

「學校體適能獎勵計畫」全班測量記錄表(小學)

級別：_____

測試日期：_____

姓名	性別	體高 (厘米)	體重 (0.5 千克)	皮摺厚度 (厘米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (0.5 千克)			仰臥引體 上升 (次)	15 米 漸進 式心肺耐 力跑 (次)	六/九分鐘 跑/步行 (米)
				三頭肌	小腿	# 合計			左	右	+合計			

分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計

+ 分別找出左手及右手三次記錄中的最佳成績然後合計