附件1

107年度體適能教學研習會第三梯次日程表

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **內容** | **主持（講）人** | **地點** |
| 08:30~09:00 | 報到 | 陳允中及氧適能教練團隊  ●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 |  |
| 09:00~09:10 | 始業式 |  |
| 09:10~10:10 | 飛輪課程學科概念 |  |
| 10:20~11:20 | 飛輪腳踏車解剖學與安全考量 |  |
| 11:30~12:30 | 氧適能飛輪音樂的概念與應用 |  |
| 12:30~13:20 | 午餐 |  |
| 13:20~14:50 | 氧適能飛輪初級編課系統 |  |
| 14:50~16:20 | 氧適能飛輪初級教學系統 |  |
| 16:20~17:20 | 實務操作及檢定 |  |
| 17:20~17:30 | 綜合座談暨結業式 |  |

附件2

107年度體適能教學研習會第三梯次報名表

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 學校／  單位名稱 |  | | |
| 姓名 |  | 職稱 |  |
| E-mail |  | 膳食 | □葷食   □素食 |
| 通訊處 | 地址：□□□    手機／電話： | | |
| 日期地點 | □第一場：107年11月3日（星期六）              國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路415號）    □第二場：第二場：107年11月4日（星期日）              輔仁大學（新北市新莊區中正路510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。  ※會員價為中華民國體適能瑜珈協會會員享有，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4。 | | |
| 報名方式 | 請於10月25日（星期四）前將報名表電子檔及郵政劃撥收據（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）以電子郵件 (E-mail: [ctusf@mail.ctusf.org.tw](mailto:ctusf@mail.ctusf.org.tw)) 寄本會研究發展組（地址：104臺北市朱崙街20號13樓；電話：02-27710300#40；網站：[http://www.ctusf.org.tw](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、報到時間及地點於舉行前一週以電子郵件 (E-mail) 通知，參加人員須於規定時間內報到。  三、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，如需住宿須自行處理。  四、參加人員請自備水壺，並攜帶運動服更換。  五、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。 | | |