

基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development
<p>樂於跟隨教師指示進行不同身體部位的肌力(爆發力)遊戲，並說出身體感受與(如:用力的方式…)</p> <p>樂於跟隨教師指示進行不同身體部位肌耐力遊戲(含「動態連續操作」及「靜態支撐平衡(等長收縮)」動作)，並能說出身體感受與變化(如:緊繃感、發熱…)</p>	<p>能根據教師建議安全、有效率地進行包含各主要肌群的肌力/肌耐力遊戲，並能覺察及說出身體部位的施力方式與負荷程度。</p> <p>了解肌力/肌耐力發展的特性及其在生活的展現，並能在引導下進行簡易的肌力/肌耐力檢測、自我評估與建議。</p>	<p>了解肌力/肌耐力對個人(健康、日常生活或運動表現)的幫助，能透過實作理解並能闡述安全事項及簡易運動處方原則</p> <p>能選擇適合個人的強度參與肌力/肌耐力遊戲/練習。</p> <p>能透過簡易檢測的結果來評估個人發展需求，並擬定日常生活中可操作的肌力/肌耐力加強/維持策略。</p>

轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
<p>能透過探究實作來深入理解肌力/肌耐力的運動處方原則，並能根據個人需求及可取得之資源(徒手/簡易器材/重量訓練器材)擬定個人運動處方(FITT)。</p> <p>能設定合適的目標，在課堂中或課後執行與調整個人的肌力/肌耐力訓練計畫(自我管理)，並進行成效評估。</p>	<p>能根據運動處方原則來幫助自己或他人擬定符合個人需求(健康、運動表現)的肌力/肌耐力運動處方。</p> <p>能獨立蒐集資料、規劃、執行與紀錄提升肌力/肌耐力的運動計畫，並根據執行狀況與成效擬定修正方案(自我導向)。</p>