

Hi~未來的聖心小美女~

歡迎來到聖心，希望你能利用這個暑假好好儲備你的體力，面對國中這個學習的階段，以下這些活動需要你先自行練習與準備，加油。

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

活動一 自我體能提升活動

活動目的：1. 維持自己體能狀況 2. 身體協調能力的加強

	建議實施內容描述	可否完成	練習感受(簡述)
慢跑、健走	活動說明：學校會實施 800M 體適能檢測與校園長跑活動。 進行建議： 每次時間 10 分鐘以上，心跳 18 下以上(每 10 秒鐘)	☐ 是 ☐ 否	
跳繩	活動說明：學校會進行跳繩訓練。 進行建議： 正回旋--每次跳繩最少持續三分鐘並在 200 下以上	☐ 是 (3 分 200 下以上) ☐ 否 (3 分鐘____下)	
球類活動	活動說明：學校會進行排球、籃球.. 等球類活動。 進行建議： 可選擇不同的球類活動，每次 30 分鐘以上，進行球感訓練。	☐ 是 ☐ 否	
其他運動	線上健身活動 請同學在家準備好可播放視訊的螢幕，並找到一個運動和伸展的空間，放置瑜珈墊、或軟墊(不可在床上)，運動前請注意環境的狀況與安全！ 請每次擇 1~2 項運動參與!! 聖心女中線上體育課(Lumowell fitness workouts) https://www.shgsh.ntpc.edu.tw/nss/s/SchoolAffairsOffice/peclass	☐ 是 ☐ 否	



* 進行持續性佳的有氧運動，請注意運動三步驟：暖身運動→主要運動→緩和運動（伸展）

活動二 游泳能力自評表

* 活動目的：1. 加強水中自救能力 2. 多元運動能力的加強 3. 要事先準備國二游泳檢定活動

* 活動方式：本項作業於暑輔課程中開始，鼓勵同學利用時間準備。

*

* 以下自評說明

* 1. 第一、二級可以自評，請同學自我評量，並量力而為，注意安全。

* 2. 第三、四、五級以上，需要檢測人員認證，可為家長或校外領有證照之合格游泳教學教練。

* 3. 此活動為鼓勵學生自我學習游泳與自救能力，請在安全水域及有救生員和家長陪同下練習。

* 4. 此自評表僅作為暑假活動歷程記錄，國二游泳課會由學校正式游泳課程做游泳能力認證。

*

第 1 級海馬級	第 2 級水獺級	第 3 級海龜級	第 4 級海豚級	第 5 級旗魚級
				
游泳能力(達成的請打 V)				
☐ 在水中拾物 2 次。	☐ 打水前進 10 公尺	☐ 游泳前進 25 公尺 (換氣 5 次以上) (仰漂可助划，腳不可落地))	☐ 仰、蛙、蝶、捷， 任選一式完成 50 公尺， 腳不可落地。	☐ 持續游泳 100 公尺 (不限泳姿，過程中腳不可落地)
☐ 蹬牆漂浮 3 公尺站立。(腳不可落地)	☐ 游泳前進 15 公尺 (換氣 3 次以上，腳不可落地)	☐ 完成秒數： 分 秒	☐ 完成秒數： 分 秒 ☐ 會蹬牆轉身。	☐ 秒數： 分 秒 ☐ 會蹬牆轉身。
自救能力(達成的請打 V)				
☐ 站立韻律呼吸 20 次。	☐ 浮具漂浮 60 秒。(腳不可落地)	☐ 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣 1 次。(腳不可落地)	☐ 立泳 30 秒。 (口鼻露出水面，腳不可落地)	☐ 立泳 60 秒。 (口鼻露出水面，腳不可落地)
☐ 水母漂 10 秒。(腳不可落地)	☐ 水母漂 20 秒可換氣 (腳不可落地)	☐ 仰漂 30 秒。 (口鼻露出水面，腳不可落地)	☐ 仰漂 60 秒。 (仰漂可助划，口鼻露出水面，腳不可落地))	☐ 仰漂 120 秒。 (仰漂可助划，口鼻露出水面，腳不可落地)
	☐ 仰漂 15 秒。 (口鼻露出水面，腳不可落地)			
學生自評簽名：	學生自評簽名：	檢測人員簽名：	檢測人員簽名：	檢測人員簽名：
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

※活動學習單開學後第二週的星期一繳交。