

114年 兒童夏令營隊

蛇麼龍馬好

早鳥優惠

85折 4/26-5/11

9折 5/12-5/31

95折 6/1-6/30

舊生返校日

凡本中心舊生，
於 4/26 - 4/27
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。
- ★ 4/26 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 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	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 A	羽球訓練營 B	
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	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	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 18:00	羽球訓練營 花式跳繩營		3X3 籃球

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 (小六升國一)	GAB1	6/16-6/20	5	09:00-18:00	9000
	GAB2	6/23-6/27			
營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
國中半日營 (國一～國三)	GA41	7/1-7/4	4	14:00-18:00	4480
	GA42	7/7-7/11	5		5600
	GA43	7/14-7/18			
	GA44	7/21-7/25			
	GA45	7/28-8/1			
	GA46	8/4-8/8			
	GA47	8/11-8/15			
	GA48	8/18-8/22			
	GA49	8/25-8/29			
營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
獅王羽球訓練營 (國一～國三)	GAB1D	6/16-6/20	5	14:00 16:00	3000
	GAB2D	6/23-6/27	4		2400
	GA41D	7/1-7/4			3000
	GA42D	7/7-7/11	5		
	GA43D	7/14-7/18			
	GA44D	7/21-7/25			
	GA45D	7/28-8/1			
	GA46D	8/4-8/8			
	GA47D	8/11-8/15			
	GA48D	8/18-8/22			
	GA49D	8/25-8/29			
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	時間	費用
Elite 菁英籃球訓練班 (國一～國三)	GAB1B	6/17-6/21	5	16:00 18:00	3000
	GAB2B	6/24-6/28	4		2400
	GA41B	7/1-7/4			3000
	GA42B	7/7-7/11	5		
	GA43B	7/14-7/18			
	GA44B	7/21-7/25			
	GA45B	7/28-8/1			
	GA46B	8/4-8/8			
	GA47B	8/11-8/15			
	GA48B	8/18-8/22			
	GA49B	8/25-8/29			
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

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 QRcord 填寫填寫衣服尺寸

(因第三梯次無戶外教學，故紀念衣改為其他等值紀念品)



營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小健將 (小一 ~ 小六)	GA01	7/1-7/11	9	09:00 16:30	13500
	GA02	7/14-7/25	10		15000
	GA03	7/28-8/1	5		7500
	GA04	8/4-8/15	10		15000
	GA05	8/18-8/29	10		15000

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(二)	7/2(三)	7/3(四)	7/4(五)	7/7(一)
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	電影欣賞	極限大逃亡	團隊體能合作
10:10-11:40	創意手作	運動英文		動感 MV	歡樂氣球
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發				
13:00-14:30	飛盤	籃球小鬥士	美式躲避球	藤球	足球小子
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
GA01	7/8(二)	7/9(三)	7/10(四)	7/11(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)			
09:00-10:00	戶外教學	團康遊戲	小小警察	體能闖關
10:10-11:40		運動英文		動感 MV
12:00-13:00		美食綜合國 補充體力 蓄勢待發		
13:00-14:30		籃球小鬥士	美式躲避球	藤球
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			

星期 / 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA02	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)
GA04	8/4(一)	8/5(二)	8/6(三)	8/7(四)	8/8(五)
GA05	8/18(一)	8/19(二)	8/20(三)	8/21(四)	8/22(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	歡樂氣球	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				
13:00-14:30	足球小子	飛盤	籃球小鬥士	美式躲避球	藤球
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
GA02	7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
GA04	8/11(一)	8/12(二)	8/13(三)	8/14(四)	8/15(五)
GA05	8/25(一)	8/26(二)	8/27(三)	8/28(四)	8/29(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	魔術變變變		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		
13:00-14:30	足球小子		籃球小鬥士	美式躲避球	藤球
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				

星期 / 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA03	7/28(一)	7/29(二)	7/30(三)	7/31(四)	8/1(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	歡樂氣球	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				
13:00-14:30	足球小子	飛盤	籃球小鬥士	美式躲避球	藤球
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				

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，在團體中發掘自我潛能。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 填寫填寫衣服尺寸
(因第三梯次無戶外教學，故紀念衣改為其他等值紀念品)



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	7/1-7/11	9	08:30 17:00	14400
	GA12A	7/14-7/25	10		16000
	GA13A	7/28-8/1	5		8000
	GA14A	8/4-8/15	10		16000
	GA15A	8/18-8/29	10		16000
超級小鐵人 B (小四 ~ 小六)	GA11B	7/1-7/11	9		14400
	GA12B	7/14-7/25	10		16000
	GA13B	7/28-8/1	5		8000
	GA14B	8/4-8/15	10		16000
	GA15B	8/18-8/29	10		16000

