

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

【營造業身體組成】

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 <sup>2</sup> )					
≤24 歲	≤17.9	18.0-21.1	21.2-24.3	24.4-27.4	≥27.5
25-34 歲	≤18.2	18.3-22.1	22.2-26.1	26.2-29.9	≥30.0
35-44 歲	≤19.6	19.7-22.7	22.8-25.8	25.9-28.9	≥29.0
45-54 歲	≤20.0	20.1-23.2	23.3-26.6	26.7-29.8	≥29.9

≥55 歲	≤19.9	20.0-22.7	22.8-25.6	25.7-28.4	≥28.5
腰臀圍比值					
≤24 歲	≤0.74	0.75-0.78	0.79-0.83	0.84-0.87	≥0.88
25-34 歲	≤0.77	0.78-0.82	0.83-0.88	0.89-0.93	≥0.94
35-44 歲	≤0.79	0.80-0.86	0.87-0.94	0.95-1.01	≥1.02
45-54 歲	≤0.82	0.83-0.87	0.88-0.93	0.93-0.98	≥0.99
≥55 歲	≤0.85	0.86-0.90	0.91-0.96	0.97-1.01	≥1.02
肱三頭肌皮脂厚 (公釐)					
≤24 歲	≤7.5	7.6-12.5	12.6-17.5	17.6-22.5	≥22.6
25-34 歲	≤8.1	8.2-14.3	14.4-20.6	20.7-26.7	≥26.8
35-44 歲	≤9.4	9.5-13.5	13.6-17.6	17.7-21.6	≥21.7
45-54 歲	≤9.8	9.9-14.5	14.6-19.2	19.3-23.8	≥23.9
≥55 歲	≤8.2	8.3-13.5	13.6-18.9	19.0-24.2	≥24.3
女性					
<b>等級</b>	<b>過瘦</b>	<b>略瘦</b>	<b>適當</b>	<b>略胖</b>	<b>過胖</b>
<b>年齡層</b>					

身體質量指數(公斤/公尺 2)					
≤24 歲					
25-34 歲	≤18.7	18.8-22.0	22.1-25.3	25.4-28.5	≥28.6
35-44 歲	≤19.8	19.9-22.8	22.9-25.8	28.9-28.8	≥28.9
45-54 歲	≤20.1	20.2-23.8	23.9-27.6	27.7-31.3	≥31.4
≥55 歲	≤20.5	20.6-23.4	23.3-26.0	26.1-28.8	≥28.9
腰臀圍比值					
≤24 歲					
25-34 歲	≤0.73	0.74-0.78	0.79-0.84	0.85-0.89	≥0.90
35-44 歲	≤0.70	0.71-0.77	0.78-0.85	0.86-0.92	≥0.93
45-54 歲	≤0.73	0.74-0.81	0.82-0.90	0.91-0.98	≥0.99
≥55 歲	≤0.79	0.80-0.85	0.86-0.92	0.93-0.98	≥0.99
肱三頭肌皮脂厚 (公釐)					
≤24 歲					
25-34 歲	≤18.7	18.8-23.6	23.7-28.6	28.7-33.4	≥33.5
35-44 歲	≤18.1	18.2-23.0	23.1-28.1	28.2-33.1	≥33.2

45-54 歲	≤13.2	13.3-20.2	20.3-27.3	27.4-34.3	≥34.4
≥55 歲	≤15.6	15.7-20.3	20.4-25.0	25.1-29.7	≥29.8

【營造業肌力與肌耐力】

男性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握力 (公斤)					
≤24 歲	≤39.7	39.8-47.9	48.0-56.1	56.2-64.2	≥64.3
25-34 歲	≤39.4	39.5-46.4	46.5-53.4	53.5-60.3	≥60.4
35-44 歲	≤37.4	37.5-43.5	43.6-49.8	49.9-55.9	≥56.0
45-54 歲	≤32.3	32.4-40.4	40.5-48.7	48.8-56.8	≥56.9
≥55 歲	≤27.5	27.6-35.2	35.3-42.9	43.0-50.6	≥50.7

功能性腿肌力 (公斤)					
≤24 歲	≤121.66	121.67- 173.38	173.39- 225.11	225.12- 276.83	≥276.84
25-34 歲	≤129.80	129.81- 171.57	171.58- 213.35	213.36- 255.12	≥255.13
35-44 歲	≤121.34	121.35- 165.53	165.54- 209.73	209.74- 253.92	≥253.93
45-54 歲	≤98.06	98.07- 155.25	155.26- 212.45	212.46- 269.64	≥269.65
≥55 歲	≤67.48	67.49- 121.13	121.14- 174.79	174.80- 228.44	≥228.45
腹肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤21	22-30	31-40	41-49	≥50
25-34 歲	≤14	15-22	23-31	32-39	≥40
35-44 歲	≤12	13-19	20-27	28-34	≥35

