

2019/2020學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

班級	SC2C							
科目	EF 體育							
自習日期	10	/	02	/2020~	14	/	02	/2020

學習單元/主題	個人體適能計劃及實施報告1
學習目標	認識心肺耐力訓練方法 撰寫自我訓練計劃的運動處方

學習內容

1. 檢視自身體適能現況
2. 擬定訓練目標、方法、內容及預期成效
3. 按時實施計劃內容並記錄實施流程表
4. 撰寫實施報告 ( 分析成敗原因及活動計劃感想 )
5. 瞭解提高心肺耐力訓練原則
6. 參考資料 ( 自我網上找尋 )

學生作業

序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	每週做三次心肺耐力訓練， 活動內容符合提高心肺耐力的原則。 例如:可進行HIIT訓練		EMAIL : toleong@eslc.k12.edu.mo Wechat : leongtakon
2	撰寫實施報告	2月15日	傳送檔案時格式如下: SC2C_01_EF_15022020 (班_學號_科目_日期)

諮詢老師方式	EMAIL : toleong@eslc.k12.edu.mo Wechat : leongtakon
--------	--