

113年兒童夏令營隊

龍來朝馬 動一夏

早鳥優惠

85折 4/4-4/30

9折 5/1-5/31

95折 6/1-6/30

舊生返校日

凡本中心舊生，
於 4/4-4/7、4/13-4/14
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)

揪團優惠

凡單筆任報兩項以上營隊
即可贈送乙份精美禮品。
數量有限贈完為止。

(僅限現場報名)(不折扣班、泳訓班除外)



- ★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。
- ★4/4起開放報名。
- ★兒童夏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。

營隊總覽

全日營		
	小一 ~ 小三	小四 ~ 小六
09:00	超級小鐵人 A	超級小鐵人 B
16:00	超級小健將 / 運動科學營 雙語運動營 / 科學營	

專業運動單項營			
	小一 ~ 小三	小四 ~ 小六	國一 ~ 國三
09:00	羽球訓練營 A	樂樂棒球	
10:30		羽球訓練營 B	
10:30	羽球精緻營 / 桌球精緻營		
10:30	足球訓練營	羽球訓練營 B	
12:00	羽球訓練營 A		
12:00	羽球精緻營 / 桌球精緻營		
午休時間			
13:00	3X3 籃球 羽球訓練營 A 飛盤訓練營 A 舞王舞后訓練營	羽球訓練營 B	
14:30			
14:30	羽球精緻營 / 迷你網球營 桌球精緻營 / 東洋劍道營 跆拳道訓練營		
14:30		3X3 籃球 飛盤訓練營 B 舞王舞后訓練營	羽球訓練營 舞王舞后訓練營
16:00			
16:00	羽球訓練營 / 一箭穿心營 羽球精緻營 / 桌球精緻營 花式跳繩營 / 直排輪訓練營		
16:00			3X3 籃球
18:00			

朝馬國中開校拉！！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
運科先修班	GAB1	6/17-6/21	5	09:00-18:00	8000
	GAB2	6/24-6/28			

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
中學半日營 (國一～國三)	GA41	7/1-7/5	5	14:00-18:00	5600
	GA42	7/8-7/12			
	GA43	7/15-7/19			
	GA44	7/22-7/26			
	GA45	7/29-8/2			
	GA46	8/5-8/9			
	GA47	8/12-8/16			
	GA48	8/19-8/23			

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)	GAB1D	6/17-6/21	5	國立台灣體育運動大學 羽球隊 黃金鳳教練	14:00 16:00	3000
	GAB2D	6/24-6/28				
	GA41D	7/1-7/5				
	GA42D	7/8-7/12				
	GA43D	7/15-7/19				
	GA44D	7/22-7/26				
	GA45D	7/29-8/2				
	GA46D	8/5-8/9				
	GA47D	8/12-8/16				
GA48D	8/19-8/23					

備註 羽球訓練營與半日營併班上課，人數不超過 16 人

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
Elite 菁英籃球訓練班 (國一～國三)	GAB1B	6/17-6/21	5	MAC 籃球團隊	16:00 18:00	3000
	GAB2B	6/24-6/28				
	GA41B	7/1-7/5				
	GA42B	7/8-7/12				
	GA43B	7/15-7/19				
	GA44B	7/22-7/26				
	GA45B	7/29-8/2				
	GA46B	8/5-8/9				
	GA47B	8/12-8/16				
	GA48B	8/19-8/23				

備註 籃球訓練營與半日營併班上課，人數不超過 20 人

超級小健將

營隊行前調查



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。

※ 贈送朝馬紀念 T 乙件。

報名繳費後請掃 QRcode 填寫營隊行前調查

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小健將 (小一 ~ 小六)	GA01	7/1-7/12	10	09:00 16:30	15000
	GA02	7/15-7/26			
	GA03	7/29-8/9			
	GA04	8/12-8/23			

