



運動改造大腦!

提升記憶力、反應能力、集中注意力!

小小斯巴達綜合營隊

豐富多樣性的運動體驗，讓孩子學習不設限

泡泡小勇士水類營隊

探索水上活動，培養孩子不怕水的膽量

各式球類訓練營

透過遊戲方式和有系統的基本訓練，培養孩子正確的球類運動觀念

招生對象

7-12歲



讓孩子遠離3C保母 成為小小運動家



小小斯巴達

小小斯巴達綜合營隊為孩子準備了豐富、多樣的陸上活動，有熱門的籃球、羽毛球、桌球、體適能！培養孩子音律、肢體協調的課程！颯風競速直排輪外，還有各式各樣互動團康遊戲！

包羅萬象的規劃，在歡樂中全方位培養孩子的運動能力、團隊能力，建立小小斯巴達勇士的自信、活力！

第一梯：7/1-7/5； 7/8-7/12

第三梯：7/29-8/2； 8/5-8/9

第三梯：7/15-7/19； 7/22-7/26

第四梯：8/12-8/16； 8/19-8/23

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合									
09:00-11:30	破冰團康	羽球	手做DIY	籃球	羽球	乒乓高手	武術	直排輪	籃球	防身術
11:30-13:50	活力午餐/午睡時光									
14:00-16:30	綜合體適能	疊杯	運動英文	武術	飛盤躲避球	肢體開發	團體閃關	綜合體適能	腦力激盪	小組時光
16:30-17:00	歡樂點心時光									
17:00-18:00	回家囉~									
	結業式									

※本中心保有調整活動最終內容之權利

全新課程

報名費用

\$9000^{10天/梯}

全新體驗

2019 水底探險家

全新
體驗

水底探險家是水陸綜合的營隊，常見的球類、才藝、舞蹈外，我們有獨家的兒童【游泳】、【浮潛】、【潛水】課程，以及國外超夯好玩的SUP課程！在安全的环境下讓孩子體驗到人人都羨慕的水上活動。

讓孩子學游泳能增加免疫力、訓練游泳技能、培養孩子不怕水的膽量。短短的一個假期，孩子能在歡樂、遊戲中學會游泳與潛水，愉快的環境下學習團結，帶著滿滿回憶與游泳技巧迎接開學！

招生對象
7-12歲

全新
課程

第一梯: 7/1-7/5 第三梯: 7/15-7/19 第三梯: 7/29-8/2 第四梯: 8/12-8/16
7/8-7/12 7/22-7/26 8/5-8/9 8/19-8/23

水+陸
運動體驗
首選

結業式深潛5米

報名費用

\$9500 10天/梯



日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合									
09:00-11:30	破冰團康	DIY	籃球	羽球	桌球	防身術	疊杯	運動英文	闖關	直排輪
11:30-13:30	歡樂午餐/午睡時光									
13:40-14:00	泳池暖身準備									
14:00-16:30	游泳教學	SUP	SUP	潛水輕裝介紹/練習	潛水輕裝介紹/練習	潛水輕裝介紹/練習	潛水輕裝介紹/練習	潛水輕裝介紹/練習	潛水輕裝介紹/練習	結業式/深潛練習
16:30-17:00	歡樂點心時光									
17:00-18:00	回家囉~									

全新
課程

全新
體驗

招生對象
7-12歲

按下排氣鈕緩緩下潛，沉入水中，遠離水平面上的嬉鬧，潮聲隨之遠去，四周一片靜謐，湛藍的水底世界，水波產生奇幻，脫世的幻麗，自己與氣泡生對話的空間.....

這是孩子能在炎熱暑假中體驗到的絕妙感受！是不是很多大人們羨慕呢！北區有強大的師資團與優良又安全的場地，讓孩子從小學會輕裝潛水、浮潛還有超好玩的SUP。別處沒有的兒童夏日課程，在水面下培養孩子的勇氣、應變能力、學習能力，看見不同的夏天！

報名費用 \$ 4000 /梯/5天

- 第一梯:7/1-7/5 第五梯:7/29-8/2
第二梯:7/8-7/12 第六梯:8/5-8/9
第三梯:7/15-7/19 第七梯:8/12-8/16
第四梯:7/22-7/26 第八梯:8/19-8/23

結業式浮潛25公尺

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	小小勇士集合				
09:00-11:30	游泳教學	SUP介紹/練習	潛水輕裝介紹	潛水輕裝練習	浮潛練習/結業拍照
11:30-12:00	盥洗				
12:00~	回家囉~				



送金展

将进酒

報名日期

\$4500 10天/梯

桌球運動變化莫測，勝負總是出現在霎那間，看著孩子在那咫尺的距離內做出高超的判斷並付諸行動反擊，這就是讓球小將更令饒的目標；從小培養孩子桌球的技巧、訓練反應力、體力與運動家精神，讓孩子在暑假中快樂成長，培養健康體魄與才華。



