



家事運動篇



1 家事篇：

寒假中，希望小朋友多多幫忙做家事，讓自己成為一級棒的名「生活高手」。請你說一說和畫出寒假中做得最棒的一件家事和向大家分享。

畫一畫

1. 我做得最棒的家事是：
是：_____。

2. 我常常和_____一起
做這件家事。

3. 做完這件家事我想
說：
_____。

2 健身篇：

小朋友在寒假要多練習跳繩，除了健身外，可以讓自己有更進步的表現。請你寒假根據以下日期記錄練習的情況（請記錄一分鐘內累積加起來的總數量，並請家長或老師為你見證）。

日期	1/21(四)	1/22(五)	1/25(一)	1/26(二)	1/27(三)	1/28(四)	1/29(五)
跳幾下？	下	下	下	下	下	下	下
家長簽章							
日期	2/01(一)	2/02(二)	2/03(三)	2/04(四)	2/05(五)	2/11(四)	2/12(五)
跳幾下？	下	下	下	下	下	下	下
家長簽章							

3 請寫一句話鼓勵自己在家事和跳繩的表現：

