

COME AND JOIN US!

朝馬冬季運動會

112年兒童冬令營隊



早鳥優惠

EARLY BIRD SPECIAL

85折 11/28-12/11

9折 12/12-12/31

95折 1/1-1/30

舊生返校日

HOME COMING

凡本中心舊生，於11/26、11/27報名任一項營隊課程可享8折優惠。(僅限現場報名)(不折扣班除外)

揪團大優惠

GROUP DISCOUNT

凡任報兩項以上營隊即可享9折優惠
凡任報四項以上營隊即可享85折優惠
(僅限現場報名)(不折扣班除外)

- * 以上優惠辦法不可合併使用，不折扣班、泳訓班不適用上述折扣。
- * 以上優惠方案未盡事宜依本中心規定辦理，本中心保有最後修訂與詮釋之權益。
- * 11/27起開放報名，每日上午06:30至晚上21:00於本中心一樓櫃台受理報名。
- * 兒童冬令營隊活動相關規定、退費辦法、依本中心運動課程報名須知辦理，詳細內容請參照本中心運動研習簡章。



超級 小健將

讓兒童學習獨立自主，體驗不一樣的團體生活。

多樣豐富的體能課程，讓孩子開心地奔跑豐富肢體訓練增進身心健康。

除了豐富的運動各程外，加上有趣的英文課、歡樂的氣球造型、神奇的魔術、美術的黏土創作，給孩子一個不一樣的寒假。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小健將 (小一 ~ 小六)	GA01	1/30-2/3	5 天	09:00 17:00	6500
	GA02	2/6-2/10	5 天		

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、餐碗、湯匙、毛巾、備用衣物、泳具。

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA01 日期	1/30(一)	1/31w(二)	2/1(三)	2/2(四)	2/3(五)
GA02 日期	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-10:00	破冰遊戲	極限大逃亡	反射神經大考驗	體能闖關	飛盤
10:10-11:40	歡樂氣球	趣味桌遊	運動英文	魔術變變變	電影欣賞
12:00-13:20	美食綜合國 / 補充體力蓄勢待發				
13:30-14:50	籃球小鬥士	足球小子	美式躲避球	叫我神射手	樂樂棒球
15:00-16:00	水中小悍將				
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間				
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的通知單內容為準				



運動課照班



營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
羽球天王訓練營	GM01A	1/30-2/3	5	16:40 18:00	2100
	GM02A	2/6-2/10			

由淺入深學習花式跳繩的特殊技巧，增加傳統跳繩運動時的趣味性，訓練肢體協調、靈敏度、肌耐力及彈跳力，增加自律神經的控制力及專注力，對於提升身體素質有非常良好的效果，有助於促進兒童的身高成長。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
花式跳繩長高營	GM01B	1/30-2/3	5	16:40 18:00	2100
	GM02B	2/6-2/10			

在這個創意手作空間裡，沒有對孩童過多的限制框架，透過拼豆、木工、機械等等有趣的DIY體驗，鼓勵兒童不僅靈活運用書本中的知識，更透過動手創作的過程中發掘問題、培養邏輯思考、動手解決，培養孩子專注力與問題解決能力，收穫滿滿的成就感與樂趣。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
創意手作營	GM01C	1/30-2/3	5	16:40 18:00	3000
	GM02C	2/6-2/10			
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
	拼豆	小小木匠	動力機械	拼豆	小小木匠





超級小鐵人

本營隊安排多項運動體驗訓練柔軟度、專注力、心肺功能、邏輯思考等，學習獨立自主、團隊合作的重要性，培育孩子尊重別人、與他人合作及分享的特質，讓孩子走出舒適圈，融入團體生活，在團隊中發掘自我潛能。暫時放下書本，讓孩子過一個開心的寒假吧。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小鐵人 A (小一 ~ 小三)	GA11A	1/30-2/3	5	08:30 17:00	7,000
	GA12A	2/6-2/10			
超級小鐵人 B (小四 ~ 小六)	GA11B	1/30-2/3			
	GA12B	2/6-2/10			

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、餐碗、湯匙、毛巾、備用衣物。
2. 小一 ~ 小六皆可報名參加

超級小鐵人 A 班參考課表

08:10-08:30	報到集合 (不要遲到囉)
08:30-10:00	乒乓小子
10:10-11:40	趣味足球
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:20-14:50	灌籃高手
15:00-16:30	花式跳繩
16:30-17:00	作業時間 / 點心時間
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準

