

108年7月(運動紀錄範例)						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

常常練習跳繩，我在7月20日，成功跳到20下，真是開心！

心得

跳繩讓我更健康；
閱讀讓我更聰明；
全家一起去旅遊，
讓我們留下難忘且美好的回憶！

李家成的快樂三件事

全家一起去墾丁旅遊，共度快樂時光。

每星期至少看一本書。

★習寫說明：

1. 找出讓自己快樂的三件事，利用「心智圖」方式呈現實施成果，來和大家分享。
2. 成果可用圖畫、照片、表格或文字來呈現，並附上心得或感想。
3. 請再加上美麗插圖或花邊，完成美化工作。
4. 開學後上台報告，分享「快樂三件事」，請在家事先練習報告內容。