

樂活班功能性動作訓練紀錄表

	112 上學期							
日期	姓名：黃睿騏			籃球	滾球	肌力	心肺耐力	備註
	身高	體重		1. 運球/2. 投籃/3. 投籃機	投擲	啞鈴	1. 操場跑走/2. 跑步機/3. 飛輪車	
	182 公分	108 公斤		公尺/分數	公尺	公斤/次	圈 / 分鐘/ 公里	
9/8							16 分鐘/1.0 公里/坡度 3	
9/15							16 分鐘/1.2 公里/坡度 3	
9/22							15 分鐘/1.4 公里/坡度 3	
9/29							15 分鐘/1.5 公里/坡度 5	