

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	16	/	03	/2020 ~	20	/	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

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 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.高强度訓練 HIIT 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	21/03/2020	Nome do arquivo: SG2_01_EF_15022020 (turma_Nº EF_15022020

			)
--	--	--	---

諮詢老師方式 Formas de Perguntar a um Professor	EMAIL : toleong@eslc.k12.edu.mo Whechat : leongtakon
---	--