

113年 多元運動夏令營

報名對象:9-13歲孩童

第一梯次:07/29(一)~08/09(五)

第二梯次:08/12(一)~08/23(五)

活動時間:9:00-17:00

活動地點:臺灣體育運動大學



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯次	07/29	07/30	07/31	08/01	08/02
第二梯次	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
上午	跆拳道	籃球	擊劍	跆拳道	擊劍
下午	足球	躲避球	射箭	射箭	足球
第一梯次	08/05	08/06	08/07	08/08	08/09
第二梯次	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23
上午	跆拳道	籃球	戶外教學	跆拳道	擊劍
下午	足球	躲避球	戶外教學	射箭	籃球

報名費用:19800元/人(10天)
!每梯次上限20人!



官方LINE@



報名連結



早鳥優惠

6/1~6/30

+兩人同行

9折

17820元/人

92折

18200元/人

單獨出遊日(馬場)

2800元/人/日

兩人以上報名

2570元/人/日



營隊課表



課程內容

戶外教學行程

第一梯次	07/29(一)	07/30(二)	07/31(三)	08/01(四)	08/02(五)
第二梯次	08/12(一)	08/13(二)	08/14(三)	08/15(四)	08/16(五)
08:30~09:00	集合時間				
09:00~10:30	基本技術練習	運球技巧	基本規則講解及禮儀	基本攻防組合	攻擊劍法訓練
10:30~12:00	基本步法及踢法	傳接球訓練	基本站姿步法練習	基本拳法及防禦技術	防守劍法訓練
12:00~12:50	美味午餐				
12:50~13:50	休憩片刻				
13:50~15:20	基礎足球熱身	基本傳接球技巧	安全講解及規則介紹	近距離射擊練習	短傳及接球練習
15:20~16:50	帶球及控球練習	基本步法及移動	基礎姿勢及技巧練習	個別指導修正姿勢	射門練習
16:50~17:00	點心時光				
17:00~17:30	快樂返家				

時間	課程
08:30~09:00	集合準備出遊
09:00~09:30	移動時間
09:30~10:30	馬場、馬匹介紹
10:30~11:00	馬房參觀及互動
11:00~12:00	馬匹餵食及刷毛

第一梯次	08/05(一)	08/06(二)	08/07(三)	08/08(四)	08/09(五)
第二梯次	08/19(一)	08/20(二)	08/21(三)	08/22(四)	08/23(五)
08:30~09:00	集合時間				
09:00~10:30	拳法與防禦組合練習	基本投籃訓練	戶外教學 與馬共存	踢法對打練習	小組對練練習
10:30~12:00	兩人組合訓練	防守站位及腳步		模擬實戰比賽	分組模擬比賽
12:00~12:50	美味午餐			美味午餐	
12:50~13:50	休憩片刻			休憩片刻	
13:50~15:20	戰術講解練習	簡單攻防介紹		賽制講解及練習	團隊配合練習
15:20~16:50	團隊練習及模擬對抗	分組模擬比賽		分組對抗競賽	分組競賽
16:50~17:00	點心時光				
17:00~17:30	快樂返家				

12:00~13:30	午餐時間
13:30~14:30	馬匹牽乘
14:30~15:40	馬匹騎乘
15:40~16:20	馬匹清洗
16:20:17:00	快樂返家
17:00~17:30	快樂返家

