

105 年度體適能教學研習會第四梯次參加辦法

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程

- 一、依據：教育部體育署 105 年 3 月 1 日臺教體署學（三）字第 1050001749 號函
- 二、宗旨：臺灣自行車運動相當盛行，能有效率的進行自行車運動是愛好者追求的運動表現。氧適能是飛輪腳踏車與飛輪發明人 Johnny G.協助臺灣新開發的一套飛輪課程系統，運用最新的教育系統、運動科學及訓練方法讓運動指導教練及運動休閒相關專業領域教師能有效的指導與教學，對自行車運動愛好者或想了解室內自行車運動的民眾亦是入門課程的首選。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、O2™氧適能健康事業有限公司、輔仁大學、國立高雄應用科技大學、吳鳳科技大學
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學國民運動中心
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、日期及地點：
 - (一) 第一場：105 年 10 月 23 日（星期日）
輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號）
 - (二) 第二場：105 年 10 月 30 日（星期日）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
 - (三) 第三場：105 年 12 月 3 日（星期六）
吳鳳科技大學（嘉義縣民雄鄉建國路 2 段 117 號）
- 八、日程表：如附件 1
- 九、參加對象：大專院校學生、各級學校專兼任體育教師、運動教練及年滿 18 歲社會人士
- 十、參加人數：第一場 30 人、第二場 50 人、第二場 50 人。
- 十一、報名須知：氧適能初級培訓課程為室內單車教練初級國內認證，此認證許可教練指導新進、入門之室內單車學員。
- 十二、報名費用：參加費用含研習手冊、午餐及證照檢定費。
中華民國體適能瑜珈協會會員 3,000 元、非會員 3,500 元。
※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 3。
- 十三、報名表：如附件 2
- 十四、備註：
 - (一) 因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
 - (二) 參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。
 - (三) 研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
 - (四) 全程參與由大專體育總會頒發研習證書，並可參加氧適能初級飛輪教練培訓認證檢定測驗，通過者可獲頒氧適能初級飛輪教練培訓認證證照。如欲取得國際證照，則須完成氧適能中級飛輪教練培訓及國際證照考試。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

105 年度體適能教學研習會第四梯次日程表

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程（第三場）

時間	內容	主持（講）人	地點
08:30~09:00	報到		花明樓 TA101 飛輪教室
09:00~09:10	始業式	吳鳳科技大學 蔡守浦 學務長	花明樓 TA101 飛輪教室
09:10~10:10	飛輪課程學科概念	陳允中及 O2™氧適能教練 團隊 ●O2™氧適能負責人 ●Nike 簽約教練 ●A.C.S.M.美國運動醫學 學會考官 ●A.F.A.A.美國有氧體適能 協會考官 ●2006 中華民國國民體能 指導員授證命題委員 ●美國 MDA Spinning® 飛輪國際講師 ●AFHA 中華民國有氧體能 運動協會理事／講師 ●美國 Spinning®資深講師 ／講師培訓師 ●美國 Kranking®國際講師 ／講師培訓師 高雄應用科技大學 呂明秀 副教授	花明樓 TA101 飛輪教室
10:20~11:20	飛輪腳踏車解剖學與安全考量		花明樓 TA101 飛輪教室
11:30~12:30	氧適能飛輪音樂的概念與應用		花明樓 TA101 飛輪教室
12:30~13:20	午餐		花明樓 TA101 飛輪教室
13:20~14:50	氧適能飛輪初級編課系統		花明樓 TA101 飛輪教室
14:50~16:20	氧適能飛輪初級教學系統		花明樓 TA101 飛輪教室
16:20~17:20	實務操作級檢定		花明樓 TA101 飛輪教室
17:20~17:30	綜合座談暨結業式		吳鳳科技大學 周麗山 主任

105 年度體適能教學研習會第四梯次報名表

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程

單位名稱			
姓名		職稱	
E - m a i l		膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話（手機）：		
日期地點	<input type="checkbox"/> 第三場：105 年 12 月 3 日（星期六） 吳鳳科技大學（嘉義縣民雄鄉建國路 2 段 117 號）		
費用	中華民國體適能瑜珈協會會員 3,000 元 非會員 3,500 元 ※中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件三		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 11 月 23 日前傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款；地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；E-mail: ctusf@mail.ctusf.org.tw；網站：http://www.ctusf.org.tw）。		
備註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加氧適能初級飛輪教練培訓認證檢定測驗，通過者可獲頒氧適能初級飛輪教練培訓認證證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		