

彰化縣 110 年度暑假運動大進擊 運動護照

學校名稱：埔鹽國小 年級： 座號： 姓名：

★登錄說明：每日每次運動至少 30 分鐘，不限運動次數。

★本表請自行列印使用，亦可自行製作。

第 頁

日期	運動內容	運動時間	小計 (請填分鐘)	學生自我檢核 記錄完請打 O	家長檢核 有做到請打 V
7/5	健身操	08:30-09:00	30		
7/5	跳繩	14:00-14:45	45		

本頁時間合計：共 分鐘

家長簽名：



彰化縣 110 年度暑假運動大進擊 運動護照

學校名稱： 埔鹽國小 年級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

★登錄說明：每日每次運動至少 30 分鐘，不限運動次數。

★本表請自行列印使用，亦可自行製作。

第 _____ 頁

日期	運動內容	運動時間	小計 (請填分鐘)	學生自我檢核 記錄完請打 O	家長檢核 有做到請打 V
7/5	健身操	08:30-09:00	30		
7/5	跳繩	14:00-14:45	45		

本頁時間合計：共 _____ 分鐘

家長簽名： _____



彰化縣 110 年度暑假運動大進擊 運動護照

學校名稱：埔鹽國小 年級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

★登錄說明：每日每次運動至少 30 分鐘，不限運動次數。

★本表請自行列印使用，亦可自行製作。

第 _____ 頁

日期	運動內容	運動時間	小計 (請填分鐘)	學生自我檢核 記錄完請打 O	家長檢核 有做到請打 V
7/5	健身操	08:30-09:00	30		
7/5	跳繩	14:00-14:45	45		

本頁時間合計：共 _____ 分鐘

家長簽名：_____