

輔英科技大學 111 學年度第 2 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	111-2 學年度特色課程-飛輪有氧體驗	類 別	教學活動		
活動時間	112 年 04 月 06 日-112 年 05 月 10 日	活動地點	體育館 2F		
活動性質	☒ 主辦 ☐ 協辦 ☐ 承辦 ☐ 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔惠美		
重要成果	體驗課程內容程序：配合陳俊勳老師、蔡雯晴老師:開設五專一、五專二及四技一部分班級				
	次序	內容	時間	主持/講人	地點
	1	點名集合	10 分鐘	陳俊勳 蔡雯晴	體育館 H205
	2	H205 教室介紹、飛輪機台基本操作	10 分鐘		
	3	伸展及飛輪熱身運動	15 分鐘		
	4	飛輪體驗課程(燃脂、提升心肺功能)	20 分鐘		
	5	緩和時間、休息喝水	10 分鐘		
	6	飛輪體驗課程 (強化下半身肌群)	15 分鐘		
	7	飛輪團體對抗體驗賽	15 分鐘		
	8	收操、緩和活動	10 分鐘		
	9	課後綜合討論	5 分鐘		

活動照片



雯晴老師指導同學調整飛輪高度



俊勳老師示範不同強度之飛輪踏騎模式



全體熱身騎乘



動作說明後，實務示範操作