0.71	0.72-0.77	0.78-0.84	0.85-0.90	≥0.91
35-44 歲	≤0.73	0.74-0.78	0.79-0.84	0.85-0.89	≥0.90
45-54 歲	≤0.74	0.75-0.79	0.80-0.85	0.86-0.90	≥0.91
≥55 歲	≤0.76	0.77-0.83	0.84-0.91	0.92-0.98	≥0.99
肱三頭肌皮脂厚 (公釐)					
≤24 歲	≤13.5	13.6-16.1	16.2-18.8	18.9-21.3	≥21.4
25-34 歲	≤13.0	13.1-16.6	16.7-20.3	20.4-24.0	≥24.1
35-44 歲	≤13.4	13.5-17.4	17.5-21.5	21.6-25.6	≥25.7

45-54 歲	≤14.0	14.1-17.4	17.5-20.8	20.9-24.1	≥24.2
≥55 歲	≤16.9	17.0-20.0	20.1-23.2	23.3-26.4	≥26.5

【製造業肌力與肌耐力】

男性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握力 (公斤)					
≤24 歲	≤47.0	47.1-51.1	51.2-55.3	55.4-59.4	≥59.5
25-34 歲	≤35.2	35.3-43.3	43.4-51.5	51.6-59.6	≥59.7
35-44 歲	≤34.5	34.6-42.3	42.4-50.2	50.3-58.0	≥58.1
45-54 歲	≤32.6	32.7-39.1	39.2-45.7	45.8-52.2	≥52.3
≥55 歲	≤32.5	32.6-38.5	38.6-44.5	44.6-50.4	≥50.5

功能性腿肌力 (公斤)					
≤24 歲	≤64.20	64.21- 134.56	134.57- 204.93	204.94- 275.29	≥275.30
25-34 歲	≤112.58	112.59- 153.45	153.46- 194.33	194.34- 235.20	≥235.21
35-44 歲	≤117.67	117.68- 160.39	160.40- 203.12	203.13- 245.84	≥245.85
45-54 歲	≤100.82	100.83- 144.65	144.66- 188.49	188.50- 232.32	≥232.33
≥55 歲	≤94.83	94.84- 139.33	139.34- 183.84	183.85- 228.34	≥228.35
腹肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲					
25-34 歲	≤16	17-24	25-33	34-41	≥42
35-44 歲	≤14	15-21	22-29	30-36	≥37

45-54 歲	≤11	12-18	19-26	27-33	≥34
≥55 歲	≤12	13-18	19-25	26-31	≥32
背肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤27	28-43	44-60	61-76	≥77
25-34 歲	≤36	37-54	55-73	74-91	≥92
35-44 歲	≤32	33-49	50-67	68-84	≥85
45-54 歲	≤26	27-42	43-59	60-75	≥76
≥55 歲	≤25	26-39	40-54	55-68	≥69
女性					
等級	很差	略差	中等	好	很差
年齡層					
握力 (公斤)					

≤24 歲	≤23.0	23.1-27.4	27.5-32.0	32.1-36.4	≥36.5
25-34 歲	≤22.5	22.6-27.1	27.2-31.8	31.9-36.4	≥36.5
35-44 歲	≤21.0	21.1-25.9	26.0-30.8	30.9-35.7	≥35.8
45-54 歲	≤18.7	18.8-24.4	24.5-30.1	30.2-35.7	≥35.8
≥55 歲	≤19.1	19.2-23.2	23.3-27.5	27.6-31.6	≥31.7

功能性腿肌力 (公斤)

≤24 歲	≤43.29	43.30-71.09	71.10-98.90	98.91- 126.70	≥126.71
25-34 歲	≤56.07	56.08-79.39	79.40- 102.72	102.73- 126.04	≥126.05
35-44 歲	≤51.09	51.10-71.22	71.23-91.36	91.37- 111.49	≥111.50
45-54 歲	≤48.07	48.08-84.66	84.67- 121.26	121.27- 157.85	≥157.86

