



體能之巔

好運5週年
5/22-6/30
報名可臨櫃參加
好運轉盤活動

| 學齡前至國三 |

超滿體力無處釋放嗎？
英雄訓練營精彩活動，豐富體驗，培養運動精神！

首7日早鳥
5/15-5/21

英雄召集令
5/22-6/15

最後集結號
6/16-7/2

團報優惠
每期開課前

8折

85折

9折

臨櫃報名
2組以上 88折

◎ 報名營隊單筆消費滿15000元 可獲得英雄營限量抱枕 ※上述折扣方案不含鄭志龍、神盾勇士籃球營、寶貝營

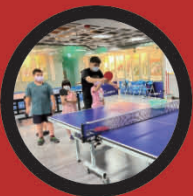
05/15
開放網路/現場報名

英雄快訊-本期活動快報
鄭志龍學院/神盾籃球給你精彩的夏日籃球
動能動靜多元全日營-全能營、寶貝營、科學營

穿越障礙挑戰自我極限-忍者跑酷營
新推廣日本紅到臺灣-STAR運動節奏訓練



桃園國民運動中心 為桃園首座綜合式運動場館，每年寒暑假皆特別為桃園市民提供兒童運動營隊活動，以運動為主軸，結合中心的不同設施，包含游泳、籃球、羽球、桌球、攀岩、舞蹈、體適能，還有特別的跑酷、射箭、蛇板、直排輪……等有趣的營隊活動，並與多方專業團隊合作，舉辦特色項目，讓家長放心、孩子開心參與。



我們特色

室內場館、不怕風吹日曬、項目多元、一次全體驗！

我們承諾

經驗豐富、系統規劃完善、耐心帶領、家長最安心！

今夏最亮點

主題式籃球營-鄭志龍籃球學院、神盾勇士籃球培訓營



暑假最愛 水上活動：全日挑戰營泳訓、水游俠飛魚營隆重回歸！



我們不一樣特色課程：跑酷營、STAR運動節奏。



想讓孩子全面接觸、培養興趣
認識新朋友、適應團隊生活，**安心**全天活動

想針對特別運動項目、
加強開發，**發掘**潛能

喜歡活力
運動類型

喜歡生活
科學類型

單項運動營

特別介紹

主題籃球夏令營

鄭志龍籃球學院

神盾籃球夏令營

國小兒童
全日挑戰營

幼兒
寶貝潛能營

伊索
主題式科學營

如籃球、足球
羽球、跑酷
蛇板、舞蹈營等



單項營隊時刻場地分配表 快速選課看這裡！

時間	籃球場	羽球場	桌球場	教室	空中走廊	攀岩場
0800-0830						
0830-0900	閃電足球營	鷹眼羽球營			直排輪營	
0900-0930		鷹眼羽球營	雷神桌球營			
0930-1000						
1000-1030	兒童籃球營	鷹眼羽球營	雷神桌球營			小小蜘蛛人攀岩營
1030-1100				MV舞蹈營	射箭營	
1100-1130						
1130-1200						
1200-1230						
1230-1300	STAR運動節奏					
1300-1330						
1330-1400	全日營球場課	幼兒足球營	雷神桌球營	MV舞蹈營	蛇板營	小小蜘蛛人攀岩營
1400-1430						
1430-1500						
1500-1530						
1530-1600	主題籃球營	鷹眼羽球營				
1600-1630				忍者跑酷營		
1630-1700						
1700-1730						



夏日 全能挑戰營

多元運動全到齊！
能動能靜，最豐富的內容
讓眾英雄們達到體能巔峰！

🕒 09:00-17:00

👤 升小二至升國一 / 36人滿班



M01-1 7/3-7/7 M01-2 7/10-7/14 M01-3 7/17-7/21 M01-4 7/24-7/28
M01-5 7/31-8/4 M01-6 8/7-8/11 M01-7 8/14-8/18 M01-8 8/21-8/25

