

運動好健康

(7月18日~7月31日)

- 1.跑步、2.做健康操、3.搖呼拉圈、4.跳繩、5.有氧健身操、6.揮拍練習、7.騎腳踏車、8.打球、9.肌力訓練
 其他運動自己增加: 10. _____ 11. _____

| 日期 | 運動項目 | 花多少時間 | 做運動的感受 (可複選) |
|----------|-------|--|---|
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |
| ()月()日 | (寫代號) | <input type="checkbox"/> 20分鐘 <input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 1小時以上 | <input type="checkbox"/> 覺得舒服 <input type="checkbox"/> 感到很有趣 <input type="checkbox"/> 覺得很累 <input type="checkbox"/> 有成就感 |

◎兩週完成一張記錄表(運動項目儘量不要重複),再拍一張做運動的照片上傳給老師看哦!