「學校體適能獎勵計畫」運動目標及日誌 (中學)

我的運動目標和達到的水平

日期：_____

		由	至
心肺功能：	耐力跑(米)		
	15 米耐力跑(次)		
柔韌性：	坐地前伸(厘米)		
肌耐力：	一分鐘仰卧起坐(次)		
	男子掌上壓/女子掌上壓(次)		
	仰臥引體上升(次)		

運動習慣：_____

我的運動日誌：

(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

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