

| | | | |
|------|--------|--------|-------------|
| 法規名稱 | 成績考核辦法 | 最新修正日期 | 103/09/10 |
| 制定單位 | 體育中心 | 頁碼/總頁數 | 第 1 頁/第 2 頁 |

中山醫學大學體育成績考核辦法

- 第...一...條 本校為確實評定學生體育成績，特參考教育部令頒「高級中等以上學校體育實施方案」訂定本辦法。
- 第...二...條 本校學生體育成績考核指標如下：
 一、運動技能及基本運動能力。
 二、學習精神及運動道德。
 三、體育常識及理論。
- 第...三...條 本校學生體育成績考核及評定方式：
 一、運動技能測驗：
 (一)一年級必修體育技能測驗包括：心肺適能、肌力適能、柔軟度與基礎球類，每學期按規定項目測驗。
 (二)二年級必修體育技能測驗包括：心肺適能、肌力適能、柔軟度與技擊、競技及休閒運動，每學期按規定項目測驗。
 (三)測驗所得成績參照本校訂定之評分量表換算，求得平均分數後，按百分比計算即為本項應得分數(評分量表如附件)。
 (四)體適能檢測項目若有 2 項以上(含)未達測驗標準 60 分者，需參加補救教學，至學期結束前，未參加補救教學，且體適能總平均分數未達 60 分者予以重修。
 檢測項目如下：
 1. 仰臥起坐(60 秒) 2. 坐姿體前彎 3. 立定跳遠
 4. 心肺適能(一年級：男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走/二年級：三分鐘登階)
 (五)修習體育選修者，依所選運動規定之項目進行測驗。
 (六)該學期因病或病後體弱無法如期參加測驗者，應由家長具名並附公立醫院或醫學中心證明，申請緩測或其他成績考核方式，否則該學期體育重修。
 (七)適應體育班學生及其他體育特別班，測驗項目另訂之。
- 二、學習精神及運動道德：學習精神及運動道德之給分，係依據學生平日上課時之學習精神(包括服裝儀容、出席勤惰、缺曠紀錄)及平日參加體育正課、課外活動、運動競賽等項目所表現之團隊精神、運動道德(態度、行為精神、紀律等)評定之。其成績計算方法以七十五分為基本分數，任課教師可按上列各項優劣情形，酌予增減，以其應佔百分比計算之，即為該項應得分數。
- 三、體育常識及理論：得以測驗、報告、討論方式評定之。
- 第...四...條 體育成績總分之核算及處理：依本校學生體育成績考核指標之各項評分百分比，由任課教師依據授課情形及本中心相關規

| | | | |
|------|--------|--------|-------------|
| 法規名稱 | 成績考核辦法 | 最新修正日期 | 103/09/10 |
| 制定單位 | 體育中心 | 頁碼/總頁數 | 第 2 頁/第 2 頁 |

定，於所定範圍內調整。

第 五 條 本辦法經體育中心會議通過後公告實施，修正時亦同。

※相關附件： 附件一 成績評量標準
※修正紀錄： 099年09月06日 經體育中心會議通過
100年09月06日 經體育中心會議通過
101年06月14日 經體育中心教學暨課程會議通過
103年09月10日 經體育中心教學暨課程會議通過

中山醫學大學體育中心術科成績評量表

網球

一、測驗項目

學生一對一，兩人對打測驗。

二、測驗方式：

(一) 單打場地接發球場區二分之一的接發球區。(如圖示 A 區)

