

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

113 年度「基礎飛輪班」活動報名表

姓名	
出生日期	
性別	男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>
聯絡電話	
地址	
報名梯次	<input type="checkbox"/> 3/13 <input type="checkbox"/> 3/16 <input type="checkbox"/> 3/20 <input type="checkbox"/> 4/10 <input type="checkbox"/> 4/13 <input type="checkbox"/> 4/17 <input type="checkbox"/> 4/27 <input type="checkbox"/> 5/8 <input type="checkbox"/> 5/11 <input type="checkbox"/> 5/15
備註	

注意事項：

- 報名方式：免費參加
 - 線上報名(<https://forms.gle/R4H9hz4HFQceAkRR7>)
 - 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)。
- 個人攜帶私人物品，本場不負保管責任。
- 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。
- 為預防運動傷害，請著舒適、彈性佳之運動服裝並自備毛巾。
- 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。
- 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。
- 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。