

「學校體適能獎勵計畫」個人測量記錄表(中學)

姓名：_____

性別：_____

學年																	
班別 (班號)		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
測量日期																	
年齡組別																	
成績及得分		成績	得分*														
項目																	
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)																	
九分鐘耐力跑/行 (米)																	
15 米漸進式心肺耐力跑(次)																	
掌上壓 (男)/ 屈膝掌上壓(女)(次)																	
仰臥引體上升(次)																	
總得分																	

* 在查考以各測量項目計分表時，如成績未達某水平級別時，得分應以計分表內低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