「學校體適能獎勵計畫」運動目標及日誌 (小學)

我的運動目標和達到的水平

日期：_____

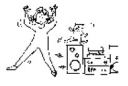
		由	至
心肺功能：	六/九分鐘耐力跑 (米)		
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)		
柔韌性：	坐地前伸 (厘米)		
肌力：	手握力（千克）	右	左
	仰卧引體上升		
肌耐力:	仰卧起坐 (一分鐘內次數)		

運動習慣：_____

(於小方格內填上該用的日期，並於較大的方格內填上當日活動的英文縮寫及時間(以分鐘計)

記錄寫法 游泳

單車



舞蹈 / 體操

_____ (月分) _____ (年分)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

_____ (月分) _____ (年分)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

記錄寫法 步行 / 跑步

球類活動

跳繩

執拍運動

_____ (月分) _____ (年分)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

_____ (月分) _____ (年分)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日