

「學校體適能獎勵計畫」個人測量記錄表(小學)

姓名：_____

性別：_____

學年																	
班別 (班號)		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
日期																	
年齡組別																	
項目	成績	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分*	成績	得分
	體高 (厘米)																
體重 (千克)																	
三頭肌及小腿 皮摺厚度 (毫米)	三頭肌																
	小腿																
	#合計																
仰臥起坐 (1 分鐘內次數)																	
坐地前伸 (厘米)																	
手握力(千克)	右																
	左																
	+合計																
仰臥引體上升(次)																	
耐力跑/行 (米)																	
6 分鐘 (6-8 歲)/9 分鐘 (9 歲以上)																	
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)																	
總得分																	

在查考以各測量項目計分表時，如成績未達某一水平級別時，得分應以計分表內之下一級的水平級別計算。

分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

+ 找出左手及右手三次記錄中之最佳成績然後合計