

111 學年度寒假愛運動執行表

年 班 座號 姓名

*未操作者請在當日欄位打「X」，有操作者直接填入運動項目與運動時數

*每次運動達 30 分鐘，累計天數達 7 天者給予小獎條*5、10 天*6、15 天*7、18 天以上者嘉獎*1。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
日期	範例				1/20	1/21	1/22
運動時間 與項目	30min/跳繩 1000 下						
日期	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
運動時間 與項目							
日期	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
運動時間 與項目							
日期	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
運動時間 與項目							