(二) 學生兩人，隔網於接發球區兩端。

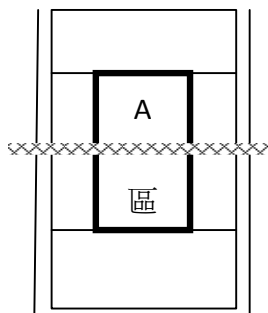
三、評分方式

(一) 任由一方發球過網至場內(測驗場區)，每人擊一次好球，計一球。

(二) 2人合計10球為60分。第11球(含)以上，每增一球加一分，合計50球為該測驗滿分100分。

評分量表

| | | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 球數 | 分數 | 球數 | 分數 | 球數 | 分數 | 球數 | 分數 |
| 50 | 100 | 36 | 86 | 22 | 72 | 8 | 56 |
| 49 | 99 | 35 | 85 | 21 | 71 | 7 | 54 |
| 48 | 98 | 34 | 84 | 20 | 70 | 6 | 52 |
| 47 | 97 | 33 | 83 | 19 | 69 | 5 | 50 |
| 46 | 96 | 32 | 82 | 18 | 68 | 4 | 48 |
| 45 | 95 | 31 | 81 | 17 | 67 | 3 | 46 |
| 44 | 94 | 30 | 80 | 16 | 66 | 2 | 44 |
| 43 | 93 | 29 | 79 | 15 | 65 | 1 | 42 |
| 42 | 92 | 28 | 78 | 14 | 64 | 0 | 40 |
| 41 | 91 | 27 | 77 | 13 | 63 | | |
| 40 | 90 | 26 | 76 | 12 | 62 | | |
| 39 | 89 | 25 | 75 | 11 | 61 | | |
| 38 | 88 | 24 | 74 | 10 | 60 | | |
| 37 | 87 | 23 | 73 | 9 | 58 | | |



排球

一、測驗項目

排球肩上發球（男生）

排球低手發球（女生）

二、測驗方式

（一）每人 10 顆球

（二）受測學生高手及低手發球，男生一律高手發球，女生高低手發球皆可。將排球擊出過網至有效區，依球數給分。

三、評分量表

| 男生(得分) | 分數 | 女生(得分) | 男生(得分) | 分數 | 女生(得分) |
|--------|-----|--------|--------|----|--------|
| 60 | 100 | 56 | 32 | 72 | 28 |
| 58 | 98 | 54 | 30 | 70 | 26 |
| 56 | 96 | 52 | 28 | 68 | 24 |
| 54 | 94 | 50 | 26 | 66 | 22 |
| 52 | 92 | 48 | 24 | 64 | 20 |
| 50 | 90 | 46 | 22 | 62 | 18 |
| 48 | 88 | 44 | 20 | 60 | 16 |
| 46 | 86 | 42 | 18 | 58 | 14 |
| 44 | 84 | 40 | 16 | 56 | 13 |
| 42 | 82 | 38 | 14 | 54 | 12 |
| 40 | 80 | 36 | 12 | 52 | 11 |
| 38 | 78 | 34 | 10 | 50 | 10 |
| 36 | 76 | 32 | 8 | 40 | 9 |
| 34 | 74 | 30 | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 5 | 6 |
| 4 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 5 |
| | | |
| | | |

發球區

籃球

一、測驗項目

全場運球上籃（投籃）

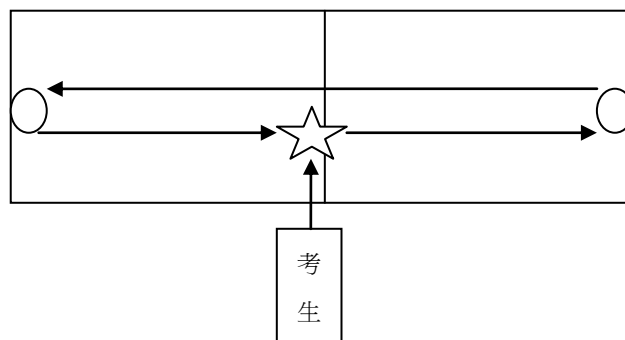
二、測驗方式：

- (一)受測學生立於籃球場中線任何一點，聞令後開始運球跑向對面籃框上籃(投籃)，進籃後在運球跑向另一邊上籃（投籃），進籃後運球回原點（中線）完成測驗。如上籃或投籃未進需補進。
- (二)每位考生以秒為計時。於完成測驗速度快慢給分。
- (三)測驗兩次擇優。

