

新竹縣勝利國中 114 學年度健體領域七年級暑假作業

班級：

座號：

姓名：

親愛的國一新同學，歡迎你即將展開精彩的國中生活！從這個暑假開始，我們希望你能慢慢養成天天運動的好習慣，運動不只讓身體變得更強壯，也能幫助你更有精神、更有自信地迎接國中的每一天。這份暑假作業不是要你拼命練體能，而是希望你在假期中透過簡單的任務和觀察活動，培養運動習慣、享受流汗的快樂！

◆請完成以下問題，並完成「每週運動好習慣」

1. 請寫出你最擅長的運動項目。(例如:跳舞、游泳、足球、羽球等)

2. 承上一題，此項目成為你最擅長的原因是甚麼？

3. 「每週運動好習慣」-請在暑假八週的期間，幫自己安排每週的運動內容，完成並把寫下。

週	運動內容	運動時長	運動地點	鍛鍊部位
範例	跳舞、慢跑	跳舞 1 個小時、 慢跑 2 公里	舞蹈教室、 家裡附近小學	全身協調、 心肺耐力
第一週				
第二週				
第三週				
第四週				
第五週				
第六週				
第七週				
第八週				

4. 請寫出這八週的運動心得：