

中學體適能調查 學生測試記錄表

學校 : _____

姓名 : _____ 學號 : _____ 班別 : _____

測試日期 : _____ 出生日期 : _____ 年 _____ 月 _____ 日

性別 : 男 / 女 年齡 : 12 13 14 15 16 17 18 其他 : _____

<p>1 x 80 = 80 米</p> <p>2 x 80 = 160 米</p> <p>3 x 80 = 240 米</p> <p>4 x 80 = 320 米</p> <p>5 x 80 = 400 米</p> <p>6 x 80 = 480 米</p> <p>7 x 80 = 560 米</p> <p>8 x 80 = 640 米</p> <p>9 x 80 = 720 米</p> <p>10 x 80 = 800 米</p> <p>11 x 80 = 880 米</p> <p>12 x 80 = 960 米</p> <p>13 x 80 = 1040 米</p> <p>14 x 80 = 1120 米</p> <p>15 x 80 = 1200 米</p>	<h3 style="color: #8B4513;">九分鐘跑/行記錄</h3> <p style="font-size: 1.2em;">1 圈 = 80 米</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td><td style="width: 10%;">10</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px; font-size: 1.1em;">_____ 圈 x 80 米 + _____ 米 = _____ 米</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>16 x 80 = 1280 米</p> <p>17 x 80 = 1360 米</p> <p>18 x 80 = 1440 米</p> <p>19 x 80 = 1520 米</p> <p>20 x 80 = 1600 米</p> <p>21 x 80 = 1680 米</p> <p>22 x 80 = 1760 米</p> <p>23 x 80 = 1840 米</p> <p>24 x 80 = 1920 米</p> <p>25 x 80 = 2000 米</p> <p>26 x 80 = 2080 米</p> <p>27 x 80 = 2160 米</p> <p>28 x 80 = 2240 米</p> <p>29 x 80 = 2320 米</p> <p>30 x 80 = 2400 米</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																							
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																							
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																							

皮摺厚度 (毫米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	掌上壓 (男)/ 屈膝掌上壓(女) (次)	九分鐘 跑/步行 (米)
三頭肌	小腿	合計				
1						
2						
3						

將三次紀錄的兩個中間數合計