

國立中央大學 2026 年冬令營-半日營&全日營

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、開班及課程資訊：

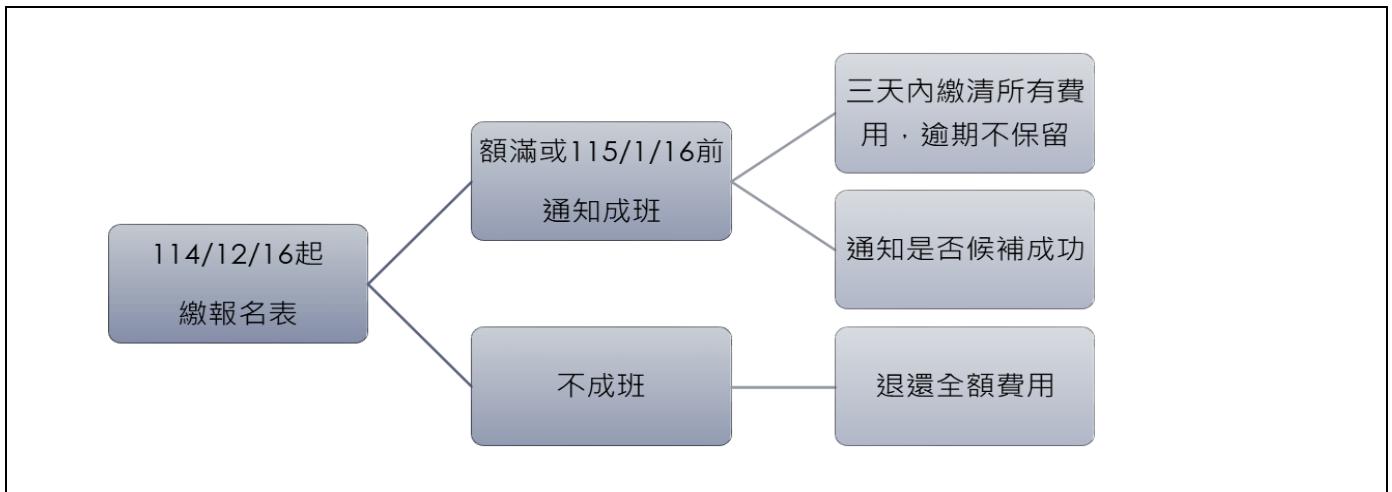
(1) 資格：符合各年齡層開班規範者，校內外人員皆歡迎報名參加（詳見備註年齡限制）。

(2) 報名時間：自 114/12/16 起至 115/1/16 止或額滿為止。

(3) 諮詢電話：體育室 (03) 427-7151 #57251~57254 (週一~週五 08:00~17:00)

運動中心 (03) 427-7151 #57481~57484 (週六~週日 12:00~21:00)

(4) 報名方式：請至中央大學體育室網站下載報名表，親送或 Email 報名：ncu7250@cc.ncu.edu.tw



四、報名費用：

(1) 半日營：費用詳如運動專班課程簡章。(本校教職員工(含配偶、子女)及校內學生享九五折，需於報名時請提出相關證明文件)。

(2) 全日營：每梯次含午餐每人 9,000 元整(含本校公共意外責任險，如需其他保險請自行投保)。
(於 114/12/30 日前報名完成且繳清費用、一次報名兩期全日營，或兩人以上一起報名，享早鳥價/有福同享價：每人每梯次可折價\$1,000，不得與校內優惠合併使用)。

備註：全日營所含午餐為食安品管考量，以校內餐廳為主，有特別飲食需求請於報名時提出。

(3) 營隊費用含本校公共意外責任險，如需其他保險請自行投保、

五、注意事項

(1) 每堂課上課前 10 分鐘開放教室進入，提早將學員送達者，請自負看管責任。下課後等待接送時間超過 30 分鐘，將酌收逾時費用 \$100/人/30 分鐘。

(2) 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 9 折。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。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