灌籃小高手

運動體能王

樂樂棒之星

快樂冒險家

🏷️ 6800

🏷️ 6800

🏷️ 6800

🏷️ 7400

※費用包含戶外教學、相關器材費用、保險、午餐費用。



備
註

1. 實際課程視當日週規劃實施，中心保留依情況變更內容之權利。
2. 本營隊需事先依人數比安排所有師資及上課教材，如有缺課不退還任何費用；恕無法補課。
3. 泳訓課程依泳池工程最新進度為準，中心保有變更權利。
4. 費用包含戶外教學、相關器材、保險、午餐費用。
5. 需要特別照顧者非本活動對象，請勿報名。

灌籃小高手 M01-1 7/3-7/7 M01-5 7/31-8/4

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:00	英雄集合 (2F 社區教室)				
09:00-10:20	集結破冰	耍酷街舞	尋寶探險家	彈力瑜珈	表演藝術
10:30-12:00	兒童戰舞	動腦桌遊		快銀跑酷	創意積木
12:00-13:20	午餐 & 午休				
13:30-15:00	灌籃高手	鷹眼羽球	灌籃高手	14:00-16:00 水中飛魚	飛盤戰士
15:10-16:40	神奇魔術	桌球疾打	電影欣賞		歡樂通關
16:40-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				



運動體能王 M01-2 7/10-7/14 M01-6 8/7-8/11

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:00	英雄集合 (2F 社區教室)				
09:00-10:20	集結破冰	耍酷街舞	尋寶探險家	彈力瑜珈	表演藝術
10:30-12:00	兒童戰舞	動腦桌遊		快銀跑酷	創意積木
12:00-13:20	午餐 & 午休				
13:30-15:00	灌籃高手	鷹眼羽球	閃電足球	14:00-16:00 水中飛魚	飛盤戰士
15:10-16:40	巧手氣球	桌球疾打	電影欣賞		歡樂通關
16:40-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				

樂樂棒之星 M01-3 7/17-7/21 M01-7 8/14-8/18

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:00	英雄集合 (2F 社區教室)				
09:00-10:20	集結破冰	耍酷街舞	尋寶探險家	彈力瑜珈	表演藝術
10:30-12:00	兒童戰舞	動腦桌遊		快銀跑酷	創意積木
12:00-13:20	午餐 & 午休				
13:30-15:00	灌籃高手	歡樂棒球	閃電足球	14:00-16:00 水中飛魚	飛盤戰士
15:10-16:40	神奇魔術	桌球疾打	電影欣賞		歡樂通關
16:40-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				

快樂冒險家 M01-4 7/24-7/28 M01-8 8/21-8/25

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:00	英雄集合 (2F 社區教室)				
09:00-10:20	集結破冰	耍酷街舞	尋寶探險家	戶外探索	表演藝術
10:30-12:00	兒童戰舞	動腦桌遊			體能挑戰
12:00-13:20	午餐 & 午休				
13:30-15:00	灌籃高手	14:00-16:00 水中飛魚	閃電足球	戶外探索	飛盤戰士
15:10-16:40	創意積木		電影欣賞		歡樂通關
16:40-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				



寶貝潛能營

🕒 09:00-17:00

💰 NT.7500

費用包含相關器材費用、保險

👤 幼兒園升大班至升小一 / 12人滿班



- M16-1 7/3-7/7
- M16-2 7/10-7/14
- M16-3 7/17-7/21
- M16-4 7/24-7/28
- M16-5 7/31-8/4
- M16-6 8/7-8/11
- M16-7 8/14-8/18
- M16-8 8/21-8/25

透過遊戲中運動，運動中遊戲，本中心特別規劃各項適合幼兒的內容，讓孩子在舒適、安全的環境下培養運動習慣，探索興趣，健康成長！

※實際課程視當日週規劃實施，中心保留依情況變更內容之權利。※如無法自主如廁、用餐或需要特別照顧者非本活動對象，請勿報名。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:30	寶寶集合啦 (3F 科體室)				
09:30-10:30	認識夥伴	幼兒滑輪	活力早操	幼兒體能	幼兒有氧
10:45-11:45	動腦桌遊	創意積木	神奇魔術	炫亮粉彩	卡波耶拉
12:00-13:50	午餐 & 午休				
14:00-15:00	寶貝足球	寶貝籃球	寶貝羽球	14:00-16:00	寶貝律動
15:20-16:20	表演藝術	幼兒舞蹈	電影欣賞	幼兒跑酷	黑皮同樂會
16:30	點心時間補充能量 (2F 社區教室)				
17:00-	明天再見				

寶貝營 專屬折扣優惠

5/15-5/21	5/22-6/15	6/16-7/2	臨櫃一次報 2梯以上
85折	88折	92折	9折



小朱老師 |

卡波耶拉Capoeira:訓練小朋友的節奏感、肢體協調性並開發小朋友身體運用潛能。



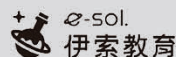
108課綱+統整能力+知識手冊+實作實驗=最完整的STREAM教育!