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	7/1(一)	7/2(二)	7/3(三)	7/4(四)	7/5(五)
GA02	7/15(一)	7/16(二)	7/17(三)	7/18(四)	7/19(五)
GA03	7/29(一)	7/30(二)	7/31(三)	8/1(四)	8/2(五)
GA04	8/12(一)	8/13(二)	8/14(三)	8/15(四)	8/16(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-10:00	破冰遊戲	體適能遊戲	極限大逃亡	電影欣賞	團隊體能合作
10:10-11:40	美式躲避球	創意手作	運動英文		動感 MV
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發				
13:30-14:30	歡樂氣球	足球小子	籃球小鬥士	射箭	魔術變變變
15:00-16:00	水中小悍將				
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間				

星期 / 時間	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10	
GA01	7/8(一)	7/9(二)	7/10(三)	7/11(四)	7/12(五)	
GA02	7/22(一)	7/23(二)	7/24(三)	7/25(四)	7/26(五)	
GA03	8/5(一)	8/6(二)	8/7(三)	8/8(四)	8/9(五)	
GA04	8/19(一)	8/20(二)	8/21(三)	8/22(四)	8/23(五)	
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)					
09:00-10:00	團康遊戲	戶外教學	極限體能大挑戰	小小警察	體能闖關	
10:10-11:40	美式躲避球		運動英文		動感 MV	
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發		美食綜合國 補充體力 蓄勢待發			
13:30-14:50	歡樂氣球		籃球小鬥士	射箭	魔術變變變	
15:00-16:00	水中小悍將		水中小悍將			
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間		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					

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，在團隊中發掘自我淺能。暫時放下書本，讓孩子過一個開心的暑假吧。

※ 贈送朝馬紀念 T 乙件。

報名繳費後請掃 QRcord 填寫營隊行前調查

營隊行前調查



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	7/1-7/12	10	08:30 17:00	16000
	GA12A	7/15-7/26	10		
	GA13A	7/29-8/9	10		
	GA14A	8/12-8/23	10		
超級小鐵人 B (小四 ~ 小六)	GA11B	7/1-7/12	10		
	GA12B	7/15-7/26	10		
	GA13B	7/29-8/9	10		
	GA14B	8/12-8/23	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
3. 7/9(二)、7/23(二)、8/6(二)及8/20(二)為戶外教學日。

超級小鐵人 A 班參考課表

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)
09:00-10:30	灌籃高手
10:30-12:00	小小梅西
12:00-13:00	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:00-14:30	飛吧 ~ 飛盤!
14:30-16:00	乒乓小子
16:00-16:30	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

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)
09:00-10:30	樂樂 ~ 棒!
10:30-12:00	灌籃高手
12:00-13:00	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:00-14:30	乒乓小子
14:30-16:00	飛吧 ~ 飛盤!
16:00-16:30	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

全能運動家



報名即送
精美禮品



營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
全能運動家 A (小一 ~ 小三)	GA15A	8/26-8/29	4	09:00 17:00	6000
全能運動家 B (小四 ~ 小六)	GA15B	8/26-8/29			

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。

★ 迷你小鐵人 ★

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
迷你小鐵人 (2.5~6 歲) 8 人滿班	GA21	7/1-7/5	5	09:30 16:30	9000
	GA22	7/8-7/12			
	GA23	7/15-7/19			
	GA24	7/22-7/26			
	GA25	7/29-8/2			
	GA26	8/5-8/9			
	GA27	8/12-8/16			
	GA28	8/19-8/23			

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。

營隊名稱	日期	天數	時間	費用
迷你小鐵人 體驗營 (2.5~6 歲) 8 人滿班	5/1(三)	5	09:30 16:30	優惠價 1500

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。

★ 課後照顧班 ★

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
羽球天王訓練營	GM01A	7/1-7/5	5	16:40-18:00	2100
	GM02A	7/8-7/12			
	GM03A	7/15-7/19			
	GM04A	7/22-7/26			
	GM05A	7/29-8/2			
	GM06A	8/5-8/9	4		1680
	GM07A	8/12-8/16			
	GM08A	8/19-8/23			
	GM09A	8/26-8/29			

