

「学校体适能奖励计划」个人测量纪录表（中学）

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)						
九分钟耐力跑/行 (米) 或 15 米渐进式心肺耐力跑						
直体掌上压 (男) / 屈膝掌上压 (女) (次) 或 倾斜式引体向上 (次)						
总得分						
章级 (金、银、铜)						

家长签署：_____

日期：_____