三、評分量表

| 男生(秒) | 分數 | 女生(秒) | | 男生(秒) | 分數 | 女生(秒) |
|-------|-----|-------|--|-------|----|-------|
| 16 | 100 | 21 | | 30 | 72 | 35 |
| 17 | 98 | 22 | | 31 | 70 | 36 |
| 18 | 96 | 23 | | 32 | 68 | 37 |
| 19 | 94 | 24 | | 33 | 66 | 38 |
| 20 | 92 | 25 | | 34 | 64 | 39 |
| 21 | 90 | 26 | | 35 | 62 | 40 |
| 22 | 88 | 27 | | 36 | 60 | 41 |
| 23 | 86 | 28 | | 37 | 58 | 42 |
| 24 | 84 | 29 | | 38 | 56 | 43 |
| 25 | 82 | 30 | | 40 | 54 | 45 |
| 26 | 80 | 31 | | 42 | 52 | 47 |
| 27 | 78 | 32 | | 44 | 50 | 49 |
| 28 | 76 | 33 | | 46 | 40 | 51 |
| 29 | 74 | 34 | | | | |

籃球場



桌球

一、測驗項目

一分鐘雙人推擋測試。

二、測驗方式

- (一) 受測學生須於練習前，自行選擇對打者參與測試（班級總人數若為單數，則有一人可陪考，唯成績僅採計被陪考者）。
- (二) 受測學生兩人站於球桌端線後任何一點，聞令後，一方開始發球。
- (三) 受測學生以推擋接發球後，兩人作連續推擋。
- (四) 連續推擋期間如出現失誤時，則一方繼續補發球，持續推擋測試，至時間到為止。
- (五) 測驗時間為一分鐘。
- (六) 測驗乙次，未達 60 分補考（補考成績最高為 70 分）。

三、評分方式

- (一) 兩人作連續推擋，每推一球算一分。
- (二) 發球與補發球之動作不算分。
- (三) 測試時間如出現：正手擊球、犯規動作、兩人同時補發球等情勢；則視為失誤，需重新補發球累計成績。
- (四) 時間未完前，兩人推擋次數若超過 100 下，兩人成績仍以 100 分計算。

羽球

一、測驗項目

雙人平擊。

二、測驗方式

- (一) 受測學生須於練習前，自行選擇對打者參與測試（班級總人數若為單數，則有一人可陪考，唯成績僅採計被陪考者）。
- (二) 受測學生兩人站於球場線內後任何一點，聞令後，一方開始發球。
- (三) 受測學生以拍接發球後，兩人作連續平擊。
- (四) 連續平擊期間如出現失誤時，則一方繼續補發球，持續平擊測驗，至時間到為止。
- (五) 測驗時間為一分鐘。

三、評分方式

- (一) 兩人作連續平擊。
- (二) 發球與補發球之動作不算分。
- (三) 男生 30 次為基本 60 分，每多增加推拍一球加一分。
- (四) 女生 25 次為基本 60 分，每多增加推拍一球加一分。
- (五) 時間未完前，兩人平擊次數若超過，成績仍以 100 分計算。
- (六) 評分量表

