

國立中央大學 2025 年 各項運動推廣教育研習班招生簡章

一、宗旨：響應政府推展全民運動及服務社區，提倡假日正當休閒運動，養成規律運動習慣，並達到健康促進效果，特為喜愛運動之青少年及社會人士舉辦各項運動研習班。

二、主辦單位：國立中央大學體育室。

三、開辦項目：桌球、羽球、籃球、兒童網球、成人網球、游泳、幼兒游泳、定向運動、瑜珈、銀髮族運動養生術、運動素養、銀髮族武術基礎、銀髮族肌肉適能入門班、銀髮族肌肉適能進階班、防身術、一對一運動班、一對二運動班、一對三運動班、一對四運動班、一對五運動班

四、課程詳細資訊如下：

項 目	日 期	各 期 時 間	授 課 教 師	每 期 費 用	備 註
桌球	7/7-7/11 7/21-7/25 7/28-8/1 共三期	週一~週五 09:30-11:30 每期 5 天	吳文郁老師	3,000 元	*每期 8-10 人 *限升小學一年級以上 *運動中心桌球室
羽球	7/7-7/11 7/14-7/18 共兩期	週一~週五 09:00-11:00 每期 5 天	黃相瑋老師	3,000 元	*每期 8 人 *限升小學三年級以上 *羽球館
籃球	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 7/21-7/25 7/28-8/1 8/4-8/8 8/11-8/15 共七期	第一期：週二~週六 第二期~第七期：週一~週五 09:30-11:30 每期 5 天 (8/4-8/15，兩期時間為 13:00-15:00)	陳冠錦老師	3,000 元	*每期 8-12 人 *限升小學一年級以上 *依仁堂室內籃球館
兒童 網球	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 7/21-7/25 7/28-8/1 8/4-8/8 8/11-8/15 8/18-8/22 8/25-8/29 共九期	第一期：週二~週六 第二期~第九期：週一~週五 16:00-18:00 每期 5 天	張哲千老師 外聘教練	3,000 元	*每期 8-12 人 *限升小學一年級以上 *網球場

成人 網球	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 7/21-7/25 7/28-8/1 8/4-8/8 8/11-8/15 8/18-8/22 8/25-8/29 共九期	第一期：週二~週六 第二期~第九期：週一~週五 18:00-20:00 每期 5 天	張哲千老師 外聘教練	3,000 元	*每期 8-12 人 *限升國中一年級以上
游泳	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 7/21-7/25 7/28-8/1 共五期	第一期：週二~週六 第二期~第五期：週一~週五 13:00-15:00(A 班) 15:00-17:00(B 班) 每期 5 天	黃相瑋老師 余宏群老師 鄭貴中老師 外聘教練	4,500 元	*每期 6 人 *限升小學三年級以上且 身高達 130 公分以上者 *室內游泳池 *如學員下水後，家長於 池畔觀看，需收取陪同票 20 元，且配合禁止拍 照、攝影 (僅限一名家 長)，並不得影響教師上 課秩序。
幼兒 游泳	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 7/21-7/25 7/28-8/1 8/4-8/8 8/11-8/15 8/18-8/22 8/25-8/29 共九期	第一期：週二~週六 第二期~第九期：週一~週五 09:30-11:30 每期 5 天	余宏群老師 鄭貴中老師 外聘教練	4,500 元	*每期 6 人 *滿 5 足歲以上 *身高超過 105 公分以上 *運動中心 SPA 水療池 (包場教學) *如學員下水後，家長於 池畔觀看，需收取陪同票 20 元，且配合禁止拍 照、攝影 (僅限一名家 長)，並不得影響教師上 課秩序。
定向 運動	7/1-7/5 7/7-7/11 7/14-7/18 共三期	第一期：週二~週六 第二期~第三期：週一~週五 09:00-11:00 每期 5 天	余宏群老師	3,000 元	*每期 10 人 *限升小學三年級以上 *依仁堂會議室/校園
瑜珈	6/16-6/27 共一期	週一~週五 10:00-11:00(A 班) 11:00-12:00(B 班) 14:00-15:00(C 班) 一期 10 天	張桂菱老師	4,500 元	*每期 6 人 *每堂 1 小時，一期兩週 共 10 小時 *成人班
銀髮族運 動養生術	6/16-6/20 6/30-7/4 共兩期	週一~週五 14:00-16:00 每期 5 天	姚承義老師	3,000 元	*每期 8-12 人

