

104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫學校：光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校

子計畫編號：104-14-3 子計畫名稱：活絡社區計畫



辦理自行車體驗營佐證資料

- 一、辦理時間：105 年 3 月 12 日。
- 二、辦理地點：本校 456 演講廳。
- 三、辦理成果概況：辦理均質化自行車體驗營，邀請學區內國中及本校學生參加，計參與學員 55 位，協助辦理教師 7 位，透過本活動，讓學生認識自行車運動的發展，並實際操作維修及路騎的技巧。



講解自行車構造



騎乘技巧介紹



騎乘裝備介紹



騎乘裝備介紹



交流餐會



交流餐會



單車訓練軟體 Zwift 介紹



分組模擬競賽



實際路騎，與踏板共舞



自行車維修課程



補胎競賽



補胎競賽



頒發補胎競賽表現優異同學



撰寫回饋單