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. 7/8(二)、7/22(二)、8/12(二)及8/27(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	匹克球
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	一飛冲天 ~ 飛盤
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	匹克球
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

羽球天王訓練營

⌚ 16:40-18:00

GM01A	7/1-7/4	\$1800
GM02A	7/7-7/11	\$2250
GM03A	7/14-7/18	\$2250
GM04A	7/21-7/25	\$2250
GM05A	7/28-8/1	\$2250
GM06A	8/4-8/8	\$2250
GM07A	8/11-8/15	\$2250
GM08A	8/18-8/22	\$2250
GM09A	8/25-8/29	\$2250

花式跳繩成長營

⌚ 16:40-18:00

GM01B	7/1-7/4	\$1800
GM02B	7/7-7/11	\$2250
GM03B	7/14-7/18	\$2250
GM04B	7/21-7/25	\$2250
GM05B	7/28-8/1	\$2250
GM06B	8/4-8/8	\$2250
GM07B	8/11-8/15	\$2250
GM08B	8/18-8/22	\$2250
GM09B	8/25-8/29	\$2250

戶外教學

● 時 間

活 動 項 目

08:30~09:00 報到集合 (不要遲到囉)

09:00~10:30 啟程 ~ 出發桃漾館

10:50~11:50 Touch 格子

12:00~13:00 吃飯休息

13:00~14:00 AR 躲避球

14:10~16:00 返程

16:00~16:30 點心時間

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	7/1-7/4	4	09:00 16:30	7200
	GA62	7/7-7/11	5		9000
	GA63	7/14-7/18			
	GA64	7/21-7/25			
	GA65	7/28-8/1			
	GA66	8/4-8/8			
	GA67	8/11-8/15			
	GA68	8/18-8/22			
	GA69	8/25-8/29			

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。

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	創意科學營
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

GA6 | 密室逃脫偵探營

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
09:00~10:30	福爾摩斯召集 偵探齊聚相見歡	機關魔術師 年齡透視卡	神奇鎖匠 各種鎖的運用	綜合桌遊
10:30~12:00	整裝待發 武器製作 彈射弓箭	魯班鎖的謎題 機關收納盒	機關設計師 穿越火線	終極偵探 密室逃脫

GA62/GA67 3D 列印筆

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:30	水果 (西瓜、草莓、蘋果)	寶可夢球	腳踏車	賽車	拉麵
10:30~12:00	霜淇淋	吉他	東京鐵塔		

GA63/GA68 寶可夢卡牌大師

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:30	基本玩法介紹 賽制講解	練習賽 解殘局	進階對戰 1	賽前準備 牌組調整	寶可夢卡牌 大師盃
10:30~12:00	自由練習	自由練習	進階對戰 2 解殘局	自由練習 解殘局	

GA64/GA69 創客程式設計營

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:30	基礎結構 創意陀螺 大比拼	高爾夫球大賽	自動門 認識與組裝	湯瑪士小火車 組裝	F1 賽車認 識與組裝
10:30~12:00	進階陀螺 發射器	投籃機大賽	電梯 認識與組裝	華龍舟大賽 組裝	F1 賽車認 識與組裝

GA65 動力機械

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:30	慣性車	清潔車	腳輪	動力車	風車
10:30~12:00	釣魚竿		錘子	台秤	

GA66 動手玩科學

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:30	吊車	紅綠燈號誌	液壓機械手臂	投石機	升降電梯
10:30~12:00	圓筒飛機	魔法飛杯	翻轉圖像	攻城投石機	彈射弓箭

STEAM 科學營

超能建築師：創造未來之城

建築：是安全棲息的根本；是藝術和科學的結晶；是人類文明的見證，建築的根本富含著博大的科學原理；建築的結構鑲嵌著嚴謹的數學計算。我們將從建築的基本架構中，延伸數學、科學、歷史與文化的概念，並讓孩子發揮創意，實現理想中的模型屋，從小點燃夢想的火苗！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超能建築師： 創造未來之城	GA51	7/1-7/4	4	09:00-16:30	6400

