

# 桃園國民運動中心 107年夏令營簡章

## 全方位運動活力兒童營

5/5 開放報名

單項營隊 5/31 前報名 9 折 6/15前報名 95 折

桃園市桃園區中山東路233號

03-3395877

tycsc@cyc.tw

https://tycsc.cyc.org.tw

兒童  
活力營

早鳥優惠

優惠

一個月收費為 18000 元  
試營運期間限定優惠 16000 元

優惠

兩個月一起報名打 85 折  
一週 5000 元，兩週 9000 元

單項  
營隊

早鳥優惠

優惠

5/31 前報名 9 折，6/15 前報名 95 折

優惠

單項營隊兩人同行打 9 折

退費辦法

- 1 報名後因故無法參加，請持繳費證明跟發票正本辦理。
- 2 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%。
- 3 開課後的退費規則，依中心退費標準為主。

注意事項

- 1 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者，請勿報名，如為規定應自行負責。
- 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。

6/17  
體驗課程

| 代號    | 日期   | 時間        | 對象    | 上課項目 | 上課地點    | 備註      |
|-------|------|-----------|-------|------|---------|---------|
| M8-01 | 6/17 | 0900-1030 | 小一到小六 | 羽球   | 3F 羽球場  | 上限 12 人 |
| M8-02 |      | 1030-1200 |       | 足球   | 4F 籃球場  | 上限 20 人 |
| M8-03 |      | 1100-1200 |       | 跆拳道  | 3F 韻律教室 | 上限 20 人 |
| M8-04 |      | 1300-1400 |       | 直排輪  | 4F 籃球場  | 上限 30 人 |
| M8-05 |      | 1400-1500 |       | 籃球   | 4F 籃球場  | 上限 30 人 |
| M8-06 |      | 1500-1600 |       | 游泳   | 1F 游泳池  | 上限 30 人 |

免費 體驗 5/22 開放報名

優惠

6/17 當天上完當天報名 活力兒童營

打 9 折 加贈精美小禮物  
(出示證明)

優惠

直排輪當日購買原價 4300 元  
特價 3500 元

課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象             |
|-------|-----------|-------------------|------|------------------|
| M01-1 | 7/2-7/6   | 0800<br> <br>1700 | 5000 | 小一至小六<br>上限 30 人 |
| M01-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                  |
| M01-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                  |
| M01-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                  |
| M01-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                  |
| M01-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                  |
| M01-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                  |
| M01-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                  |

課程說明

以綜合性活動為主軸，包含了籃球、羽球、飛盤、跆拳道等項目，也有靜態課程，讓小朋友動靜皆宜。在每週五都會安排戶外教學，讓小朋友增廣見聞。  
(費用包含戶外教學、直排輪租借、保險、午餐費用)

優惠

直排輪購買原價 4300 元 團體價 3800 元

全方位運動活力兒童營

全方位運動活力兒童課表

| 7/2-7/6 |         | 7/9-7/13 |       | 7/13-7/20 |   | 7/23-7/27 |  |
|---------|---------|----------|-------|-----------|---|-----------|--|
| 時間 / 星期 | 一       | 二        | 三     | 四         | 五 |           |  |
| 0800    | 報到集合    |          |       |           |   |           |  |
| 0830    |         |          |       |           |   |           |  |
| 0830    | 認識彼此    | 溜溜風火輪    | 飛盤躲避球 | 溜溜風火輪     |   | 戶外教學      |  |
| 1000    |         |          |       |           |   |           |  |
| 1000    | 灌籃高手    | 電影觀賞     | 樂樂棒球  | 兒童瑜珈      |   |           |  |
| 1200    |         |          |       |           |   |           |  |
| 1200    | 用餐、午休時間 |          |       |           |   |           |  |
| 1330    |         |          |       |           |   |           |  |
| 1330    | 神手羽球    | 神手羽球     | 神手羽球  | 魔術 Magic  |   |           |  |
| 1500    |         |          |       |           |   |           |  |
| 1500    | 快樂泳將    | 快樂泳將     | 快樂泳將  | 快樂泳將      |   |           |  |
| 1700    |         |          |       |           |   |           |  |
| 1700-   | 快樂歸賦    |          |       |           |   |           |  |

