

## 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 : \_\_\_\_\_

九分鐘跑/行記錄											
1 x 80 = 80 米	1 圈 = 80 米										16 x 80 = 1280 米
2 x 80 = 160 米											17 x 80 = 1360 米
3 x 80 = 240 米											18 x 80 = 1440 米
4 x 80 = 320 米											19 x 80 = 1520 米
5 x 80 = 400 米											20 x 80 = 1600 米
6 x 80 = 480 米	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	21 x 80 = 1680 米
7 x 80 = 560 米	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22 x 80 = 1760 米
8 x 80 = 640 米	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	23 x 80 = 1840 米
9 x 80 = 720 米											24 x 80 = 1920 米
10 x 80 = 800 米											25 x 80 = 2000 米
11 x 80 = 880 米											26 x 80 = 2080 米
12 x 80 = 960 米											27 x 80 = 2160 米
13 x 80 = 1040 米	_____ 圈 x 80 米 + _____ 米 = _____ 米										28 x 80 = 2240 米
14 x 80 = 1120 米											29 x 80 = 2320 米
15 x 80 = 1200 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)	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