

## 中學體適能獎勵計劃學生個人紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

學年																	
班別 (班號)		_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )	_____ ( )
測試日期																	
年齡組別																	
項目	成績及得分	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*	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																	
耐力跑/行 米																	
9分鐘																	
掌上壓 (次)(男)																	
屈膝掌上壓 (次)(女)																	
總分																	

25

\* 在查考以各測試項目計分表時，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。

# 將三次紀錄的兩個中間數合計