

# 學生及教職員健身工作坊

為介紹正確之健身器材使用法、重量訓練概念與方法，體育部將為學生及教職員開辦健身工作坊。修畢工作坊之學員可獲發『大學健身室證書』乙張。



詳情如下：

| 工作坊編號   | 日期<br>(日/月/年)       | 時間                    | 網上開始<br>報名日期 | 網上截止<br>報名日期 | 親臨報名日期<br>(如有餘額)             | 教授語言                |
|---------|---------------------|-----------------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------------|
| 03/2024 | 16/04/2024<br>(星期二) | 6:00pm<br>-<br>8:00pm | 20/03/2024   | 2/04/2024    | 12/04/2024<br>下午一時<br>至 額滿即止 | 廣東話<br>(附以英文或普通話輔助) |

**上課地點：**大學健身室(夏鼎基運動場旁邊)。

**名額：**每班二十五人，先到先得，額滿即止。

**費用：**一百元正。

**報名：**<https://webapp.itsc.cuhk.edu.hk/ras/restricted/EventList?id=84>

**查詢：**3943 6097

**備註：**成功報名者必須於指定日期在辦公時間(上午 9:00 - 下午 5:00)親臨大學體育中心繳費作實，請自備現金，不設找續。

凡於工作坊內當天遲到或早退超過十五分鐘者，將不獲發健身室證書。



(請掃描 QR Code 報名)

香港中文大學體育部

2024 年 3 月 19 日

報名須知:

1. 網上報名日期：由 2024 年 3 月 20 日至 4 月 2 日。
2. 繳費日期：成功在網上報名者，於下列日期親臨大學體育中心繳費作實，詳細如下：  
必須於 2024 年 4 月 5 日及 4 月 8 日至 11 日期間；(上午 9:00-下午 5:00)，請自備現金，不設找續。所有項目一經報名，不得要求退款、轉班或由別人代替上課。
3. 體育部於 2024 年 4 月 12 日正午 12:00 在體育部網頁顯示各班之餘額，以便查閱。
4. 親臨報名日期(課程若有餘額)：  
由 2024 年 4 月 12 日下午 1:00 起至額滿即止，  
可於辦公時間(星期一至五 上午 9:00 - 下午 5:00)，親臨大學體育中心報名及即時繳費。先到先得，額滿即止。
5. 資格：凡本校全日制學生及全職教職員均可報名參加。
6. 報名人數未達名額半數之班別將會取消，有關之參加者將獲電話通知。
7. 查詢電話：大學體育部 ☎3943 6097
8. 學生及教職員健身工作坊資料 <http://www.peu.cuhk.edu.hk/zh-tw/announcements>  
及報名網址: <https://webapp.itsc.cuhk.edu.hk/ras/restricted/EventList?id=84>

香港中文大學體育部  
2024 年 3 月 19 日