超級小鐵人 B 班參考課表

08:10-08:30	報到集合 (不要遲到囉)
08:30-10:00	樂樂 ~ 棒!
10:10-11:40	乒乓小子
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:20-14:50	花式跳繩
15:00-16:30	灌籃高手
16:30-17:00	作業時間 / 點心時間
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準

★ 迷你小鐵人 ★

透過豐富的課程，到促進幼兒的身、心、情感等各層面完整發展之目的。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
迷你小鐵人 (8人滿班)	GA20	1/30-2/3	5天	09:00-15:00	8,000
	GA21	2/6-2/10			

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、湯匙、餐碗、毛巾、備用衣物。
2. 三歲 ~ 升小一前皆可報名參加

迷你小鐵人 參考課表

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-10:00	小小熱力舞蹈	歡樂律動	芭蕾伶娜	遊戲肢體開發	流行音樂律動
10:10-11:40	認識 Push bike	PushBike 基礎滑行及煞車	PushBike S 型滑行	PushBike 單腳滑行	PushBike 雙腳離地滑行
12:00-13:30	美食綜合國 / 補充體力 蓄勢待發				
13:30-14:30	迷你網球				
14:30-15:00	點心時間 / 休息時間				
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準				



美式籃球訓練營

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
美式籃球訓練營 A (適合小一 ~ 小三)	GBA01	2/6-2/10	5	GPS 美式運動學院	08:30-10:30	4000
美式籃球訓練營 B (適合小四 ~ 小六)	GBA02				10:30-12:30	



3X3

籃球訓練營



- A. 藉「籃球遊戲」激發學習興趣動機，帶入基礎身體適能發展。
- B. 藉「初中強度訓練」習得籃球規則技巧並帶入體能訓練達到運動目的，並學習團隊生活。
- C. 藉「中高強度」訓練帶入專業知識技巧以及模擬比賽情境，來規劃專屬每一梯次的訓練。

每班皆會按照程度分級教學管理

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
籃球小鬥士營 (小一 ~ 小三)	GB01A	1/30-2/3	5	專業 師資群	13:00 14:30	2100
	GB02A	2/6-2/10			14:30 16:00	
NBA 球星養成營 (小四 ~ 小六)	GB01B	1/30-2/3			16:00 18:00	2800
	GB02B	2/6-2/10				
Elite 菁英訓練營 (國一 ~ 國三)	GB01C	1/30-2/3				
	GB02C	2/6-2/10				



羽球菁英訓練營

羽球基本正反手握拍法、球感訓練、揮拍訓練、各點擊球與動作指導調整、步伐跑位與對戰技術觀念教授等。另外也會以團體訓練及對戰的方式增強實戰技巧，讓學員可以在課程中提升反應力及敏捷性。

課程會依實際報名學員程度分班進行教學

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練營 A (小一 ~ 小三)	GD11A	1/30-2/3	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學羽球隊	09:00-10:30	2100
	GD21A	2/6-2/10			10:30-12:00	
	GD22A	2/6-2/10			13:00-14:30	
	GD13A	1/30-2/3			14:30-16:00	
	GD23A	2/6-2/10			09:00-10:30	
	GD24A	1/30-2/3			10:30-12:00	
羽球訓練營 B (小四 ~ 小六)	GD21B	2/6-2/10	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學羽球隊	13:00-14:30	2100
	GD12B	1/30-2/3			14:30-16:00	
	GD22B	2/6-2/10			09:00-10:30	
	GD23B	2/6-2/10			10:30-12:00	
	GD14B	1/30-2/3			13:00-14:30	
	GD24B	2/6-2/10			14:30-16:00	

精緻營：小班制的教學，可依照個別程度進行課程內容調整。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球精緻營 C (小一 ~ 小三) *5 人滿班	GD21C	2/6-2/10	2	專業師資群 國立臺灣體育運動大學羽球隊	09:00-10:30	3000
	GD12C	1/30-2/3	2		10:30-12:00	
	GD22C	2/6-2/10	5		13:00-14:30	
	GD23C	2/6-2/10	5		14:30-16:00	
	GD14C	1/30-2/3	2			
	GD24C	2/6-2/10	5			
羽球精緻營 D (小四 ~ 小六) *5 人滿班	GD11D	1/30-2/3	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學羽球隊	09:00-10:30	3000
	GD21D	2/6-2/10			10:30-12:00	
	GD22D	2/6-2/10			13:00-14:30	
	GD13D	1/30-2/3			14:30-16:00	
	GD23D	2/6-2/10				
	GD24D	1/30-2/3				

