金門國家公園管理處

108 年度飛輪教室基礎班訓練課程實施計畫

一、課程目的：

訓練騎乘自行車者透過專屬教練幫助，正確使用飛輪器材，調整騎乘者的姿勢與角度，利用體重瞬間助踩的力量輔助，如何不浪費體力，把動力轉換成驅動力，不但對於踩踏的肌肉協調及神經運作的順暢，有很大的改善之外，在課程訓練後，實際騎乘體驗亦變得較輕鬆自在。

二、班課期別：飛輪訓練基礎班。

三、課程人數：每梯次 11 人。

四、課程對象：一般民眾，身高 140cm 以上車友（13 歲以上未滿 18 歲之學童必須持家長同意書方可報名。）

五、課程時間：每月舉辦一梯次，各梯次課程時間為上午 8 時 30 分～12 時 30 分，各梯次日期：

1、第一梯次：108 年 1 月 27 日。

2、第二梯次：108 年 2 月 24 日。

3、第三梯次：108 年 3 月 31 日。

4、第四梯次：108 年 4 月 28 日。

5、第五梯次：108 年 5 月 26 日。

6、第六梯次：108 年 6 月 30 日。

7、第七梯次：108 年 7 月 28 日。

8、第八梯次：108 年 8 月 25 日。

9、第九梯次：108 年 9 月 29 日。

10、第十梯次：108 年 10 月 27 日。

11、第十一梯次：108 年 11 月 24 日。

12、第十二梯次：108 年 12 月 29 日。

六、報名時間：即日起額滿即截止報名，每梯次限額 11 名，以承辦單位受理之報名順序統計為準、額滿即不受理。

七、報名方式：採電話報名，報名專線→ 082-313250 自行車故事館。

八、訓練地點：金門國家公園自行車故事館飛輪教室

八、課程內容：

(一)如何在騎乘中放鬆上半身，下半身正確的騎乘姿勢。

- (二) 三種踩踏姿式(人車一體的基本功)。
- (三) 輕度間歇訓練(增強心肺功能)。
- (四) 如何利用體重的踩踏和弱腳的特別訓練。
- (五) 配合呼吸 & 音樂的踩踏節奏感。
- (六) 爬坡訓練：坐姿 & 立姿爬坡(重踩抽車)。

九、課程訓練特色：

- (一) 如何正確地、輕鬆地又有韻律地騎乘。
- (二) 如何利用體重去幫助及三種踩踏方式及要領。
- (三) 如何爬坡、抽車及呼吸的秘訣。
- (四) 如何左邊和右邊，很協調地運動。

十、裝備需求：

- (一) 參加者請著舒適運動服(最好能著單車專用褲、車衣)、頭巾、手套、水壺、毛巾。
- (二) 請穿著低筒硬底運動鞋。

十一、注意事項：

- (一) 參加者必須有運動經驗，並具備基本體能。
- (二) 需於上課前一小時前用餐完畢。
- (三) 飛輪操作不當會造成肢體受傷，須接受專屬教練指導，嚴禁自行操作。
- (四) 飛輪一但踩動就無法停止，切忌將腳離開腳踏板，如須離開必須先煞車後腳才可離開踏板，以免受傷。
- (五) 飛輪運動屬強度運動，不適合有高血壓、心臟病、膝蓋受傷等不適宜劇烈運動者，請自我衡量體能負荷。