

2019/2020學年Ano lectivo de 2019/2020  
 高美士中葡中學Escola Secundária Luso-Chinesa de Luís Gonzaga Gomes  
 學生自主學習指南Guia de auto-aprendizagem dos alunos

班級Turma	SG3						
科目Disciplina	EF						
自習日期 Data de auto-aprendizagem	02	/	03	/2020 ~	06	/	03 /2020

學習單元/主題名稱 Nome do Unidade/ tópico de aprendizagem	Treino da Aptidão Física 體適能訓練
學習目標 Objetivos de aprendizagem	認識心肺耐力訓練方法 Compreendendo os métodos de treinamento de cardiopulmonar 撰寫個人訓練計劃 Escrevendo um plano de Treino da Aptidão Física

<b>學習內容</b> Conteúdo de aprendizagem
--------------------------------------

1. 擬定訓練目標、方法、內容及預期成效  
Desenvolvimento de objetivos, métodos, conteúdos e resultados esperados da formação
2. 提高心肺功能訓練的原則  
Para melhorar o treino da função cardio-pulmonar
3. 自行網上找尋相關資料  
E procurar na Internet informações sobre isso

學生作業Trabalho dos alunos			
序號 Nº	內容/要求 Conteúdo/ Exigência	提交期限 Prazo de entrega	提交方式 Formas de entrega
1	1.繼續每週做三次心肺耐力訓練。 Faça treinamento cardio-pulmonar, três vezes por cada semana.  2.高抬腿 joelho alto 每星期三次，每次三分鐘 Três vezes por semana, durante 3 minutos cada. 運動45秒,休息15秒,再運動45秒,休息15秒.... Exercite-se por 45 segundos, descanse por 15 segundos, depois exercite-se por 45 segundos, descanse por 15 segundos ... 记下次数及日期 Anote-se quantas vezes e datas.		EMAIL : toleong@eslc.k12.edu.m o Wechat : leongtakon
2	撰寫實施報告 Escrevendo um relatório de implementação de Treino da Aptidão Física	7/03/2020	Nome do arquivo: SG3_01_EF_15022020 (turma_Nº_EF_15022020)

			)
--	--	--	---

諮詢老師方式 Formas de Perguntar a um Professor	EMAIL : <a href="mailto:toleong@eslc.k12.edu.mo">toleong@eslc.k12.edu.mo</a> Whechat : leongtakon
---	--