



官網/臉書



活動日期 | 108年7月1日至8月28日

參加對象 | 國小、國中

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

指導單位 | 桃園市政府體育局、中國青年救國團

主辦單位 | 桃園市中壢國民運動中心

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 吳副理

03-4951930分機234 s140320@cyc.tw

注意事項

- 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。
- 參加學生請衡量個人體能狀況，如果不適合者，請勿報名。
- 學生上課期間，請穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶毛巾及水壺。
- 學生上課期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失自行負責。
- 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。
- 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 報名資料請確實填寫，以利保險及相關作業。

退費規定

- 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。
- 報名後因故無法參加，請持繳費證明跟發票正本辦理。
- 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%。
- 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

*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。
*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。

桃園市中壢國民運動中心



108年暑假兒童夏令營

每梯提供低收入家庭兒童1名公益名額(兒童潛能開發營除外)，依實際成行營隊提供名額，每人限報一梯次。



快閃VIP DAY

5/10 (五)- 5/13 (一) 報名任一項營隊課程可享8折優惠，108冬令營舊生78折

早鳥優惠

5/14 (二)-5/27 (一) 報名可享85折
5/28 (二)-6/17 (一) 報名可享9折

團報優惠

凡報2項營隊或2人同時報名享88折
4項營隊或4人同時報名享85折

! 非報名完整梯次(扣堂數)，不適用上述優惠

兒童潛能開發營

編號	日期	時間	費用/天數
M01	0701 - 0705 五	08:30 17:30	6,500/5Day
M02	0708 - 0712 五		
M03	0715 - 0719 五		
M04	0722 - 0726 五		
M05	0729 - 0802 五		
M06	0805 - 0809 五		
M07	0812 - 0816 五		
M08	0819 - 0823 五		



招生對象
國小學生
(1年級-6年級)
每梯招收36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
每梯次之
星期四安排
校外教學活動



缺席/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



日期	7月1日 7月29日	7月2日 7月30日	7月3日 7月31日	7月4日 8月1日	7月5日 8月2日
時間/星期	一	二	三	四	五
08:30-08:50	早安/報到集合				
08:50-10:20	破冰遊戲	桌球	素描繪畫	戶外教學	魔術課
10:30-12:00	探索教育	MV舞蹈			
12:00-13:30	午餐/午休				午餐/午休
13:30-15:00	兒童瑜珈	羽球	躲避飛盤		羽球
15:10-16:40	游泳	游泳			結業同樂會
16:40-17:00	點心時間				
17:00-	快樂賦歸				

M01
M05

日期	7月8日 8月5日	7月9日 8月6日	7月10日 8月7日	7月11日 8月8日	7月12日 8月9日
時間/星期	一	二	三	四	五
08:30-08:50	早安/報到集合				
08:50-10:20	破冰遊戲	桌球	創意剪紙	戶外教學	魔術課
10:30-12:00	探索教育	MV舞蹈			
12:00-13:30	午餐/午休				午餐/午休
13:30-15:00	攀岩	籃球	足球		羽球
15:10-16:40					結業同樂會
16:40-17:00	點心時間				
17:00~	快樂歸鄉				

M02
M06

日期	7月15日 8月12日	7月16日 8月13日	7月17日 8月14日	7月18日 8月15日	7月19日 8月16日
時間/星期	一	二	三	四	五
08:30-08:50	早安/報到集合				
08:50-10:20	破冰遊戲 探索教育	認識大自然	素描繪畫	戶外教學	魔術課
10:30-12:00					
12:00-13:30	午餐/午休				午餐/午休
13:30-15:00	疊杯	MV舞蹈	樂樂棒球		游泳
15:10-16:40	桌遊	游泳			結業同樂會
16:40-17:00	點心時間				
17:00-	快樂賦歸				

M03
M07

日期	7月22日 8月19日	7月23日 8月20日	7月24日 8月21日	7月25日 8月22日	7月26日 8月23日
時間/星期	一	二	三	四	五
08:30-08:50	早安/報到集合				
08:50-10:20	破冰遊戲	桌球	創意剪紙	戶外教學	魔術課
10:30-12:00	探索教育	MV舞蹈			
12:00-13:30	午餐/午休				
13:30-15:00	創意氣球	攀岩	體能訓練		午餐/午休
15:10-16:40	骨牌				羽球
					結業同樂會
16:40-17:00	點心時間				
17:00-	快樂賦歸				

M04
M08

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。

桃園市中壢區三光路350號

03-4951930 / 03-4951910

<https://zlcsc.cyc.org.tw/>

籃球訓練營

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。

限8-20人 師生比1:12 3F綜合球場

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MQ01	0701 - 0705 五	09:00 10:30	3,000/5Day	7-10歲
MQ02	0715 - 0719 五			
MQ03	0729 - 0802 五			
MQ04	0812 - 0816 五	10:30 12:00	1,800/3Day	11-15歲
MQ05	0826 - 0828 五			
MQ06	0701 - 0705 五			
MQ07	0715 - 0719 五		3,000/5Day	
MQ08	0729 - 0802 五			
MQ09	0812 - 0816 五			
MQ10	0826 - 0828 五		1,800/3Day	

