

高一健身操訓練計畫

訓練班級：	助教：
日期	訓練內容
練習時間： 共 小時 分	(請具體且詳細規劃練習時間量)
練習時間： 共 小時 分	(請具體且詳細規劃練習時間量)
練習時間： 共 小時 分	(請具體且詳細規劃練習時間量)
備註：	
審核意見：	