伊索教育 主題式科學營



🕒 09:00-17:00

👤 M12-1至M12-7 小一至小六 / M12-8 小二至小六



伊索教育的教學共識，是秉持著適性發展的原則；讓每個來到伊索的孩子，可以藉由淺顯易懂的方式漫步在知識的世界中發揚這些蘊含在小知識中的大道理，自在地活成獨特的自己！

- M12-1 7/3-7/7 超能力水樂園 \$7000
- M12-2 7/10-7/14 光影魔法師 \$7200
- M12-3 7/17-7/21 星際宇航員 \$7400
- M12-4 7/24-7/28 特斯拉大冒險 \$7400
- M12-5 7/31-8/4 大力士牛頓 \$7200
- M12-6 8/7-8/11 奇幻魔法學院 \$7200
- M12-7 8/14-8/18 建築夢想家 \$7400
- M12-8 8/21-8/25 達文西機關城 \$7400



	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	(引入帕斯卡故事搭配主題實驗，訓練完整的 STREAM 知能)		偉人科學	邏輯翻轉
10:00-11:30	紙樹開花 (毛細現象)	七彩珍珠 (油水分離)	空氣抽水機 (認識向心力)	魔幻瀑布 (虹吸現象)	夢幻沼澤 (非牛頓流體)
11:40-12:00	護眼操：接軌 E 化時代來臨，我們堅持守護孩子的視力健康，刻不容緩！				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	彩虹藥水 (體積與密度)	魔法星空瓶 (布朗運動)	秘海水龍捲 (大氣壓力)	水上遊艇 (浮力定律)	炫彩史萊姆 (交聯作用)
15:00-16:30	樂高拼接	(運用遊戲式學習，桌遊搭配專業課程設計，精彩又好玩)			思維挑戰
16:40-17:00	開心回家				結訓典禮

🕒 7/3-7/7 超能力水樂園 / 小一至小六

實作實驗13個、實驗成品10個、流體力學10堂、108課綱10堂、學習歷程x1、結業證書x1

帶給學生魔法般的神奇實驗，沉浸式的視覺體驗。學習浮力、密度、虹吸現象...基礎流體知識。結合教育部108課綱，培養學生科學素養。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	(引入愛迪生故事搭配主題實驗，訓練完整的 STREAM 知能)		偉人科學	邏輯翻轉
10:00-11:30	五光十色 (光的三原色)	鏡花水月 (平面鏡成像)	登高望遠 (凹凸透鏡成像)	瞬息萬變 (光柵與偏振)	炫彩小屋 (認識光譜)
11:40-12:00	護眼操：接軌 E 化時代來臨，我們堅持守護孩子的視力健康，刻不容緩！				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	光影迷宮 (光的反射定律)	光彩射目 (折射與色散)	特務相機 (相機的構造)	魔法圖片 (認識視覺暫留)	奇幻光影 (光的表演藝術)
15:00-16:30	樂高拼接	(運用遊戲式學習，桌遊搭配專業課程設計，精彩又好玩)			思維挑戰
16:40-17:00	開心回家				結訓典禮

🕒 7/10-7/14 光影魔法師 / 小一至小六

實作實驗15個、實驗成品13件、基礎光學8堂、108課綱12堂、學習歷程x1、結業證書x1
體驗光的千變萬化，帶領學生探索光的科學原理。認識光的反射、折射、偏振...基礎光學知識。融入教育部108課綱，輕鬆接軌國中理化難題。





	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入哥白尼故事搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	失重的星球 (宇宙起源)	夢幻銀河系 (認識銀河系)	八大行星 (認識太陽系)	晝夜與四季 (地球自轉與公轉)	電動三球儀 (日地月的關係)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	星際探勘隊 (太空戰爭歷史)	星座大解密 (星座神話)	天文望遠鏡 (彗星與流星)	陰晴圓缺 (月相變化)	銀河星空瓶 (認識黑洞)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 7/17-7/21 星際宇航員 / 小一至小六

