

「學校體適能獎勵計劃」個人測量紀錄申報表（小學）

於「學校體適能獎勵計劃」內的體適能表現達指定水平，便可獲得金、銀或銅章證書。學生可在課餘時間進行體適能練習及紀錄，同時亦鼓勵家長從旁協助或一同參與。

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

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

姓名：_____

班別：_____（ ）

日期							
年齡組別							
項目		成績	得分	成績	得分	成績	得分
一 分鐘仰臥起坐（次）							
坐前伸（厘米）							
手握力（千克）	右						
	左						
六／九分鐘耐力跑/行（米）							
總得分							
章級（金、銀、銅）							

家長簽署：_____

日期：_____