**体格锻炼观察表**

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 天气： 温度：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 |  | 姓名 |  | 性别 |  | 年龄 |  |
| 户外活动内容： |
| 观察内容及结果： |
| 脸色 | 表情 | 出汗 | 呼吸特点 | 动作协调性 |
|  |  |  |  |  |
| 活动前脉搏次/分 | 活动时脉搏次/分 | 活动后脉搏次/分 | 平均脉搏次/分 |
|  | 5’ | 10’ | 15’ | 20’ |  |  |
|  |  |  |  |
| 实际练习时间 | 活动总时间 | 练习密度（%） |
|  |  |  |
| 评价：签名： |