≥55 歲	≤35.38	35.39-63.29	63.30-91.21	91.22- 119.12	≥119.13
腹肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤12	13-19	20-27	28-34	≥35
25-34 歲	≤9	10-16	17-24	25-31	≥32
35-44 歲	≤4	5-12	13-21	22-29	≥30
45-54 歲	0	1-7	8-17	18-26	≥27
≥55 歲	0	1	2-5	6-8	≥9
背肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤32	33-42	43-53	54-63	≥64
25-34 歲	≤25	26-41	42-58	59-74	≥75
35-44 歲	≤26	27-37	38-49	50-60	≥61



45-54 歲	≤22	23-34	35-47	48-59	≥60
≥55 歲	≤21	22-32	33-44	45-55	≥56

【製造業頸部活動度】

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	49-69	≤24 歲	67-95
25-34 歲	42-60	25-34 歲	65-90
35-44 歲	41-59	35-44 歲	62-86
45-54 歲	36-58	45-54 歲	61-86
≥55 歲	36-55	≥55 歲	56-79
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲	43-44	≤24 歲	

25-34 歲	39-55	25-34 歲	35-53
35-44 歲	37-51	35-44 歲	34-50
45-54 歲	35-52	45-54 歲	33-48
≥55 歲	27-48	≥55 歲	28-45
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲	63-65	≤24 歲	58-90
25-34 歲	62-79	25-34 歲	60-79
35-44 歲	61-77	35-44 歲	60-78
45-54 歲	57-76	45-54 歲	57-76
≥55 歲	54-73	≥55 歲	52-75
女性			
<b>等級</b>	<b>適當範圍</b>	<b>等級</b>	<b>適當範圍</b>
<b>年齡層</b>		<b>年齡層</b>	
頸部彎曲 (角度)		頸部伸直 (角度)	
≤24 歲	47-63	≤24 歲	72-95
25-34 歲	44-67	25-34 歲	76-96

35-44 歲	44-62	35-44 歲	69-90
45-54 歲	39-66	45-54 歲	70-88
≥55 歲	38-60	≥55 歲	51-75
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲	42-55	≤24 歲	39-55
25-34 歲	41-54	25-34 歲	38-53
35-44 歲	38-55	35-44 歲	36-53
45-54 歲	41-58	45-54 歲	36-54
≥55 歲	32-57	≥55 歲	26-57
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲	65-81	≤24 歲	62-73
25-34 歲	65-81	25-34 歲	65-80
35-44 歲	56-81	35-44 歲	62-82
45-54 歲	62-79	45-54 歲	60-75
≥55 歲	53-70	≥55 歲	50-72

【製造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	15-21	≤24 歲	5-33
25-34 歲	19-30	25-34 歲	5-13
35-44 歲	17-27	35-44 歲	4-12
45-54 歲	15-26	45-54 歲	4-12
≥55 歲	15-26	≥55 歲	3-9
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)	
≤24 歲	19-36	≤24 歲	27-40
25-34 歲	29-46	25-34 歲	31-46
35-44 歲	27-43	35-44 歲	29-45
45-54 歲	25-41	45-54 歲	27-43

≥55 歲	23-36	≥55 歲	26-38		
直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)					
≤24 歲	79-99				
25-34 歲	74-102				
35-44 歲	77-102				
45-54 歲	74-102				
≥55 歲	69-93				
立姿體前彎 (公分)					
	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲	≤-33.2	-33.1--10.4	-10.3-12.5	12.6-35.3	≥35.4
25-34 歲	≤-9.8	-9.7--0.6	-0.5-8.8	8.9-18.1	≥18.2
35-44 歲	≤-8.2	-8.1--0.3	-0.2-7.7	7.8-15.6	≥15.7
45-54 歲	≤-12.8	-12.7--2.9	-2.8-7.1	7.2-17.0	≥17.1
≥55 歲	≤-12.7	-12.6--4.9	-4.8-3.1	3.2-10.9	≥11.0
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	15-28	≤24 歲	5-15
25-34 歲	13-28	25-34 歲	4-12
35-44 歲	16-29	35-44 歲	3-11
45-54 歲	15-26	45-54 歲	3-8
≥55 歲	11-22	≥55 歲	2-7
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)	
≤24 歲	35-52	≤24 歲	37-52
25-34 歲	30-51	25-34 歲	30-50
35-44 歲	24-44	35-44 歲	27-46
45-54 歲	21-36	45-54 歲	25-36
≥55 歲	27-46	≥55 歲	30-44
直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)			
≤24 歲	76-114		

