

大園國際高中110-2體育術科自選項目高二計畫草稿

1、基本資料

年級: 班級: 座號: 學號: 性別:

姓名:

2、請填寫本學期自選項目相關內容

你想選的項目: 扯鈴

(1) 你所設定的難度等級: E

(2) 請詳填你所選擇的測驗內容: 學會六種不一樣的動作

教學範例

金蟬脫殼 點水左右 拋鈴1下

蜘蛛結網 螞蟻上樹 鳳凰離手

(3) 我已看過我所選擇的測驗影片: YES

3、請擬定自己的練習計畫

(1) 選擇動機: 想嘗試不同的項目

請填寫你的練習夥伴:

無

(2) 請寫出你預定的練習場地

學校操場

請寫出預計使用到的器材及來源

扯鈴、棍子

(3) 請設定自己課外練習的時間: 每週假六下午

(4) 請設定3月欲達成目標:

學會兩種動作

(5) 請設定4月欲達成目標:

學會四種動作

(6) 請設定5月欲達成目標:

學會六種動作且完美展示不失誤

4、測驗方式: 2分鐘內完整做出此六種動作

5、請填寫自己從事身體活動的狀態(圈選1-5其中一個狀態)

☒ 動機-我想要從事身體活動

Motivation-I want to take part in lots of different physical activities.

不像我Not like me 3 很像我Like me

自信-我對於參加不同身體活動感到有自信1 很像我Like me

身體能力-我擅長很多不同的身體活動

Confidence- I feel confident to take part in lots of different physical activities.

不像我Not like me 5

Physical competence- I am good at lots of different physical activities.

- ☒ ~~理解-我了解從事身體活動對自己的好處~~

Understanding- I understand why taking part in physical activity is good for me.

不像我Not like me ☐ 1 ☐ 很像我Like me

- ☒ ~~知識-在許多身體活動當中我都知道如何進步~~

Knowledge- I know about physical activities and how to get better at them.

不像我Not like me ☐ 5 ☐ 很像我Like me

6、請填寫身體素養量自覺量表(圈選1-5其中一個狀態)

- (1) 我有信心參與不同的身體活動

3不像我Not like me ☐ 1 很像我Like me

- (2) 我在不同的身體活動中能有效和有效率的運動

3不像我Not like me ☐ 1 很像我Like me

- (3) 我能覺察到不同身體活動中的運動需求和可能

3不像我Not like me ☐ 1 很像我Like me

- (4) 我可以在不同的身體活動中獨立操作, 或著與他人一起從事身體活動。

4不像我Not like me ☐ 5 ☐ 很像我Like me

- (5) 我在從事不同的身體活動時知道如何促進動作表現

3不像我Not like me ☐ 1 很像我Like me

- (6) 我知道身體活動如何促進幸福感

2不像我Not like me ☐ 1 很像我Like me

- (7) 我有信心計畫和實現積極的生活方式

3不像我Not like me ☐ 5 ☐ 很像我Like me吧

7、恭喜你已填完表單!

請寫下你的建議, 歡迎提供我們想法及意見: