



好孩子生活事件集



運動保健康

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

(一) 計劃：你也來建立良好的運動習慣吧！請填寫以下計劃書。

本人 _____ 現計劃，每週進行運動 _____ 小時。



簽署：_____

日期：_____

(二) 紀錄表：完成以上計劃後，紀錄一週進行運動的時數，看看是否能夠達標以取得「活力健兒」小獎章。(在 □ 內加上✓)

星期	日	一	二	三	四	五	六
運動 時數 (小時)							

恭喜你！

你成功達標，

獲得「活力健兒」獎章。



你仍未達標，

繼續努力吧！