

# 的寒假任務

---



## 任務規則

1. 每日運動任務完成後自己打✓。
2. 每日家事任務完成後，自己寫上做家事的項目。
3. 每日閱讀任務完成後，自己寫上閱讀的書本名稱或頁數。
4. 開學後將任務交回。
5. 任務順利完成者，開學後可兌換獎品一次。

祝你們

寒假愉快！

新年快樂！



## 每日運動任務

日期	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
運動任務	(五)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)
1. 拉筋板							
2. 大字形拉筋							
日期	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
運動任務	(五)	(六)	(日)	(一)	(二)	(三)	(四)
1. 拉筋板							
2. 大字形拉筋							

# 每日運動任務

日期 運動任務	2/4 (五)	2/5 (六)	2/6 (日)	2/7 (一)	2/8 (二)	2/9 (三)	2/10 (四)
1. 拉筋板							
2. 大字形拉筋							

# 每日運動任務

日期 運動任務	1/21 (五)	1/22 (六)	1/23 (日)	1/24 (一)	1/25 (二)	1/26 (三)	1/27 (四)
1. 膝蓋打開、腳底中間有洞洞，蹲下 60 秒，共 5 次							
2. 機器人走路，不可同手同腳，腳要抬高							
日期 運動任務	1/28 (五)	1/29 (六)	1/30 (日)	1/31 (一)	2/1 (二)	2/2 (三)	2/3 (四)
1. 膝蓋打開、腳底中間有洞洞，蹲下 60 秒，共 5 次							
2. 機器人走路，不可同手同腳，腳要抬高							

# 每日運動任務

日期 運動任務	2/4 (五)	2/5 (六)	2/6 (日)	2/7 (一)	2/8 (二)	2/9 (三)	2/10 (四)
1. 膝蓋打開、腳底中間有洞洞，蹲下 60 秒，共 5 次							
2. 機器人走路，不可同手同腳，腳要抬高							

# 每日家事任務

日期	家事任務	日期	家事任務
1/21(五)		1/28(五)	
1/22(六)		1/29(六)	
1/23(日)		1/30(日)	
1/24(一)		1/31(一)	
1/25(二)		2/1(二)	
1/26(三)		2/2(三)	
1/27(四)		2/3(四)	

# 每日家事任務

日期	家事任務
2/4(五)	
2/5(六)	
2/6(日)	
2/7(一)	
2/8(二)	
2/9(三)	
2/10(四)	



# 每日閱讀任務

日期	閱讀任務	日期	閱讀任務
1/21(五)		1/28(五)	
1/22(六)		1/29(六)	
1/23(日)		1/30(日)	
1/24(一)		1/31(一)	
1/25(二)		2/1(二)	
1/26(三)		2/2(三)	
1/27(四)		2/3(四)	

# 每日閱讀任務

日期	閱讀任務
2/4(五)	
2/5(六)	
2/6(日)	
2/7(一)	
2/8(二)	
2/9(三)	
2/10(四)	