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
花式跳繩成長營	GM01B	7/1-7/5	5	16:40-18:00	2100
	GM02B	7/8-7/12			
	GM03B	7/15-7/19			
	GM04B	7/22-7/26			
	GM05B	7/29-8/2			
	GM06B	8/5-8/9	4		1680
	GM07B	8/12-8/16			
	GM08B	8/19-8/23			
	GM09B	8/26-8/29			

戶外教學

7/9
(二)

7/23
(二)

8/6
(二)

8/20
(二)



時 間

活 動 項 目

08:00-08:30

集合

08:30-09:30

朝九族飛馳

09:30-15:00

嗨翻九族

15:00-16:30

歸賦 ~

★ 運動科學營 ★

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
運動科學家 (小一~小六)	GA61	7/1-7/5	5	09:00 16:30	9000
	GA62	7/8-7/12			
	GA63	7/15-7/19			
	GA64	7/22-7/26			
	GA65	7/29-8/2			
	GA66	8/5-8/9			
	GA67	8/12-8/16			
	GA68	8/19-8/23			

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。

運動科學營參考課表

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)
09:00-12:00	科學營
11:40-12:50	美食綜合國 / 補充體力 蓄勢待發
13:20-14:50	跳繩
15:00-16:30	羽球
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

GA61 / GA65 太空科技領袖營

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
認識火星基地、小小植物學家	越野探測車、製作與改裝	太空保衛戰 - 攻城投石機	火星探勘任務 - 無人機巡航、特技飛行	太空機械手臂 - 液壓原理的應用
建造基地 - 預算控制、資源搜集	純淨水源收集 - 回收再利用	太陽能發電	基地升級 - 功能改裝、特色升級	獨一無二的火星基地

GA62 / GA66 小小木匠營

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
小小木匠相見歡、投籃機	認識木匠工具、手搖音樂盒	木造建築 - 了解神奇中式木造建築、懸浮球	木製益智 - 魯班鎖	了解知名木製裝置藝術
戰鬥機	吸塵器	陸地履帶坦克	繪圖儀	霸王龍

GA63 / GA67 瘋狂科學家營

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
發條明輪船、圓筒飛機	起重機、降落傘	電動飛雪、紋身貼紙 DIY	投籃機、吸管排笛	自製空氣清淨機、吹氣火箭
新款坦克車、竹筷槍	水陸兩棲裝甲戰車	日地月模型、卡祖笛	空氣管水陸兩棲	遙控風扇

GA64 / GA68 寶可夢拼豆營

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
寶可夢系列：寶可夢球、胖丁	寶可夢系列：卡比獸杯墊、小火龍	角落生物系列：恐龍、白熊	角落生物系列：企鵝、炸豬排、炸蝦尾	角落生物系列：御飯糰、富士山、小草莓
迪士尼系列：唐老鴨、黛西、小熊維尼	迪士尼系列：大眼仔、杯墊、毛怪	迪士尼系列：布魯托、跳跳虎、三眼怪	漫威英雄系列：超人、美國隊長	漫威英雄系列：鋼鐵人、雷神索爾

★ 雙語運動營 ★

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
雙語運動營 (小一~小六)	GA72	7/8-7/12	5	09:00-17:00	13000

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	學員報到				
09:00-12:00	光影奇幻工坊 Enchanted Workshop of Light and Shadow	我是小小發明家 - I'm a Little Inventor	咻！碰！ - Launch! Zoom! Bang!	輕飄飄的 秘密 - The secret of lightness	平衡小天才 Challenge of Quick Balance
12:00-13:30	中餐 (運動教室)				
13:30-16:30	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball
	基礎運球 Fundamental Dribbling	傳球/進階 運球 Passing Advanced Dribbling	投籃/上籃/ 腳步 Shooting/ LayupFootwork	一對一技術 1 on 1 Skills	三對三技術 3 on 3 Skills
16:30-17:00	點心時間·休息 (運動教室)				

