



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：進四休運一

授課老師：方靖凱

學分數：2

課程大綱：

「自行車」在生活、旅遊、運動、競賽中都可以看到它的身影，也逐漸地影響我們的生活型態，藉由這一門課程讓學生了解自行車活動的相關發展，進而引發學生對於自行車運動的熱誠與興趣。

outline:

“ Bike ” is a very common transportation whether in life, travel, sports, or competition. It also gradually affects our lifestyle. This course allows students to understand the developments of bicycle activities as well as leads students to have enthusiasm and interest for cycling..

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:20%

期中考:30%

期末考:30%

其它:出缺勤20% %

本科目教學目標：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。 2.健康促進與傷害防護專業人才。 3.運動指導專業人才。

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.11~9.18	第1週：本學期課程概述 老師的e-mail：coyote1206@gmail.com	9日正式上課。9~13日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，13日申辦抵免學分截止日
第2週	9.18~9.25	第2週：自行車與生活 介紹荷蘭如何成為自行車王國，如何將單車文化融入到日常生活	17日中秋節(放假)
第3週	9.25~10.02	第3週：自行車種類介紹、車架幾何講解 介紹自行車種類與車架幾何如何影響座艙設定 同學請注意！ 由於講義內容的PPT的頁數不少，在列印時請將頁面大小調整和處理的選項中選擇多頁，這樣就會把4張PPT應在一頁上了.....^^	28日孔子誕辰紀念日(教師節)
第4週	10.02~10.09	第4週：自行車尺寸的選擇與座艙空間設定	30日成績優異提前畢業者提出申請截止日,9月30日~10月4日新生心理測驗補測
第5週	10.09~10.16	第5週：自行車周邊器材講述 教導學生如何選擇正確及合適的器材，以及正確使用器材以確保學生在從事單車運動時的安全。	10日國慶日(放假)
第6週	10.16~10.23	第6週：影片欣賞 自行車運動賽事影片欣賞-環法賽	15日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練
第7週	10.23~10.30	第7週：自行車騎乘技巧 透過自行車騎乘技巧的教學，讓學生了解在騎乘時變速器檔位、剎車的搭配使用，預防危險的發生，提高自身的踩踏技巧。	26日碩士班甄試招生
第8週	10.30~11.06	第8週：自行車運動傷害概述 運動與運動傷害是伴隨而來的，課程中將會針對自行車會發生的運動傷害進行解說以及如何做好防範工作。	
第9週	11.06~11.13	第9週：期中考 繳交期中作業	4~10日期中考試
第10週	11.13~11.20	第10週：自行車長途騎乘規劃 學習如何進行路線的規劃，以及在路線的選擇上應該要注意的事項。	11~15體育運動週。11日校園路跑。14日運動大會夜間開幕，15日運動大會活動，16日100週年校慶活動日，照常上班(校)
第11週	11.20~11.27	第11週：自行車旅遊規劃 學習如何規劃自行車的旅遊活動與注意事項。	
第12週	11.27~12.04	第12週：影片欣賞 自行車運動賽事影片欣賞-鐵人三項	



第13週	12.04~12.11	第13週：自行車簡易維修與實作 更換內外胎 藉由課程操作，讓學生學會更換內外胎的基本技巧。	2日校課程委員會
第14週	12.11~12.18	第14週：自行車簡易維修-煞變速講解 剎車與變速檔位調整 藉由課程講解，讓學生了解簡易的煞車與變速調整的SOP。	13日申請停修課程截止日
第15週	12.18~12.25	第15週：自行車簡易維修-剎車與變速檔位調整 剎車與變速調整實作 藉由課程操作，讓學生學會簡易的剎車與變速調整。	
第16週	12.25~1.01	自行車訓練規劃概述 學習訓練週期性規劃的能力，包含有基礎有氧體能及長距離騎乘的訓練規劃	23日校務會議。26日校園安全暨交通安全委員會會議
第17週	1.01~1.08	第17週：自行車飲食規劃概述 教導學生在運動前中後的飲食，以及日常正確的飲食觀念	1日(日)開國紀念日(放假),3日本學期申請休、退學截止日
第18週	1.08~1.15	第18週：期末考 繳交期末作業	6~12日期末考試，11~12日學生退宿。12日第1學期課業結束