

中心三大主軸

運動休閒
任君挑選

必備知識
報乎你知

人才培育
技能點滿

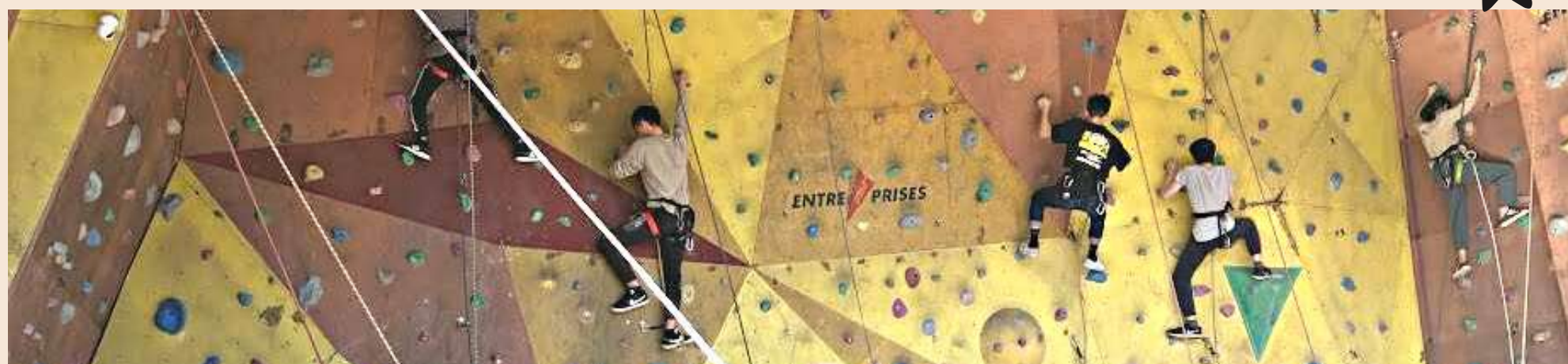
☆ 戶外教育課程
水域教育課程
水域純享體驗
推廣教育課程
體育賽事辦理



戶外教育課程

PA高空探索

人數	時數	費用
15人	3小時	\$900
	6小時	\$1800
16-30人	3小時	\$800
	6小時	\$1600
31-45人	3小時	\$700
	6小時	\$1400



人數	時數	費用
10-30人	2小時	\$500
	3小時	\$700
31-50人	2小時	\$450
	3小時	\$650
51人以上	2小時	\$400
	3小時	\$600

攀岩



水域教育課程



	10-30人	31-50人	51人以上
2小時	\$500	\$450	\$400
3小時	\$700	\$650	\$600

潛水、SUP、獨木舟

	限15-30人
3小時	\$800
6小時	\$1500

風帆

水域純享體驗

甜甜的價格送給初來乍到的你

每項活動最多只要台幣**200**元即可暢玩

每週一 00:00 粉專會發布報名資訊

名額有限 要搶要快 !!



獨木舟體驗營

15:30 - 16:30

9/17

10/01



風帆體驗營

09:00 - 16:30

9/18

9/24

9/25

10/02



推廣教育課程

我們的課程既豐富又多樣
每項都體驗過後
你的四年大學生活會很不一樣

111-1 身心靈 推廣課程

東華大學體育館舞蹈教室

報名方式: 現場報名或線上報名
報名時間: 即日起至9/27截止
課程費用: 一期10堂課3000元
早鳥優惠: 9/20前完成報名與繳費者9折
三人團報同種課程8折
一人報名三種課程8折
(另外贈送運動體驗卷6張)