課程成品11件、探索宇宙6堂、地球科學10堂、108課綱12堂、學習歷程x1、結業證書x1

神話故事的點綴下, 喚起孩子天生的好奇心。學習地球自轉、月相變化... 基礎天文知識。結合教育部108課綱, 培養學生天文素養。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入特斯拉故事搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	五光十色 (光的三原色)	鏡花水月 (平面鏡成像)	登高望遠 (凹凸透鏡成像)	瞬息萬變 (光柵與偏振)	炫彩小屋 (認識光譜)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	光影迷宮 (光的反射定律)	光彩射目 (折射與色散)	特務相機 (相機的構造)	魔法圖片 (認識視覺暫留)	奇幻光影 (光的表演藝術)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 7/24-7/28 特斯拉大冒險 / 小一至小六

實作實驗10個、實驗成品10件、基礎電學11堂、108課綱13堂、學習歷程x1、結業證書x1

融入升學導向課程, 輕鬆接軌國中艱深理化難題。學習電流磁效應、電磁感應... 電磁學知識。結合教育部108課綱, 培養學生電學素養。



	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入牛頓故事搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	磁力飛機 (力的測量)	機械手臂 (槓桿原理)	連發手槍 (牛頓第二運動定律)	愛情摩天輪 I (圓周運動)	迴旋起重機 (萬有引力)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	爬樹小猴 (認識摩擦力)	慣性牛頓擺 (牛頓第一運動定律)	電動風力車 (牛頓第二運動定律)	愛情摩天輪 II (圓周運動)	靜電飛雲 (靜電現象)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 7/31-8/4 大力士牛頓 / 小一至小六

實作實驗9個、實驗成品9件、基礎力學10堂、108課綱13堂、學習歷程x1、結業證書x1
透過實際測量看不見的力量, 將抽象概念具體化。認識摩擦力、牛頓運動定律... 基礎力學知識。融入教育部108課綱, 輕鬆接軌國中物理難題。

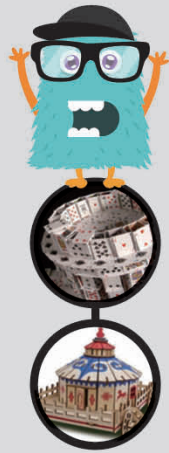


MON TUE WED THU FRI

09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入魔術表演介紹, 搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	五光十色 (光的三原色)	鏡花水月 (平面鏡成像)	登高望遠 (凹凸透鏡成像)	瞬息萬變 (光柵與偏振)	炫彩小屋 (認識光譜)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	光影迷宮 (光的反射定律)	光彩射目 (折射與色散)	特務相機 (相機的構造)	魔法圖片 (認識視覺暫留)	奇幻光影 (光的表演藝術)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 8/7-8/11 奇幻魔法學院 / 小一至小六

課程成品13件、魔法實驗7堂、魔術表演5堂、108課綱9堂、學習歷程x1、結業證書x1
在魔術的舞台上, 訓練學生表演藝術與肢體語言。運用慣性、氧化還原等原理, 幻化出神奇實驗。結合教育部108課綱, 培養學生科學素養。



	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入貝聿銘故事搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	埃及探險記 (埃及文化)	蒙古風情! (熱對流原理)	長城山水! (萬里長城歷史)	神力斜塔 (地基與重心)	永續工程師 (綠建築指標)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	泰姬瑪哈陵 (認識線對稱)	色彩指揮家 II (基本色彩學)	豬小弟磚塊屋 II (拱門結構)	抗震大力士 (抗震結構)	夢想模型屋 (精緻小木屋)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 8/14-8/18 建築夢想家 / 小一至小六

實作實驗9個、建築模型7件、建築知識9堂、異國文化8堂、學習歷程x1、結業證書x1
觀察建築模型中蘊藏的科學原理。搭建雄偉異國標的建築, 引領孩子做中學。帶領學生激發創意, 創造專屬自己的夢想建築。

