

「學校體適能獎勵計劃」個人測量紀錄申報表（中學）

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）						
掌上壓（男）/ 屈膝掌上壓（女）（次）						
九分鐘耐力跑/行（米）						
總得分						
章級（金、銀、銅）						

家長簽署：_____

日期：_____