

# 健康慧思





年級:\_\_\_\_座號:\_\_\_姓名:\_\_\_\_

臺南市七股區樹林國民小學
Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School

#### 身高、體重紀錄表

5月底完成此部分填寫, 得額外加分20分。

月份	9月	10月	11月	12月	1月
體重kg					
月份	2月	3月	4月	5月	6月 不列入計算
體重kg					

月份	9月	10月	11月	12月	1月
身高cm					
月份	2月	3月	4月	5月	6月 不列入計算
身高cm					

#### 身體組成與體適能

5月底完成此部分填寫, 得額外加分20分。

期初	塡寫日期:	年	月	В
741 171	~ — m ·		/	

項目	數據	評等		
身高: CM	BMI			
體重: KG	DIVII			
坐姿體前彎				
仰臥起坐				
800/1600跑走				
立定跳遠				

#### 期末 填寫日期:\_\_\_\_\_年\_5\_月\_\_\_\_日

項目	1	數據	評等
身高:	CM	BMI	
體重:	KG	DIVII	
坐姿體前彎			
仰臥起	巴坐		
800/1600跑走			
立定路	<b>兆遠</b>		



完賽後可請學務組蓋認證章



七股區樹林國小







八份開基姑媽宮8.3km

西港慶安宮6.9km

安平工業區

香腸博物館

125圈

**38** 





半馬(□163圈)樹林-西港-台南

全馬(□320圈)