MON TUE WED THU FRI

09:00-10:00	相見歡	偉人科學 (引入達文西故事搭配主題實驗, 訓練完整的 STREAM 知能)			邏輯翻轉
10:00-11:30	密碼保險箱 (密碼鎖構造)	翻滾骨牌 (認識重心)	高樓起重機 I (認識滑輪組)	鋼珠滑梯 I (能量守恆)	仿生獸 I (認識仿生獸)
11:40-12:00	護眼操: 接軌 E 化時代來臨, 我們堅持守護孩子的視力健康, 刻不容緩!				
12:00-13:20	午餐與午休				
13:30-15:00	攻城投石器 (槓桿原理)	液壓挖掘機 (帕斯卡原理)	高樓起重機 II (滑輪組應用)	鋼珠滑梯 II (能量守恆)	仿生獸 II (凸輪機構)
15:00-16:30	樂高拼接 (運用遊戲式學習, 桌遊搭配專業課程設計, 精彩又好玩)			思維挑戰	結訓典禮
16:40-17:00	開心回家				

🕒 8/21-8/25 達文西機關城 / 小二至小六

實作實驗8個、實驗成品7件、操作機關10堂、108課綱9堂、學習歷程x1、結業證書x1
融入升學導向課程, 輕鬆接軌國中艱深理化難題。認識密碼鎖、滑輪組應用... 基礎機關學知識。結合教育部108課綱, 培養學生科學素養。





Aegis Challenging Basketball Training Camp

神盾勇士籃球培訓營 / 贈雙面球衣

NT.5000 15:00-17:30 4F 籃球場

U12-U15 小六至國二 (U10-11小四小五建議評估自身條件、身體素質、體力) / 30人滿班

7/10-7/14 7/17-7/21

8/14-8/18 8/21-8/25

神盾勇士Aegis Challenging籃球培訓營 授課 | 師生比1:10

在專業的體系訓練下，帶領學員學習籃球專業觀念及獨家的訓練，激發學員對籃球的潛能，我們將針對不同年齡層建立課表，確保學員在訓練上達成最好的效果，建構學員的技巧搭配觀念，置身美國的微美式訓練加上教練豐富的教學經驗讓他們成為籃球的先鋒者！

※注意事項：本營隊如有退費需求依神盾籃球營團隊規定辦理。

神盾勇士籃球培訓營由神盾團隊表單報名

報名如有任何問題請洽 小葛教練 0939-961-096



神盾勇士籃球營
專屬優惠方案

2人團報
8/20前 88 折

3人團報
8/20前 8 折

早鳥優惠
5/15前 85 折

舊生優惠
8/20前 9 折



The one 兒童籃球營

NT.3000 10:00-12:00

4F 籃球場 小一至小六 / 30人滿班



M03-1 7/3-7/7 M03-2 7/10-7/14 M03-3 7/17-7/21 M03-4 7/24-7/28

M03-5 7/31-8/4 M03-6 8/7-8/11 M03-7 8/14-8/18 M03-8 8/21-8/25

特色

- ✓ 師資經驗豐富
- ✓ 彈性規劃訓練菜單
- ✓ 訓練搭配遊戲提升學習效果

The One 師資群 授課 | 師生比1:12

one for all, all for one!
重視團隊、向心力，除了學習技術，更重要的是教育孩子學習到運動團隊的精神！※視人數調整場地



DR.BB 鄭志龍籃球學院

鄭志龍籃球學院教練團 授課

M11-1 7/3-7/7 M11-2 7/31-8/4 M11-3 8/7-8/11

NT.5800 15:00-17:30

小三至國三 4F 多功能球場

籃球 讓我知道我為何而存在
因為籃球 讓我的世界變得不一樣

希望藉由籃球運動

分享我的人生、我的經歷&我在籃球世界獲得的所有..... 籃球博士 鄭志龍

營隊特色

- ✓ 由籃球博士鄭志龍所領軍的教練團隊設計規劃全系列籃球課程內容。
- ✓ 將採分級不分齡小班制(師生比1:12)配一位專屬教練及助教，讓學員可以更深入學習籃球技巧
- ✓ 除籃球個人技巧課程外，專業體適能訓練課程、運動傷害防護課程也是營隊重點課程。
- ✓ 安排技術挑戰賽事3on3 & 5on5讓學員立即學以致用並實際演練操作，並從中教導團隊合作的重要性。
- ✓ 籃球禮儀 | 籃球技能學習是其次，最重要的是教導學童如何在團隊運動中學習互助、生活自理獨立及團隊相處的精神與道德觀念學習。



