

測量項目(中學)

1. 體高*
2. 體重*
3. 皮摺量度*
4. 一分鐘仰臥起坐
5. 坐前伸
6. 九分鐘耐力跑 或 15米漸進式心肺耐力跑
7. 直體掌上壓(中學男生)／屈膝掌上壓(中學女生) 或
傾斜式引體向上

*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。