桌球好手訓練營

基礎營：以趣味方式引導兒童學習桌球的樂趣，並加強手眼協調、反應動作能力

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
桌球訓練營 (小一～小六)	GT13	1/30-2/3	5	專業師資群	13:00 14:30	2100
	GT23	2/6-2/10			14:30 16:00	
	GT14	1/30-2/3				
	GT24	2/6-2/10				

精緻營：小班制的教學，可依照個別程度進行課程內容調整。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
精緻營 (小一～小三) *5人滿班	GT11A	1/30-2/3	5	專業師資群	09:00 10:30	3000
	GT21A	2/6-2/10			14:30 16:00	
	GT14A	1/30-2/3				
	GT24A	2/6-2/10				
精緻營 (小四～小六) *5人滿班	GT12A	1/30-2/3	5	專業師資群	10:30 12:00	3000
	GT22A	2/6-2/10			13:00 14:30	
	GT13A	1/30-2/3				
	GT23A	2/6-2/10				



足球訓練營



課程內容主要先加強基本動作，適時加入足球小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到足球這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
足球訓練營 (小一 ~ 小三)	GE01	1/30-2/3	5	黎明多元 運動團隊	10:10 11:40	2100
	GE02	2/6-2/10				
備 註	足球訓練營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人					

直排輪訓練營

從基本開始學起，注重安全，由專業老師的帶領下學會不同的技巧，可以與同學互相競賽、切磋、學習。讓孩子可以在學習過程中克服困難，勇敢面對。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飄速直排輪	GG11	1/30-2/3	5	艾克溜冰隊 游淳茵教練	15:00 16:30	2100
	GG12	2/6-2/10				
備 註	需自備或請教練代購直排輪 4000 元 (請於第一堂上課實交予教練)					



迷你網球營

迷你網球適合 4-8 歲孩童，在國外已盛行多年，為硬式網球的前置運動，訓練小朋友的協調性以及引發對網球運動的興趣。使用簡易型移動式球網，兒童球拍以及 50% 減壓球可以免去球場限制，在平整的空地就可以享受網球運動，也不會造成運動傷害。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
迷你網球營 (4-8 歲)	GF01	1/30-2/3	5	專業師資群	14:30 16:00	2100
	GF02	2/6-2/10				



武士精神 東洋劍道營

以多元化及趣味化的劍道訓練，
激發身心內在潛能，培養武德精神，
建立正義感進一步強化自信心。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
日本劍道訓練營 (小一 ~ 小六)	GG01	1/30-2/3	5	專業師資 國立臺灣 體育運動 大學 劍道隊	13:00 14:30	2100
	GG02	2/6-2/10				
備 註	需自備或請教練代購竹刀 500 元 (請於第一堂課時交予教練)					



強棒出擊 樂樂棒球營

教導孩子樂樂棒球基礎技巧及比賽概念，藉由樂趣化教學及完整的練習規劃，
培養孩子的專注力、平衡感與心肺適能及對空間的概念。樂樂棒球為團體項目
可以培養團體合作的精神，教育團體常規以及互助共榮。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
樂樂棒球營 (小四 ~ 小六)	GE11	1/30-2/3	5	黎明多元 運動團隊	08:30 10:00	2100
	GE12	2/6-2/10				
備 註	樂樂棒球營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人					



朝馬國中

開校啦 !!

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練班 (國一 ~ 國三)	GA41D	1/30-2/3	5	國立台灣體育運動大學 羽球隊 黃金鳳 教練	14:00 16:00	2800
	GA42D	2/6-2/10				
營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
菁英籃球訓練班 (國一 ~ 國三)	GA41B	1/30-2/3	5	MAC 籃球團隊	16:00 18:00	2800
	GA42B	2/6-2/10				

舞王舞后訓練營

以生動有趣的教學方式，培養小朋友對跳舞的興趣，循規漸進的課程規劃，建立自信心。課程目標在於增強體質、肢體靈活協調度、節奏感、刺激智力發展。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
兒童動感 MV 訓練營 (小一 ~ 小六)	GL11	1/30-2/3	5	專業 師資群	13:00 14:00	1400
	GL21	2/6-2/10			14:00 15:00	
韓流熱舞 MV 訓練營 (小三 ~ 國三)	GL12	1/30-2/3			14:00 15:00	
	GL22	2/6-2/10			14:00 15:00	

