

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	02	/	03	/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"> <li>1. 開合跳24次</li> <li>2. 深蹲24次</li> <li>3. 平板支撐2分鐘</li> <li>4. 立卧撐 12次</li> <li>5. 每個動作完結後可休息15秒</li> <li>6. 每次把活動後的心跳數據及感受填在工作紙</li> </ol>	

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@g.eslc.k12.edu.mo 傳送檔案時格式如下： <b>SG1C_01_EF_08022020</b> <b>(班_學號_科目_日期)</b>
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

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

工作紙：

班級：**SG1C** 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。