

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

班級	SG1C						
科目	EF 體育						
自習日期	10	/	02	/2020~	14	/	02 /2020

學習單元/主題	運動與體適能
學習目標	提高學生體適能、健康意識、運動參與能力和社會適應能力

學習內容	
練習康體活動內容中的高強度間歇運動 (HIIT)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 開合跳 24 次 2. 深蹲 24 次 3. 平板支撐 2 分鐘 4. 立臥撐 12 次 5. 每個動作完結後可休息 15 秒 6. 每次把活動後的心跳數據及感受填在工作紙 7. 可跟隨音樂 	

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	2 月 3 日至 7 日每天做一 次康體活動內容中的高強 度間歇運動 (HIIT) 每次把活動後的心跳數據 及感受填在工作紙	2 月 8 日	電郵 lstang@eslc.k12.edu.mo 傳送檔案時格式如下: SG1C_01_EF_03022020 (班_學號_科目_日期)
2	2 月 10 日至 14 日每天連 續做二次康體活動內容中 的高強度間歇運動 (HIIT) 每次把活動後的心跳數據 及感受填在工作紙	2 月 15 日	電郵 lstang@eslc.k12.edu.mo 傳送檔案時格式如下: SG1C_01_EF_10022020 (班_學號_科目_日期)

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