

體適能章 PHYSICAL FITNESS (三級制度章)



完成下列項目：

1. 皮摺量度；
2. 曲膝仰臥起坐；
3. 坐地前伸；
4. 6/9 分鐘耐力跑 或
15 米漸進式心肺耐力跑
5. 手握力 或
仰臥引體上升。



註：此活動徽章之課程以教育局頒佈的最新「學校體適能獎勵計劃」內容為依歸。計劃內容可於教育局網頁 (<http://www.edb.gov.hk>) 內「課程發展」>「學習領域」>「體育」>「教學資源」>「學校體適能獎勵計劃」內找到

如幼童軍考獲校內舉辦之「學校體適能獎勵計劃」(金、銀、銅獎章)測試，即等同及豁免本章相同級別(高級、中級、初級)之考驗。



初級



中級



高級