

十四、暑假作業:暑假也要做運動，請每天運動 30 分鐘(跳繩 10 分鐘、健康操 1 次、仰臥起坐 30x4)，並登入體適能護照紀錄，詳如下說明。家長也要隨時關心喔。

(一)、 登入體適能護照：1.帳號：身分證字號 2.密碼：學號 3.勾選「我不是機器人」



(二)、 點選「略過繼續使用健康護照」



(三)、 點選「運動大撲滿」



(四)、點選「110年7月」



(五)、點選「110上」 > 「110年8月」



(六)、紀錄自己每天運動 30 分鐘，在家進行跳繩 10 分鐘、健康操 1 次、仰臥起坐 30*4。(右上角以增加金幣為登入記錄依據)

(七)、7 月份完成紀錄後截圖，並請家長簽名；8 月份完成紀錄後截圖，並請家長簽名；暑假結束後由導師收回截圖統計運動時數，並予以成績優異者獎勵。