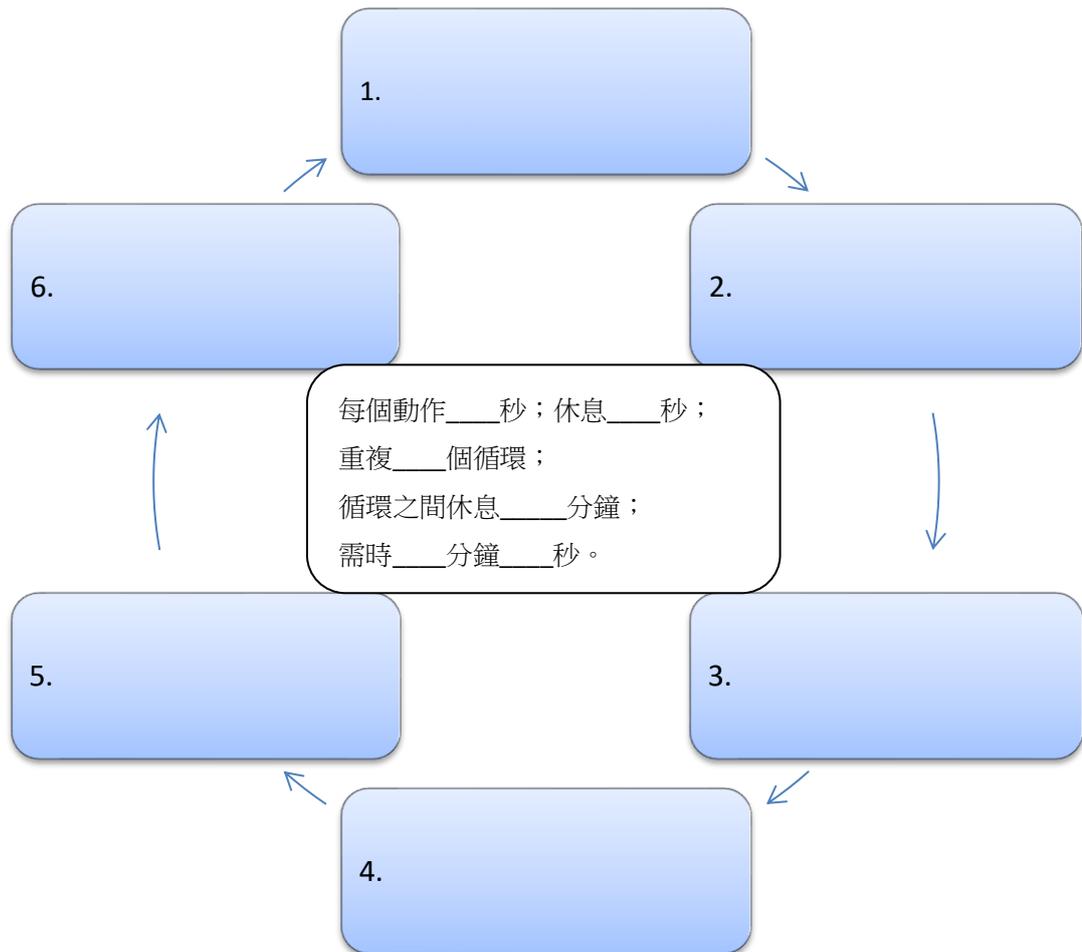


循環訓練工作紙 (二)

姓名： _____ 班別： _____ ()

甲部：根據「三分鐘循環訓練自學影片」介紹的循環訓練原則，以及參考 12 段「體適能訓練影片」，設計一套包含 6 個訓練動作的個人循環訓練計劃，並完成下圖。



如有創作 / 修訂訓練動作，請在以下空白位置記錄：

乙部：實踐一次甲部的個人循環訓練計劃，完成以下表。

運動強度：	完成循環訓練後，我的 自覺竭力程度量表（ _____ / 10 分） 心率：每分鐘 _____ 次
反思/感想： （約 100 字）	導引： <i>1. 完成這次個人循環訓練後的感覺；</i> <i>2. 個別動作的身體反應；或</i> <i>3. 循環訓練計劃有甚麼改善的地方。</i>

[完]