**金門縣立體育場113年度**

**「基礎飛輪班」實施計畫**

一、宗 旨：提倡全民規律運動風氣，提供民眾多元休閒管道，增進身心平衡健康，提昇身體適能與生活品質，推廣飛輪有氧運動。

二、課程介紹：藉由音樂和踩踏的飛輪運動目的在提供簡單容易、生動活潑的教學方法，建立正確的運動觀念與常識，並養成良好運動習慣。飛輪有氧有非常好的運動效果，除了能大幅增進心肺功能外，還能燃燒大量的卡路里，參與學員在短時間內消耗掉的卡路里比跑步一小時還多。飛輪有氧還有另一項好處，就是不論颳風下雨或是路面整修，都不會破壞你騎車的興致，一堂課的時間就能取代出門騎車一趟的運動量，也避免在戶外風吹日曬雨淋的麻煩。

三、主辦單位：金門縣立體育場。

四、舉辦日期：113年3月13日~113年5月15日，共計10場次。

五、舉辦時間：上午9點50分~11點50分，每場次2小時。

六、授課地點：金門縣立體育場飛輪教室。

七、授課講師：ISCA國際運動教練協會及國際C級飛輪教練王惠貞老師。

八、參加資格：凡對有氧飛輪運動課程有興趣，年滿16歲之民眾均可報名參加，每場次人數上限24人，額滿為止。

九、報 名：免費參加，自即日起至

(一) 1.線上報名(https://forms.gle/R4H9hz4HFQceAkRR7 )

2.現場報名(周一至周五上班時間8:00-12:00、13:30-17:30)至金

城館辦公室辦理 (可先至金門縣立體育場網站下載報名表)。

(二)洽詢電話：082-372361，聯絡人：陳英強。

(三)地 址：金門縣金城鎮民族路261號(金門縣立體育場)。

十、注意事項：

(一)參加人員請衡量自我身體狀況，患有心血管疾病、氣喘等，請先詢問過醫師是否適合上課，若不適從事本活動請勿報名。

(二)為預防運動傷害，請著舒適、彈性佳之運動服裝並自備毛巾。

(三)上課期間若感身體不適，請立即停止運動至適當地點休息，並告知授課老師；請隨時注意自己身體狀況以維安全。

(四)避免影響上課秩序及學員權益，請勿攜帶食物及飲料進場，可攜帶礦泉水或飲水杯。

(五)停課：逢颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，依照政府發

佈之消息停課，恕不另行通知，課程順延或由老師調整時間。

十一、基礎飛輪班課程表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 日期 | 課程內容 | 上課地點 |
| 3/13(三)  3/16(六)  3/20(三)  4/10(三)  4/13(六)  4/17(三)  4/27(六)  5/8(三)  5/11(六)  5/15(三) | 09:50  |  11:50 | 飛輪基本動作的講解及練習 | 金門縣立體育場  3F飛輪教室 |
| 整裝、休息時間 |
| 暖身運動 |
| 運用音樂節奏結合踩踏，坐姿平路 |
| 運用音樂節奏結合踩踏，站姿平路 |
| 運用音樂節奏結合踩踏，站姿爬坡 |
| 緩身(收操) |
| ※因本課程流汗效果顯著，請學員務必攜帶飲用水、毛巾。 | | | |

**113年度「基礎飛輪班」活動報名表**

|  |  |
| --- | --- |
| 姓名 |  |
| 出生日期 |  |
| 性別 | 男□ 女□ |
| 聯絡電話 |  |
| 地址 |  |
| 報名梯次 | □3/13 □3/16 □3/20 □4/10 □4/13  □4/17 □4/27 □5/8 □5/11 □5/15 |
| 備註 |  |

**注意事項：**

1. 報名方式：免費參加

(1).線上報名(https://forms.gle/R4H9hz4HFQceAkRR7 )

(2).現場報名(周一至周五上班時間8:00-12:00、13:30-17:30)至金城館辦公室

辦理(可先至金門縣立體育場網站下載報名表)。每場次上限為24人，額滿

為止。報名後請於上班時間確認(電話：082-372361，陳英強先生）。

1. 個人攜帶私人物品，本場不負保管責任。
2. 參加人員請衡量自我身體狀況，患有心血管疾病、氣喘等，請先詢問過醫師是否適合上課，若不適從事本活動請勿報名。
3. 為預防運動傷害，請著舒適、彈性佳之運動服裝並自備毛巾。
4. 上課期間若感身體不適，請立即停止運動至適當地點休息，並告知授課老師；請隨時注意自己身體狀況以維安全。
5. 避免影響上課秩序及學員權益，請勿攜帶食物及飲料進場，可攜帶礦泉水或飲水杯。
6. 停課：逢颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，依照政府發佈之消息停課，恕不另行通知，課程順延或由老師調整時間。