歡迎您來挑戰^^

完賽認證章

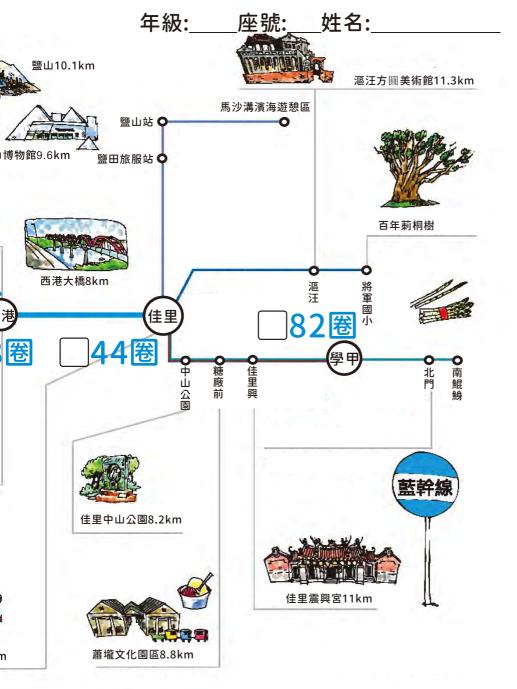




佳里金唐殿6.5ki

#### 臺南市七股區樹林國民小學

Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School



#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□ 跳繩 □ 跑步 □ 武術 □ 獨輪車 □ 打球 □ 其他運動	□ 跳繩 □ 跑步 □ 武術 □ 獨輪車 □ 打球 □ 其他運動	□ 跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
第2周	□跳繩 □跑術 □武術車 □打地 □ 其他 □ 其	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □ 其 □ 其	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打地 □其他運動	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打他 □其他運動	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他運動	
第3周	□跳繩 □ □跳歩 □ □ 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	□跳繩 □ □跳歩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □ 其他 □ □ 其	□跳繩 □跑步 □武術 ■獨打報 □ 其他 □ 其	□跳繩 □ □跳步 □ □ 面 □ 面 □ 面 □ 其 □ □ 其 □ □ 其	
第4周	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □ 其	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□打</li><li>□打</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打他</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔球</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他運動	
第5周	□跳繩 □ 即 □ 面 □ 面 □ 面 □ 五 □ 五 □ 五 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	□ 跳繩 □ 即武獨 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑近術 □獨打報 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星 星 期		星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	□跳繩 □ 跑步 □ 武術 □ 獨輪車 □ 打球 □ 其他運動	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□跳繩 □ 即 □ □ 武術 □ 置 □ 打球 □ 其 □ 其 □ 重 □ 其	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第3周	□跳繩 □ 即 □ 武獨 □ 3 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑坊</li><li>□ □ □ □ □ □ □ 打 □</li><li>□ □ 其</li><li>□ □ □ □ □ □ □ □</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□ 跑步</li><li>□ 置新</li><li>□ 其</li><li>□ 其</li><li>□ 其</li><li>□ 重</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 目</li><li>□ 日</li><li>□ 日<th><ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul></th><th></th></li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	
第4周	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □ 其	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打他</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他 □ □ 其	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打世</li><li>□其他運動</li></ul>	
第5周	□跳繩 □ 即 □ 面 □ 面 □ 面 □ 五 □ 五 □ 五 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□置衛</li><li>□打</li><li>□打</li><li>□其</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li>&lt;</ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑術 □獨新報 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ 即 □ 武術 □ 置 □ 当 □ 其 □ □ 其 □ □ 其	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星期一	星期	星期日	星期四	星期五	夥伴 簽名
		_				
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打球</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 預輔車</li><li>□ 打切</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打地</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打付</li><li>□其</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	
第3周	□跳繩 □ 助地 □ 武獨 □ 3 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□置衛</li><li>□打辆車</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□置衛</li><li>□打備車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	□跳繩 □跑術 □獨新報 □打他 □ □ 其	□跳繩 □跑坊術 □獨新報 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
第4周	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □ 其 □ □ 其	□跳繩 □跑術 □武術車 □打他 □打他運動	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	□跳繩 □跑坊 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑步 □武術車 □打地 □ 其他運動	
第5周	□ 跳繩步 □ 武獨 武獨 打 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ 武獨 □ □ 置 □ □ 其 □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武術軸 □打球他 □ □ 其	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星 星 期		星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□跳繩 □跑步 □武術 □獨輪車 □打球 □其他運動	□跳繩 □ 即步 □ 武術 □ 置輪車 □ 打球 □ 其他運動	□跳繩 □ 即步 □ 武術 □ 置輪車 □ 打球 □ 其他運動	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打地</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武備車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	
第3周	□跳繩 □ 助跑 □ 武獨 □ 到 □ □ 其 □ □ 其 □ □ □ □	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑坊</li><li>□ □ □ □ □ □ □ 打 □</li><li>□ □ 其</li><li>□ □ □ □ □ □ □ □</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔球</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	□ 跳繩 □ 助 □ 助 □ 面 □ 面 □ 五 □ 五 □ 五 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世 □ 世	
第4周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術</li><li>□ 置輪車</li><li>□ 打世</li><li>□ 其他</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打世</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其</li></ul>	□跳繩 □ 助地 □ 武獨輪車 □ 打他 □ 其他 □ 其	
第5周	□跳繩 □ 即 □ 即 □ 3 □ 3 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□置衛</li><li>□打</li><li>□打</li><li>□其</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li><li>□</li>&lt;</ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□ 跳繩 □ 即 □ 四 □ 3 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 打球</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□ 打地</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武備軸</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 對打</li><li>□ 其</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打地</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	
第4周	□跳繩 □ □跳術 □ □ 置 □ 当 □ □ 其 □ □ ] □ □ ]	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他運動	□跳繩 □ □ 武術 □ 置獨 □ 当 □ □ 其 □ □ ] □ □ ]	□跳繩 □跑步 □武術 ■獨輔球 □ 其他運動	
第5周	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪車 □打他 □其他運動	□跳繩 □ □ 武 □ 武 □ 面 □ 五 □ 五 □ 五 □ 五 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 打球</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打他</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打地</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 對打</li><li>□ 其</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打地</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	
第4周	□跳繩 □ □跳術 □ □ 置 □ 当 □ □ 其 □ □ ] □ □ ]	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他運動	□跳繩 □ □ 武術 □ 置獨 □ 当 □ □ 其 □ □ ] 1	□跳繩 □跑步 □武術 ■獨輔球 □ 其他運動	
第5周	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪車 □打他 □其他運動	□跳繩 □ □ 武 □ □ 置 □ □ 置 □ □ 其 □ □ 其 □ □ 其	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期	星期	星期	星期	星期	星期	夥伴
周次	_			匹	五	簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □ 跑步 □ 置輪車 □ 打球 □ 其他運動	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他運動	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□ 打切</li><li>□ 其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第4周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武衛輪車</li><li>□打也</li><li>□其</li></ul>	
第5周	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ 即 □ 武獨 □ 置 □ 其 □ □ 其 □ □ 其	□ 跳繩 □ 跳跑式獨打 □ 置 □ 其 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期周次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	夥伴 簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 打球</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打他</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打地</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步術車</li><li>□打他</li><li>□其</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 對打</li><li>□ 其</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 打地</li><li>□ 其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輪車</li><li>□ 其他</li><li>□ 其</li></ul>	
第4周	□跳繩 □ □跳術 □ □ 置 □ 当 □ □ 其 □ □ ] □ □ ]	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他 □打他運動	□跳繩 □跑步 □武術車 □打他運動	□跳繩 □ □ 武術 □ 置獨 □ 当 □ □ 其 □ □ ] 1	□跳繩 □跑步 □武術 ■獨輔球 □打他 □ □ □ □ □ □	
第5周	□跳繩 □ □跳步 □ □ 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪車 □打他 □其他運動	□跳繩 □ □ 武 □ 武 □ 面 □ 五 □ 五 □ 五 □ 五 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1 □ 1	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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



