

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 3 週	2	2	<input checked="" type="checkbox"/>	第 3 週	25	25	<input checked="" type="checkbox"/>
第 4 週	2	4	<input checked="" type="checkbox"/>	第 4 週	25	50	<input checked="" type="checkbox"/>
第 5 週	2	6	<input checked="" type="checkbox"/>	第 5 週	50	100	<input checked="" type="checkbox"/>
第 6 週	2	8	<input checked="" type="checkbox"/>	第 6 週	25	125	<input checked="" type="checkbox"/>
第 7 週	3	11	<input checked="" type="checkbox"/>	第 7 週	25	150	<input checked="" type="checkbox"/>
第 9 週	3	15	<input checked="" type="checkbox"/>	第 9 週	25	175	<input checked="" type="checkbox"/>
第 10 週	3	19	<input checked="" type="checkbox"/>	第 10 週	25	200	<input checked="" type="checkbox"/>
第 11 週	1	20	<input checked="" type="checkbox"/>	第 11 週	20	220	<input checked="" type="checkbox"/>
第 12 週	2	22	<input checked="" type="checkbox"/>	第 12 週	15	235	<input checked="" type="checkbox"/>
第 13 週	2	24	<input checked="" type="checkbox"/>	第 13 週	25	260	<input checked="" type="checkbox"/>
第 14 週	3	27	<input checked="" type="checkbox"/>	第 14 週	25	285	<input checked="" type="checkbox"/>
第 15 週	3	30	<input checked="" type="checkbox"/>	第 15 週	25	310	<input checked="" type="checkbox"/>

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: 曾健康

### 實施說明

1. 由各班老師利用晨光時間或導師有限的課堂時間帶小朋友至安全空曠的地方運動。
2. 運動當週如班上有小朋友無法從事運動(如:受傷、病假)，則由導師另行註記，等小朋友能力允許之後在其他時間補足，運動紀錄表以班級團體運動為單位紀錄。單次運動目標請以班上大部分學生運動能力來訂定跑步圈數與跳繩時間，請導師單次勿訂定太多的圈數或時間，避免學生運動傷害。
3. 班級可選擇從事跳繩或跑步，完成目標後請將紀錄表繳回學務處體育組，以利期末表揚作業。