小雅恭頌

DATE	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
DATE	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10

◆ 第 1 章

14:00~17:00	體能分組	運動規則	揮拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合訓練	團體打練習	個人打練習
	團體打練習	揮拍訓練							

* 本中心保留調整活動最終內容之權利

全能羽毛球營

全力揮拍，專注咫尺。

招生對象
7-12歲

羽球是適合所有年齡層、綜合反應力、敏捷、協調、智力、心肺耐力的健康運動。羽球運動令您在本中心羽球場進行，優質的設備、專業教練帶領您在專業、安全、明快的環境中享受運動。

請過訪過我們的小區員從足球運動中培養靈敏的運動感，更何況，華山的沉悶，面對壓力與壓力對手，請重比，如如何開合作、如何面對壓力與壓力對手，請重比。

小班 學教

能力

張
繼
詩
集

5000 10天/册

活動機次

第一梯:7/1-7/5; 7/8-7/12
第三梯:7/15-7/19; 7/22-7/26
第三梯:7/29-8/2; 8/5-8/9
第四梯:8/12-8/16; 8/19-8/23



★本中心保留對學生活動照像之權利

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
上午 8:30-9:00	集合									
9:00-12:00	能力分組 基本練習	運動規則 擲拍訓練	擲拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合 訓練	單邊打練習	模擬對打	分組比賽 結業式
12:00~	回家囉~									
日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
下午 13:30-14:30	集合									
14:00-17:00	能力分組 基本練習	運動規則 擲拍訓練	擲拍訓練	發球訓練	步伐訓練	擊球訓練	多球組合 訓練	單邊打練習	模擬對打	分組比賽 結業式
17:00~	回家囉~									

籃球達人

2019 進階班

招生: 7-15歲或有基礎者皆可報名

北區運動中心籃球營隊強勢回歸!

在運動中培養專注、正面積極的態度，透過教練群的帶領下，讓孩子學習團隊合作、學習籃球技術知識，一系列完整的課程激發孩子的運動潛能!

報名費用

\$ 3800

5天/梯

活動梯次

第一梯: 7/1-7/5

第三梯: 7/8-7/12

第三梯: 7/15-7/19

第四梯: 8/5-8/9

第五梯: 8/12-8/16

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	集合				
09:00-12:00	籃球規則	傳球練習	投籃訓練	防守步伐	一對一訓練
	球感訓練	上籃練習	三重威脅	持球過人	進攻小組配合
	One ball 運球	體能訓練	敏捷訓練	肌力訓練	分組對抗
12:00~	回家囉~				

☆本中心保有調整活動最終內容之權利

小小籃球手

2019 下午班

北區運動中心籃球營隊強勢回歸!

在運動中培養專注、正面積極的態度，透過教練群的帶領下，讓孩子學習團隊合作、學習籃球技術知識，一系列完整的課程激發孩子的運動潛能!

報名費用

\$5000

10天/梯

活動梯次

第一梯: 7/1-7/5; 7/8-7/12

第三梯: 7/15-7/19; 7/22-7/26

第三梯: 7/29-8/2; 8/5-8/9

第四梯: 8/12-8/16; 8/19-8/23

日期/時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
13:30~14:00	集合									
14:00~17:00	能力分組	協調性 訓練	步伐定位	運球技巧	傳球訓練	體能綜合 訓練	投籃訓練	防守訓練	綜合練習	分組對抗
	體能訓練									結束式
17:00~	回家囉~									

☆本中心保有調整活動最終內容之權利

小小潛力客

臺中市北區國民運動中心

★ 招生對象：年滿8歲並於本中心泡池小勇士或水底探險系結業，有基本潛水觀念者 ★

費用
5000

活動梯次
第一梯: 7/15-19
第二梯: 8/12-16

潛水進階班開課囉！本中心擁有專業的師資以及完善的硬體設備，
提升你的水肺技巧，讓你在水中更加舒適，並且在潛水的過程中獲得最大樂趣。

課程內容

上課時間: 17:30~20:00

- 裝備組裝、調整、準備、穿戴及拆卸
- 下水前安全檢查BWRAF
- 呼吸管、調節器互換
- 下潛五步驟
- 調節器尋回、清除積水
- 面鏡脫除、重新穿回與清除積水
- 上升五步驟
- 中性浮力

※本中心保有調整活動最終內容之權利

北區國民運動中心 陪您一起迎接暑假

暑期游泳課程

第一梯: 108/7/1-108/7/12

第二梯: 108/7/15-108/7/26

第三梯: 108/7/29-108/8/9

第四梯: 108/8/12-108/8/23

暑期課程表

由專業教練群開班授課，課程內容由簡至繁，循序漸進。
適合所有程度的學員，涵蓋各年齡層！

班別	時段	對象	上課日	注意事項
S1	07:00-08:00	成人	星期一 —— 星期五 (每期10堂課)	* 上課請攜帶泳鏡、泳帽及浴巾
S2	08:30-09:30	兒童		* 第一堂課請提早30分鐘至B2泳池櫃檯領取上課證
S3	10:30-11:30	幼兒/兒童/成人		* 4人開班小班制教學
S4	14:00-15:00	兒童/成人		* 病假期提供相關證明方能補課
S5	16:00-17:00	兒童		* 所有課程需於規定時間內上完
S6	18:30-19:30	幼兒/兒童/成人		* 缺課不補課，僅於課程結束後30天內憑證入場練習
S7	20:00-21:00	成人		

