**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ν，並記錄次數及時間。**
3. **對照表:一個ν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** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **2** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **3** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **4** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **5** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **6** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **7** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **8** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **9** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **10** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |

 **☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆ ☆**

 **運動達人！ 讚喔！ 不錯喔！ 再努力 待加強**

　　當您提供您的個人資料(含姓名、性別、身分證字號等資料，下稱個人資料)時，等於同意提供您的個人資料會被我們蒐集並受到安全的保護，我們會將您所提供資料用於運動i臺灣「運動熱區」作為管理、統計調查與分析、資訊與資料庫管理之執行、處理及利用等用途。

姓名： 身分證字號： 性別：□男 □女

**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！！**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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☆** |
| **11** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **12** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **13** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **14** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **15** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **16** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **17** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **18** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **19** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **20** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **21** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |
| **22** | * **次/週**

**共 分鐘**  | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **次/週**
 | * **達到□超過**
* **未達到**
 |

 **☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆ ☆**

 **運動達人！ 讚喔！ 不錯喔！ 再努力 待加強**

**恭喜您！完成22週運動紀錄，先給自己來點掌聲。**

**完成後憑紀錄單至服務臺兌換精美紀念品~**