



Lam Tai Fai College

林大輝中學

Physical Fitness Award Scheme

Student's Handbook

體適能獎勵計劃學生手冊



Name: _____ (English) _____ (Chinese)

Class: _____ No.: _____

Development of Physical Fitness

健康適能四步曲

1. Cardiorespiratory Fitness 心肺循環系統

Frequency : 3 to 4 days per week

Intensity : Target Heart Rate = $220 - \text{Age} \times (60\% - 80\%)$

Duration : At least 20 minutes, preferably up to 40 minutes

Type : For examples, running-jogging, walking-hiking, swimming, Cycling, rowing, rope skipping and ball games



持續運動的能力

2. Muscular Strength and Endurance 肌力及肌耐力

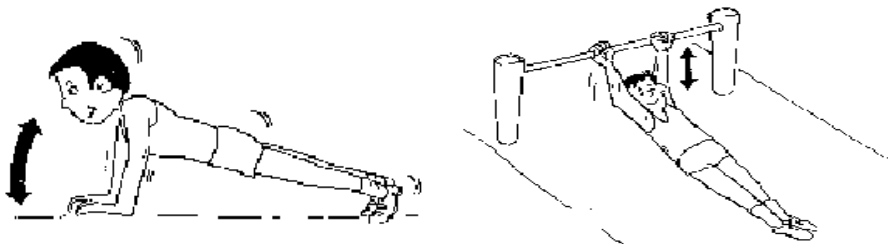
Frequency : 3 times on alternate day per week

Duration : 20 - 40 minutes

Intensity :

Training purpose	No. of Set	Estimated Repetitions	Intensity % of 1-RM
Muscle Tone	2 - 3	12 - 15	60 - 70
Muscular strength	2 - 3	4 - 8	70 - 90
Muscular endurance	3 - 4	20	40 - 60

RM - Repetitive maximum weight that can be lifted once and once only.



動作所產生的力量及速度

3. Flexibility 柔韌度

Type : Static Stretching

Frequency : 3 to 5 days per week

Stretch-hold Position (without pain):

Hold for 15 to 30 seconds, repeat for 3 times and maintain normal breathing

Duration : 10 – 15 minutes

When : Before and after exercise, between weightlifting sets



身體各關節活動的幅度，腰腹的柔韌度尤其重要

4. Body Composition 均衡的飲食及經常運動

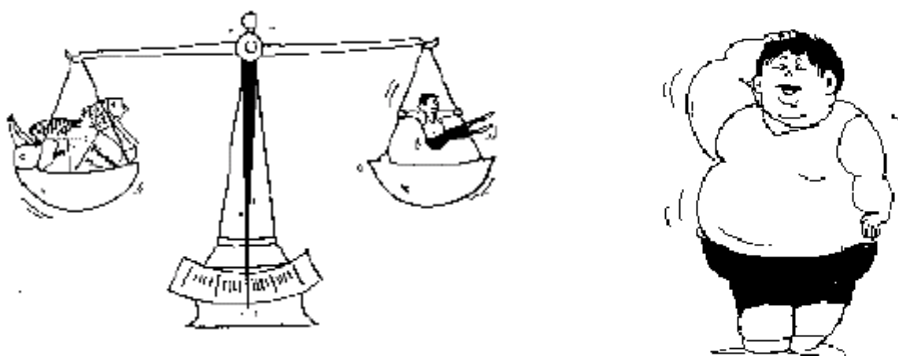
Suggested prescription: Dieting + Exercise

Dieting : Daily regular meals

Restrict caloric intake

Exercise : Do aerobic exercise of low intensity and long duration (30 – 60 minutes) for at least 3 times per week.

Caution : To lose no more than 1 kg of fat per week.



均衡的飲食與運動可避免痴肥

可參與持續運動舉隅



步行



踏單車



游泳



舞蹈



球類活動



執拍運動



跳繩

皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表

	boys 男生		girls 女生	
	Skinfold measurement 皮摺厚度	Percent Body fat 估計的脂肪比例表	Skinfold measurement 皮摺厚度	Percent Body fat 估計的脂肪比例表
Very Low 過低	低於 Under 6.5mm 毫米	低於 Under 5.8%	低於 Under 11.5mm 毫米	低於 Under 12.1%
Low 略低	7.0-12.5mm	5.9%-10.2%	12.0-16.0mm	12.2%-14.9%
Optimal Range 適中	13.0-26.0mm	10.3%-20.1%	16.5-35.5mm	15.0%-26.8%
Moderately High 略高	26.5-33.0mm	20.2%-25.3%	36.0-44.0mm	26.9%-31.9%
High 高	33.5-39.5mm	25.4%-30.0%	44.5-49.0mm	32.0%-35.0%
Very High 過高	高於 Over 40mm 毫米	高於 Over 30.0%	高於 Over 49.5mm 毫米	高於 Over 35.0%

運動的一般要點

- (1) 參加運動訓練前應作身體檢查。
- (2) 運動前應作熱身活動，例如伸展動作。
- (3) 運動時應穿著適當的運動衣物，衣服應舒適及不妨礙活動，鞋襪的選擇須符合運動的要求。
- (4) 運動應循序漸進：強度由輕到強，次數由少到多，時間由短到長。
- (5) 如要改進體質，運動強度須在強度效應之上。
- (6) 改善體質須長時期（六星期以上）運動才有顯著的效果，切勿期望在數次運動後有顯著的效果。
- (7) 與同伴一起運動時，切勿視同伴為競技的對手。各人的體質、體型、進度都不同，所以應以個人的進度為準。
- (8) 選擇練習應全面性，切勿只鍛練身體某部份。
- (9) 定時練習是養成運動習慣的好方法。
- (10) 切勿在飽餐後立即作劇烈運動。
- (11) 避免在高溫及濕度高的情況下作劇烈運動。
- (12) 運動時排汗是十分正常的，在大量排汗時應補充身體水份。
- (13) 遇有身體不適，如面青、暈眩、氣力不繼等應立即停止練習。
- (14) 運動後應作整理活動。

運動的好處

促進身體機能	改進心肺功能	改進肌肉力量
改進肌耐力	改進新陳代謝	減低血壓
促進身體的生長	減少痴肥的機會	增進體力
改善體型及姿態	培養一個積極的人生觀	

測驗項目計分表

Boys 男生

12 years 十二歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	133	138	143	148	153	157	162
*Weight (kg) 體重 (千克)	27	30	34	38	45	52	62
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	12	13	16	21	31	39	51
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	9	15	22	28	32	36	42
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	15	19	23	28	34	36
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1060	1180	1280	1400	1580	1680	1800
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	3	10	17	24
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

13 years 十三歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	140	145	150	155	161	166	171
*Weight (kg) 體重 (千克)	30	34	38	43	49	57	67
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)	10	13	15	20	26	38	49
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	14	22	27	33	39	42	46
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	16	21	25	30	34	37
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1080	1240	1380	1490	1660	1820	1930
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	7	15	21	30
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

14 years 十四歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	147	152	157	162	167	172	177
*Weight (kg) 體重 (千克)	34	38	42	47	54	62	73
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	11	12	15	18	25	39	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	18	24	30	35	40	45	49
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10	14	21	26	31	34	39
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1160	1310	1440	1590	1710	1870	2020
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	3	11	19	26	33
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

15 years 十五歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	154	158	162	167	171	175	179
*Weight (kg) 體重 (千克)	38	42	46	51	58	67	78
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)	9	12	14	17	23	32	44
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	16	25	30	36	41	46	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	10	15	21	27	33	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行 (米)	1120	1300	1460	1600	1780	1850	1980
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	1	4	11	20	30	37
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

16 years 十六歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	158	162	165	169	173	177	180
*Weight (kg) 體重 (千克)	42	45	49	55	62	71	83
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)	10	12	13	17	24	34	47
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	20	25	30	36	42	48	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	17	22	27	33	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1200	1360	1510	1650	1790	1880	2010
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	2	8	16	23	31	40
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

17 years 十七歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 成績	百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)		159	162	166	170	174	178	182
*Weight (kg) 體重 (千克)		45	48	52	58	65	73	86
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)		10	12	14	18	24	31	44
Level and Score 水平級別及得分		0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)		20	26	31	36	43	49	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)		10	15	21	28	33	37	41
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)		1200	1390	1520	1670	1800	1920	2050
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)		0	1	8	16	25	33	39
Total Score 總得分								

