

## 運動、家事紀錄表

日期	110 年__月__日至__月__日	
參 考 項 目	<input type="checkbox"/> 跳繩__下 <input type="checkbox"/> 其他__ <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 擦桌子 <input type="checkbox"/> 倒垃圾 <input type="checkbox"/> 掃地 <input type="checkbox"/> 拖地 <input type="checkbox"/> 折衣服 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 其他：_____
家長認 可：(簽名)		
日期	110 年__月__日至__月__日	
參 考 項 目	<input type="checkbox"/> 跳繩_____下 <input type="checkbox"/> 其他(1) _____ <input type="checkbox"/> 其他(2) _____	<input type="checkbox"/> 擦桌子 <input type="checkbox"/> 倒垃圾 <input type="checkbox"/> 掃地 <input type="checkbox"/> 拖地 <input type="checkbox"/> 折衣服 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 其他：_____
家長認 可：(簽名)		
日期	110 年__月__日至__月__日	
參 考 項 目	<input type="checkbox"/> 跳繩__下 <input type="checkbox"/> 其他(1) _____ <input type="checkbox"/> 其他(2) _____	<input type="checkbox"/> 擦桌子 <input type="checkbox"/> 倒垃圾 <input type="checkbox"/> 掃地 <input type="checkbox"/> 拖地 <input type="checkbox"/> 折衣服 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 其他：_____
家長認 可：(簽名)		

備註：

一、家事其他建議項目：

1. 刷洗自己的鞋子 2. 整理並清潔書包 3. 洗三個碗或盤子 4. 刷馬桶 5. 照顧弟弟、妹妹 6. 洗菜、挑菜 7. 洗米、煮飯..... 可以增加其他家事！

二、運動建議事項：

★要先和家人一起討論適合的居家運動。

★記得運動前要先熱身／伸展，注意活動空間與安全。

★參考影片：

雙語國民健身操一～三年級—Safe Out 運動身體好（新北市光復國小雙語版）

<https://www.youtube.com/watch?v=AolqWmMCvU4&t=126s>

臺大醫院防疫健康操

[https://www.youtube.com/watch?v=mju\\_hMhq9yM&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=mju_hMhq9yM&t=5s)

靜態伸展操(一) <https://www.youtube.com/watch?v=9vJzF0aiDww>

靜態伸展操(二)<https://www.youtube.com/watch?v=Gutxzjz1qU>