足球訓練營

從基本體能訓練到踢球、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能力及面對挑戰的勇氣。

限5-12人 師生比1:12 3F綜合球場

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MN01	0708 - 0712 五	09:00 10:30	2,500/5Day	7-10歲
MN02	0722 - 0726 五			
MN03	0805 - 0809 五			
MN04	0819 - 0823 五	10:30 12:00	2,500/5Day	11-15歲
MN05	0708 - 0712 五			
MN06	0722 - 0726 五			
MN07	0805 - 0809 五			
MN08	0819 - 0823 五			

羽球訓練營

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。
★本營隊須自帶球拍

限6-14人 師生比1:8 3F綜合球場

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MG01	0701 - 0705 五	09:00 10:30	2,600/5Day	7-13歲
MG02	0708 - 0712 五			
MG03	0715 - 0719 五			
MG04	0722 - 0726 五	10:30 12:00	1,560/3Day	7-13歲
MG05	0729 - 0802 五			
MG06	0805 - 0809 五			
MG07	0812 - 0816 五		2,600/5Day	
MG08	0819 - 0823 五			
MG09	0826 - 0828 五			
MG10	0701 - 0705 五			
MG11	0708 - 0712 五			
MG12	0715 - 0719 五			
MG13	0722 - 0726 五			
MG14	0729 - 0802 五			
MG15	0805 - 0809 五			
MG16	0812 - 0816 五			
MG17	0819 - 0823 五			
MG18	0826 - 0828 五		1,560/3Day	

桌球訓練營

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。★本營隊須自帶球拍

限4-8人 師生比1:8 2F桌球室

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MZ01	0701 - 0705 五	13:30 15:00	2,500/5Day	7-13歲
MZ02	0708 - 0712 五			
MZ03	0715 - 0719 五			
MZ04	0722 - 0726 五	15:00 16:30	1,500/3Day	7-13歲
MZ05	0729 - 0802 五			
MZ06	0805 - 0809 五			
MZ07	0812 - 0816 五		2,500/5Day	
MZ08	0819 - 0823 五			
MZ09	0826 - 0828 五			
MZ10	0701 - 0705 五			
MZ11	0708 - 0712 五			
MZ12	0715 - 0719 五			
MZ13	0722 - 0726 五			
MZ14	0729 - 0802 五			
MZ15	0805 - 0809 五			
MZ16	0812 - 0816 五			
MZ17	0819 - 0823 五			
MZ18	0826 - 0828 五		1,500/3Day	

樂樂棒球營

樂樂棒球是使用泡棉特製的棒球器材，既能感受棒球的魅力，也增加了擊球率，同時更能增強學員的體能。

限10-18人 3F綜合球場

編號	日期	時間	費用/天數	對象
ME01	0708 - 0710 五	13:30 16:30	3,000/3Day	10-12歲
ME02	0722 - 0724 五			
ME03	0805 - 0807 五			
ME04	0819 - 0821 五			

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。

限8-14人 師生比1:8 3F攀岩場

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MR01	0701 - 0703 五	09:00 10:30	2,000/3Day	7-10歲
MR02	0708 - 0710 五			
MR03	0715 - 0717 五			
MR04	0722 - 0724 五	10:30 12:00	2,000/3Day	11-15歲
MR05	0729 - 0731 五			
MR06	0805 - 0807 五			
MR07	0812 - 0814 五			
MR08	0819 - 0821 五			
MR09	0701 - 0703 五			
MR10	0708 - 0710 五			
MR11	0715 - 0717 五			
MR12	0722 - 0724 五			
MR13	0729 - 0731 五			
MR14	0805 - 0807 五			
MR15	0812 - 0814 五			
MR16	0819 - 0821 五			

游泳育樂營

從適應水性、漂浮、自由式打水、循序漸進學會游泳。依據個人能力不同來分階，密集的訓練以達到快速學習的效果。
◎本營隊需穿戴泳衣、泳帽。

限4-10人 師生比1:10 1F游泳池

編號	日期	時間	費用/天數	對象
MS01	0701 - 0705 五	13:00 14:00	2,000/5Day	7-13歲
MS02	0708 - 0712 五			
MS03	0715 - 0719 五			
MS04	0722 - 0726 五	14:00	1,200/3Day	
MS05	0729 - 0802 五			
MS06	0805 - 0809 五			
MS07	0812 - 0816 五			
MS08	0819 - 0823 五			
MS09	0826 - 0828 五			