體適能檢測表現( 請浮貼國中生涯輔導紀錄手冊P9 或P7) 依據體適能網站數值出現順序

年 班 號 姓名:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 坐姿體前彎  (公分)(評等) | 立定跳遠  (公分)(評等) | 仰臥起坐  (次/1分)(評等) | 心肺適能  (秒數)(評等) |
| 例 7 | 上 | (20)(中等) | (150)(中等) | (17)(請加強) | (223)(金牌) |
| 7 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 7 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 9 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |

體適能檢測表現( 請浮貼國中生涯輔導紀錄手冊P9 或P7) 依據體適能網站數值出現順序

年 班 號 姓名:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 坐姿體前彎  (公分)(評等) | 立定跳遠  (公分)(評等) | 仰臥起坐  (次/1分)(評等) | 心肺適能  (秒數)(評等) |
| 例 7 | 上 | (20)(中等) | (150)(中等) | (17)(請加強) | (223)(金牌) |
| 7 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 7 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 9 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |

體適能檢測表現( 請浮貼國中生涯輔導紀錄手冊P9或P7 ) 依據體適能網站數值出現順序

年 班 號 姓名:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 坐姿體前彎  (公分)(評等) | 立定跳遠  (公分)(評等) | 仰臥起坐  (次/1分)(評等) | 心肺適能  (秒數)(評等) |
| 例 7 | 上 | (20)(中等) | (150)(中等) | (17)(請加強) | (223)(金牌) |
| 7 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 7 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 9 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |

體適能檢測表現( 請浮貼國中生涯輔導紀錄手冊P9 或P7) 依據體適能網站數值出現順序

年 班 號 姓名:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 學期 | 坐姿體前彎  (公分)(評等) | 立定跳遠  (公分)(評等) | 仰臥起坐  (次/1分)(評等) | 心肺適能  (秒數)(評等) |
| 例 7 | 上 | (20)(中等) | (150)(中等) | (17)(請加強) | (223)(金牌) |
| 7 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 7 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 8 | 下 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |
| 9 | 上 | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) | ( )( ) |