

2019/2020學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

|      |       |   |    |        |    |   |    |       |
|------|-------|---|----|--------|----|---|----|-------|
| 班級   | SG2B  |   |    |        |    |   |    |       |
| 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    | 認識心肺耐力訓練方法<br>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. 瞭解提高心肺耐力訓練原則
6. 參考資料（自我網上找尋）

學生作業

| 序號 | 內容/要求                        | 提交期限  | 提交方式   |
|----|------------------------------|-------|--|
| 1  | 每週做三次心肺耐力訓練，活動內容符合提高心肺耐力的原則。 |       | EMAIL：<br>toleong@g.eslc.k12.edu.mo<br>Wechat：leongtakon |
| 2  | 撰寫實施報告                       | 2月15日 | 傳送檔案時格式如下：<br>SG2B_01_EF_1502202<br>0<br>(班_學號_科目_日期)    |

|        |  |
|--------|--|
| 諮詢老師方式 | EMAIL：toleong@g.eslc.k12.edu.mo<br>Wechat：leongtakon |
|--------|--|