

探討
American Ninja Warrior Junior
season 2
的過關技巧與日常訓練

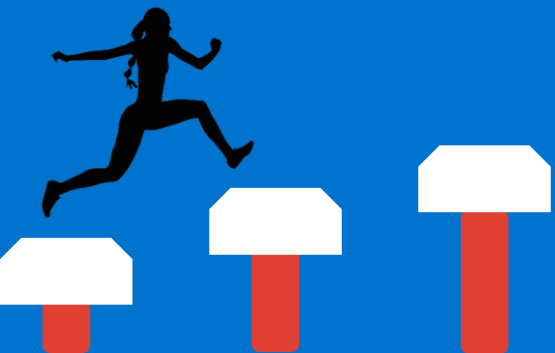
應二甲

30

蔣千勻

目錄

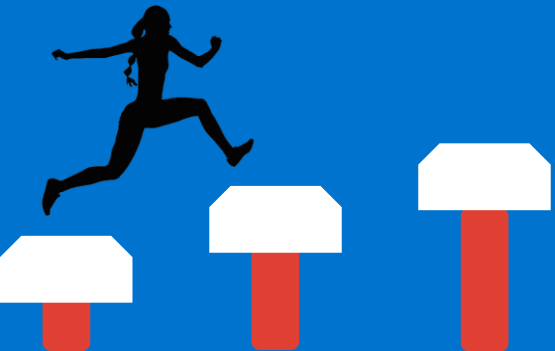
1. 動機與目的
2. 實施策略
3. 進度與過程
4. 成果
5. 歷程省思
6. 資料來源



