

測量項目(中學)

1. 皮摺量度
2. 曲膝仰臥起坐
3. 坐地前伸
4. 九分鐘耐力跑 或 十五米漸進式心肺耐力跑
5. 掌上壓(中學男生) / 屈膝掌上壓 (中學女生) 或
仰臥引體上升