

小學體適能獎勵計劃 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 : 6 7 8 9 10 11 12 其他 : _____

- 1 x 80 = 80 米
- 2 x 80 = 160 米
- 3 x 80 = 240 米
- 4 x 80 = 320 米
- 5 x 80 = 400 米
- 6 x 80 = 480 米
- 7 x 80 = 560 米
- 8 x 80 = 640 米
- 9 x 80 = 720 米
- 10 x 80 = 800 米
- 11 x 80 = 880 米
- 12 x 80 = 960 米
- 13 x 80 = 1040 米
- 14 x 80 = 1120 米
- 15 x 80 = 1200 米

六/九分鐘跑/行記錄									
1 圈 = 80 米									
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
_____ 圈 x 80 米 + _____ 米 = _____ 米									

- 16 x 80 = 1280 米
- 17 x 80 = 1360 米
- 18 x 80 = 1440 米
- 19 x 80 = 1520 米
- 20 x 80 = 1600 米
- 21 x 80 = 1680 米
- 22 x 80 = 1760 米
- 23 x 80 = 1840 米
- 24 x 80 = 1920 米
- 25 x 80 = 2000 米
- 26 x 80 = 2080 米
- 27 x 80 = 2160 米
- 28 x 80 = 2240 米
- 29 x 80 = 2320 米
- 30 x 80 = 2400 米

皮摺厚度 (毫米)			仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (0.5 千克)			六/九分鐘跑/步行 (米)
三頭肌	小腿	#合計			左	右	#合計	
1					1			
2					2			
3					3			

將三次紀錄的兩個中間數合計