

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
3/12	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	柯志政老師 (蝌蚪老師)
3/14		心肺燃脂 I		1		
3/19		心肺燃脂 II		1		
3/21		肌耐力訓練 I		1		
3/26		肌耐力訓練 II		1		
3/28		間歇訓練		1		
4/9		超越顛峰		1		
4/11		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。