

科技健身課程內容

項目	週次		一				二				三				四	
	日期	10/5	10/7	10/12	10/14	10/19	10/21	10/26	10/28							
課程名稱	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能							
課程內容	科技體適能 (前測) 暖身 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧1-2 拳擊+心肺訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧1-2 拳擊+心肺訓練 緩和 伸展訓練	暖身 繩梯敏捷訓練 繩梯協調訓練 核心肌力 心肺間歇訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊組合拳1-2-3 拳擊+心肺訓練 緩和 伸展訓練	專項暖身 徒手肌力訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧3-4 拳擊+肌力訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 跳繩敏捷訓練 跳繩心肺訓練 徒手肌力訓練 心肺間歇訓練 緩和 伸展訓練	暖身 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧3-4 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 肌力訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧1-2-3-4 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	綜合體能							
課程時間	60分鐘/堂(每週120分鐘)															
運動強度	RPE12-13(運動自覺強度) 40-59%HRR(心率儲備值)															

註：課程內容、難度隨學習狀況調整

科技健身課程內容

項目	週次		五			六			七			八	
	日期	11/2	11/4	11/9	11/11	11/16	11/18	11/23	11/25				
課程名稱	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	綜合體能	
課程內容	热身 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧4-5 拳擊+心肺訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 戰繩心肺間歇 敏捷/協調訓練 核心肌力訓練 循環 緩和 伸展訓練	專項热身 核心肌力訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧4-5 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	热身 跳繩敏捷訓練 跳繩心肺訓練 徒手肌力訓練 間歇心肺訓練 緩和 伸展訓練	專項热身 核心肌力訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧4-5 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	科技體適能 (中測) 热身 心肺間歇訓練 拳擊基本姿勢 拳擊技巧5-6 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 專項热身 心肺間歇訓練 拳擊技巧5-6 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	热身 專項热身 徒手肌力訓練 拳擊技巧 1-2-3-4-5-6 拳擊循環訓練 緩和 伸展訓練					
課程時間	60分鐘/堂(每週120分鐘)												
運動強度	RPE12-17(運動自覺強度)												
	40-89%HRR(心率儲備值)												

註：課程內容、難度隨學習狀況調整

科技健身課程內容

項目	週次		綜合體能
	九	十	
日期	11/30	12/2	12/7
課程名稱	綜合體能	綜合體能	綜合體能
課程內容	Warm-up 專項暖身 跳繩敏捷訓練 徒手心肺訓練 間歇心肺訓練 緩和 伸展訓練	暖身 專項暖身 心肺間歇訓練 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練	Warm-up 專項暖身 心肺間歇訓練 拳擊組合訓練 緩和 伸展訓練
課程時間	60分鐘/堂(每週120分鐘)		
運動強度	RPE12-17(運動自覺強度)		
	40-89%HRR(心率儲備值)		

註：課程內容、難度隨學習狀況調整