

「學校體適能獎勵計畫」個人測量記錄表(中學)

學生姓名 : _____ 學號. : _____ 班別 : _____

測量日期 : _____ 出生日期 : _____ 年 _____ 月 _____ 日

性別 : 男 / 女 年齡 : 12 13 14 15 16 17 18 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

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

十五米漸進式心肺耐力跑測量記錄表

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
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130

共完成 _____ 圈