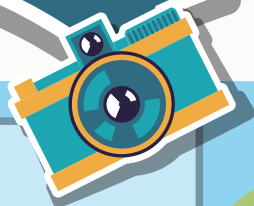


桃園市中壢國民運動中心 108年冬令

活壠寒假 兒童冬令營 Winter Camp



• 早鳥優惠 •

11/26(一)-12/16(日) 報名者可享**85折**優惠

12/17(一)-1/6(日) 報名者可享**9折**優惠

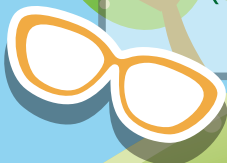
• 團報優惠 •

任報兩項營隊(或兩人同時報名)享**88折**優惠

任報四項營隊(或四人同時報名)享**85折**優惠

• 公益回饋 •

單項營隊每梯次提供低收入戶家庭學童免費參加名額乙名
(依實際成行梯次提供名額，每人限報一梯次)



桃園市中壢國民運動中心
Taoyuan City Zhongli Civil Sports Center

樂活寶貝潛能開發營

3 2人滿班
五樓社區教室

招生對象：國小學生(一年級-六年級)，每梯次招收32名。
攜帶物品：課外讀物、更換衣物、泳具(衣/褲/帽)及水壺等。

校外教學：每梯次最後一天安排校外教學活動。

備註：實際課程視當週規劃及選修課程實施，本中心保留延期或變更活動內容之權利。

請假：請家長事先請假(當面或電話)，所有缺課皆以請假論，恕無法補課。

【本營隊須事先依人數比安排所有師資及上課教材，因此，所有缺課**不退還任何費用**。】



編號	日期	星期	時間	費用	天數
M001	0121-0125	一~五	09:00-17:00	\$6500	五天
M002	0128-0201				

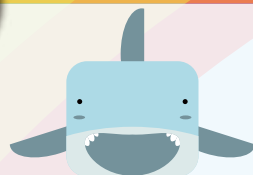
M001	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
M002	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
時間/星期	一	二	三	四	五
09:00-09:20	早安／報到集合				
09:20-10:20	認識新朋友	手工藝創作	籃球	足球	戶外教學
10:30-12:00	探索教育	MV舞蹈			
12:00-13:30	午餐／午休				
13:30-15:00	壘杯	飛鏢	飛盤	羽球	
15:00-16:30	體適能訓練	游泳	桌球	攀岩	
16:30-17:00	趣味桌遊、影片欣賞、點心時間				
17:00-18:00	賦歸				

水上運動項目

游泳育樂營

1 0人滿班
一樓游泳池

依據個人不能力不同來分階，密集的訓練以達到快速學習的效果。



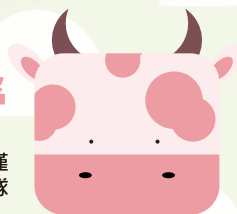
編號	日期	星期	時間	費用	天數
MS01	0121-0125	一~五	10:00-11:00	\$1500	五天
MS02	0128-0201				
MS03	0121-0125	一~五	11:00-12:00	\$1500	五天
MS04	0128-0201				
MS05	0121-0125	一~五	14:00-15:00	\$1500	五天
MS06	0128-0201				

教練：專業教練群

專業運動項目

20人滿班
三樓籃球場(半場)

籃球鬥士訓練營



本營隊聘請專業教練，透過籃球知識的教學及團體對抗賽，讓學員不僅增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作的能力。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MQ01	0121-0125	一~五	09:00-10:30	\$3000 小一至小四	五天
MQ02	0128-0201		09:00-10:30		
MQ03	0121-0125	一~五	10:30-12:00	\$3000 小五至國三	五天
MQ04	0128-0201		10:30-12:00		

教練：專業教練群

18人滿班
三樓籃球場(半場)

三對三鬥牛營



3x3是由國際籃總制定的三對三籃球規則。三對三籃球起源於美國，現在是非常流行的街頭運動，在台灣每年也都有很多大大小小的三對三賽事舉辦，相當受到喜愛，本營隊聘請專業教練讓小朋友學習三對三的基本知識及其相關技巧，並於課堂上來場鬥牛PK賽。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MD01	0121-0125	一~五	13:30-15:00	\$3000 小一至小四	五天
MD02	0128-0201				
MD03	0121-0125	一~五	15:00-16:30	\$3000 小五至國三	五天
MD04	0128-0201				

教練：專業教練群





羽球好手／高手訓練營

1 4 人滿班 (師生比1:7) 五樓羽球場

從基本的握把、步伐訓練開始，到發球、正反拍擊球訓練，本營隊讓小朋友透過綜合練習增加羽球技巧及運動興趣。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MG01	0121-0125	一~五	09:00-10:30	\$2600	五天
MG02	0128-0201				
MG03	0121-0125	一~五	10:30-12:00	\$2600	五天
MG04	0128-0201				

教練：專業教練群

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MG05	0121-0125	一~五	14:00-15:30	\$2600	五天
MG06	0128-0201				
MG07	0121-0125	一~五	15:30-17:00	\$2600	五天
MG08	0128-0201				