★ 全英運動家 ★

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
全英運動家 (小一~小六)	GA74	7/22-7/26	5	09:00-17:00	13000
	GA78	8/19-8/23			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	學員報到				
09:00-12:00	非撞式 橄欖球 Tag Rugby	籃球 Basketball	飛盤 Frisbee	籃球 Basketball	足球 Soccer
		籃球敏捷性 Basketball agility		籃球體適能 Basketball fitness	
12:00-13:30	中餐 (運動教室)				
13:30-16:30	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball
	傳球與接球 Passing and Catching	運球 Dribbling	投籃與上籃 Shooting and Layup	一對一技術 1 on 1 Skills	三對三技術 3 on 3 Skills
16:30-17:00	點心時間·休息 (運動教室)				

STREAM 夢想創客樂園

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 夢想創客樂園	GA51	7/1-7/5	5	09:00-16:30	8000
	GA55	7/29-8/2			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	認識諸葛亮	諸葛亮心智圖	諸葛亮展覽	陀螺之戰
10:00~11:30	創客變向車	腳踏垃圾桶	水陸兩用車	動漫投影儀	環境工程師
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	眼球肌肉訓練	視力對抗賽一	視力對抗賽二
12:00~13:20	午餐與午休				
13:30~15:00	馬賽克杯墊	空氣清淨機	神奇留聲機	槓桿投石器	橋梁建築師
15:00~16:30	空城計	草船借箭	南征北伐	赤壁之戰	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

STREAM 小小職涯冒險王

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 小小職涯冒險王	GA52	7/8-7/12	5	09:00-16:30	8000
	GA56	8/5-8/9			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見職業奧祕	職業奧祕心智圖	職業奧祕展覽	皇家芭蕾舞
10:00~11:30	職業萬花筒	刑警出任務	流體熊彩繪家	理財分析師	飛行員挑戰
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	眼球肌肉訓練	視力對抗賽一	視力對抗賽二
12:00~13:20	午餐與午休				
13:30~15:00	快樂小農夫	機械研究員	小小建築師	F1 賽車手	職場小達人
15:00~16:30	夢幻設計師	神氣偵探	房地產專員	趣味急診室	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

STREAM 超能力水樂園

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 超能力水樂園	GA53	7/15-7/19	5	09:00-16:30	8000
	GA57	8/12-8/16			
時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見帕斯卡	帕斯卡心智圖	帕斯卡展覽	水上陀螺
10:00~11:30	紙樹開花	七彩珍珠	旋轉脫水機	魔幻瀑布	夢幻沼澤
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	眼球肌肉訓練	視力對抗賽一	視力對抗賽二
12:00~13:20	午餐與午休				
13:30~15:00	彩虹藥水	魔法星空瓶	秘海水龍捲	水上遊艇	炫彩史萊姆
15:00~16:30	拼接魔法師	水魔法部落	魔法水大樓	抽刀斷水	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

STREAM 特斯拉大冒險

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 特斯拉大冒險	GA54	7/22-7/26	5	09:00-16:30	8000
	GA58	8/19-8/23			
時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見特斯拉	特斯拉心智圖	特斯拉展覽	閃電陀螺
10:00~11:30	魔法磁力秀	電流急急棒	超級電磁力	旋轉電馬	主題電動車
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	眼球肌肉訓練	視力對抗賽一	視力對抗賽二
12:00~13:20	午餐與午休				
13:30~15:00	永動筆	神秘電流車	電動鞦韆	大廈升降梯	閃光發電機
15:00~16:30	拼接技師	電力村莊	高壓電塔	迅雷掩耳	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

STREAM KUBO 玩拼圖學程式

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM KUBO 玩拼圖學程式	GA59	8/26-8/29	4	09:00-16:30	6400
時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	
09:00~10:00	團隊齊聚	初見比爾蓋茲	比爾蓋茲心智圖	比爾蓋茲展覽	
10:00~11:30	認識 KUBO	東京列車	紐約金融中心	巴黎鐵塔	
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	眼球肌肉訓練	視力對抗賽一	
12:00~13:20	午餐與午休				
13:30~15:00	環遊世界	首爾時尚圈	倫敦博物館	雪梨歌劇院	
15:00~16:30	機械零件室	機器人基地	AI 大樓	統整與結訓	
16:40~17:00	反思與回顧				