運動素養	6/23-6/27 7/7-7/11 共兩期	週一~週五 14:00-16:00 每期 5 天	姚承義老師	3,000 元	*每期 8-12 人
銀髮族武術基礎	6/23-6/27 共一期	週一~週五 09:00-11:00 每期 5 天	姚承義老師	3,000 元	*每期 8-12 人
銀髮族肌肉適能入門班	6/16-6/20 6/30-7/4 共兩期	週一~週五 09:00-11:00 每期 5 天	姚承義老師	3,000 元	*每期 8-12 人
銀髮族肌肉適能進階班	7/7-7/11 共一期	週一~週五 09:00-11:00	姚承義老師	3,000 元	*每期 8-12 人
防身術	7/21-7/25 7/28-8/1 共兩期	週一~週五 09:00-11:00 每期 5 天	余宏群老師	3,000 元	*每期 10 人 *限升小學三年級以上 *依仁堂技擊教室
一對一運動班	隨時開班	隨時開班	視開班項目， 由體育室指派 教師或教練	18,000 元	各年齡層之運動課程 包含：肌力訓練、各式球 類運動、游泳運動。
一對二運動班	隨時開班	隨時開班	視開班項目， 由體育室指派 教師或教練	20,000 元	各年齡層之運動課程 包含：肌力訓練、各式球 類運動、游泳運動。
一對三運動班	隨時開班	隨時開班	視開班項目， 由體育室指派 教師或教練	22,500 元	各年齡層之運動課程 包含：肌力訓練、各式球 類運動、游泳運動。
一對四運動班	隨時開班	隨時開班	視開班項目， 由體育室指派 教師或教練	26,000 元	各年齡層之運動課程 包含：肌力訓練、各式球 類運動、游泳運動。
一對五運動班	隨時開班	隨時開班	視開班項目， 由體育室指派 教師或教練	27,500 元	各年齡層之運動課程 包含：肌力訓練、各式球 類運動、游泳運動。
收費標準備註：上列費用皆為一期費用，每 10 小時為一期。					

五、上課地點：本校運動場館。

六、授課教師：本校體育室專任教師/體育室專任教練/外聘教練。

七、報名資格、時間、地點、方式、費用及人數：

- (1) 資格：符合各年齡層開班規範者，校內外人員皆歡迎報名參加（詳見備註年齡限制）。
- (2) 報名時間：自即日起至開班前五個工作日或額滿為止。
- (3) 地點：本校體育室（依仁堂）辦公室
- (4) 電話：(03) 426-7128；中央大學體育室施先生、尤小姐(平日上班時間)

(5) 報名方式: 請至中央大學體育室網站下載報名表

*傳真: (03) 426-2251

*郵寄: 桃園市中壢區五權里中大路 300 號, 國立中央大學體育室。

*Email 報名: ncu7250@cc.ncu.edu.tw

八、報名費用: 如簡章說明, 本校教職員工本人、教職員工配偶、教職員工子女享九五折優待 (報名時請提出相關證明文件)。

九、報名手續: 填寫報名表完成並繳清費用, (含本校公共意外責任險, 如需其他保險請自行投保)、領取收據, 各項課程成班後將以電話通知, 一周前確定未成班者將退還所有費用。

十、注意事項:

1.上課時, 學員必須穿著運動服裝、運動鞋, 游泳課, 游泳課穿著泳裝, 並配戴泳帽, 遵守上課教師之規定。

2.學員完成報名繳費後, 因故申請退費, 應依下列方式辦理:

(1) 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者, 退還已繳學分費、雜費等各項費用之**九成**。自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者, 退還已繳學分費、雜費等各項費用之半數 (學員若已保險, 須扣除保險費用)。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者, 不予退還。

(2) 學校因故未能開班上課, 應全額退還已繳費用。

(3) 若遇天災(颱風地震等)縣市政府宣布停班課, 其課程順延至當周周六同時段補課, 若因學員個人因素請假者, 不再另行補課, 且不得要求任何補償方案。

3.本室所開之暑期各項運動研習班為非學分班;上課期間若開車進入學校, 校方給予 **30 分鐘免費停車優惠**, 超過時間採計時收費, 每小時 30 元。本室提供停車 5 折優惠券, 有需要者可洽體育室或運動中心櫃台。

十一、運動推廣教育研習班招生簡章經本校推廣教育審查委員會核准後施行, 修正時亦同。