**110學年度第一學期大橋國小『SH150 走、跳我上𠢕』**

第\_\_\_\_頁

**班級運動紀錄表**  班級:\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_班

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.跑步(50圈) | | | | 2.跳繩(1000分鐘) | | | |
| 週 次 | 圈數  (每圈200公尺。) | 累積圈數 | 達成打勾 | 週 次 | 時間  (分鐘為單位。) | 累積時間 | 達成打勾 |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |
| 第\_\_\_週 |  |  | □ | 第\_\_\_週 |  |  | □ |

紀錄表填寫完成後請導師簽名，繳交至體育組。

※不含體育課運動時間 導師簽名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_