課程報名: 臺中市北區崇德路一段55號 tel: 04-22356555 分機601

單堂體驗/預約制

\$350

暑期密集班

10堂課 \$3000

單堂 8.5折
任選一期 任選兩期 任選三期 任選四期
單堂 7.5折
單堂 7折

5/31前報名

6/31前報名

上升五步驟

中性浮力

親子優惠

家長與小朋友同時報名暑期泳課，加贈精進班1V2單堂體驗一次

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

智多星

營隊限定

給孩子不同的體驗!

扮演偵探破除重重關卡、趣味中學習運動相關英文知識以及刺激的飛盤遊戲等，豐富多樣化的課程安排，讓孩子透過團隊合作，留下一個美好的暑假回憶~

☆ 互動
☆ 學習
☆ 團體生活

活動梯次

第一梯: 7/1-7/5
第二梯: 7/8-7/12
第三梯: 7/15-7/19
第四梯: 7/22-7/26
第五梯: 7/29-8/2
第六梯: 8/5-8/9
第七梯: 8/12-8/16
第八梯: 8/19-8/23

報名費用

\$2800 5天/梯

日期/時間	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
13:30~14:00	集合				
14:00~16:00	小小偵探	運動ABC	科學怪人	擒拿手	飛盤高手
16:00~16:50	點心時光+益智桌遊				
17:00~	回家囉~				



夏令營全攻略

2019

超值早鳥

2019/4/22~5/17

- 2人同行或任報2梯營隊 **8折**
- 1人報名 **85折**
- 超值早鳥期間報名任一梯營隊即贈送**造型環保提袋及實勞券一張**

好友鬥陣來

2019/5/18~6/16止

- 3人同行或任報3梯營隊 **8折**
- 2人同行或任報2梯營隊 **85折**
- 1人報名 **9折**
- 凡報名任一梯營隊即贈送**造型環保提袋**

注意事項

- * 6/17後報名皆以原價計算
- * 凡報名營隊若需午餐及午休須加 \$500/5天 \$1000/10天
- * 若個人因業務辦理退費則須收取優惠之差額



想了解更多資訊
快來掃投~~



大衛營



Facebook
更多最新活動

報名須知

報名注意事項

1. 報名方式:請至臺中市北區國民運動中心1F櫃台報名及繳費。
2. 報名時間:經中心公告報名日期起,每日6:00~21:00(額滿為止)。
3. 請家長(監護人)準時接送學員,並自備水壺、毛巾、牙刷及替代衣物,報名日歸營隊請多帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋)。
4. 請穿著運動服裝及運動鞋。
5. 請勿攜帶貴重用品,如有遺失中心概不負責。
6. 各梯次活動招生未達開班人數,主辦單位得以停辦,並於活動前7日通知全額退費或轉梯次。
7. 如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時,營隊課程停課以另行補課為優先。
8. 如有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必告知。
9. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、皮膚病、紅眼症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者,請先諮詢醫師並開立證明,經本中心評估安全問題後方可報名,以維護雙方權益。
10. 本中心保留調整活動最終內容之權利。

退費辦法

1. 因人數不足或不可抗力因素而未開課,中心將於七日前通知轉梯,或辦理全額退費。
2. 依據臺中市政府教育局短期補習班管理規則第36條規定:
 - a. 報名後至實際開課日30日(含)前辦理退費,退還所繳費用95%。
 - b. 於實際開課日前30天內,退還所繳費用90%。
 - c. 於實際開課日起第十日前,且未逾全期1/3,退還所繳費用80%。
 - d. 於實際開課第十日起,且未逾全期1/3,退還所繳費用60%。
 - e. 於全期課程1/3以上且未逾1/2期間提出退費,退還所繳費用40%。
 - f. 逾全期課程1/2以上,恕不退費。
3. 如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時,以於內當期營隊補課為優先,若無法補課,則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數為單日費用),不收取手續費。
4. 為節省您寶貴的時間,退費時,請攜帶發票、原刷卡單、原信用卡及繳費證明(黃單),至本中心櫃檯辦法退費。
5. 相關注意事項及退費事宜,以本期營隊DM資訊為主,如有問題請與本中心聯絡。



臺中市
北區國民運動中心

Taichung North District
Civil Sports Center

臺中市北區崇德路一段55號

TEL:04-22356555

FAX:04-22356222

