

「身體實踐構想書」撰寫說明

本構想書是以未來修習運動學程「身體實踐自主學習」(Autonomous Learning: Practice in Physical Activity)必修課程為方向進行撰寫，該課程可參考本學期課程大綱內容。

構想書包含以下環節：

- 是身體的活動 (Physical Activity)，可以是參與正式運動競技比賽，也可以是單純的身體反覆實行。
- 是有規律且重複執行的運動習慣。
- 計劃可以明確的生理目標（例如：增肌減脂），也可以是一種生活約定（例如維持 180 日，每天快走 1KM）。
- 構想書的成果呈現可結合其他課程(用文字說、用影像說、用繪畫說、用音樂說等)。
- 可參考附件格式設計，但不限定，期待同學們發揮專長、激發潛能。

除此之外，構想書的主題訂定與身體活動之成效高低並無優劣之分，同學可以多方思考，嘗試找出最適合自己的「身體實踐構想書」。