

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<br>Data de auto-aprendizagem | 09  | / | 03 | /2020 ~ | 13 | / | 03 /2020 |

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

|                               |
|-------------------------------|
| 學習內容 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<br>Nº                | 內容/要求<br>Conteúdo/ Exigência                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 提交期限<br>Prazo de entrega | 提交方式<br>Formas de entrega                                        |
| 1                       | 1.繼續每週做三次心肺耐力訓練。<br>Faça treinamento cardio-pulmonar, três vezes por cada semana.<br><br>2.高强度训练<br>HIIT<br>每星期三次, 每次三分鐘<br>Três vezes por semana, durante 3 minutos cada.<br>運動45秒,休息15秒,再運動45秒,休息15秒....<br>Exercite-se por 45 segundos, descanse por 15 segundos, depois exercite-se por 45 segundos, descanse por 15 segundos ...<br>记下次数及日期<br>Anote-se quantas vezes e datas. |                          | EMAIL :<br>toleong@eslc.k12.edu.m<br>o<br>Wechat : leongtakon    |
| 2                       | 撰寫實施報告3<br>Escrevendo um relatório de implementação de Treino da Aptidão Física                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14/03/2020               | Nome do arquivo:<br>SG1_01_EF_15022020<br>(turma_Nº EF_15022020) |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | ) |
|--|--|--|---|

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