- 小學四年級第一次接觸，從此就喜歡上這項運動。一直以來都有在練習，但沒有去探究過，所以想藉此機會認真去了解這項運動。

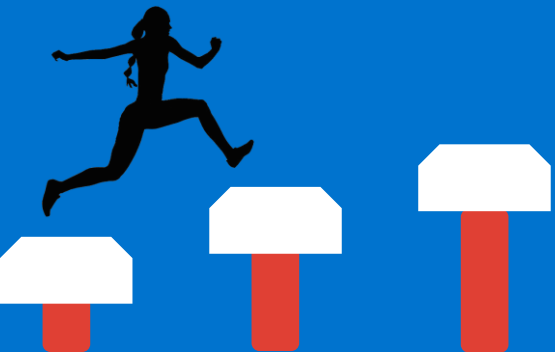
動機與目的

- 我想要更進一步了解人體在結構上是如何運作的。
- 與未來想讀的科系相關



實施策略

- 觀看比賽影片
- 蒐集Ninja們的過關經驗及圖片
- 實際體驗(台北GYMEFIT；台南嗨翻)
- 手冊製作



進度與過程

09/15 蒐集闖關技巧、訓練方式

09/29 蒐集闖關技巧、訓練方式

10/20 資料整理

11/03 排版與撰寫心得

11/10 製作手冊

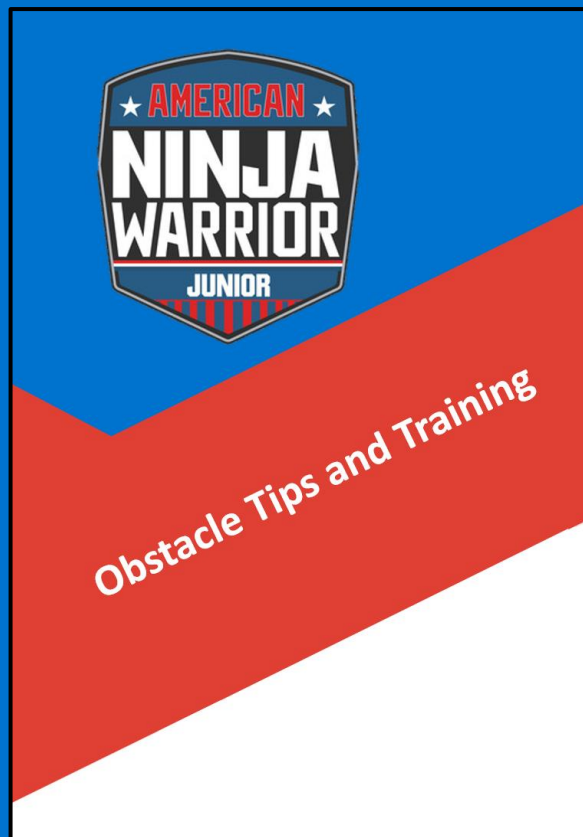
11/24 製作其中報告

12/15 撰寫自主學習成果紀錄表

12/22 成果展預備事宜

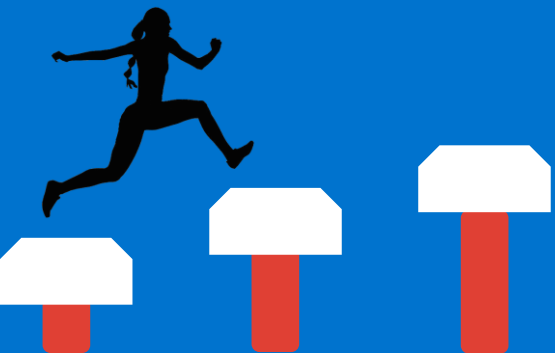


成果



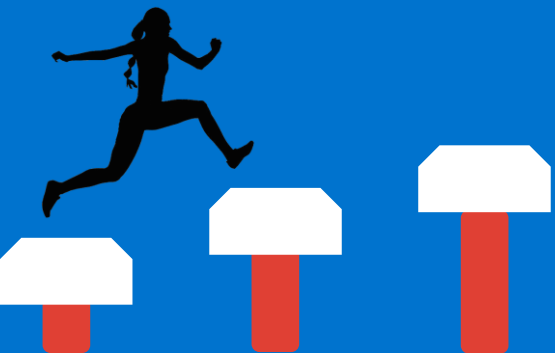
Scan QR code

這本冊子是American Ninja Warrior Junior season 2中部分關卡的過關技巧與日常訓練的濃縮，關卡、技巧以及訓練一目了然，也藉此可以對這項運動有更深一層的了解。



歷程省思

- 更進一步認識了American Ninja Warrior Junior
- 對各個關卡有更進一步的認識
- 了解更多運動健身的英文單字
- 學習到要用甚麼關鍵字去查資料
- 練習如何用PowerPoint製作手冊以及排版
- 遇到圖片版權問題，可以直接傳訊息做詢問
- 學習到如何妥善運用時間



資料來源

1. https://sasukepedia.fandom.com/wiki/American_Ninja_Warrior_Junior_2?fbclid=IwAR2dHHAjt-QMIHYyTvB8L6s1s_8g-sojHRsXDD3Nj3uxHnLj90z9wX39kqE#Obstacles
2. https://www.bodiesinmotionidaho.com/flying-squirrel-360680-168085-328084-705776.html?fbclid=IwAR0H9-95eimPxs1FSJ40_1SHyv3wa7VHchAtAQQNm_ypIXubq9ndWuL04oE
3. <https://www.istockphoto.com/illustrations/book-cover>
4. <http://www.ninjawarriorblueprints.com/american-ninja-warrior-blog/2020/4/17/ninja-warrior-junior-training-at-home>
5. <https://www.wikihow.com/Train-for-American-Ninja-Warrior>
6. <https://www.wired.com/2016/06/physics-favorite-ninja-warrior-stunts/>
7. <https://www.ninjawarriorx.com/ninja-warrior-obstacles-guide/>
8. <https://theninjasedge.com/ninja-training-blog/ninja-warrior-training-home-exercises/>
9. <https://dailyburn.com/life/fitness/american-ninja-warrior-kacy-catanzaro-brent-steffensen/>
10. https://www.google.com/search?q=booklet+inner+design+ideas&tbm=isch&hl=zh-TW&sa=X&ved=2ahUKEwiBhKX6o5H7AhWQHqYKHXi1BgAQBXoECAEQRQ&biw=1263&bih=569#imgrc=woX_u9xj-K8Y8M
11. https://en.wikipedia.org/wiki/American_Ninja_Warrior#History
12. https://en.wikipedia.org/wiki/American_Ninja_Warrior_Junior#Seasons



謝謝大家