| 男生 | 分數 | 女生 | 男生 | 分數 | 女生 | 男生 | 分數 | 女生 | 男生 | 分數 | 女生 |
|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 70 | 100 | 65 | 56 | 86 | 51 | 42 | 72 | 37 | 28 | 56 | 23 |
| 69 | 99 | 64 | 55 | 85 | 50 | 41 | 71 | 36 | 27 | 54 | 22 |
| 68 | 98 | 63 | 54 | 84 | 49 | 40 | 70 | 35 | 26 | 52 | 21 |
| 67 | 97 | 62 | 53 | 83 | 48 | 39 | 69 | 34 | 25 | 50 | 20 |
| 66 | 96 | 61 | 52 | 82 | 47 | 38 | 68 | 33 | 24 | 48 | 19 |
| 65 | 95 | 60 | 51 | 81 | 46 | 37 | 67 | 32 | 23 | 46 | 18 |
| 64 | 94 | 59 | 50 | 80 | 45 | 36 | 66 | 31 | 22 | 44 | 17 |
| 63 | 93 | 58 | 49 | 79 | 44 | 35 | 65 | 30 | 21 | 42 | 16 |
| 62 | 92 | 57 | 48 | 78 | 43 | 34 | 64 | 29 | 20 | 40 | 15 |
| 61 | 91 | 56 | 47 | 77 | 42 | 33 | 63 | 28 | | | |
| 60 | 90 | 55 | 46 | 76 | 41 | 32 | 62 | 27 | | | |
| 59 | 89 | 54 | 45 | 75 | 40 | 31 | 61 | 26 | | | |
| 58 | 88 | 53 | 44 | 74 | 39 | 30 | 60 | 25 | | | |
| 57 | 87 | 52 | 43 | 73 | 38 | 29 | 58 | 24 | | | |

防身術

一、測驗項目：

個人防身動作

二、測驗方式

防身術的準則(狠、準、快)為基準

三、評分方式

- (一) 動作的順序 20%
- (二) 動作的熟練度 40%
- (三) 動作的反射速度 40%

國術

一、測驗項目

簡易太極拳 13 勢

二、測驗方式：

(一) 主觀評量

根據學生於國術課程時，學習過程中之表現，分別給予 A、B、C、D 四級評分，代表優、良、可、差。

A：85 B：75 C：65 D：55。

(二) 客觀評量

根據國術傳統套路評分要項予以評分(動作招式、勁力協調、精神與節奏)。

游泳

一、測驗項目

- (一) 水母漂浮。
- (二) 捷泳。

二、測驗方式：

(一) 水母漂浮 3 分鐘

- 1. 測驗學生使用水母漂浮動作於水中連續漂浮 3 分鐘。
- 2. 評量：通過/不通過。
- 3. 該項測驗佔【技術評量】40%。

(二) 捷泳測驗

- 1. 測驗學生使用捷泳(自由式)連續游泳距離。
- 2. 評分量表

| 距離 | 成績 |
|------|-----|
| 25M | 60 |
| 50M | 65 |
| 100M | 70 |
| 150M | 75 |
| 200M | 80 |
| 250M | 85 |
| 300M | 90 |
| 350M | 95 |
| 400M | 100 |

- 3. 該項測驗佔【技術評量】60%。

國際標準舞蹈

一、測驗項目

二人一組，可與不同人搭配測驗，每人至多可測三次。

二、測驗方式

測驗時間全程約 90 秒。

三、評分方式

參與測驗以 40 分為基本分，並依下列指標項目達成狀況予以加分。

- (一) 舞步 0~10：依每組對舞步的熟悉度及完成度給分。
- (二) 節奏 0~10：依每組對音樂的掌握度及完成度給分。
- (三) 彈跳 0~10：依 JIVE 彈震特性的完成度給分。
- (四) 重心 0~10：依二人重心平衡及配合給分。
- (五) 服裝 5~10：禁止著運動短褲、太過寬鬆袴褲及太過寬鬆 T 恤。
- (六) 笑容 10：禁止因搭擋踩錯舞步或其他失誤而怒目相對，導至失去快樂運動的初衷。因此，測驗全程得保持笑容。