45-54 歲	≤8	9-15	16-23	24-30	≥31
≥55 歲	0	1-6	7-15	16-23	≥24
背肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲	≤41	42-64	65-88	89-111	≥112
25-34 歲	≤34	35-52	53-71	72-89	≥90
35-44 歲	≤34	35-49	50-65	66-80	≥81
45-54 歲	≤25	26-42	43-60	61-77	≥78
≥55 歲	≤12	13-29	30-47	48-64	≥65
女性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握力 (公斤)					

≤24 歲					
25-34 歲	≤22.8	22.9-27.8	27.9-32.9	33.0-38.0	≥38.1
35-44 歲	≤22.0	22.1-27.9	28.0-33.9	34.0-39.8	≥39.9
45-54 歲	≤19.9	20.0-28.3	28.4-36.8	36.9-45.1	≥45.2
≥55 歲	≤19.4	19.5-24.0	24.1-28.7	28.8-33.3	≥33.4

功能性腿肌力 (公斤)

≤24 歲					
25-34 歲	≤40.15	40.16-77.66	77.67-115.18	115.19-152.69	≥152.70
35-44 歲	≤30.86	30.87-66.43	66.44-102.01	102.02-137.58	≥137.59
45-54 歲	≤36.03	36.04-86.92	86.93-137.82	137.83-188.71	≥188.72

≥55 歲	≤31.25	31.26-59.51	59.52-87.78	87.79- 116.04	≥116.05
腹肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲					
25-34 歲	≤0	1-10	11-21	22-31	≥32
35-44 歲	0	1-5	6-15	16-24	≥25
45-54 歲	0	1-2	3-11	12-19	≥20
≥55 歲		0	1-4	5-7	≥8
背肌耐力 (次數/分)					
≤24 歲					
25-34 歲	≤29	30-43	44-58	59-72	≥73
35-44 歲	≤23	24-36	37-50	51-63	≥64



45-54 歲	≤29	30-39	40-50	51-60	≥61
≥55 歲	≤16	17-26	27-37	38-47	≥48

【營造業頸部活動度】

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	56-76	≤24 歲	67-90
25-34 歲	49-69	25-34 歲	62-84
35-44 歲	47-65	35-44 歲	59-78
45-54 歲	44-65	45-54 歲	59-73
≥55 歲	37-59	≥55 歲	43-69
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲	41-69	≤24 歲	36-69

25-34 歲	39-64	25-34 歲	36-65
35-44 歲	37-66	35-44 歲	31-62
45-54 歲	35-66	45-54 歲	32-66
≥55 歲	30-49	≥55 歲	28-50
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲	51-79	≤24 歲	49-75
25-34 歲	50-78	25-34 歲	49-76
35-44 歲	48-77	35-44 歲	45-73
45-54 歲	48-73	45-54 歲	48-72
≥55 歲	51-71	≥55 歲	49-72
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		≤24 歲	
25-34 歲	49-66	25-34 歲	66-86

35-44 歲	47-63	35-44 歲	58-79
45-54 歲	42-64	45-54 歲	57-77
≥55 歲	44-64	≥55 歲	52-71
頸部左側彎 (角度)		頸部右側彎 (角度)	
≤24 歲		≤24 歲	
25-34 歲	37-58	25-34 歲	34-65
35-44 歲	33-67	35-44 歲	34-60
45-54 歲	40-64	45-54 歲	36-58
≥55 歲	36-47	≥55 歲	32-46
頸部左轉 (角度)		頸部右轉 (角度)	
≤24 歲		≤24 歲	
25-34 歲	53-81	25-34 歲	54-77
35-44 歲	50-72	35-44 歲	45-71
45-54 歲	47-78	45-54 歲	46-74
≥55 歲	54-71	≥55 歲	47-70

【營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	20-35	≤24 歲	6-19
25-34 歲	15-31	25-34 歲	5-16
35-44 歲	17-31	35-44 歲	5-17
45-54 歲	18-31	45-54 歲	5-15
≥55 歲	16-26	≥55 歲	4-12
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)	
≤24 歲	32-49	≤24 歲	37-49
25-34 歲	30-47	25-34 歲	33-48
35-44 歲	28-43	35-44 歲	30-43
45-54 歲	29-43	45-54 歲	29-44
≥55 歲	23-35	≥55 歲	26-38