| 7/30-8/3 |         | 8/6-8/10 |       | 8/13-8/17 |      | 8/20-8/24 |  |
|----------|---------|----------|-------|-----------|------|-----------|--|
| 時間 / 星期  | 一       | 二        | 三     | 四         | 五    |           |  |
| 0800     | 報到集合    |          |       |           |      |           |  |
| 0830     |         |          |       |           |      |           |  |
| 0830     | 認識彼此    | 跆拳道      | 飛盤躲避球 | 跆拳道       | 戶外教學 |           |  |
| 1000     |         |          |       |           |      |           |  |
| 1000     | 灌籃高手    | 電影賞析     | 團康遊戲  | 兒童瑜珈      |      |           |  |
| 1200     |         |          |       |           |      |           |  |
| 1200     | 用餐、午休時間 |          |       |           |      |           |  |
| 1330     |         |          |       |           |      |           |  |
| 1330     | 定向越野    | 足球小將     | 足球小將  | 魔術 Magic  |      |           |  |
| 1500     |         |          |       |           |      |           |  |
| 1500     | 快樂泳將    | 快樂泳將     | 快樂泳將  | 快樂泳將      |      |           |  |
| 1700     |         |          |       |           |      |           |  |
| 1700-    | 快樂歸賦    |          |       |           |      |           |  |



## 桌球訓練營

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象             |
|-------|-----------|-------------------|------|------------------|
| M02-1 | 7/2-7/6   | 1000<br> <br>1200 | 2500 | 小一至小六<br>師生比 1:8 |
| M02-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                  |
| M02-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                  |
| M02-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                  |
| M02-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                  |
| M02-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                  |
| M02-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                  |
| M02-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                  |

### 課程說明

桌球基礎訓練課程：

- ❶ 規則講解
- ❷ 正反拍練習
- ❸ 對打練習

打桌球是一種全身運動，運動時對速度、爆發力等方面都有一定的要求，並且這些肢體運動的方向，形式、力量又各有不同，精在控制，有的全力突擊，勝在力量。



## 羽球訓練營

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象              |
|-------|-----------|-------------------|------|-------------------|
| M03-1 | 7/2-7/6   | 1500<br> <br>1700 | 2500 | 小一至小六<br>師生比 1:10 |
| M03-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                   |
| M03-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                   |
| M03-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                   |
| M03-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                   |
| M03-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                   |
| M03-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                   |
| M03-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                   |

### 課程說明

- ❶ 可以練就好眼力 打羽毛球的時候我們不但要注意對手的移動位置還需要觀察在空中擊打過來的羽毛球，可謂是練就眼明手快的好時機！
- ❷ 因為要跟上羽毛球的速度，也會有跳躍、下蹲、轉身、揮臂等等動作，無論是上肢還是下肢都可以得到很好的鍛煉。

### 師資介紹

#### BEST Best 羽球

能提供最優質的訓練師資品質，更擁有專業的管理階層讓師資能有效的服務民眾維持三向（團隊 > 學員 > 教練）溝通，達到最高效率的教學質量。

團隊目標：希望帶領一場羽球旅程給所有熱愛羽球運動的你（妳）。

2011-2012 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 策劃執行團隊、羽球專項師資培訓  
 2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程  
 2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 公司行號羽球專項課程策劃執行團隊  
 2012-2017 各中心、公司行號、銀行機構 羽球專項賽會執行團隊



林承璋教練

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象              |
|-------|-----------|-------------------|------|-------------------|
| M04-1 | 7/2-7/6   | 1300<br> <br>1400 | 1400 | 小一至小六<br>師生比 1:10 |
| M04-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                   |
| M04-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                   |
| M04-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                   |
| M04-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                   |
| M04-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                   |
| M04-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                   |
| M04-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                   |

