考核當天（即27/4），必須提供最少連續4個星期或以上的運動紀錄。

而每個項目，需於每周進行不少於3次鍛鍊。

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐(一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑6/9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐(一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑6/9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐(一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐 (一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑6/9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐 (一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑6/9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **第\_\_\_\_周 (\*\***請刪去不適用者) |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 進行了運動 (每次 15 至 30 分鐘)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習仰臥起坐 (一分鐘完成之次數) |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習坐地前伸 (CM) |  |  |  |  |  |  |  |
| 進行了球類運動 (如投球、棒球、排球等)註: 請列明運動項目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 練習跑步: 請紀錄跑6/9 \*分鐘之距離 (米) |  |  |  |  |  |  |  |