合作學習體驗-認識運動體適能—運動適能評估-自我檢測學習單

興南國中 七 年級 ____ 班 ____ 號 姓名:_____

一、 運動適能能力評估(協調性、速度、爆發力、平衡性、敏捷性、反應時間)，請填入適當的運動能力。

項目	能力類別	我的表現
團體木條前進	協調性	
二人紙板移動	敏捷性	
小組平衡板體驗	平衡性	
隕石爭奪戰	反應時間	

二、 活動中，哪一部分我得到同學的幫助?有甚麼感受?

受到幫助的部份:

感想:

三、 自己感興趣及喜歡的運動項目。運動項目名稱 :_____。

為什麼:_____。

四、 設計簡易運動課程:選一個自己有興趣、喜歡的運動項目，根據運動處方設計原則，為自己量身設計一個運動課程。

運動頻率	運動強度	運動持續時間	運動項目	
每週 ____天	*以自己選擇的運動項目設定適合的強度□打勾。 □低強度:不太費力的輕度活動。 □中強度:持續從事 10 分鐘以上的運動，還能正常聊天但不能唱歌。 □高強度:持續從事運動 10 分鐘以上,將無法邊運動邊跟身邊的人輕鬆說話。	*單次:每次___分鐘。 *多次:每次____分鐘。 *共累積:____分鐘。	請在所勾選的運動項目所需的適能類別打勾。 **●健康體適能:** □心肺耐力 □肌力 □肌耐力 □柔軟度	**■運動適能:** □協調性 □敏捷性 □平衡性 □爆發性 □速度 □反應時間