四、第三次為補考成績最高以 70 分上限。

足球

一、測驗項目

個人運球

二、測驗方式

起點到第一個障礙筒距離為 3.6 公尺，之後每個障礙筒間隔為 2.5 公尺共四個障礙筒，11.1 公尺 S 型來回運球，以完成運球秒數計分。

三、評分量表

| 男生(秒) | 分數 | 女生(秒) | 男生(秒) | 分數 | 女生(秒) |
|-------|----|-------|-------|----|-------|
| 9.2 | 99 | 12.2 | 12.7 | 78 | 16.4 |
| 9.4 | 98 | 12.4 | 12.8 | 77 | 16.6 |
| 9.6 | 97 | 12.6 | 12.9 | 76 | 16.8 |
| 9.8 | 96 | 12.8 | 13 | 75 | 17 |
| 10 | 95 | 13 | 13.1 | 74 | 17.1 |
| 10.2 | 94 | 13.2 | 13.2 | 73 | 17.2 |
| 10.4 | 93 | 13.4 | 13.3 | 72 | 17.3 |
| 10.6 | 92 | 13.6 | 13.4 | 71 | 17.4 |
| 10.8 | 91 | 13.8 | 13.5 | 70 | 17.5 |
| 11 | 90 | 14 | 13.6 | 69 | 17.6 |
| 11.2 | 89 | 14.2 | 13.7 | 68 | 17.7 |
| 11.5 | 88 | 14.4 | 13.8 | 67 | 17.8 |
| 11.7 | 87 | 14.6 | 13.9 | 66 | 17.9 |
| 11.9 | 86 | 14.8 | 14 | 65 | 18 |
| 12 | 85 | 15 | 14.1 | 64 | 18.1 |
| 12.1 | 84 | 15.2 | 14.2 | 63 | 18.2 |
| 12.2 | 83 | 15.4 | 14.3 | 62 | 18.3 |
| 12.3 | 82 | 15.6 | 14.4 | 61 | 18.4 |
| 12.4 | 81 | 15.8 | 14.5 | 60 | 18.5 |
| 12.5 | 80 | 16 | 15 | 55 | 19 |
| 12.6 | 79 | 16.2 | 15.5 | 50 | 20 |

高爾夫

一、測驗項目

七號鐵桿全揮桿測驗及揮桿動作檢核。

二、測驗方式

- (一) 受測學生持七號鐵桿全揮桿測驗。
- (二) 考試以七號鐵桿、空心球、人工草皮為測驗工具。
- (三) 分別以石灰粉於目標線上畫出 10 公分寬的直線，並在 5 及 25 碼處，各置碼數標示旗乙支。
- (四) 受測學生從事約 2 分鐘的熱身及 1 分鐘的自由擊球練習後開始測驗。
- (五) 每顆擊出後的球在成績登錄上分兩部分，擊球距離 (70%) 與揮桿動作 (30%)。
- (六) 測驗乙次，未達 60 分補考 (補考成績最高為 70 分)。

三、評分方式

- (一) 受測學生於目標線正後方的人工草皮開始擊球 (男：11 球；女：12 球)。
- (二) 受測學生所擊之空心球落於 5 碼前以 0 分計算；落於 5 碼至 25 碼之間以 5 分計算；落於 25 碼之後以 10 分計算。
- (三) 測試時如出現空揮，亦算一次擊球。
- (四) 待男同學揮完 11 球；女同學 12 球後，計算落球區總分乘 70% (若超過 100 分，成績仍以 100 分計算)；外加揮桿動作 30% 為總得分。

中山醫學大學體適能成績評量表

立定跳遠

| 男生(公分) | 分數 | 女生(公分) | 男生(公分) | 分數 | 女生(公分) |
|--------|-----|--------|--------|----|--------|
| 275 | 100 | 210 | 205 | 65 | |
| 270 | 98 | 205 | 200 | 63 | 145 |
| 265 | 95 | 200 | 195 | 60 | |
| 260 | 93 | 195 | 190 | 58 | 140 |
| 255 | 85 | 190 | 185 | 56 | |
| 250 | 83 | 185 | 180 | 54 | 135 |
| 245 | 80 | 180 | 175 | 52 | |
| 240 | 75 | 175 | 170 | 50 | 130 |
| 235 | 74 | 170 | 165 | 48 | |
| 230 | 72 | 165 | 160 | 46 | 125 |
| 225 | 70 | 160 | 155 | 44 | 120 |
| 220 | 69 | 155 | 150 | 43 | 115 |
| 215 | 68 | | 145 | 42 | 110 |
| 210 | 67 | 150 | 140 以下 | 40 | 105 以下 |

