大園國際高中113-1體育術科自選項目

1、 基本資料

年級:

班級:

座號: 學號:

性別:男

姓名

- 2、 請填寫本學期自選項目相關內容
 - (1) 你想選的項目: 雙人飛盤
 - (2) 你所設定的難度等級:C
 - (3) 請詳填你所選擇的測驗內容: 1. 擲準-9公尺, 正手或反手任選, 目標擲五接三。2. 技術-6公尺以上。正手外彎內, 目標擲五接三。
 - (4) 我已看過我所選擇的測驗影片:是
- 3、 請擬定自己的練習計畫
 - (1) 選擇動機:國中有上過飛盤社
 - (2) 請填寫你的練習夥伴:11133熊振宇
 - (3) 請寫出你預定的練習場地(非體育課時):學校的操場
 - (4) 請寫出預計使用到的器材及來源:借用學校的飛盤
 - (5) 請設定自己課外練習的時間:

六、日的下午

請設定下學期欲達成目標:能夠丟穩

- (6) 請設定2月(含寒假)欲達成目標:能夠擲準
- (7) 請設定3月欲達成目標:
- (8) 請設定4月欲達成目標:試著不落地進球
- (9) 請設定5月欲達成目標:不落地進球至少5顆
- 4、 請填寫自己從事身體活動的 狀態(圈選1-5其中一個狀態)
 - (1) 動機-我控制足球的能力比較好
 - (2) 自信-
 - (3) 身體能力-
 - (4) 理解-
 - (5) 知識-
- 5、 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
 - (2) 我在不同的身體活動中能有效和有效率的運動
 - (3) 我能覺察到不同身體活動中的運動需求和可能
 - (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。
 - (5) 我在從事不同的身體活動時知道如何促進動作表現
 - (6) 我知道身體活動如何促進幸福感
 - (7) 我有信心計畫和實現積極的生活方式
- 6、 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 覺得已經很完整, 並無意見。