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Boys 男生

18 years 十八歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	160	163	167	171	175	178	182
*Weight (kg) 體重 (千克)	47	50	54	59	66	75	87
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	9	11	13	16	23	33	44
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	20	27	30	38	43	51	53
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	13	20	25	31	36	41	45
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1200	1370	1600	1730	1840	1970	2130
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	5	13	20	30	36	40
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

12 years 十二歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	137	141	145	149	154	158	162
*Weight (kg) 體重 (千克)	28	31	34	38	43	48	58
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	14	17	21	25	33	41	52
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	4	13	18	23	28	32	37
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14	19	24	28	33	37	41
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1030	1120	1200	1280	1360	1440	1560
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	7	13	20	24
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

13 years 十三歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	142	145	149	153	158	161	165
*Weight (kg) 體重 (千克)	31	34	37	41	46	52	62
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	15	17	21	26	33	42	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	7	12	18	24	30	34	41
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	15	19	23	28	33	38	42
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	960	1120	1200	1280	1380	1480	1580
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	6	11	19	27
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

14 years 十四歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	145	149	152	156	159	163	166
*Weight (kg) 體重 (千克)	34	37	40	44	50	56	66
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	16	20	24	29	35	43	55
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	8	14	20	25	32	37	41
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	11	18	24	28	33	38	43
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1030	1100	1180	1280	1370	1470	1560
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	1	4	10	17	26
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

15 years 十五歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	147	150	154	157	160	164	167
*Weight (kg) 體重 (千克)	36	39	43	47	52	58	69
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	17	21	24	29	35	41	48
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	11	16	21	27	32	40	45
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	14	21	25	31	36	40	44
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1020	1070	1190	1280	1370	1460	1550
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	6	13	19	25
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

16 years 十六歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	148	151	154	158	161	164	167
*Weight (kg) 體重 (千克)	38	41	45	49	54	60	70
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)	17	21	25	30	36	43	54
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	12	17	23	30	36	42	48
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	17	21	26	31	36	40	45
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1010	1120	1200	1310	1410	1530	1680
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	7	15	23	32
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

17 years 十七歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 成績	百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)		148	151	154	158	162	165	168
*Weight (kg) 體重 (千克)		39	43	46	50	55	61	71
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮 摺厚度總和 (毫米)		16	21	24	30	37	43	53
Level and Score 水平級別及得分		0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)		6	15	22	28	35	40	45
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)		14	20	26	32	37	43	47
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)		1010	1120	1200	1310	1400	1480	1570
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)		0	0	1	5	10	18	26
Total Score 總得分								

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

測驗項目計分表

Girls 女生

18 years 十八歲

Percentiles 百分位值

項目 \ 百分位值 (得分)	3	10	25	50	75	90	97
*Height (cm) 體高 (厘米)	19	152	155	158	162	165	168
*Weight (kg) 體重 (千克)	40	43	47	51	55	61	69
*#Sum of triceps and calf skinfolds (mm) 三頭肌及小腿內側皮摺厚度總和 (毫米)	17	20	23	31	37	49	59
Level and Score 水平級別及得分	0	1	2	3	4	5	5
1 min. Sit-ups (Times) 一分鐘仰起坐 (坐)	8	15	22	27	32	40	46
Sit & Reach (cm) 坐地前伸 (厘米)	17	24	26	32	36	41	46
9 mins. Run/Walk (m) 九分鐘耐力跑行(米)	1040	1120	1200	1300	1420	1530	1630
Push-ups (Times) 掌上壓 (次)	0	0	2	10	18	24	29
Total Score 總得分							

*Height, Weight, Sum of triceps and calf skinfolds serve as a reference only.

體高、體重及皮摺厚度只作參考，不需要計算得分。

#Refer to the Table for conversion of skinfold measurements into estimated percent body fat.

請參看皮摺厚度換算成估計的身體脂肪比例表。

體適能獎勵計劃

得分及獎章

得分	獎章
16 或以上	金章
13 至 15	銀章
10 至 12	銅章

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)							
三頭肌							
小腿內側							
總和							
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

體適能量度記錄

年度：_____

得分：成績未達某一級時，得分應以計分表內之下一級計算。

日期							
年齡組別							
項目	成績	得分	成績	得分	成績	得分	
體高							
體重							
皮摺 厚度 (毫米)	三頭肌						
	小腿內側						
	總和						
仰臥起坐							
坐地前伸							
耐力跑 / 行							
掌上壓							
總分							
獎章 (金/銀/銅)							