仰臥起坐

| 男生(次) | 分數 | 女生(次) | 男生(次) | 分數 | 女生(次) |
|-------|-----|-------|-------|----|-------|
| 57 | 100 | 46 | 38 | 70 | 28 |
| 54 | 98 | 44 | 37 | 68 | 27 |
| 53 | 97 | 43 | 36 | 66 | 26 |
| 52 | 96 | 42 | 35 | 64 | 25 |
| 51 | 95 | 41 | 34 | 62 | 24 |
| 50 | 94 | 40 | 33 | 60 | 23 |
| 49 | 93 | 39 | 32 | 59 | 22 |
| 48 | 92 | 38 | 31 | 58 | 21 |
| 47 | 90 | 37 | 30 | 57 | 20 |
| 46 | 88 | 36 | 29 | 55 | 19 |
| 45 | 86 | 35 | 28 | 52 | 18 |
| 44 | 84 | 34 | 27 | 50 | 17 |
| 43 | 82 | 33 | 26 | 48 | 16 |
| 42 | 80 | 32 | 25 | 46 | 15 |
| 41 | 77 | 31 | 24 | 44 | 14 |
| 40 | 75 | 30 | 23 | 42 | 13 |
| 39 | 72 | 29 | 22 以下 | 40 | 12 以下 |

坐姿體前彎

| 男生(公分) | 分數 | 女生(公分) | 男生(公分) | 分數 | 女生(公分) |
|--------|-----|--------|--------|----|--------|
| 51 | 100 | 58 | 29 | 66 | 34 |
| 49 | 98 | 54 | 28 | 65 | 33 |
| 48 | 97 | 53 | 27 | 64 | 32 |
| 47 | 96 | 52 | 26 | 63 | 31 |
| 46 | 95 | 51 | 25 | 62 | 30 |
| 45 | 94 | 50 | 24 | 61 | 29 |
| 44 | 93 | 49 | 23 | 60 | 28 |
| 43 | 92 | 48 | 22 | 60 | 27 |
| 42 | 90 | 47 | 21 | 60 | 26 |
| 41 | 88 | 46 | 20 | 59 | 25 |
| 40 | 86 | 45 | 19 | 58 | 24 |
| 39 | 84 | 44 | 18 | 57 | 23 |
| 38 | 82 | 43 | 17 | 56 | 22 |
| 37 | 80 | 42 | 16 | 55 | 21 |
| 36 | 77 | 41 | 15 | 54 | 20 |
| 35 | 75 | 40 | 14 | 52 | 19 |
| 34 | 72 | 39 | 13 | 51 | 18 |
| 33 | 70 | 38 | 12 | 50 | 17 |
| 32 | 69 | 37 | 11 | 48 | 16 |
| 31 | 68 | 36 | 10 | 46 | 15 |
| 30 | 67 | 35 | 9 以下 | 40 | 14 以下 |

