

2019/2020 學年高美士中葡中學
體育科_學生自主學習指引

工作紙 1 :

班級：SG1 姓名： 學號：

日期	運動前心跳數 (1分鐘)	運動後心跳數 (1分鐘)	運動後感受 (1-5分； 1代表非常輕鬆，5代表非常辛苦)	備註 (可填上文字感受或不適的原因)
例子	60	120	1	流汗、感覺更有活力。
3/2				
4/2				
5/2				
6/2				
7/2				
10/2				
11/2				
12/2				
13/2				
14/2				