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/B (A班：小一～小三) (B班：小四～小六)	GD11A/B	7/1-7/5	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/B	7/8-7/12				
	GD31A/B	7/15-7/19				
	GD41A/B	7/22-7/26				
	GD51A/B	7/29-8/2				
	GD61A/B	8/5-8/9				
	GD71A/B	8/12-8/16				
羽球訓練營 A/B (A班：小一～小三) (B班：小四～小六)	GD12A/B	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學 羽球隊	10:30 12:00	2100
	GD22A/B	7/8-7/12				
	GD32A/B	7/15-7/19				
	GD42A/B	7/22-7/26				
	GD52A/B	7/29-8/2				
	GD62A/B	8/5-8/9				
	GD72A/B	8/12-8/16				
羽球訓練營 A/B (A班：小一～小三) (B班：小四～小六)	GD13A/B	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學 羽球隊	13:00 14:30	2100
	GD23A/B	7/8-7/12				
	GD33A/B	7/15-7/19				
	GD43A/B	7/22-7/26				
	GD53A/B	7/29-8/2				
	GD63A/B	8/5-8/9				
	GD73A/B	8/12-8/16				
羽球訓練營 A/B (A班：小一～小三) (B班：小四～小六)	GD14A/B	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學 羽球隊	14:30 16:00	2100
	GD24A/B	7/8-7/12				
	GD34A/B	7/15-7/19				
	GD44A/B	7/22-7/26				
	GD54A/B	7/29-8/2				
	GD64A/B	8/5-8/9				
	GD74A/B	8/12-8/16				
GD84A/B	8/19-8/23					

※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 (小一～小六)	GD11C	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	09:00 10:30	3000
	GD21C	7/8-7/12				
	GD31C	7/15-7/19				
	GD41C	7/22-7/26				
	GD51C	7/29-8/2				
	GD61C	8/5-8/9				
	GD71C	8/12-8/16				
	GD81C	8/19-8/23				
羽球精緻營 (小一～小六)	GD12C	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	10:30 12:00	3000
	GD22C	7/8-7/12				
	GD32C	7/15-7/19				
	GD42C	7/22-7/26				
	GD52C	7/29-8/2				
	GD62C	8/5-8/9				
	GD72C	8/12-8/16				
	GD82C	8/19-8/23				
羽球精緻營 (小一～小六)	GD13C	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	13:00 14:30	3000
	GD23C	7/8-7/12				
	GD33C	7/15-7/19				
	GD43C	7/22-7/26				
	GD53C	7/29-8/2				
	GD63C	8/5-8/9				
	GD73C	8/12-8/16				
	GD83C	8/19-8/23				
羽球精緻營 (小一～小六)	GD14C	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	14:30 16:00	3000
	GD24C	7/8-7/12				
	GD34C	7/15-7/19				
	GD44C	7/22-7/26				
	GD54C	7/29-8/2				
	GD64C	8/5-8/9				
	GD74C	8/12-8/16				
	GD84C	8/19-8/23				

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)	GB11	7/1-7/5	5	專業 師資群	13:00-14:30	2100
	GB21	7/8-7/12				
	GB31	7/15-7/19				
	GB41	7/22-7/26				
	GB51	7/29-8/2				
	GB61	8/5-8/9				
	GB71	8/12-8/16				
	GB81	8/19-8/23				
NBA 球星養成營 (小四 ~ 小六)	GB12	7/1-7/5	5	專業 師資群	14:30-16:00	2100
	GB22	7/8-7/12				
	GB32	7/15-7/19				
	GB42	7/22-7/26				
	GB52	7/29-8/2				
	GB62	8/5-8/9				
	GB72	8/12-8/16				
	GB82	8/19-8/23				
備 註	課表會因報名學員程度而有所異動，本中心具有最終修正權及解釋權					

