

2019/2020 學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

班級	SC3A						
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	認識高強度間歇訓練方法 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.	高強度間歇訓練原則 3-4 個訓練動作，每個動作訓練約 30 秒，動作之間休息 15 秒，循環訓練 8-10 組，組間休息 2 分鐘。
6.	參考資料 <a href="https://kknews.cc/health/b2xbmj6.html">https://kknews.cc/health/b2xbmj6.html</a>

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	每天做一次 HIIT，活動內容符合高強度間歇訓練（HIIT）的原則		
2	撰寫實施報告	2 月 15 日	classroom.google. 代碼：kj4xh39 傳送檔案時格式如下： <b>SC3A_01_EF_10022020</b> (班_學號_科目_日期)

諮詢老師方式	EMAIL：lstang@eslc.k12.edu.mo Whechat：
--------	--