教練：專業教練群

●本營隊須自帶球拍



8人滿班
二樓桌球場

桌球小子訓練營



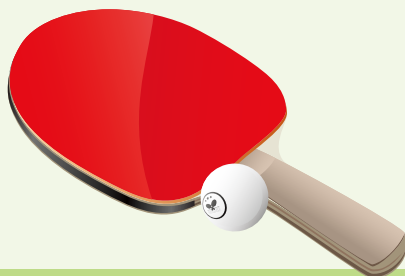
由專業教練帶領學員進行擊球律動、正反拍擊球訓練及一對一對打訓練、桌球對戰等，讓學員增進技巧及興趣。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MZ01	0121-0125	一~五	09:00-10:30	\$2500	五天
MZ02	0128-0201				
MZ03	0121-0125	一~五	10:30-12:00	\$2500	五天
MZ04	0128-0201				

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MZ05	0121-0125	一~五	13:30-15:00	\$2500	五天
MZ06	0128-0201				
MZ07	0121-0125	一~五	15:00-16:30	\$2500	五天
MZ08	0128-0201				

教練：專業教練群

●本營隊須自帶球拍





足球金童訓練營

12人滿班
三樓籃球場

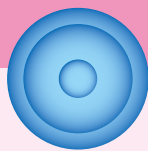
進行體能訓練及踢球、傳球、射門等基本動作的訓練，並透過小組合作培養團體合作的能力及面對挑戰的勇氣。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MN01	0121-0125	一~五	09:00-10:30	\$2500	五天
MN02	0128-0201				
MN03	0121-0125	一~五	10:30-12:00	\$2500	五天
MN04	0128-0201				

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MN05	0121-0125	一~五	13:30-15:00	\$2500	五天
MN06	0128-0201				
MN07	0121-0125	一~五	15:00-16:30	\$2500	五天
MN08	0128-0201				

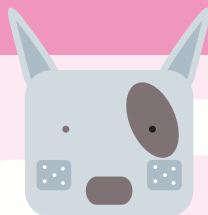
教練：專業教練群





20人滿班
三樓籃球場

飛盤少年訓練營



從基本的正、反手傳擲到進階的彎盤投擲，結合其他運動項目來提升學員對飛盤的喜愛。

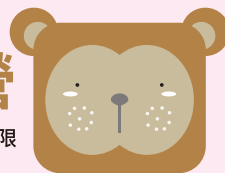
編號	日期	星期	時間	費用	天數
MF01	0121-0125	一~五	09:00-10:30	\$2500	五天
MF02	0128-0201				
MF03	0121-0125	一~五	10:30-12:00	\$2500	五天
MF04	0128-0201				
編號	日期	星期	時間	費用	天數
MF05	0121-0125	一~五	13:30-15:00	\$2500	五天
MF06	0128-0201				
MF07	0121-0125	一~五	15:00-16:30	\$2500	五天
MF08	0128-0201				

教練：葉光純

特色運動項目

12人滿班
(師生比1:6)
三樓籃球場

攀岩育樂營



攀岩需要專注力、平衡感、協調性及肌耐力，是一樣非常受歡迎的極限運動。

編號	日期	星期	時間	費用	天數
MR01	0121-0123	一~三	10:30-12:00	\$1500	三天
MR02	0128-0130				

教練：專業教練群





粉絲專頁



主辦單位：桃園市中壢國民運動中心

活動日期：**108年1月21日至2月1日**

參加對象：國小、國中

報名費用：請參閱簡章

報名地點：桃園市中壢國民運動中心 1F服務台

報名時間：每日09:00-21:00

- ◆注意事項：1.凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性病，不適合參加團體活動者，請勿報名參加，如違反規定，發生事故應自行負責。
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，如有遺失自行負責。
5.如活動遇天災、人力之不可抗拒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、轉梯或補課。
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，以利保險及相關作業。
- ◆退費規定：1.各營隊需事先依人數比安排師資及教材，課程期間**所有請假、缺課不予以退費**。
2.報名後因故無法參加，請持繳費證明跟發票正本辦理。
3.報名後至開課前八日辦理退費(不含當日)，退還實際所繳學費之90%。
4.開課後的退費規則，依中心退費標準為主。
- ◆轉隊規定：轉隊請持原報名收據、通知單、個人證件至報名地點辦理，各活動限轉隊一次，費用多退少補。
- ◆備註：1.報名人數若未滿開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權力。
2.小朋友若在身心健康、飲食、生活作息等方面需要特別留意，請事先告知。

◎歡迎安親班、補習班、學校、
學生社團專案洽談運動課程
洽業務部余副理03-4951930分機232
或mail至s180809@cyc.tw



桃園市中壢國民運動中心
Taoyuan City Zhongli Civil Sports Center

地址：桃園市中壢區三光路350號
電話：03-4951930 傳真：03-4951910
網址：<https://zlsc.cyc.org.tw/>