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
09:00~10:00	團隊齊聚	初見貝聿銘	貝聿銘展覽	貝聿銘展覽
10:00~11:30	埃及探險記 (埃及文化)	蒙古風情 I (熱對流原理)	神力斜塔 (地基與重心)	夢想模型屋 (模型小木屋)
11:40~12:00	認識眼睛構造	護眼操練習	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	泰姬瑪哈陵 (認識線對稱)	色彩指揮家 II (基本色彩學)	抗震大力士 (抗震結構)	永續工程師 (綠建築指標)
15:00~16:30	夢幻建築	摩爾莊園	里斯本大地震	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧			

愛迪生的光影挑戰

「成功是百分之一的天份加上百分之九十九的努力」經過一千五百多次的失敗，在燈泡發亮的一瞬間，愛迪生成功照亮了夜晚，讓夜晚不再黑暗。現在，讓我們跟隨愛迪生的腳步，帶領孩子探索光與影之間的奧秘，一同邁向光明的未來！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
愛迪生的 光影挑戰	GA52	7/7-7/11	5	09:00-16:30	8000
	GA56	8/4-8/8			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見愛迪生	愛迪生心智圖	愛迪生展覽	閃光陀螺
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	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	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	兒童體適能	兒童足球	呼啦天地	兒童弓箭	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

突破力量的牛頓狂想曲

力為物之根本，牛頓透過傳世的三大運動定律，推動了現代科學的齒輪，將自然中鬼斧神工的力學奧妙，譜寫成人類的語言，建立了數理計算的先河，孩子將透過各種巧妙的實驗裝置，領略精彩的力學知識，成為牛頓異想世界的大力士，撐起知識的重量！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
突破力量的牛頓狂想曲	GA53	7/14-7/18	5	09:00-16:30	8000
	GA57	8/11-8/15			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見牛頓	牛頓心智圖	牛頓展覽	戰鬥陀螺
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	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	爬樹小猿 (認識摩擦力)	慣性牛頓擺 (牛頓第一運動定律)	電動風力車 (牛頓第三運動定律)	愛情摩天輪Ⅱ (圓周運動)	靜電飛雪 (靜電現象)
15:00~16:30	兒童體適能	兒童足球	呼啦天地	兒童弓箭	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

職涯闖關 - 未來之星養成營

古有言：「一日之所需，百工斯為備。」，走入 E 世代的孩子們不僅需具備堅強的硬實力，更應保有時刻隨著世界樞紐應變的心態，我們將透過各行各業的職涯探索，帶領孩子領略行行出狀元的奧秘，快加入伊索一起走上職涯冒險的旅途！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
職涯闖關 - 未來之星養成營	GA54	7/21-7/25	5	09:00-16:30	8000
	GA58	8/18-8/22			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見職業奧秘	職業奧秘心智圖	職業奧秘展覽	皇家芭蕾舞
10:00~11:30	職業萬花筒 (職業分類)	刑警出任務 (認識公務員)	流體熊彩繪家 (藝術型職業)	理財分析師 (認識金融業)	飛行員挑戰 (高風險職業)
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 (農林漁牧)	機械研究員 (研究型職業)	小小建築師 (建築工程業)	F1 賽車手 (競賽型職業)	職場小達人 (公司常見職位)
15:00~16:30	兒童體適能	兒童足球	呼啦天地	兒童弓箭	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				

飛行夢之隊 - 無人戰機營

懷抱飛行夢想的韶光，人類已經擁有了翅膀。萊特兄弟在飛行科學的歷史上，寫下傳奇的一生，歷經了無數次的失敗、跌落，總能勇敢站起，我們將以此激發孩子不屈不撓的精神，在空氣動力學的基礎下，操作專屬的飛行器，翱翔天際。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
飛行夢之隊 - 無人戰機營	GA55	7/28-8/1	5	09:00-16:30	8000
	GA59	8/25-8/29			

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00~10:00	團隊齊聚	初見萊特兄弟	萊特兄弟心智圖	萊特兄弟展覽	飛天陀螺
10:00~11:30	彈射火箭 (認識彈力)	魔幻漂浮球 (康達效應)	穿楊弓箭 (虎克定律)	飛行陀螺 (馬格努斯)	空氣加農砲 (氣體壓力)
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	神奇飛機 (伯努力定律)	四軸基礎操作	四軸進階操作	四軸團隊練習	四軸競賽
15:00~16:30	兒童體適能	兒童足球	呼啦天地	兒童弓箭	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧				



