

游泳學習自評表

日期：_____ 姓名：_____

一、今天學了什麼？

請簡單記錄今天的學習內容與心得：

四、計時 / 次數記錄

練習項目 次數或秒數

_____	_____
_____	_____
_____	_____

五、BMI 計算

- 身高（公分）：_____
- 體重（公斤）：_____
- BMI：_____

六、自我評分（1★ 不熟悉 ~ 5★ 很有信心）

今天的整體表現：★★★★★

七、想對自己說的話：
