

香港中文大學
體育部
單車及體能
課程內容

週	第一節	第二節
1	1. 上課守則 2. 課程及考試簡介 3. 單車歷史及發展	4. 單車裝備 5. 單車安全及守則 6. 單車的熱身及伸展運動
2	1. 單車平衡 2. 單車協調	3. 剎車控制
3	1. 變速器控制	2. 加速及減速
4	1. 單車轉向	2. 單車控制
5	1. 技巧練習	2. 技巧練習
6	1. 室內單車簡介	2. 單車體能
7	1. 5 公里單車練習	2. 5 公里單車練習
8	1. 8 公里單車練習	2. 8 公里單車練習
9	1. 10 公里單車練習	2. 10 公里單車練習
10	1. 單車比賽簡介	2. 單車訓練簡介
11	1. 技巧重溫及練習	2. 技巧重溫及練習
12	考試	考試
13	考試	考試及課程評量