

2026 全球極限體能鋼鐵大賽-長榮航空亞洲綜合體能論壇

一、活動名稱：2026 全球極限體能鋼鐵大賽-長榮航空亞洲綜合體能論壇

二、活動主題：**BUILT FOR LIFE** 為人生而打造

一場探討教練、社群與競賽的論壇

三、活動時間：115 年 10 月 16 日（星期五）下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

四、報到時間：115 年 10 月 16 日（星期五）下午 2 時 00 分至 2 時 30 分

五、活動地點：臺中市政府惠中樓 9 樓臺中廳

六、參加對象：

全國各級學校教師、體育相關系所教師及學生、運動相關從業人員及對綜合體能運動有興趣者。

七、論壇內容：

邀請國內外 CrossFit 及綜合體能領域專家，從個人健康、教練專業、社群經營、競賽發展及亞洲競技發展等面向進行分享，探討綜合體能運動如何促進個人健康、建立運動社群及培育競技人才。

八、講者及議程：

時間	主題	講者
14:30-14:35	Crossfit 始於一個簡單的決定	主持人
14:35-14:55	Ready to start	臺灣 Crossfit 聯盟主席 Ray
14:55-15:25	Ready to Belong	Crossfit 亞洲區域經理 Juira
15:25-15:30	中場休息	
15:30-15:50	Ready to grow & inspire	泰國 Crossfit 賽務單位 Scott Soang
15:50-16:20	Ready to lead	亞洲 Crossfit Semifinal 主辦人 WeonWoo Lee
16:20-16:30	合照	

九、報名方式：Google 連結：<https://forms.gle/8gjReU2nAe2HwTfPA>

十、聯絡方式：中華民國文化休閒運動協會 鄧先生 02-2568-3860#16