

家事服務紀錄表

【說明】請於暑假期間分擔家務，並請家長簽名認證。

日期	家事內容	家長簽名
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

家長愛的鼓勵區：

運動紀錄表

【說明】每週三次，每次 30 分鐘的有氧運動，有助於身心健康。請將暑假期間所執行的運動內容及時間長度記錄下來。

日期	運動內容	時間	家長簽名
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

家長愛的鼓勵區：

