

臺北市立中正國民中學104學年度第2學期學生在校運動(sh150)統計表

年 班

第 週  
( / 至 / )

座號	A課間操+熱身操 每天15分鐘		B1-7節下課時段 [跑步.慢跑.散步.打球等] 每天至少15分鐘		C朝會+夕會 時段 [跑步.慢跑.散步.做操等] 每次至少5分鐘		D動態社團+外堂課時段 [社團.聽藝.視藝.表藝.家政. 生科.自然.童軍課等] 每次至少5分鐘		E其他方式在校運動者 [課後時.晨間前.午休前等] 每次至少10分鐘		個人 總計
	達成天數	小計	達成天數	小計	達成次數	小計	達成次數	小計	達成次數	小計	
	6 5 4 3 2 1	1	6 5 4 3 2 1	2	3 2 1 0	3	6 5 4 3 2 1	4	6 5 4 3 2 1	5	
1	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
2	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
3	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
4	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
5	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
6	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
7	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
8	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
9	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
10	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
11	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
12	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
13	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
14	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
15	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
16	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
17	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
26	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
27	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
28	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
29	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
30	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
31	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
32	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
33	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
34	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
35	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
36	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
37	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
38	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
39	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
40	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
41	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
42	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
43	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
44	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		

◎小計及總計單位為[分鐘],請填寫數字.

達成率= 達標人數/全班人數 x100%= \_\_\_\_\_ %.

◎天數及次數請簽選即可.

◎本表請於每週五放學後繳回體育組.

填表人: \_\_\_\_\_, 導師簽名: \_\_\_\_\_.