超能學習探索營

透過動手實作與策略挑戰，培養解決問題的能力

※ 本營隊費用均含材料費。

※ 課表會因場地需求而有所異動，請依中心公告為準。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超能學習 探索營	GA71	7/1-7/4	4	10:30 12:00	3000
	GA72	7/7-7/11	5		4500
	GA73	7/14-7/18			
	GA74	7/21-7/25			
	GA75	7/28-8/1			
	GA76	8/4-8/8			
	GA77	8/11-8/15			
	GA78	8/18-8/22			
	GA79	8/25-8/29			

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。

GA71 競速疊杯營

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
認識疊杯 3-3-3 疊杯法	6-6 疊杯法 3-6-3 疊杯法	1-10-1 疊杯法 Cycle 教學	Cycle 競賽 總複習與比賽

GA72/GA76 STEAM 科學家

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
模型科學 - 投石機 生活科學 - 彈射弓箭	模型科學 - 懸浮張拉結構 生活科學 - 沉浮子實驗	模型科學 - 塗鴉機器人 生活科學 - 圓筒飛機	模型科學 - 紅綠燈號誌 生活科學 - 彈力火箭	模型科學 - 穿越火線 生活科學 - 傳音入密

GA73/GA77 3D 列印筆

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
水果 (西瓜、草莓、蘋果)	冰淇淋 花朵	寶可夢球 蝴蝶	眼鏡 (鳳梨、愛心)	花朵戒指 吉他

GA74/GA78 動力機械

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
慣性車	釣魚竿	錘子	飛輪車	台秤

GA75/GA79 寶可夢卡牌對戰

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
基本玩法介紹/ 初心者訓練營	寶可夢圖鑑大師	寶可夢疑難雜症	解殘局	總決賽

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。

⌚ 09:00-10:30 ⌚ 10:30-12:00 ⌚ 13:00-14:30 ⌚ 14:30-16:00 🧑 A 班：小一 ~ 小三

GD11A	GD12A	GD13A	GD14A	7/1-7/4	\$1800
GD21A	GD22A	GD23A	GD24A	7/7-7/11	\$2250
GD31A	GD32A	GD33A	GD34A	7/14-7/18	\$2250
GD41A	GD42A	GD43A	GD44A	7/21-7/25	\$2250
GD51A	GD52A	GD53A	GD54A	7/28-8/1	\$2250
GD61A	GD62A	GD63A	GD64A	8/4-8/8	\$2250
GD71A	GD72A	GD73A	GD74A	8/11-8/15	\$2250
GD81A	GD82A	GD83A	GD84A	8/18-8/22	\$2250
GD91A	GD92A	GD93A	GD94A	8/25-8/29	\$2250

⌚ 09:00-10:30 ⌚ 10:30-12:00 ⌚ 13:00-14:30 ⌚ 14:30-16:00 🧑 B 班：小四 ~ 小六

GD11B	GD12B	GD13B	GD14B	7/1-7/4	\$1800
GD21B	GD22B	GD23B	GD24B	7/7-7/11	\$2250
GD31B	GD32B	GD33B	GD34B	7/14-7/18	\$2250
GD41B	GD42B	GD43B	GD44B	7/21-7/25	\$2250
GD51B	GD52B	GD53B	GD54B	7/28-8/1	\$2250
GD61B	GD62B	GD63B	GD64B	8/4-8/8	\$2250
GD71B	GD72B	GD73B	GD74B	8/11-8/15	\$2250
GD81B	GD82B	GD83B	GD84B	8/18-8/22	\$2250
GD91B	GD92B	GD93B	GD94B	8/25-8/29	\$2250

※ 精緻營：小班制的教學，可依照個別程度進行課程內容調整。

⌚ 09:00-10:30 ⌚ 10:30-12:00 ⌚ 13:00-14:30 ⌚ 14:30-16:00

GD11C	GD12C	GD13C	GD14C	7/1-7/4	\$2520
GD21C	GD22C	GD23C	GD24C	7/7-7/11	\$3150
GD31C	GD32C	GD33C	GD34C	7/14-7/18	\$3150
GD41C	GD42C	GD43C	GD44C	7/21-7/25	\$3150
GD51C	GD52C	GD53C	GD54C	7/28-8/1	\$3150
GD61C	GD62C	GD63C	GD64C	8/4-8/8	\$3150
GD71C	GD72C	GD73C	GD74C	8/11-8/15	\$3150
GD81C	GD82C	GD83C	GD84C	8/18-8/22	\$3150
GD91C	GD92C	GD93C	GD94C	8/25-8/29	\$3150

