

體育活動參與學習單

親愛的同學：你了解自己嗎？你知道除了學校活動外，你在課餘時間是否從事體育相關活動？讓我們來一起紀錄一週中所從事的體育活動。

姓名：

座號：

活動等級

低活動性（坐、站）

中活動性（走、家務）

高活動性（跑、游泳）

日 期	我 做 了 什 麼	活 動 等 級	時 間
星 期 一		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 二		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 三		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 四		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 五		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 六		低活動性 中活動性 高活動性	
星 期 日		低活動性 中活動性 高活動性	