

文青國小 二年級 暑假運動紀錄表（七、八月）

- 運動項目：如跳繩、快走、騎腳踏車、游泳、打球、體操……等等
- 運動時間：估算這週運動了幾分鐘
- 感受：可畫表情符號 😊 😞 🙄 或寫「開心」、「累累的」、「很有成就感」

★ 建議目標（非強制）：

- 每週至少運動 3 次
- 每次運動 20 分鐘以上
- 可邀請家人一起運動，更有趣！

週次	運動日期	運動項目	運動時間	運動後的感覺（畫圖或寫一個詞）
第 1 週	7/1 ~ 7/6			
第 2 週	7/7 ~ 7/13			
第 3 週	7/14 ~ 7/20			
第 4 週	7/21 ~ 7/27			
第 5 週	7/28 ~ 8/3			
第 6 週	8/4 ~ 8/10			
第 7 週	8/11 ~ 8/17			
第 8 週	8/18 ~ 8/24			
第 9 週	8/25 ~ 8/31			