羽球訓練營 A 參考課表

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
認識羽球握拍 揮拍訓練 培養球感	基本訓練 高遠球揮拍訓練	高遠球訓練 挑球揮拍訓練	挑球訓練 步伐基本訓練	認識比賽規則 分組競賽

羽球訓練營 B 參考課表

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
基礎球感複習 高遠球訓練	挑球訓練 步伐進階訓練	敏捷性訓練 發球訓練	反應訓練 小球訓練	認識比賽規則 分組競賽

羽球訓練精緻營參考課表

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
認識羽球握拍 揮拍訓練 培養球感	高遠球揮拍訓練 高遠球訓練	挑球揮拍訓練 挑球訓練	小球訓練 發球訓練	認識比賽規則 分組競賽
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			



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 w 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。



◎ 13:00~14:30 小一至小三

◎ 14:30~16:00 小四至小六

GB11	7/1-7/4	\$1800	GB12	7/1-7/4	\$1800
GB21	7/7-7/11	\$2250	GB22	7/7-7/11	\$2250
GB31	7/14-7/18	\$2250	GB32	7/14-7/18	\$2250
GB41	7/21-7/25	\$2250	GB42	7/21-7/25	\$2250
GB51	7/28-8/1	\$2250	GB52	7/28-8/1	\$2250
GB61	8/4-8/8	\$2250	GB62	8/4-8/8	\$2250
GB71	8/11-8/15	\$2250	GB72	8/11-8/15	\$2250
GB81	8/18-8/22	\$2250	GB82	8/18-8/22	\$2250
GB91	8/25-8/29	\$2250	GB92	8/25-8/29	\$2250

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
基本訓練	傳球 / 走位	進攻 / 防守	組合訓練	分隊競賽
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			



桌球好手精緻營

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。



⌚ 09:00-10:30 ⌚ 10:30-12:00 ⌚ 13:00-14:30 ⌚ 14:30-16:00

GT11	GT12	GT13	GT14	7/1-7/4	\$2520
GT21	GT22	GT23	GT24	7/7-7/11	\$3150
GT31	GT32	GT33	GT34	7/14-7/18	\$3150
GT41	GT42	GT43	GT44	7/21-7/25	\$3150
GT51	GT52	GT53	GT54	7/28-8/1	\$3150
GT61	GT62	GT63	GT64	8/4-8/8	\$3150
GT71	GT72	GT73	GT74	8/11-8/15	\$3150
GT81	GT82	GT83	GT84	8/18-8/22	\$3150
GT91	GT92	GT93	GT94	8/25-8/29	\$3150

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
認識桌球 正手動作教學	反手動作教學 發球教學	敏捷訓練 腳步訓練	落點控制訓練 瞭解比賽規則	分組競賽
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			



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。

※ 備註：足球訓練營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人

⌚ 10:30~12:00 👤 小一至小三

GE01	7/1-7/4	\$1800
GE02	7/7-7/11	\$2250
GE03	7/14-7/18	\$2250
GE04	7/21-7/25	\$2250
GE05	7/28-8/1	\$2250
GE06	8/4-8/8	\$2250
GE07	8/11-8/15	\$2250
GE08	8/18-8/22	\$2250
GE09	8/25-8/29	\$2250



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。

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）。

⌚ 14:30~16:00 👤 小一至小六

GG11	7/1-7/5	\$1800
GG12	7/8-7/12	\$2250
GG13	7/15-7/19	\$2250
GG14	7/22-7/26	\$2250
GG15	7/29-8/2	\$2250
GG16	8/5-8/9	\$2250
GG17	8/12-8/16	\$2250
GG18	8/19-8/23	\$2250
GG19	8/25-8/29	\$2250

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。

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）

⌚ 13:00~14:30 👤 小一至小六

GG01	7/1-7/4	\$1800
GG02	7/7-7/11	\$2250
GG03	7/14-7/18	\$2250
GG04	7/21-7/25	\$2250
GG05	7/28-8/1	\$2250
GG06	8/4-8/8	\$2250
GG07	8/11-8/15	\$2250
GG08	8/18-8/22	\$2250
GG09	8/25-8/29	\$2250

花式跳繩 成長營

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。

⌚ 14:30~16:00 👤 小一至小六

GN01	7/1-7/4	\$1800
GN02	7/7-7/11	\$2250
GN03	7/14-7/18	\$2250
GN04	7/21-7/25	\$2250
GN05	7/28-8/1	\$2250
GN06	8/4-8/8	\$2250
GN07	8/11-8/15	\$2250
GN08	8/18-8/22	\$2250
GN09	8/25-8/29	\$2250