課程安排	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
上半段	體能檢測	籃球個人技術教學	運動傷害防護課	籃球個人技術教學	籃球團隊教學
下半段	籃球技巧檢測	籃球團隊概念教學	籃球個人技術、團隊教學	籃球團隊教學	分組對抗賽

實際教學可能內容依人數、現場狀況調整



每梯次結業式將有神祕嘉賓 - 現役職業籃球員蒞臨現場與學員較勁 & 分享心得

鄭志龍籃球學院
馴龍專屬配備

- ★ 雙面籃球服一套 (客制學員姓名+背號)
- ★ 鄭志龍籃球學院筆記本
- ★ 結業證書一份 (含個人體測、球員照片)



鄭志龍籃球學院
專屬優惠方案

搶早鳥5/25前
9 折

6/15 前
95 折

臨櫃團報優惠
一次臨櫃報名
2梯以上
92 折



鷹之眼羽毛球營

NT.3000 4F羽球場
 A班:10:00-12:00 / B班:15:00-17:00 / C班:08:00-10:00
 小一至小六 / AB班16滿 C班小班制7人滿

M02-1	M02-2	M02-3	M02-4
7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28
M02-5	M02-6	M02-7	M02-8
7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25

羽毛球運動是一項能夠讓人眼明、手快、全身得到鍛鍊的體育項目，通過經常觀察對手揮拍情況和高速飛行中的球，提升反應力、瞬間爆發力，更是台灣最受歡迎的運動項目之一喔！

Best羽球師資群 授課 | 師生比1:9

專業羽球師資團隊，能提供最優質的訓練師資品質，更擁有專業的管理階層讓師資能有有效的服務民眾，維持三向(團隊>學員>教練)溝通，達到最高效率的教學質量。團隊目標：希望帶領一場羽球旅程給所有熱愛羽球運動的你(妳)。



雷神擊錘乒乓球營

NT.2250 2F桌球場 小一至小六 / 4人開課 12人滿班
 A班:09:00-10:30 / B班:10:30-12:00 / C班:13:30-15:00

M04-1	M04-2	M04-3	M04-4
7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28
M04-5	M04-6	M04-7	M04-8
7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25

桌球訓練內容：

- 1.基本腳步練習
- 2.正反拍練習
- 3.對打練習

※桌次數會依現場情況與人數安排

林俊賓老師 授課 | 師生比1:8

中華民國桌球B級教練 / 社團教練10年 / 桃園國民運動中心桌球總教練4年 / 曾任板橋、溪口、深坑、八德社團教練 / 國語日報駐場教練9年 / 中央銀行球隊教練2年 / 樹林農會球隊教練2年



Flash 閃電遊俠足球營

NT.2250 4F多功能球場
 08:30-10:00 小一至小六 / 8人開班 25人滿班

M08-1	M08-2	M08-3	M08-4	M08-5	M08-6	M08-7	M08-8
7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28	7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25

足球是全世界最熱門的體育項目，從基礎球感到跑動中接傳球，培養反應、平衡、更能提升足耐肌力、提升心肺功能。

TCLS都會樂活足球協會 授課 |

致力於推廣兒童足球運動，期能藉由專業訓練協助孩子們從小養成運動的好習慣，強化孩子的專注力與抗壓性，培養團隊精神，獲得自我認同及榮譽感！



TCLS 幼兒足球營



NT.3000 4F羽球 3號場
 13:00-15:00 6-8歲 / 6人開班 16人滿班

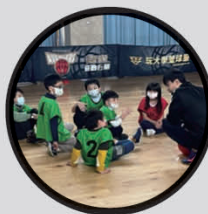
M19-1	M19-2	M19-3	M19-4
7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28
M19-5	M19-6	M19-7	M19-8
7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25

