

桃園縣南美國小 103 學年度學生規律運動與餐後潔牙紀錄表

10 月

4 年級 4 班 座號 19 姓名 趙晨茵



項目	日期	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
		三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
規律運動	1. 跑步	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○	
	2. 打球	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○	
	3. 仰臥起坐																	
	4. 跳繩																	
	5. 呼拉圈																	
	6. 其他																	
二、餐後潔牙	早上	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中午	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	晚上(睡前)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
項目	日期	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	各項累計		
		六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五			
規律運動	1. 跑步			○	○	○	○				○	○						
	2. 打球			○	○	○	○											
	3. 仰臥起坐																	
	4. 跳繩																	
	5. 呼拉圈																	
	6. 其他																	
二、餐後潔牙	早上	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中午	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	晚上(睡前)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- 附註
- 規律運動部分實施對象為國中小各年級學生。餐後潔牙實施對象為國小學生。
 - 跑步、打球 30 分鐘(可以一累計計時間)
 - 仰臥起坐：低年級 10 下、中年級 20 下、高年級 30 下
 - 跳繩：低年級 200 下、中年級 300 下、高年級 400 下
 - 呼拉圈：20 分鐘
 - 其他：(須 30 分鐘以上者)
 - 運動項目名稱註明在欄內
 - 每項做到，請打「○」

家長簽名：

導師簽章：