1600、800m 跑走

| 男生 (分) | 男生 (秒) | 成績 | 女生 (秒) | 女生 (分) | 男生 (分) | 男生 (秒) | 成績 | 女生 (秒) | 女生 (分) |
|-----------|-----------|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|
| 6'10 | 370 | 100 | 210 | 3'30 | 8'45 | 525 | 66 | 285 | 4'45 |
| 6'20 | 380 | 98 | 218 | 3'38 | 8'55 | 535 | 65 | 290 | 4'50 |
| 6'30 | 390 | 97 | 225 | 3'45 | 9'05 | 545 | 64 | 295 | 4'55 |
| 6'35 | 395 | 96 | 230 | 3'50 | 9'15 | 555 | 63 | 300 | 5'00 |
| 6'40 | 400 | 95 | 235 | 3'55 | 9'20 | 560 | 62 | 305 | 5'05 |
| 6'45 | 405 | 94 | 240 | 4'00 | 9'25 | 565 | 61 | 310 | 5'10 |
| 6'50 | 410 | 93 | 245 | 4'05 | 9'30 | 570 | 60 | 315 | 5'15 |
| 6'55 | 415 | 92 | 250 | 4'10 | 9'35 | 575 | 59 | 320 | 5'20 |
| 7'00 | 420 | 90 | 252 | 4'12 | 9'40 | 580 | 58 | 325 | 5'25 |
| 7'05 | 425 | 88 | 254 | 4'14 | 9'45 | 585 | 57 | 330 | 5'30 |
| 7'10 | 430 | 86 | 255 | 4'15 | 9'50 | 590 | 56 | 335 | 5'35 |
| 7'15 | 435 | 85 | 257 | 4'17 | 9'55 | 595 | 55 | 340 | 5'40 |
| 7'20 | 440 | 82 | 259 | 4'19 | 10'00 | 600 | 54 | 345 | 5'45 |
| 7'25 | 445 | 80 | 261 | 4'21 | 10'05 | 605 | 52 | 350 | 5'50 |
| 7'30 | 450 | 77 | 264 | 4'24 | 10'10 | 610 | 51 | 355 | 5'55 |
| 7'45 | 465 | 75 | 265 | 4'25 | 10'15 | 615 | 50 | 360 | 6'00 |
| 7'55 | 475 | 72 | 267 | 4'27 | 10'20 | 620 | 48 | 365 | 6'05 |
| 8'05 | 485 | 70 | 269 | 4'29 | 10'25 | 625 | 46 | 370 | 6'10 |
| 8'15 | 495 | 69 | 270 | 4'30 | 10'30 | 630 | 45 | 375 | 6'15 |
| 8'25 | 505 | 68 | 275 | 4'35 | 10'31 | 631 | 40 | 376 | 6'16 |
| 8'35 | 515 | 67 | 280 | 4'40 | 以上 | 以上 | 40 | 以上 | 以上 |

三分鐘登階

| 男生 (體力指數) | 成績 | 女生 (體力指數) |
|-----------|-----|-----------|
| 66.5~以上 | 100 | 61.3~以上 |
| 65.5~66.4 | 97 | 60.5~61.2 |
| 64.5~65.4 | 95 | 59.7~60.4 |
| 63.5~64.4 | 92 | 58.9~59.6 |
| 62.5~63.4 | 90 | 58.1~58.8 |
| 61.5~62.4 | 87 | 57.3~58.0 |
| 60.5~61.4 | 95 | 56.5~57.2 |
| 59.5~60.4 | 82 | 55.7~56.4 |
| 58.5~59.4 | 80 | 54.9~55.6 |
| 57.5~58.4 | 77 | 54.1~54.8 |
| 56.5~57.4 | 75 | 53.2~54.0 |
| 55.5~56.4 | 72 | 52.3~53.1 |
| 54.5~55.4 | 70 | 51.4~52.2 |
| 53.5~54.4 | 67 | 50.5~51.3 |
| 52.5~53.4 | 65 | 49.6~50.4 |
| 51.5~52.4 | 62 | 48.7~49.5 |
| 50.5~51.4 | 60 | 47.8~48.6 |
| 50.4 以下 | 58 | 47.7~以下 |

記錄方法：

將所有之脈博數帶入下列公式中：

$$\text{體力指數} = \frac{\text{運動持續時間(秒)} \times 100}{(\text{恢復期三次脈博數之總和}) \times 2}$$