報名 1 梯次
 贈送TCLS足球襪 1雙
 報名 2 梯次
 加贈極騰足球專用護脛 1套



TCLS臺北市都會樂活足球協會 授課 |

TCLS都會樂活足球長期致力於推廣兒童足球運動，期能藉由專業訓練、快樂踢球，協助孩子們從小養成運動的好習慣，並在訓練比賽及團體生活中，強化孩子的專注力與抗壓性，培養團隊合作的精神，提升孩子自我認同及榮譽感！課程包含：基本動作、小組傳導、足球遊戲、分組對抗



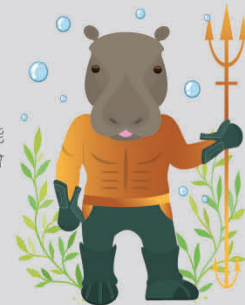
水游俠飛魚營

NT.3500 1F游泳池
 7-15歲 / 5人開課 15人滿班
 A班 12:40-13:40 / B班 17:50-18:50 (周一至周五共10堂)

M13-1	M13-2	M13-3	M13-4
7/3-7/14	7/17-7/28	7/31-8/11	8/14-8/25

桃運專業泳訓師資群授課 | 師生比1:10

游泳是一種全身性運動，能鍛煉孩子幾乎所有的肌肉，常游泳的孩子除了能增強肌力、心肺能力外，在對水阻力中鍛鍊身體線條，能慢慢建立更好的身形，更是一種自保自救的能力，學會游泳不再怕進入泳池、海邊，人生能有更多戲水的樂趣。■更多時段請洽暑期常態泳訓班
 ※注意事項：實際開課狀況依泳池工程進度做調整，中心保有調整課程之權利



蛇板滑行營

NT.1400 13:30-14:30
 5F 空中走廊 小一至小六 / 5人開課 12人滿班

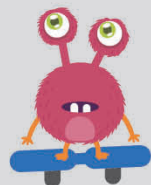
M06-1	M06-2	M06-3	M06-4	M06-5	M06-6	M06-7	M06-8
7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28	7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25

蛇板是一種需要平衡的運動，藉由全身動作使蛇板與滑板不同，能加強腰部及腿部肌肉，是一種輕鬆、卻有簡單的健身效果的運動，而且蛇板沒有年齡的限制，只要能抓到重心位置，爸媽也可以跟著一起扭、一起玩，也是一項很適合親子同樂的運動喔！

※注意事項：中心有提供蛇板做上課使用

晨瘋直排輪學校 / 中心營隊師資 授課 |

『晨光輪轉，瘋狂飛翔』「專業、用心、耐心」為教學初衷，歡樂教學氛圍下學習直排輪專業技術。



快銀超人直排輪營

NT.1200 08:30-09:30 5F 空中走廊

升大班至小六 慢飛孩童也歡迎一起來參加 / 5人開課



M07-1 7/3-7/7
M07-2 7/10-7/14
M07-3 7/17-7/21
M07-4 7/24-7/28

M07-5 7/31-8/4
M07-6 8/7-8/11
M07-7 8/14-8/18
M07-8 8/21-8/25

晨瘋直排輪學校/中心營隊師資 | 師生比1:10

直排輪運動在孩子們的成長期間能提高平衡感、運動感、體力、持久力等幫助,讓孩子在有趣的學習及遊戲中,被教導正確的技巧,在其中取得成就感。

※注意事項 | 直排輪請自備、如須租借請先填寫尺寸調查表,租借費300元/周

須租借請填寫尺寸調查(QR code)



STAR 運動節奏訓練

NT.1200 12:30-13:30

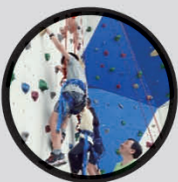
4F 多功能球場 (視情況調整) 滿4歲-12歲 / 5人開課 15人滿班



M09-2 7/10-7/14
M09-4 7/24-7/28
M09-5 7/31-8/4
M09-7 8/14-8/18
M09-8 8/21-8/25

晨瘋直排輪學校 / STAR運動節奏認證師資授課 |

從日本紅到台灣的STAR運動節奏訓練 連天團放浪兄弟都在練! 運動節奏訓練在日本已經發展10年, 首度在桃運開設兒童室內課程, 運動節奏訓練能激發小朋友腦部發展以及在跳躍過程中能提升手腳協調、專注度、反應力和腿部力量。



