

香 港 中 文 大 學
體 育 特 別 班
課 程 安 排 (下學期)

週次	內容
1	協調 / 註冊
2	課程介紹 活動 – 步行
3	影片 –中大健身室簡介 活動 – 健身室鍛鍊
4	活動 – 健身室鍛鍊
5	活動 – 乒乓球
6	活動 – 乒乓球
7	活動 –活木球
8	授課 –體育常識 活動 –瑜珈伸展
9	授課 –體育常識 活動 –瑜珈伸展
10	授課 –專項運動 活動 –專項運動
11	授課 –專項運動 活動 –專項運動
12	專題報告
13	專題報告 課程檢討及總結