(3) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

(4) 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。

六、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。

七、簡章：

半日營-團體運動專班					
項目	日期	時間	授課教師	每期費用	備註
羽球 A	1/26~1/30	週一~週五 09:00~11:00	黃相瑋老師	\$3,000	*每期 10 人 *限小學三年級以上 *羽球館
羽球 B	2/2~2/6	週一~週五 09:00~11:00	楊熾增老師	\$3,000	*每期 10 人 *限小學一年級以上 *羽球館
羽球 C	1/26~1/30	週一~週五 15:00~17:00	楊熾增老師	\$3,000	*每期 10 人 *限小學一年級以上 *羽球館
羽球 D	2/2~2/6	週一~週五 15:00~17:00	楊熾增老師	\$3,000	*每期 10 人 *限小學一年級以上 *羽球館
羽球 E	2/2~2/6	週一~週五 15:00~17:00	專項教練	\$3,000	*每期 10 人 *限小學一年級以上 *羽球館
羽球 F	1/2~1/23	每週日 10:00~12:00	專項教練	\$3,000	*每期 10 人 *限小學一年級以上 *羽球館
桌球 A	1/26~1/30	週一~週五 09:00~11:00	吳文郁老師	\$3,000	*每期 8 人 *限小學一年級以上 *運動中心桌球室
桌球 B	1/26~1/30	週一~週五 13:30~15:30	吳文郁老師	\$3,000	*每期 8 人 *限小學一年級以上 *運動中心桌球室
籃球 A	1/26~1/30	週一~週五 13:00~15:00	陳冠錦老師	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *依仁堂籃球館
籃球 B	2/2~2/5	週一到週四 12:30~15:00	陳冠錦老師	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *依仁堂籃球館
網球 A	1/12~1/16	週一~週五 15:00~17:00	專項教練	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上

					*中央大學網球場
網球 B	1/19~1/23	週一~週五 15:00~17:00	專項教練	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *中央大學網球場
網球 C	1/2~1/23	週日 15:00~17:00	專項教練	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *中央大學網球場
樂樂棒球 A	1/26-1/29	週一到週四 09:30~12:00	專項教練	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *中央大學棒壘球場
樂樂棒球 B	2/2~2/6	週一~週五 10:00~12:00	專項教練	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *中央大學棒壘球場
幼兒游泳 A	1/26~1/29	週一~週四 09:00~11:30	余宏群老師	\$4,500	*每期 6 人 *滿 5 足歲以上 *身高超過 105 公分以上 *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 B	2/3~2/6	週二~週五 09:00~11:30	余宏群老師	\$4,500	*每期 6 人 *滿 5 足歲以上 *身高超過 105 公分以上 *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。
游泳 A	1/26~1/29	週一~週四 09:00~11:30	專任教師	\$4,500	*每期 6 人 *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。
游泳 B	2/3~2/6	週二~週五 09:00~11:30	專任教師	\$4,500	*每期 6 人 *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。
定向運動 A	1/26~1/29	週一~週四 13:00~15:30	余宏群老師	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *依仁堂
定向運動 B	2/3~2/6	週二~週五 13:00~15:30	余宏群老師	\$3,000	*每期 8-12 人 *限小學一年級以上 *依仁堂
TRX 懸吊訓練	1/5~1/9 1/12~16	週一~週五 12:00~13:00	吳治翰老師	\$3,000	*每期 8-15 人 *僅限成人參與 *依仁堂韻律教室

各項運動個別指導班

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。

全日營-冬令營益智體能育樂營

「民俗 x 腦力 x 體力」全日挑戰營，讓學員在寒假期間能在優美健康且舒適的環境及活動空間，透過各項活動學習動靜態知能，同時藉由各項活動、校園內自然環境，訓練學員品格教育、牌藝競技，提高學員邏輯思維能力，室內及室外體適能運動增強個人免疫力，強化個人體格發展。

**招收對象：國小/國中生

**人數限制：每一梯次 10-15 人

第一梯次

時間	1/26(一)	1/27(二)	1/28(三)	1/29(四)	1/30(五)
9:00-10:00	破冰遊戲	棋/牌藝	棋/牌藝	校園尋寶樂 (趣味定向)	校園尋寶樂 (趣味定向)
10:00-12:00	兒童體適能	寶可夢卡牌 桌遊	兒童體適能		
12:00-13:30	午餐、休息、戶外運動				
13:30-15:00	樂樂棒球	羽球	樂樂棒球	羽球	寶可夢卡牌 桌遊
15:00-16:30	劍球/劍玉	劍球/劍玉	民俗體育	民俗體育	結業式
16:30~	快樂賦歸				

第二梯次

時間	2/2(一)	2/3(二)	2/4(三)	2/5(四)	2/6(五)
9:00-10:00	破冰遊戲	棋/牌藝	棋/牌藝	校園尋寶樂 (趣味定向)	校園尋寶樂 (趣味定向)
10:00-12:00	兒童體適能	寶可夢卡牌 桌遊	兒童體適能		
12:00-13:30	午餐、休息、戶外運動				
13:30-15:00	樂樂棒球	羽球	樂樂棒球	羽球	寶可夢卡牌 桌遊
15:00-16:30	劍球/劍玉	劍球/劍玉	民俗體育	民俗體育	結業式
16:30~	快樂賦歸				