

「學校體適能獎勵計畫」章級證書及得分 (中學)

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

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

分別找出三頭肌及小腿三次記錄的兩個中間數然後合計
體適能量度記錄

日期					
年齡組別					
項目		成績	得分	成績	得分
體高(厘米)					
體重(千克)					
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌				
	小腿內側				
	合計				
仰臥起坐 (1 分鐘內次數)					
坐地前伸(厘米)					
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)					
仰臥引體上升(次)					
九分鐘耐力跑/行(米)					
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)					
總得分					
章級(金、銀、銅)					

體適能量度記錄

日期					
年齡組別					
項目		成績	得分	成績	得分
體高(厘米)					
體重(千克)					
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌				
	小腿內側				
	合計				
仰臥起坐 (1 分鐘內次數)					
坐地前伸(厘米)					
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)					
仰臥引體上升(次)					
九分鐘耐力跑/行(米)					
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)					
總得分					
章級(金、銀、銅)					

日期					
年齡組別					
項目		成績	得分	成績	得分
體高(厘米)					
體重(千克)					
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌				
	小腿內側				
	合計				
仰臥起坐 (1 分鐘內次數)					
坐地前伸(厘米)					
掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓 (女)(次)					
仰臥引體上升(次)					
九分鐘耐力跑/行(米)					
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)					
總得分					
章級(金、銀、銅)					