

# 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 (日/月/年)	時間	網上開始 報名日期	網上截止 報名日期	親臨報名日期 (如有餘額)	教授語言
01/2021	19/2/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	22/1/2019	2/2/2020	12/2/2020 至 額滿即止	廣東話 (附以英文或普通話輔助)
02/2021	26/2/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	29/1/2020	11/2/2020	21/2/2020 至額滿即止	廣東話 (附以英文或普通話輔助)
03/2021	11/3/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	12/2/2020	25/2/2020	6/3/2020 至 額滿即止	廣東話 (附以英文或普通話輔助)
04/2021	25/3/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	26/2/2019	10/3/2020	20/3/2020 至 額滿即止	廣東話 (附以英文或普通話輔助)
05/2021	8/4/2020 (星期三)	7:00pm - 9:00pm	11/3/2019	22/3/2020	1/4/2020 至 額滿即止	廣東話 (附以英文或普通話輔助)

**上課地點：**大學健身室。

**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/>

**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 6:00)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。



## 報名須知

1. 網上報名日期：分別由 2020 年 1 月 22 日至 2 月 2 日、1 月 29 日至 2 月 11 日、2 月 12 日至 25 日、2 月 26 日至 3 月 10 日及 3 月 11 日至 22 日，上午 9:00 至下午 6:00。
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：  
01/2021 班必須於 2020 年 2 月 4 日至 10 日期間；  
02/2021 班必須於 2020 年 2 月 13 日至 19 日期間；  
03/2021 班必須於 2020 年 2 月 27 日至 3 月 4 日期間；  
04/2021 班必須於 2020 年 3 月 12 日至 18 日期間；  
05/2021 班必須於 2020 年 3 月 24 日至 30 日期間；  
(星期一至五) 上午 9:00 - 下午 6:00，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. 體育部分別於 2020 年 2 月 12 日、21 日、3 月 6 日、20 日及 4 月 1 日下午 1:00 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)：  
01/2021 班由 2020 年 2 月 12 日下午 1:00 起至額滿即止，  
02/2021 班由 2020 年 2 月 21 日下午 1:00 起至額滿即止，  
03/2021 班由 2020 年 3 月 6 日下午 1:00 起至額滿即止，  
04/2021 班由 2020 年 3 月 20 日下午 1:00 起至額滿即止，  
05/2021 班由 2020 年 4 月 1 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 6:00)，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. 網頁啟動：學生及教職員健身工作坊資料及報名網址將於 2020 年 1 月 21 日，下午 5:00 上載於體育部下列網頁。
8. 查詢電話：大學體育部 ☎3943 6097
9. 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/>

香港中文大學體育部  
2020 年 1 月 21 日