

日 期	每日預計 完成次數	完成者打√ 未完成者 填寫實際次數	每分鐘 心跳次數	家長簽章	完成心情與感覺紀錄
1月21日（一）	150				
1月22日（二）	150				
1月23日（三）	150				
1月24日（四）	200				
1月25日（五）	200				
1月28日（一）	200				
1月29日（二）	200				
1月30日（三）	250				
1月31日（四）	250				
2月01日（五）	250				
2月02日（六）	300				
2月03日（日）	300				
2月04日（一）	自主練習				（除夕）
2月05日（二）	自主練習				（大年初一）
2月06日（三）	自主練習				（初二回娘家）
2月07日（四）	300				
2月08日（五）	300				
2月09日（六）	400				
2月10日（日）	400				
恭喜你！完成400次練習！					
2月11日（一）	開學！上學囉！！				

～請確實填寫 開學後交回～

跳繩為下學期測驗項目，請同學務必確實練習！