

「学校体适能奖励计划」个人测量纪录表（小学）

于「学校体适能奖励计划」内的体适能表现达指定水平，便可获得金、银或铜章证书。学生可在课余时间进行体适能练习及纪录，同时亦鼓励家长从旁协助或一同参与。

得分	章级证书
16 或以上	金章
13 至 15	银章
10 至 12	铜章

得分：成绩未达某一级时，得分应以计分表内之下一级计算。

姓名：_____

班别：_____ ()

日期							
年龄组别							
项目		成绩	得分	成绩	得分	成绩	得分
一分钟仰卧起坐 (次)							
坐前伸 (厘米)							
六 / 九分钟耐力跑 / 行 (米) 或 15 米渐进式心肺耐力跑							
手握力 (千克)	右						
	左						
或 倾斜式引体向上 (次)							
总得分							
章级 (金、银、铜)							

家长签署：_____

日期：_____