#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期	星期	星期	星期	星期	星期	夥伴
周次	_			匹	五	簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □ 跑步 □ 置輪車 □ 打球 □ 其他運動	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他運動	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□ 打切</li><li>□ 其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第4周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武衛輪車</li><li>□打也</li><li>□其</li></ul>	
第5周	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ 跳繩 □ 跳跑式獨打 □ 置 □ 其 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

## 有提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組塡寫

星期	星期	星期	星期	星期	星期	夥伴
周次	_			匹	五	簽名
第1周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □ 跑步 □ 置輪車 □ 打球 □ 其他運動	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑術 □武獨輪車 □打他 □其他運動	
第2周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□ 獨輔車</li><li>□ 打切</li><li>□ 其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第3周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術</li><li>□獨輪車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打球</li><li>□其他運動</li></ul>	□跳繩 □跑步 □武術車 □打球 □其他運動	
第4周	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打せ</li><li>□其他運動</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武術車</li><li>□打他</li><li>□其</li></ul>	<ul><li>□跳繩</li><li>□跑步</li><li>□武衛輪車</li><li>□打也</li><li>□其</li></ul>	
第5周	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □	□跳繩 □跑步 □武獨輪球 □打他 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ 跳總 □ 跳跑式獨打 □ 置 □ 其 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	

完成可得10分。

這個月我運動的天數有\_\_\_天 省思!我對這個月有(沒有)達成運動20天的原因? 簡述。

#### 我目前體能狀況

您覺得在哪個位置打勾卽可 完成可得10分。

### 沒提升

### 提升

#### 我跑的操場圈數

一圈1分,老師協助認證,

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

#### 我今年度的運動紀錄

9月得分	10月得分	11月得分	12月得分	1月得分
. = 42.2	47 - 2			7.7.2
2月得分	3月得分	4月得分	5月得分	6 <b>月得分</b>

#### 獎品兌換記錄

09~11月第1次競標兌換 12~03月第2次競標兌換 04~06月第3次積分兌換

額外加分	

期末總得分	

使用紀錄 兌換時間	總得分	使用 兌換	剩餘 得分	學務組 確認
09~11月 第1次競標 兌換				
12~03月 第2次競標 兌換				
04~06月 第3次積分 兌換				

#### 臺南市七股區樹林國民小學

Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School

學校地址:724臺南市七股區樹林里65-11號 學校電話:067891031 學校傳眞:06-7892900

戰場上沒有永遠的贏家, 只有不斷努力的人。 ~羽球名將戴資穎

我堅持最佳狀態, 是為了贏過昨天的自己。

~桌球名將 莊智淵

努力不一定會成功, 不努力一定不會成功。

~羽球名將李 洋

