



集美國小暑假健康小達人

新 115 學年度【____年____班____號 姓名：_____】

親愛的小朋友，暑假是讓身體「進廠維修」與「充電」的好時機！每天進行適當的運動，是維持身體健康的良方呦~完成學習單後，別忘了請家長幫你簽名認證喔！

超級運動家(健康促進)

◆目標：擺脫沙發和 3C，讓心跳快起來！

- 我的運動宣告：我打算在這個暑假學會或練習的運動是：_____。
- 「333 原則」自我檢核：
 1. 每週至少運動 3 次。
 2. 每次運動至少 30 分鐘。
 3. 運動時心跳速率達到每分鐘 130 下（或是流汗、會喘的程度）。



◆請在下面框框中和大家分享你的暑假運動生活吧！形式不拘，可以用漫畫或運動照片等方式呈現，期待看到你的創意分享！



家長簽名：_____ 日期：115 / ____ / ____