

學校體適能獎勵計劃章級證書及得分

一分鐘仰臥起坐

+

坐前伸

+

6分鐘(小三或以下)//

9分鐘(小四或以上)//

耐力跑/步行

或

15米漸進式
心肺耐力跑

+

手握力 (小學)

直體掌上壓(中學男生)//

屈膝掌上壓 (中學女生)

或

傾斜式引體向上

得分	章級證書
16 或以上	金章級
13 至 15	銀章級
10 至 12	銅章級

歲數調整

小學生

- 如果小學生歲數大過 12，將以 12 歲計。
- 如果小學生歲數小過 6，將以 6 歲計。
- 耐力跑(小三或以下請跑 6 分鐘，小四或以上請跑 9 分鐘)
 - 如果小學生級數三年級或以下，歲數大過 8，將以 8 歲計
 - 如果小學生級數三年級或以下，歲數小過 6，將以 6 歲計
 - 如果小學生級數四年級或上，歲數大過 12，將以 12 歲計
 - 如果小學生級數四年級或上，歲數小過 9，將以 9 歲計

中學生

- 如果中學生歲數大過 17，將以 17 歲計。
- 如果中學生歲數小過 12，將以 12 歲計。