高雄市立海青工商109學年度第2學期體育科期末體育報告：高一版

肌力訓練

班級：＿＿＿＿＿＿＿學號：＿＿＿＿＿＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿分數：＿＿＿＿

**＊請參考體育課本24-48頁（育達版）並於6/27前完成繳交，繳交方式請與各班體育老師確認。**

一、請規劃一份自己的訓練計畫並實作(100%)

1. 依課文訓練動作，規劃一份屬於自己的訓練計畫，並依下列格式內容填寫相關紀錄。
2. 規劃完成後請實際操作，並寫出操作紀錄及操作後心得
3. 所有紀錄請詳細填寫並留存，以檢視自我精進後成果。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 運動日期： | 運動見證人簽名 |  |
| 熱身運動：5～10分鐘，請寫下你的熱身方式與動作有哪些，並附上照片為證： | | |
|  | | |
| 1. 肌力運動：30 分鐘(可參考網路與課本44-45頁)，並附上照片為證 | | |
| 範例：動作1：胸部肌群－俯地挺身，訓練方式：徒手訓練，次數：10下  動作1： ，訓練方式： ，次數： 下  動作2： ，訓練方式： ，次數： 下  動作3： ，訓練方式： ，次數： 下  動作4： ，訓練方式： ，次數： 下  動作5： ，訓練方式： ，次數： 下  動作6： ，訓練方式： ，次數： 下  動作7： ，訓練方式： ，次數： 下  動作8： ，訓練方式： ，次數： 下 | | |
| 完成組數：**□** 1組 **□** 2組 **□** 3組 | | |
| 1. 緩和運動：5～10 分鐘，請寫下你的緩和運動的動作有哪些，並附上照片為證： | | |
|  | | |
| 請附上本次訓練的照片： | | |
|  | | |