

黃恩逸每日運動課表(06/15-06/18)

運動須知	6/14
<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動完要多喝水、把汗擦乾 2. 有不舒服立刻停止 3. 早睡早起，保持每日運動好習慣 4. 運動完請勾選 	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/15	6/16
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/17	6/18
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____

家長簽名：_____

黃恩逸每日運動課表(06/21-06/25)

運動須知	6/21
1. 運動完要多喝水、把汗擦乾 2. 有不舒服立刻停止 3. 早睡早起，保持每日運動好習慣 4. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/22	6/23
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/24	6/25
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____

家長簽名：_____

黃恩逸每日運動課表(06/28-07/02)

運動須知	6/28
5. 運動完要多喝水、把汗擦乾 6. 有不舒服立刻停止 7. 早睡早起，保持每日運動好習慣 8. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
6/29	6/30
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____
7/1	7/2
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 小狗趴 <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 仰臥起坐(20 次) <input type="checkbox"/> 爬爬 <input type="checkbox"/> 坐站(10 次、每次 5 秒) <input type="checkbox"/> 扶物站立(每次 2 分鐘，共 3 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動:_____

家長簽名：_____