

學習單

我的健康體適能運動計畫表 四年____班 ____號 姓名：

心肺耐力	肌耐力	柔軟度	體重控制
實施方式：	實施方式：	實施方式：	實施方式：
實施日期：	實施日期：	實施日期：	實施日期：
持續時間：	持續時間：	持續時間：	持續時間：
☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油
實施方式：	實施方式：	實施方式：	實施方式：
實施日期：	實施日期：	實施日期：	實施日期：
持續時間：	持續時間：	持續時間：	持續時間：
☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油
實施方式：	實施方式：	實施方式：	實施方式：
實施日期：	實施日期：	實施日期：	實施日期：
持續時間：	持續時間：	持續時間：	持續時間：
☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油
實施方式：	實施方式：	實施方式：	實施方式：
實施日期：	實施日期：	實施日期：	實施日期：
持續時間：	持續時間：	持續時間：	持續時間：
☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油
實施方式：	實施方式：	實施方式：	實施方式：
實施日期：	實施日期：	實施日期：	實施日期：
持續時間：	持續時間：	持續時間：	持續時間：
☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油	☐ 我很棒 ☐ 有進步 ☐ 再加油