幼兒律動營

使用輕快、節奏明確的兒童樂曲來設計一連串的舞蹈小單元，培養並注重孩童對跳舞的興趣和熱情，讓孩童在快樂自信中學習，健康成長～，培養專注力，柔軟度，平衡感，肢體美感，跳躍能力，基本滾翻，幼兒小品，即興創作，音樂遊戲。



營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
幼兒歡樂律動 (3-6 歲)	GO11	1/30-2/3	5	專業 師資群	10:00 11:00	14 00
	GO21	2/6-2/10				

小小體能王



營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
小小體能王 (小一～小六)	GH11	1/30-2/3	5	FUN 電運 動 俱樂部	11:00 12:00	1500
	GH21	2/6-2/10				

腦力積木營



以繪本或圖片引導，帶領孩子動手模仿→變化→創造，進而引發孩子的趣味，增強孩子的自信心及成就感，能培養孩子動腦思考、動手操作，開發孩子自我挑戰的潛能。Lasy 完全優於一般堆疊式的積木，組件更符合孩子手部的抓握、拆組，訓練孩子的手眼協調及大小肌肉的發展，積木讓孩子創造出無限的想像智慧，歡迎對積木有興趣的寶貝參加。

需另附材料費 150 元（請於第一堂上課實交予老師）

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
創意積木潛能開發 (3-9 歲) 材料費 150 元另付	GK11	1/30-2/3	5	漢堡老師	15:30 16:30	1400
	GK21	2/6-2/10				

小小科學營



代號 GA32

科技無人機

※ 10 人開班 / 25 人滿班

日期 1/30-2/3

費用 8000 元

時間 09:00-17:00

適合對象 小一 ~ 小六

代號 GA31

密室逃脫營

日期 2/6-2/10

費用 8000 元

時間 09:00-17:00

適合對象 小一 ~ 小六



代號 GA31A

動力機械

日期 2/6-2/10

費用 3600 元

時間 09:30-11:00

適合對象 小一 ~ 小六



拼豆

代號 GA32A

日期 1/30-2/3

費用 3200 元

時間 09:30-11:00

適合對象 小一 ~ 小六



射箭訓練營

課程內容主要先加強射箭基本動作，適時加入小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到射箭這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
射箭訓練營	GI01	1/30-2/3	5	蕭聖鋒 教練 國立臺灣 體育運動 大學 射箭隊	15:00	2100
	GI02	2/6-2/10			16:30	



飛盤訓練營

大家對飛盤的印象是甚麼呢？跟狗玩？在公園玩？你知道嗎？飛盤也有正式比賽喔！！飛盤比賽分為個人賽及團體賽，其中飛盤爭奪賽是一項充滿速度、刺激、團隊精神的團體運動。想認識更多關於飛盤爭奪賽的樂趣嗎？課程主要先加強飛盤基本投擲，適時加入小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到飛盤這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飛盤訓練營	GU01	1/30-2/3	5	專業師資群 國立臺灣 體育運動大 學飛盤隊	13:30	2100
	GU02	2/6-2/10			15:00	

【報名方式】

- 1.現場報名：填寫報名表→選定營隊→繳交現金/信用卡(需一次繳清)→領取課程明細及發票。
- 2.網路報名：登入/加入會員→選定營隊→查詢剩餘名額→網路刷卡。(網路報名請填寫參加孩童之基本資料)

【注意事項】

- 1.營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課程。
- 2.參加學員請衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名，如違反規定應自行負責。
- 3.學生上課期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失自行負責。
- 4.各梯次如遇天災等不可抗力因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前3日以簡訊通知全額退費或轉梯次，本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 5.每張繳費證明單限轉梯一次，額滿梯恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯。
- 6.各營隊活動內容課程均依實際狀況適時調整。
- 7.營隊期間所拍攝之活動照片、影片，本中心有權作活動使用。

【退費辦法】

- 1.報名後因故無法參加，請持發票正本、原信用卡、及相關證明文件辦理退費。
- 2.報名後至實際開課日30日(含)前提出退費，退還所繳學費95%。
- 3.於實際開課日前30日內申請退費，退還所繳費用90%。
- 4.開課後的退費規則，依中心運動研習退費標準為主。

NOTICE!

報名前 請詳閱各項規定

朝馬國民運動中心

TAICHUNG CITY CHAOMA CIVIL SPORTS CENTER

地址：臺中市西屯區朝貴路199號
電話：04-22536789 (代表號)
傳真：04-22559139
電子信箱：cmcsc@cyc.tw

報名須知

