



2026年寒假全日營/半日營簡章

- 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
 - (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) 422 - 7151 #57251~57254 (週一~週五08:00~17:00)
運動中心 (03) 422 - 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

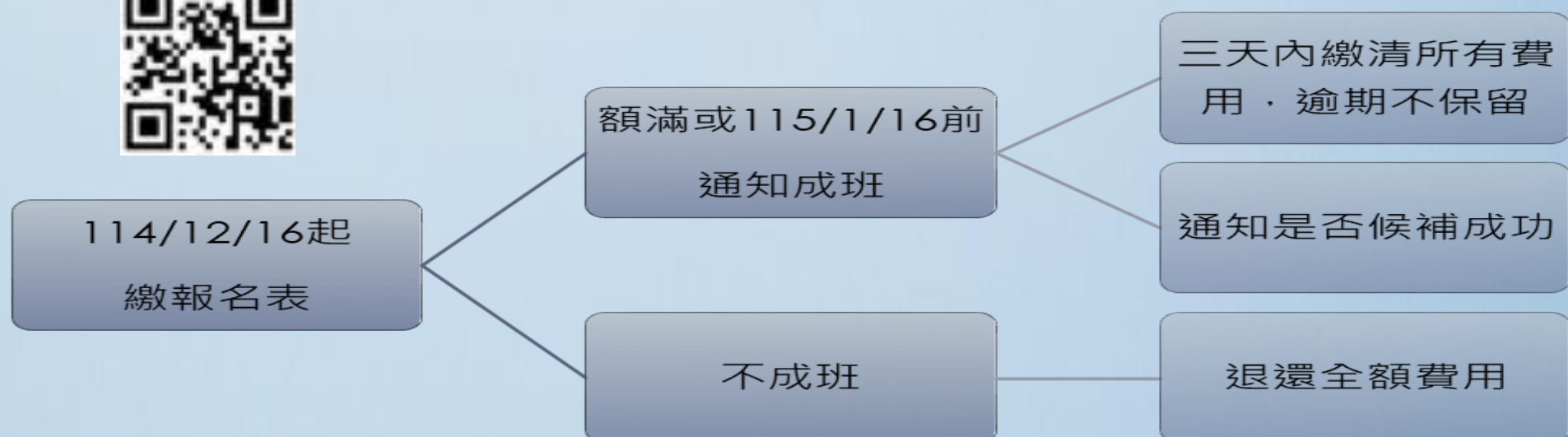
- 四、報名費用：
 - (1)半日營: 費用詳如運動專班課程簡章。(本校教職員工(含配偶、子女)及校內學生享九五折，需於報名時請提出相關證明文件)。
 - (2)全日營: 每梯次含午餐每人9,000元整(含本校公共意外責任險，如需其他保險請自行投保)。(於114/12/30日前報名完成且繳清費用、一次報名兩期全日營，或兩人以上一起報名，享早鳥價/有福同享價: 每人每梯次可折價\$1,000，不得與校內優惠合併使用)。

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。





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



冬令營運動推廣專班
半日營



中大體育室 TEL: 03-4267128

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
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
游泳A	1/26~1/29	週一~週四 09:00~11:30	專任教師 專項教練	\$4,500	*每期6人 *室內游泳池
游泳B	2/3~2/6	週二~週五 09:00~11:30	專任教師 專項教練	\$4,500	*每期6人 *室內游泳池
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8-12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	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	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	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	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	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。



全日營-冬令營益智體能育樂營

「民俗x腦力x體能」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：每一梯次 10-15人 **中大體育室TEL: 03-426-7128**



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	民俗體育	民俗體育	民俗體育	劍球/劍玉	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	民俗體育	民俗體育	民俗體育	劍球/劍玉	結業式
16:30~	快樂賦歸				