瑜珈輪與球

Yoga Wheel & Ball

10/3-12/12 (一)
18:30 ~ 20:00



昆達里尼瑜珈

Kundalini Yoga

10/5-12/14 (三)
18:30 ~ 20:00



拳擊有氧

Strong Nation

10/4-12/6 (二)
18:30 ~ 20:00



皮拉提斯體雕

Pilates Ball Band

10/6-12/8 (四)
18:30 ~ 20:00



流動瑜珈

Flow Yoga

10/7-12/9 (五)
12:00 ~ 13:30



熱舞派對

Zumba

10/7-12/9 (五)
18:30 ~ 20:00





111 第一學期

推廣教育課程

東華大學體育中心

MON 星期一

一起醇聰明吃 Eat smart with yeast
9/19 總共2次
12:00-13:30
簡桂賢

Body Weight Training
9/26 總共12次
12:10-13:10
鄭茗琦

拳擊班 Boxing
9/26 總共12次
18:00-20:00
張育銘

瑜珈輪與球 Yoga Wheel & Ball
10/3 總共10次
18:00-20:00
林紫妍

週一基礎羽球班 Basic Badminton
9/19 總共14次
21:00-22:30
洪俊志

週一基礎羽球班 Basic Badminton (Mon)
9/19 總共14次
21:00-22:30
葉人家

舉重健身班 Weightlifting
9/27 總共10次
16:00-18:00
林清輝

槓鈴有氧 Barbell Aerobic
9/27 總共12次
18:30-19:30
鄭茗琦

TUE 星期二

週二基礎羽球班 Basic Badminton
9/20 總共14次
21:00-22:30
陳哲宇

羽球班專長班 Badminton Proficiency
9/27 總共10次
21:00-22:30
江正發

拳擊有氧 Strong Nation Boxing Aerobic
10/4 總共10次
18:30-20:00
朱益玲

咖啡品味與養生 Coffee & Regimen
9/21 總共2次
12:00-13:00
沈廷龍

跆拳道 Taekwondo
9/28 總共14次
18:00-19:30
蘇湘鈞

昆達里尼瑜珈 Kundalini Yoga
10/5 總共10次
18:30-20:00
林惠鈴

週三基礎羽球班 Basic Badminton
9/21 總共14次
19:00-20:30
許文翼

週三基礎羽球班 Basic Badminton
9/21 總共14次
19:00-20:30
徐以倫

週三基礎羽球班 Basic Badminton
9/21 總共14次
21:00-22:30
許文翼

WED 星期三

拳擊班 Boxing
9/29 總共12次
18:00-20:00
張育銘

皮拉提斯體雕 Pilates Ball Band
10/6 總共10次
18:30-20:00
林紫妍

THU 星期四

流動瑜珈 Flow Yoga
10/7 總共10次
12:00-13:30
張秀如

熱舞派對 Zumba
10/7 總共10次
18:30-20:00
朱益玲

FRI 星期五

週五基礎羽球班 Basic Badminton
9/23 總共14次
19:00-20:30
鄭博宇

週五基礎羽球班 Basic Badminton
9/23 總共14次
19:00-20:30
陳哲宇

週五基礎羽球班 Basic Badminton
9/23 總共14次
19:00-20:30
洪俊志

Extension Courses offered by Physical Education Center, NDHU, 111-1 semester

招生中 Recruiting

優惠

3人團報同種課程 或 1人報名三種課程

將贈送體育中心 運動體驗卷六張

體能訓練室或游泳池

繳費後請諮詢 莊先生(03)890-6613 索取體驗卷

現在報名還有早鳥價
快點開圖片看看課程吧



全國性

全國大專教職員高爾夫球賽

群島盃國際傳統弓射箭錦標賽

體育賽事 辦理

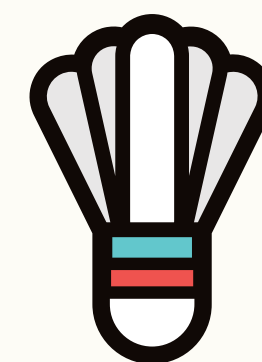


地方性

花蓮縣縣長盃高爾夫錦標賽

花蓮縣縣長盃羽球賽

體育署東區高爾夫擊準擊遠



東華校內

校慶運動會

校慶系列賽事

台印馬越羽球賽



有任何問題需要反應 可透過以下管道

1

出席每學期的
體育中心有約

2



寄信到體育
中心信箱

3

私訊體育中心
粉絲專頁

您的鼓勵與建議
是我們進步的最大動力

