

中華民國大專院校體育總會 函

機關地址：104台北市中山區朱崙街20號13樓

承辦人：徐立民

電話：27710300#40

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國106年10月16日

發文字號：大專體總研字第1060001906號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送「106年度體適能教學研習會第三梯次一氧適能初級飛輪教練培訓認證課程」參加辦法如附件，敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據教育部體育署106年3月21日臺教體署學（三）字第1060008652號函辦理。

二、日期及地點：

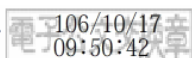
（一）第一場：106年11月18日（星期六）；吳鳳科技大學（嘉義縣民雄鄉建國路2段117號）

（二）第二場：106年11月19日（星期日）；輔仁大學（新北市新莊區中正路510號）

（三）第三場：106年12月2日（星期六）；國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路415號）

正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組



總收文 106/10/17



1060015600

106 年度體適能教學研習會第三梯次參加辦法

氧適能初級飛輪教練培訓認證課程

- 一、依據：教育部體育署 106 年 3 月 21 日臺教體署學（三）字第 1060008652 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：如附件 3
 - （一）第一場：106 年 11 月 18 日（星期六）
吳鳳科技大學（嘉義縣民雄鄉建國路 2 段 117 號）
 - （二）第二場：106 年 11 月 19 日（星期日）
輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號）
 - （三）第三場：106 年 12 月 2 日（星期六）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 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 35 人、第二場 35 人、第三場 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 4。
- 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。

附件 1

106 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 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	
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

106 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

單 位 名 稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		膳 食	☐ 葷食 ☐ 素食
通 訊 處	地址： 電話（手機）：		
日 期 地 點	☐ 第一場：106 年 11 月 18 日（星期六） 吳鳳科技大學（嘉義縣民雄鄉建國路 2 段 117 號） ☐ 第二場：106 年 11 月 19 日（星期日） 輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號） ☐ 第三場：106 年 12 月 2 日（星期六） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 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 4
報 名 方 式	將本表連同郵政劃撥收據影本於(1)第一場及第二場 11 月 10 日、(2)第三場 11 月 22 日前傳真、E-mail 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@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。

附件 3

高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖





中華民國體適能瑜珈協會

會員入會申請表

會員編號 (由本會填寫) : _____

*必填 中文姓名 Full name in Chinese (請用正楷填寫)	*必填 性別 Sex ☐ M 男 ☐ F 女	*必填 二吋照片
*必填 英文姓名 Full name in English (請用正楷填寫)		
*必填 電子郵件 E-mail	*必填 出生日期 Date of birth (年 / 月 / 日)	
*必填 住址 Home address	*必填 聯絡電話號碼 Telephone No.	
業務地址 Business address (如適用)		
*必填 最高學歷 Highest education (學校名稱 / 院系所 / 教育程度)		
*必填 現職 Current occupation (公司名稱 / 擔任職務)		

注意事項：

1. 為求基本資料的完整性，請填妥正確內容項目，並將入會申請表郵寄（郵局信箱）或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元，學生 500 元）。
3. 入會後之會員效期為永久性，但須每年續繳年費，方可享有會員之權益。
4. 會員效期計算方法分成兩個時段：1-6 月及 7-12 月，若在 1-6 月內申請成功之會員，其效期將至明年的 6/30 日；若在 7-12 月內申請成功之會員，其效期至明年的 12/31 日。
5. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。

會員權益：

1. 接收本會之活動訊息及出版刊物。
2. 在會期期間以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習與證照檢定。
3. 提升您的專業形象並掌握最新健身運動發展趨勢。

Signature 簽署：_____

Date of application 申請日期：_____

匯款帳號：中華民國體適能瑜珈協會 第一銀行(007)苓雅分行 70510066727

郵局信箱：80799 高雄郵局第 67-112 號信箱

統一編號：10212144

聯絡電話：07-3832855

電郵地址：fitnessyoga3832855@gmail.com

審查結果(由本會填寫)

☐填寫資料正確無誤

☐入會費 ☐收據

☐年費：\$500 / \$1000