

測量項目(小學)

1. 體高*
2. 體重*
3. 皮摺量度*
4. 一分鐘仰臥起坐
5. 坐前伸
6. 六／九分鐘耐力跑 或 15米漸進式心肺耐力跑
7. 手握力 或 傾斜式引體向上

*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。