25-34 歲	78-104		
35-44 歲	81-103		
45-54 歲	84-105		
≥55 歲	82-111		

立姿體前彎 (公分)

	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲	≤-10.0	-9.9-0.7	0.8-11.4	11.5-22.1	≥22.2
25-34 歲	≤-6.1	-6.0-1.3	1.4-8.7	8.8-16.1	≥16.2
35-44 歲	≤-6.9	-6.8-1.4	1.5-9.8	9.9-18.2	≥18.3
45-54 歲	≤-2.5	-2.4-5.2	5.3-13.0	13.1-20.7	≥20.8
≥55 歲	≤-5.5	-5.4-4.7	4.8-14.9-	15.0-25.0	≥25.1

【製造業反應、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	≥264	304-263	242-303	182-241	≤181
25-34 歲	≥274	243-273	211-242	181-210	≤180
35-44 歲	≥287	252-286	216-251	181-215	≤180
45-54 歲	≥298	253-297	208-252	163-207	≤162
≥55 歲	≥308	265-307	221-264	178-220	≤177
單腳站立 (兩腳平均秒數)：閉眼/海綿墊					
≤24 歲	≤2.55	2.56-4.47	4.48-7.85	7.86-13.74	≥13.75
25-34 歲	≤3.43	3.44-6.19	6.20-11.19	11.20-20.19	≥20.20
35-44 歲	≤2.82	2.83-5.36	5.37-10.18	10.19-19.30	≥19.31
45-54 歲	≤2.78	2.79-5.22	5.23-9.83	9.84-18.45	≥18.46



≥55 歲	≤2.22	2.23-4.13	4.14-7.69	7.70-14.30	≥14.31
登階心肺指數					
≤24 歲	≤43.40	43.41-58.29	58.30-73.19	73.20-88.08	≥88.09
25-34 歲	≤42.19	42.20-52.49	52.50-62.80	62.81-73.10	≥73.11
35-44 歲	≤44.84	44.85-53.76	53.77-62.69	62.70-71.61	≥71.62
45-54 歲	≤46.19	46.20-55.50	55.51-64.82	64.83-74.13	≥74.14
≥55 歲	≤49.52	49.53-56.85	56.86-64.19	64.20-71.52	≥71.53
女性					
<b>等級</b>	<b>很差</b>	<b>略差</b>	<b>中等</b>	<b>好</b>	<b>很好</b>
<b>年齡層</b>					
握棒反應 (毫秒)					
≤24 歲	≥316	273-315	228-272	184-227	≤183
25-34 歲	≥304	268-303	232-267	196-231	≤195
35-44 歲	≥299	261-298	222-260	184-221	≤183
45-54 歲	≥300	263-299	225-262	188-224	≤187
≥55 歲	≥306	273-305	239-272	206-238	≤205

單腳站立 (兩腳平均秒數) : 閉眼/海綿墊					
≤24 歲	≤2.54	2.55-5.28	5.29-10.97	10.98-22.76	≥22.77
25-34 歲	≤2.99	3.00-5.92	5.93-11.70	11.71-23.10	≥23.11
35-44 歲	≤2.68	2.69-5.30	5.31-10.49	10.50-20.70	≥20.71
45-54 歲	≤1.98	1.99-5.04	5.05-8.00	8.01-12.68	≥12.69
≥55 歲	≤0.76	0.77-4.09	4.10-7.77	7.78-14.73	≥14.74
登階心肺指數					
≤24 歲	≤44.90	44.91-52.64	52.65-60.39	60.40-68.13	≥68.14
25-34 歲	≤43.61	43.62-54.50	54.51-65.40	65.41-76.29	≥76.30
35-44 歲	≤51.85	51.86-58.78	58.79-65.72	65.73-72.65	≥72.66
45-54 歲	≤47.18	47.19-59.29	59.30-71.41	71.42-83.52	≥83.53
≥55 歲	≤53.15	53.16-60.26	60.27-67.38	67.39-74.49	≥74.50