桌球好手訓練營

課程內容包含桌球比賽規則介紹、入門基本動作介紹、步伐訓練等，藉由桌球短距離快速來回的運動特性，以訓練孩子視神經反射動作及敏捷性，促進手眼及身體的協調性，與同學們培養對戰默契，從中享受比賽的樂趣，透過小班制的教學，教練可以更專注於每位學員，學習能力大大 UP。

※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～小六) 5人滿班	GT11	7/1-7/5	5	專業師資群	09:00-10:30	3000
	GT21	7/8-7/12				
	GT31	7/15-7/19				
	GT41	7/22-7/26				
	GT51	7/29-8/2				
	GT61	8/5-8/9				
	GT71	8/12-8/16				
	GT81	8/19-8/23				
精緻營 (小一～小六) 5人滿班	GT12	7/1-7/5	5	專業師資群	10:30-12:00	3000
	GT22	7/8-7/12				
	GT32	7/15-7/19				
	GT42	7/22-7/26				
	GT52	7/29-8/2				
	GT62	8/5-8/9				
	GT72	8/12-8/16				
	GT82	8/19-8/23				
精緻營 (小一～小六) 5人滿班	GT13	7/1-7/5	5	專業師資群	13:00-14:30	3000
	GT23	7/8-7/12				
	GT33	7/15-7/19				
	GT43	7/22-7/26				
	GT53	7/29-8/2				
	GT63	8/5-8/9				
	GT73	8/12-8/16				
	GT83	8/19-8/23				
精緻營 (小一～小六) 5人滿班	GT14	7/1-7/5	5	專業師資群	14:30-16:00	3000
	GT24	7/8-7/12				
	GT34	7/15-7/19				
	GT44	7/22-7/26				
	GT54	7/29-8/2				
	GT64	8/5-8/9				
	GT74	8/12-8/16				
	GT84	8/19-8/23				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
足球訓練營 (小一 ~ 小六)	GE01	7/1-7/5	5	專業師資群	10:30-12:00	2100
	GE02	7/8-7/12				
	GE03	7/15-7/19				
	GE04	7/22-7/26				
	GE05	7/29-8/2				
	GE06	8/5-8/9				
	GE07	8/12-8/16				
	GE08	8/19-8/23				
備註	足球訓練營與超級小鐵人併班上課·人數不超過 20 人					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
強棒出擊 ~ 樂樂棒球營 (小一 ~ 小六)	GE11	7/1-7/5	5	專業師資群	09:00-10:30	2100
	GE12	7/8-7/12				
	GE13	7/15-7/19				
	GE14	7/22-7/26				
	GE15	7/29-8/2				
	GE16	8/5-8/9				
	GE17	8/12-8/16				
	GE18	8/19-8/23				
備註	樂樂棒球營與超級小鐵人併班上課·人數不超過 20 人					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
武士精神 ~ 東洋劍道營 (小一 ~ 小六)	GG01	7/1-7/5	5	專業師資 國立臺灣體 育運動大學 劍道隊	13:00-14:30	2100
	GG02	7/8-7/12				
	GG03	7/15-7/19				
	GG04	7/22-7/26				
	GG05	7/29-8/2				
	GG06	8/5-8/9				
	GG07	8/12-8/16				
	GG08	8/19-8/23				
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)					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飆速直排輪 ~ 直排輪訓練營	GG11	7/1-7/5	5	艾克溜冰隊	14:30-16:00	2100
	GG12	7/8-7/12				
	GG13	7/15-7/19				
	GG14	7/22-7/26				
	GG15	7/29-8/2				
	GG16	8/5-8/9				
	GG17	8/12-8/16				
	GG18	8/19-8/23				
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)。					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飛盤訓練營 A (小一 ~ 小三)	GU01A	7/1-7/5	5	林冠綸 教練 中華代表隊 選手	13:00-14:30	2100
	GU02A	7/8-7/12				
	GU03A	7/15-7/19				
	GU04A	7/22-7/26				
	GU05A	7/29-8/2				
	GU06A	8/5-8/9				
	GU07A	8/12-8/16				
	GU08A	8/19-8/23				
飛盤訓練營 B (小四 ~ 小六)	GU01B	7/1-7/5	5	林冠綸 教練 中華代表隊 選手	14:30-16:00	2100
	GU02B	7/8-7/12				
	GU03B	7/15-7/19				
	GU04B	7/22-7/26				
	GU05B	7/29-8/2				
	GU06B	8/5-8/9				
	GU07B	8/12-8/16				
	GU08B	8/19-8/23				
備註	飛盤訓練營與超級小鐵人併班上課·人數不超過 20 人					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
射箭訓練營 (小一 ~ 小六)	GI01	7/1-7/5	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學 射箭隊	14:30-16:00	2100
	GI02	7/8-7/12				
	GI03	7/15-7/19				
	GI04	7/22-7/26				
	GI05	7/29-8/2				
	GI06	8/5-8/9				
	GI07	8/12-8/16				
	GI08	8/19-8/23				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
迷你網球營 (小一 ~ 小六)	GF01	7/1-7/5	5	林佩琪老師	13:00-14:30	2100
	GF02	7/8-7/12				
	GF03	7/15-7/19				
	GF04	7/22-7/26				
	GF05	7/29-8/2				
	GF06	8/5-8/9				
	GF07	8/12-8/16				
	GF08	8/19-8/23				

