

## 臺北市泉源實驗國民小學 111 學年度寒假自主運動紀錄表

親愛的小朋友：

這學期我們在學校學了許多運動項目，希望你可以利用寒假時間自我加強練習，保持運動習慣。請將你做的運動時間及日期記錄在下方表格中，可以選擇：跳繩、開合跳、超慢跑、自選運動，自行規劃日期及運動項目，完成後請家人認證簽名也歡迎各位小朋友邀請你的家長一起來運動喔！開學後我們一同來統計大家的運動時間及檢驗運動成果吧！

\_\_\_\_\_年 甲 班                      姓名：\_\_\_\_\_

[illegible]

## 各年級運動時間規劃參考

年級 計時 次目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
跳繩（向前正跳、向後反跳）	3 分鐘	4 分鐘	5 分鐘	6 分鐘	7 分鐘	8 分鐘
開合跳	2 分鐘	2 分鐘	3 分鐘	4 分鐘	5 分鐘	6 分鐘
超慢跑	10 分鐘	11 分鐘	12 分鐘	13 分鐘	14 分鐘	15 分鐘

本表請於 111/02/17(五)放學前，以班級為單位收齊並繳交學輔處

若還有做其他運動，可以將項目紀錄在兔臉上，日期紀錄在耳朵喔！



臺北市泉源實驗國民小學 敬啟 112.01