

105 年南投縣政府「運動熱區」運動紀錄表

✚ 每週填寫您的運動紀錄，您會發現

越來越有成就感、越來越健康、越來越享瘦！！

紀錄規則：

1. 請於每週固定一天，回顧前一週的運動狀況。
2. 請於完成每一項類型運動後，在□打√，並記錄次數及時間。
3. 對照表：一個√代表獲得一個☆，每週最多得五顆☆

週次	有氧運動 10 分鐘以上☆	肌力運動 2 次☆	伸展操 2 次☆	平衡運動 2 次☆	中等強度運動 150 分鐘以上☆
1	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
2	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
3	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
4	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
5	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
6	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
7	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
8	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
9	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到
10	<input type="checkbox"/> 次/週 共____分鐘	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 次/週	<input type="checkbox"/> 達到 <input type="checkbox"/> 超過 <input type="checkbox"/> 未達到

☆☆☆☆☆
運動達人！

☆☆☆☆
讚喔！

☆☆☆
不錯喔！

☆☆
再努力

☆
待加強