直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)					
≤24 歲	79-109				
25-34 歲	77-105				
35-44 歲	81-106				
45-54 歲	76-109				
≥55 歲	69-104				
立姿體前彎 (公分)					
	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲	≤-1.7	-1.6-5.4	5.5-12.5	12.6-19.5	≥19.6
25-34 歲	≤-10.4	-10.3--1.6	-1.5-7.2	7.3-16.0	≥16.1
35-44 歲	≤-9.3	-9.2--0.2	-0.1-8.9	9.0-17.9	≥18.0
45-54 歲	≤-8.5	-8.4--0.1	0-8.4	8.5-16.7	≥16.8
≥55 歲	≤-12.1	-12.0--2.5	-2.4-7.3	7.4-17.0	≥17.1
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		≤24 歲	
25-34 歲	11-24	25-34 歲	4-16
35-44 歲	12-27	35-44 歲	3-10
45-54 歲	10-28	45-54 歲	3-14
≥55 歲	8-16	≥55 歲	4-10
腰部左側彎 (角度)		腰部右側彎 (角度)	
≤24 歲		≤24 歲	
25-34 歲	32-43	25-34 歲	31-42
35-44 歲	26-40	35-44 歲	28-41
45-54 歲	26-43	45-54 歲	28-43
≥55 歲	21-37	≥55 歲	23-43
直膝抬腿角度 (兩腳平均角度)			
≤24 歲			
25-34 歲	76-104		
35-44 歲	76-105		

45-54 歲	81-116				
≥55 歲	91-117				
立姿體前彎 (公分)					
	很差	略差	中等	好	很好
≤24 歲					
25-34 歲	≤-2.1	-2.0-3.2	3.3-8.7	8.8-14.0	≥14.1
35-44 歲	≤-8.8	-8.7--0.7	-0.6-7.5	7.6-15.6	≥15.7
45-54 歲	≤-4.1	-4.0-3.7	3.8-11.6	11.7-19.4	≥19.5
≥55 歲	≤3.9	4.0-10.7	10.8-17.7	17.8-24.5	≥24.6

【營造業反應、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	≥269	229-268	188-228	148-187	≤147

25-34 歲	≥269	235-268	200-234	165-199	≤164
35-44 歲	≥274	240-273	206-239	172-205	≤171
45-54 歲	≥289	249-288	209-248	169-208	≤168
≥55 歲	≥305	262-304	218-261	174-217	≤173

單腳站立 (兩腳平均秒數) : 閉眼/海綿墊

≤24 歲	≤3.38	3.39-6.68	6.69-13.20	13.21-26.05	≥26.06
25-34 歲	≤2.75	2.76-5.95	5.96-12.87	12.88-27.80	≥27.81
35-44 歲	≤2.83	2.84-5.33	5.34-10.02	10.03-18.82	≥18.83
45-54 歲	≤2.79	2.80-4.89	4.90-8.58	8.59-15.03	≥15.04
≥55 歲	≤1.89	1.90-3.59	3.60-6.82	6.83-12.94	≥12.95

登階心肺指數

≤24 歲	≤43.55	43.56-52.19	52.20-60.84	60.85-69.48	≥69.49
25-34 歲	≤43.75	43.76-52.79	52.80-61.84	61.85-70.88	≥70.89
35-44 歲	≤45.08	45.09-54.35	54.36-63.63	63.64-72.90	≥72.91
45-54 歲	≤47.30	47.31-56.53	56.54-65.77	65.78-75.00	≥75.01
≥55 歲	≤45.78	45.79-60.50	60.51-75.23	75.24-89.95	≥89.96



女性					
等級	很差	略差	中等	好	很好
年齡層					
握棒反應 (毫秒)					
≤24 歲					
25-34 歲	≥281	242-280	202-241	164-201	≤163
35-44 歲	≥279	248-278	217-247	186-216	≤185
45-54 歲	≥292	258-291	223-257	189-222	≤188
≥55 歲	≥300	262-299	222-261	183-221	≤182
單腳站立 (兩腳平均秒數) : 閉眼/海綿墊					
≤24 歲					
25-34 歲	≤3.04	3.05-5.17	5.18-8.80	8.81-14.95	≥14.96
35-44 歲	≤2.63	2.64-5.30	5.31-10.70	10.71-21.54	≥21.55
45-54 歲	≤2.64	2.65-4.97	4.98-9.35	9.36-17.55	≥17.56
≥55 歲	≤1.91	1.92-3.85	3.86-7.77	7.78-15.64	≥15.65
登階心肺指數					

≤24 歲					
25-34 歲	≤40.59	40.60-48.03	48.04-55.48	55.49-62.92	≥62.93
35-44 歲	≤48.95	48.96-59.24	59.25-69.54	69.55-79.83	≥79.84
45-54 歲	≤44.46	44.47-57.81	57.82-71.17	71.18-84.52	≥84.53
≥55 歲	≤54.98	54.99-65.08	65.09-75.19	75.20-85.29	≥85.30