

二〇〇年 班 號 姓名：

我的運動、家事紀錄表

(當週完成以下目標後，請在項目下打勾)

1. 每次運動 20 分鐘，一週三次 2. 每週家事 5 件

週次	日期	運動	家事
第一週	7/1(一)~7/5(五)		
第二週	7/8(一)~7/12(五)		
第三週	7/15(一)~7/19(五)		
第四週	7/22(一)~7/26(五)		
第五週	7/29(一)~8/2(五)		
第六週	8/5(一)~8/9(五)		
第七週	8/12(一)~8/16(五)		
第八週	8/19(一)~8/23(五)		
第九週	8/26(一)~8/28(三)		

家長簽名：