迷你網球營

迷你網球適合 5-10 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。

⌚ 13:00~14:30 👤 大班至小四

GF01	7/1-7/4	\$1800
GF02	7/7-7/11	\$2250
GF03	7/14-7/18	\$2250
GF04	7/21-7/25	\$2250
GF05	7/28-8/1	\$2250
GF06	8/4-8/8	\$2250
GF07	8/11-8/15	\$2250
GF08	8/18-8/22	\$2250
GF09	8/25-8/29	\$2250

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。
備註：飛盤訓練營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人

⌚ 14:30~16:00 👤 小四至小六

GU01B	7/1-7/4	\$1800	GU05B	7/28-8/1	\$2250
GU02B	7/7-7/11	\$2250	GU06B	8/4-8/8	\$2250
GU03B	7/14-7/18	\$2250	GU07B	8/11-8/15	\$2250
GU04B	7/21-7/25	\$2250	GU08B	8/18-8/22	\$2250
			GU09B	8/25-8/29	\$2250

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。

兒童動感 MV 訓練營

🕒 13:00~14:30 👤 小一至小四

GL11	7/1-7/4	\$1800
GL21	7/7-7/11	\$2250
GL31	7/14-7/18	\$2250
GL41	7/21-7/25	\$2250
GL51	7/28-8/1	\$2250
GL61	8/4-8/8	\$2250
GL71	8/11-8/15	\$2250
GL81	8/18-8/22	\$2250
GL91	8/25-8/29	\$2250

韓流熱舞 MV 訓練營

🕒 14:30~16:00 👤 小五至國三

GL12	7/1-7/4	\$1800
GL22	7/7-7/11	\$2250
GL32	7/14-7/18	\$2250
GL42	7/21-7/25	\$2250
GL52	7/28-8/1	\$2250
GL62	8/4-8/8	\$2250
GL72	8/11-8/15	\$2250
GL82	8/18-8/22	\$2250
GL92	8/25-8/29	\$2250



兒童跆拳道

跆拳道是一種主要使用手及腳以進行格鬥或對抗的運動，教練以趣味性的上課方式，傳授跆拳道的武藝技能，重視跆拳道禮儀，使得孩子在習得既能強身同時，懂得文明禮儀、忍讓尊重。透過跆拳道訓練可以鍛鍊孩子肌力、柔軟度及協調性。跆拳道是一種很講究精神的運動，一方面培養孩子勇於進取的精神和堅忍不拔的意志，對孩子自信心的建立很有幫助。

⌚ 13:00~14:30 👤 小一至小六

GQ11 7/1-7/4 \$1800

GQ21 7/7-7/11 \$2250

GQ31 7/14-7/18 \$2250

GQ41 7/21-7/25 \$2250

GQ51 7/28-8/1 \$2250

GQ61 8/4-8/8 \$2250

GQ71 8/11-8/15 \$2250

GQ81 8/18-8/22 \$2250

GQ91 8/25-8/29 \$2250

兒童跳床

★每週日

⌚ 10:00~11:00 👤 小一至小六

GJ11 7/6-7/27 \$1280

GJ12 8/3-8/24 \$1280

兒童 TRX

★每週六

⌚ 13:00~14:00 👤 小一至小六

GR11 7/5-7/26 \$1280

GR12 8/2-8/30 \$1600



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 ※ 恕不折扣

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	07/01-07/04	4	1800	1520
第二梯次	07/07-07/11	5	2250	1900
第三梯次	07/14-07/18			
第四梯次	07/21-07/25			
第五梯次	07/28-08/01			
第六梯次	08/04-08/08			
第七梯次	08/11-08/15			
第八梯次	08/18-08/22			
第九梯次	08/25-08/29			

班級代號 時間	1 一	2 二	3 三	4 四	5 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
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			兒童基礎班	兒童初級班	

藍海鯨游泳訓練班

※ 恕不折扣

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

時間	一	二	三	四	五
17:00 18:00		SKA217 幼兒基礎班	SKA317 幼兒基礎班 SKB317 幼兒初級班	SKB417 幼兒初級班	
18:00 19:00		SKA218 幼兒基礎班			
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	SKA419 幼兒基礎班 SKB419 幼兒初級班	SKB519 幼兒初級班

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 SYB609 兒童初級班 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
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 SYC610 兒童中級班	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

時間	六	日
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 SYA711 兒童基礎班 SYB711 兒童初級班 SYD711 兒童高級班
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 SYC614 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

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)X 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。