

2.教學內容

課程大綱						
日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點	任課教師
10/17	18:00-19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	術科	1	運動中心 飛輪教室	林昇江
10/20		心肺燃脂 I		1		
10/24		心肺燃脂 II		1		
10/27		肌耐力訓練 I		1		
10/31		肌耐力訓練 II		1		
11/03		間歇訓練		1		
11/07		超越顛峰		1		
11/10		自我挑戰		1		

※校外場地需檢附建築物安檢及消防安檢資料報部。