

健康護照

今年挑戰到台南



藍幹線

好遠啊



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

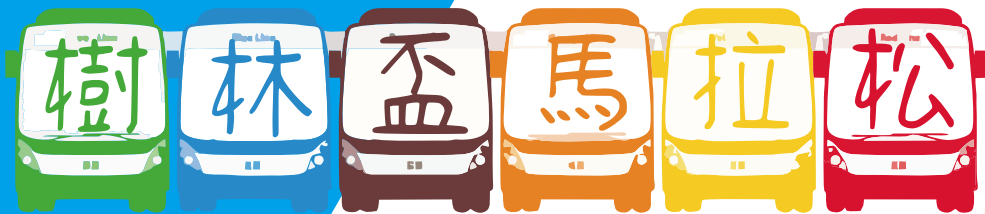
5月底完成此部分填寫，
得額外加分20分。

期初 填寫日期：_____年__月__日

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



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



鹽山



西港農會麻油6.9km



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6.5km

臺南市七股區樹林國民小學

Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School

年級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



9月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
完成可得10分。



我跑的操場圈數

一圈1分，老師協助認證，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

10月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

11月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

12月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

1月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

2月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

3月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

4月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

5月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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

6月

自主運動實踐記錄表

本月得分-學務組填寫

大家一起來運動^^ 完成可得20分。

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	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第2周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第3周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第4周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	
第5周	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 獨輪車 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 其他運動	

我這個月的運動紀錄

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即可
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，
完成請打勾，本月完成___圈。

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
2月得分	3月得分	4月得分	5月得分	6月得分

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 學校傳真: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

