

110學年度卓溪鄉立山國民小學體重過重超重學生－競走跑步、跳繩呼拉圈

日期	競走或跑步	武0安	時0久	武0杰	高0瑄	陳0傑	高 0	胡 0	許0恩
11月29日	5圈/300	100下	250下	125下	406下	450下	病假	401下	420下
11月30日	5圈/300	8	8	5	11	7	7	6	7
12月1日	5圈/300	3	5	3	6	5	5	6	7
12月2日	5圈/300	3	12	11	10	11	11	11	11
12月3日	5圈/300	4	6	5	9	6	5	5	5
12月6日	8圈/500	10	8	6	7	10	病假	11	14
12月7日	8圈/500	3	12	9	5	9	11	10	11
12月8日	8圈/500	5	合唱比賽	5	5	合唱比賽	合唱比賽	合唱比賽	合唱比賽
12月9日	8圈/500	6	9	8	5	8	10	8	8
12月10日	8圈/500	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學
12月13日	10圈/800	6	10	10	11	10	10	10	7
12月14日	10圈/800	5	請假	12	7	10	12	10	10
12月15日	10圈/800	請假	12	12	8	12	12	12	12
12月16日	10圈/800	6	14	12	9	14	12	12	14
12月17日	10圈/800	6	12	12	10	12	12	15	請假
12月20日	12圈/1000	8	14	15	10	15	15	15	15
12月21日	12圈/1000	255下	800下	682下	975下	886下	786下	840下	960下
12月22日	12圈/1000	8	15	15	10	15	15	12	12
12月23日	12圈/1000	請假	15	15	8	15	15	12	15
12月24日	12圈/1000	10	15	15	10	15	12	12	15
12月27日	15圈/1200	10	17	15	12	18	18	15	15
12月28日	15圈/1200	8	17	15	10	18	18	18	16
12月29日	15圈/1200	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育
12月30日	15圈/1200	請假	17	15	12	18	16	16	18
12月31日	15圈/1200	10	17	15	10	15	15	18	15
1月3日	18圈/1500	412下	1000下	981下	1000下	1000下	924下	890下	1000下
1月4日	18圈/1500	10	20	20	15	20	20	18	20
1月5日	18圈/1500	10	20	20	16	20	20	20	20
1月6日	18圈/1500	12	20	20	18	18	請假	20	18
1月7日	18圈/1500	10	20	20	15	20	請假	20	20
1月10日	20圈/1800								
1月11日	20圈/1800								
1月12日	20圈/1800								
1月13日	20圈/1800								
1月14日	20圈/1800								
1月17日	25圈/2000								
1月18日	25圈/2000								
1月19日	25圈/2000								

★1圈150公尺

5圈	8圈	10圈	12圈	15圈	18圈	20圈	25圈
750公尺	1200公尺	1500公尺	1800公尺	2250公尺	2700公尺	3000公尺	3750公尺