

香港中文大學  
體育特別班  
課程安排 (上學期)

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