

## 耐力跑紀錄表 (中學)

學生姓名：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

測量日期：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

年齡：\_\_\_\_\_

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/行紀錄

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