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 ~ 小四)	GL11	7/1-7/5	5	Angela 老師	13:00-14:30	2100
	GL21	7/8-7/12				
	GL31	7/15-7/19				
	GL41	7/22-7/26				
	GL51	7/29-8/2				
	GL61	8/5-8/9				
	GL71	8/12-8/16				
	GL81	8/19-8/23				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
韓流熱舞 MV 訓練營 (小五 ~ 國三)	GL12	7/1-7/5	5	Angela 老師	14:30-16:00	2100
	GL22	7/8-7/12				
	GL32	7/15-7/19				
	GL42	7/22-7/26				
	GL52	7/29-8/2				
	GL62	8/5-8/9				
	GL72	8/12-8/16				
	GL82	8/19-8/23				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
花式跳繩營 (小一 ~ 小六)	GN01	7/1-7/5	5	Ray 老師	15:00-16:30	2100
	GN02	7/8-7/12				
	GN03	7/15-7/19				
	GN04	7/22-7/26				
	GN05	7/29-8/2				
	GN06	8/5-8/9				
	GN07	8/12-8/16				
	GN08	8/19-8/23				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
兒童跆拳道 (小一 ~ 小六)	GQ11	7/1-7/5	5	專業教練群	13:00-14:30	3000
	GQ21	7/8-7/12				
	GQ31	7/15-7/19				
	GQ41	7/22-7/26				
	GQ51	7/29-8/2				
	GQ61	8/5-8/9				
	GQ71	8/12-8/16				
	GQ81	8/19-8/23				

泳訓密集班



基礎班：認識並適應水中環境，建立水中安全觀念。學習項目：悶氣、水母漂、踢水、仰漂、韻律呼吸。

初級班：學習以自由式及仰式為基礎的游泳技巧，穩定呼吸控制，培養體力，調整姿勢。

中級班：提升自由式及仰式的游泳技巧，強化體力並學習蛙泳的基本動作。

1. 為安全考量，12歲以下兒童、幼童需由父母或監護人購票陪同入場。
(第一人免費，第二人全票)
2. 報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，已達最佳學習效果，本課程為團體班，未到期者恕無補課，剩下堂數僅可憑上課證換游泳票入場。
3. 為維護水質清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
4. 泳訓班費用包含教練費、門票，請自備泳裝泳鏡。

暑期幼兒、兒童游泳密集訓練班

兒童班 : 4 人開班 10 人滿班

幼兒班 : 3 人開班 5 人滿班

梯次	日期	天數	幼兒費用	兒童費用
第一梯次	7/1-7/12	10	4500	3800
第二梯次	7/15-7/26			
第三梯次	7/29-8/09			
第四梯次	8/12-8/23			