### 課程說明

- ❶ 游泳能塑造肌肉線條、增強肌肉力度。
- ❷ 可提高骨質密度。
- ❸ 提高身體的柔軟性。在課程結束後會做個檢定測驗，讓小朋友知道自己的程度。

### 師資說明

總教練：戴沅鈞

經歷：亞太區分齡錦標賽 50M 自由式冠軍、全國中等學校運動會 50M 自由式冠軍、桃園市運動會 100M 自由式冠軍



戴沅鈞 總教練

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象              |
|-------|-----------|-------------------|------|-------------------|
| M05-1 | 7/2-7/6   | 1500<br> <br>1700 | 2000 | 小一至小六<br>師生比 1:12 |
| M05-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                   |
| M05-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                   |
| M05-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                   |
| M05-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                   |
| M05-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                   |
| M05-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                   |
| M05-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                   |

### 課程說明

踢足球有助於智力發展足球運動不光是拼體力、拼技術、拼戰術，更重要和更高層次的是智力與心理的比拼，也訓練孩子們團隊合作、獨立思考、主動質疑、勇敢面對挑戰，足球其實並不簡單。

### 師資介紹



#### 新北銀河足球俱樂部

新北市中和國民運動中心、新北市永和國民運動中心、台北市文山運動中心、台北市中正運動中心、台北市信義運動中心等約聘教練群。



Davy 總教練



### 課程資訊 (兒童)

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象             |
|-------|-----------|-------------------|------|------------------|
| M06-1 | 7/2-7/6   | 0900<br> <br>1000 | 1600 | 4-6 歲<br>師生比 1:8 |
| M06-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                  |
| M06-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                  |
| M06-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                  |
| M06-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                  |
| M06-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                  |
| M06-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                  |
| M06-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                  |



## 足球營 / 兒童足球營

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                       | 費用   | 參加對象             |
|-------|-----------|--------------------------|------|------------------|
| M06-1 | 7/2-7/27  | 一三五<br>1000<br> <br>1130 | 2500 | 小一至小六<br>師生比 1:8 |
| M06-2 | 7/30-8/24 | 1130                     |      |                  |

### 課程說明

- ❶ 跆拳道是全身運動，而腳是最主力，可以訓練你的手腳協調，更可以增加體力和靈活度，而且反應也會變的比較快喔。
- ❷ 可以訓練協調性、肌肉韌度、爆發力，此外練跆拳道的人比較外向，也比較不會扭扭捏捏，比較大方。
- ❸ 從小培養抗壓性，輕鬆面對各種挑戰。
- ❹ 可以學會保護自己，即便是受傷也能很快復原，提高學習能力、免疫力、不易生病，也能藉此學習武德。

週一 基本禮儀 / 品勢教學

週三 基本踢法教學

週五 綜合訓練

※ 兩個月訓練完畢，經過教練許可後，可以從白帶升上黃帶，升級費用另計。  
 ※ 課程內容僅供參考，依教練主要教學內容為主。

優惠 兩個月一起報名只要 4500 元

### 課程資訊

| 代號    | 日期        | 時間                | 費用   | 參加對象              |
|-------|-----------|-------------------|------|-------------------|
| M07-1 | 7/2-7/6   | 1300<br> <br>1500 | 2500 | 小一至小六<br>師生比 1:12 |
| M07-2 | 7/9-7/13  |                   |      |                   |
| M07-3 | 7/16-7/20 |                   |      |                   |
| M07-4 | 7/23-7/27 |                   |      |                   |
| M07-5 | 7/30-8/3  |                   |      |                   |
| M07-6 | 8/6-8/10  |                   |      |                   |
| M07-7 | 8/13-8/17 |                   |      |                   |
| M07-8 | 8/20-8/24 |                   |      |                   |

### 課程說明

籃球的好處：❶ 透過豐富、趣味的課程規劃，激發學生對籃球運動的興趣。❷ 小組配合實戰演練，在比賽中多元的學習。❸ 讓學生瞭解團體合作的好處。

### 師資介紹

MicKey 幼兒體育教育俱樂部成立於 2010 年，現已與臺灣及上海地區各級教育機構合作。主要業務包含：跆拳道、直排輪、籃球、足球、幼兒體育教師培訓、幼兒跆拳道 / 輪滑活動及賽事籌辦。



Mickey 總教練

體育教育訓練博士 / 從事體育教學 8 年



婷婷老師

從事體育教學 8 年



小羊老師

從事體育教學 4 年



泡泡老師

從事體育教學 4 年



## 籃球訓練營

優惠 凡報名籃球營，即贈送  
 迪卡儂 高級球衣球褲

