健體樂榮譽證 (Fitness Fun award)

1. 列出至少四項有助於身體健康的事情。
2. 慢跑 800 米或跑 50 米。
3. 跳遠。（記錄最遠的四次成積）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_米/英尺。
4. 跳繩三分鐘。
5. 做三個不同的伸展動作。 每次保持至少十秒鐘。
   1. 腿
   2. 背部
   3. 手臂/肩膀
6. 參加障礙賽。
7. 證明你有能力做到以下其中一項：
   1. 十次仰臥起坐
   2. 爬上一根桿子、一條繩子或一棵樹
   3. 用手和膝蓋使自己吊在一支金屬捧上
8. 與你的組員一起參加一項有組織的體能活動，例如球類比賽、接力賽、蛙跳比賽等。