**111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(500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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**111學年度第一學期大橋國小『SH150 走、跳我上𠢕』**

範例

第\_\_\_\_頁

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

**寫滿後接續第二頁**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.跑步(50圈) | 2.跳繩(500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 | 3 | 3 | ☑ | 第\_3\_週 | 20 | 20 | ☑ |
| 第\_4\_週 | 3 | 6 | ☑ | 第\_4\_週 | 20 | 40 | ☑ |
| 第\_5\_週 | 3 | 9 | ☑ | 第\_5\_週 | 20 | 60 | ☑ |
| 第\_6\_週 | 3 | 12 | ☑ | 第\_6\_週 | 20 | 80 | ☑ |
| 第\_7\_週 | 3 | 15 | ☑ | 第\_7\_週 | 20 | 100 | ☑ |
| 第\_8\_週 | 4 | 19 | ☑ | 第\_8\_週 | 25 | 125 | ☑ |
| 第\_9\_週 | 4 | 23 | ☑ | 第\_9\_週 | 25 | 150 | ☑ |
| 第10週 | 4 | 27 | ☑ | 第10週 | 25 | 175 | ☑ |
| 第11週 | 4 | 31 | ☑ | 第11週 | 30 | 205 | ☑ |
| 第12週 | 4 | 35 | ☑ | 第12週 | 30 | 235 | ☑ |
| 第13週 | 5 | 40 | ☑ | 第13週 | 30 | 265 | ☑ |
| 第14週 | 5 | 45 | ☑ | 第14週 | 30 | 295 | ☑ |

紀錄表填寫完成後請導師簽名，繳交至體育組。

**寫滿後接續第二頁**

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