

香港中文大學體育課
單車及體能
課程內容

教學內容：

1. 單車運動的歷史與發展
2. 單車運動的裝備
3. 單車運動的規則和安全
4. 單車運動的拉伸和熱身運動
5. 單車平衡與協調
6. 單車換檔、剎車控制、上下坡、轉彎
7. 室內單車介紹
8. 單車運動健身訓練
9. 單車道介紹
10. 單車運動比賽介紹
11. 單車運動及體能訓練計劃介紹