班級代號	1	2	3	4	5
時間	一	二	三	四	五
09:00-10:00	幼兒基礎班	幼兒初級班	兒童基礎班	兒童初級班	兒童中級班
10:00-11:00	幼兒基礎班	幼兒初級班	兒童基礎班	兒童初級班	兒童中級班
11:00-12:00	幼兒基礎班	幼兒初級班	兒童基礎班	兒童初級班	兒童中級班
12:00-13:00					
14:00-15:00	幼兒基礎班	幼兒初級班	兒童基礎班	兒童初級班	兒童中級班
15:00-16:00			兒童基礎班	兒童初級班	
16:00-17:00	幼兒基礎班	幼兒初級班	兒童基礎班	兒童初級班	

暑期幼兒、兒童游泳平日班

星期	日期	堂數	幼兒費用 (3-6 歲)	兒童費用 (7-13 歲)
一	7/1-8/26	9	4050	3420
二	7/2-8/27	9	4050	3420
三	7/3-8/28	9	4050	3420
四	7/4-8/29	9	4050	3420
五	7/5-8/30	9	4050	3420
六	7/6-8/31	9	4050	3420
日	7/7-8/25	8	3600	3040

時間	一	二	三	四	五
15:00 16:00					
16:00 17:00					
17:00 18:00	SKA117 幼兒基礎班 SKB117 幼兒初級班	SKA217 幼兒基礎班 SKB217 幼兒初級班	SKA317 幼兒基礎班 SKB317 幼兒初級班		
18:00 19:00					
19:00 20:00	SKA119 幼兒基礎班 SKB119 幼兒初級班	SKA219 幼兒基礎班 SKB219 幼兒初級班	SKA319 幼兒基礎班 SKB319 幼兒初級班 SYA319 兒童基礎班 SYB319 兒童初級班 SYC319 兒童中級班 SYD319 兒童高級班		SKA519 幼兒基礎班

時間	六	日
09:00 10:00	SKA609 幼兒基礎班 SKB609 幼兒初級班 SYA609 兒童基礎班 SYC609 兒童中級班 SYD609 兒童高級班	SKA709 幼兒基礎班 SKB709 幼兒初級班 SYA709 兒童基礎班 SYB709 兒童初級班 SYC709 兒童中級班
10:00 11:00	SKA610 幼兒基礎班 SKB610 幼兒初級班 SYA610 兒童基礎班 SYB610 兒童初級班	SKA710 幼兒基礎班 SKB710 幼兒初級班 SYA710 兒童基礎班 SYB710 兒童初級班 SYC710 兒童中級班
11:00 12:00	SKA611 幼兒基礎班 SKB611 幼兒初級班 SYA611 兒童基礎班 SYB611 兒童初級班	SKA711 幼兒基礎班 SKB711 幼兒初級班 SYA710 兒童基礎班 SYB711 兒童初級班

時間	六	日
14:00 15:00	SKA614 幼兒基礎班 SKB614 幼兒初級班 SYA614 兒童基礎班 SYB614 兒童初級班 SYAC614 兒童中級班	SKA714 幼兒基礎班 SKB714 幼兒初級班 SYA714 兒童基礎班 SYB714 兒童初級班 SYC714 兒童中級班
15:00 16:00	SKA615 幼兒基礎班 SKB615 幼兒初級班 SYA615 兒童基礎班 SYB615 兒童初級班	

報名須知

【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. 課程開課日前7日(含)申請退費，全額退還所繳費用，無須收取行政作業費。
3. 課程開課日前6日(含)內申請退費，退還所繳費用90%。
4. 開課後申請退費者，退費金額=所繳費用-課程已過堂數之費用-(所繳費用-課程已過堂數之費用)×10%。
5. 如有打統編者，請攜帶公司大小章、發票及收據至本中心一樓服務台辦理。

