

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	02	/	03	/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  
<https://kknews.cc/health/b2xbmj6.html>

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： SC3A_01_EF_15022020 (班_學號_科目_日期)

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