Spider 小小蜘蛛人攀岩營

NT.1400 5F 攀岩場

小一至小六 / 8人滿班

A班10:00-11:30 / B班13:00-14:30

10:00-11:30

M10-1 7/3-7/4
M10-2 7/6-7/7
M10-3 7/10-7/11
M10-4 7/13-7/14
M10-5 7/20-7/21
M10-7 7/27-7/28

M10-8 8/3-8/4
M10-10 8/10-8/11
M10-11 8/14-8/15
M10-12 8/17-8/18
M10-13 8/24-8/25

M10-6 7/24-7/25

M10-9 8/7-8/8

ECOPOWER野地能量、中心師資授課

攀岩對兒童的好處 | 1.促進身體協調性 2.協助探索和適應新環境 3.訓練思考能力、觀察力、判斷力和執行力 4.培養不怕困難的人格特質

鷹眼 射箭營

NT.1200 11:00-12:00

小一至小六 / 5人開課 10人滿班 5F 空中走廊

本中心營隊師資授課 | 師生比1:10

射箭是需要專注力的活動,透過簡易弓箭的教學能夠提升小朋友的注意力及培養心性!!本課程屬體驗性質,使用安全弓箭!

M05-1 7/3-7/7
M05-2 7/10-7/14
M05-3 7/17-7/21
M05-4 7/24-7/28
M05-5 7/31-8/4
M05-6 8/7-8/11
M05-7 8/14-8/18
M05-8 8/21-8/25

忍者跑酷營

NT.1350 16:00-17:30

中心教室 小四至國一 / 5人開課

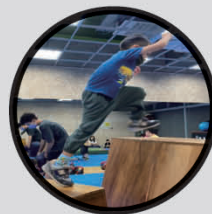
M18-1 7/5-7/7
M18-2 7/12-7/14
M18-3 7/19-7/21
M18-4 7/26-7/28

M18-5 8/2-8/4
M18-6 8/9-8/11
M18-7 8/16-8/18
M18-8 8/23-8/25

悍酷工作室授課 |



跑酷(Parkour)運動運用反應、思考與訓練技巧,穿越障礙、挑戰生活,跑酷不僅是門運動的藝術,也是一種生活方式,跑、跳、攀、爬中的自由靈魂在運動中無限伸展!



兒童 MV 舞蹈營

NT.1200 中心教室 小一至小六 / 12人滿班

A班 週一至週五 11:00-12:00 / 溫蒂老師 (上)
B班 週一至週四 13:15-15:00 / 跳跳老師 (下)

M14-1 7/3-7/7
M14-2 7/10-7/14
M14-3 7/17-7/21
M14-4 7/24-7/28

M14-5 7/31-8/4
M14-6 8/7-8/11
M14-7 8/14-8/18
M14-8 8/21-8/25



藉由舞蹈學習來開發肢體以及對音樂的認識,同時也可以對學習對節奏的敏銳度,發掘孩子的舞蹈潛能,成為一代舞林高手

退費辦法

1. 本活動依教育部「學生參加校外營隊活動注意事項」辦理，報名後如因故無法參加，請持繳費證明與發票至本中心辦理。
2. 開課日前之第30日以前得全額退費。
3. 開課日以前第8日至第29日申請退還90%。
4. 開課日以前第1日至第7日申請退還80%。
5. 開課日起至總課程時數三分之一前間內要求退費者，退還繳納費用總額50%。
6. 已逾全期或總課程時數之三分之一者，不予退費。

英雄注意事項

1. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病或其他慢性病不適合參加團體活動者，請勿報名，如未依規定應自行負責。
2. 參加學生請衡量個人體能狀況，如果不適合者，請勿報名。
3. 學生上課期間，請穿著運動服裝、運動鞋、並攜帶毛巾及水壺。
4. 學生上課期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
5. 如活動遇天災、人力不可抗拒之因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前通知全額退費、轉班或補課。
6. 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
7. 報名資料請確實填寫，以利保險相關作業。
8. 本中心將視上課人數調整場地。
9. 上述事項如有未盡事宜，本中心保有修改之權利。



 桃園國民運動中心

Taoyuan Civil Sports Center

☎ 03-339-5877

📍 桃園市桃園區中山東路233號



官網



FB



LINE