

我的健康運動紀錄表(中高年級)

運動是健康的源泉，我們可以在暑假期間保持餐後潔牙、注意用眼時間並且規律運動，讓自己變得健康又聰明。小朋友請將運動的項目、地點與時間填在表格裡，也右邊勾選完成的事項，並請教師或家長簽名。(※沒有運動不用登記，只需登記有運動的日期即可※)

日期(範例)	113年07月1日	我已完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目	跳繩、跑步	☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點	學校操場、空地	☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間	150 分鐘	☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑

本頁總運動時數：_____ 分鐘(學生自填)

學務處認證：_____

小叮嚀：本頁由學務處認證後可以獲得 5 張小獎卡喔！加油！

班級：_____ (新班級) 姓名：_____

日期	年 月 日	我已完成請打勾	日期	年 月 日	我已完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	我已完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑
日期	年 月 日	完成請打勾	日期	年 月 日	完成請打勾
運動項目		☐ 餐後潔牙	運動項目		☐ 餐後潔牙
運動地點		☐ 戶外活動 120	運動地點		☐ 戶外活動 120
運動時間		☐ 規律用眼 3010	運動時間		☐ 規律用眼 3010
認證者簽名		☐ 走廊不奔跑	認證者簽名		☐ 走廊不奔跑

本頁總運動時數：_____分鐘(學生自填) 學務處認證：_____

小叮嚀：本頁由學務處認證後可以獲得 5 張小獎卡喔!加油!