

# 活動紀錄表格

在訓練過程中一點一滴紀錄下自己的努力，更能夠透過長時間的紀看到自己的進步。如果頁數不夠可以自行增加，把表格印正反兩面可以節省紙張。或是可以自行製作紀錄本，方便隨身攜帶。

## ◆ a. 自主體能訓練記錄表

- 誠實的童軍會如實的寫下自己的運動紀錄，一週至少運動 2 - 3 次，並且逐步加強。
- 請以 4 個月為一單位作為訓練進度。請參考 " 自我體能訓練紀錄 " 海報，這只是最低標準，對自己嚴格一點，訓練起來的體力對自己會有絕對的幫助。
- 運動後請記得填寫 " 自我體能訓練紀錄 " 海報，並定期拍照給大露營的團長。
- 體能只有透過時間的累積和自己的努力才能夠鍛鍊的起來，雖然過程會充滿了挑戰，讓人感到辛苦，但要相信流下的每一滴汗水都不會背叛你。

範例：

日期	運動項目	時間	簽名
6/1 (四)	游泳 (自由式 & 踢腿 1000m)	40 min	家長 / 教練

## ◆ b. 英文單字記錄表

- 每天要背的 10 個英語單字建議用小冊子紀錄，方便隨時隨地的複習。
- 背誦單字的時候請寫下例句，才能更加了解單字的在句型和文章裡面的運用方式。增加詞彙量的同時也學習句型結構和文法。

範例：

單字	意思	字形	例句
jamboree	大型聚會	n. 名詞	The 10,600 acres land from The Summit Bechtel Reserve is an ideal location for hosting large events such as Scout jamborees.

