

2026

# 壠寶 探索樂園

7/01(三) - 8/28(五)



壠寶  
超早鳥優惠

8折

5/1-5/17

壠寶  
早鳥優惠

85折

5/18-6/7

壠寶  
見面禮

※出示IG追蹤頁面

限  
臨櫃  
報名 9折

6/8-6/22

四人同行或  
一人報名四項營隊

※不限定同課程

限  
臨櫃  
報名 85折

6/8-6/25

# 如何選擇適合的營隊活動

想讓孩子全面接觸、培養興趣  
認識新朋友、適應團隊生活，安心全天活動



報名掘寶系列、特色主題系列及極限挑戰營即送運動 T 恤乙件（每人限領乙件）

針對特別運動項目、發掘潛能，專項挑戰



挑戰獨立生活，特色過夜營隊



注意事項：

- 1 課表因場地需求及課程狀況調整，中心保留課程內容異動之權力。
- 2 請自備運動服裝、運動鞋、健保卡、水壺、環保筷、湯匙、外套、運動毛巾、運動後換洗衣物。
- 3 部分課程將會依照教練師生比進行併班授課。
- 4 報名費用包含所有課程、教練費、午餐費、保險費、材料費及場地費用。
- 5 如遇不可抗力或其他特別因素，則依據行政人事行政總處或桃園市政府人事處公告上班上課標準實施，將不另行補課或延期。
- 6 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、癲癇症、糖尿病、嚴重感冒發燒、亞斯柏格症或其他特殊疾病，請特別註明。若不適合參加團體活動者，請勿報名；如違規定應自行負責。
- 7 報名後，歡迎加入【掘寶探險記】兒童營隊社團，活動照片、影片不定時上傳。
- 8 報名全日營課程請填寫線上學員表單，以利中心協助您的寶貝體驗更完善的授課品質！



行前調查



「掘寶探險記」  
FB 社團



活動意見調查



## 單項營隊時刻場地分配表 快速選課看這裡！

時間	5F 羽球場	3F 綜合球場			3F 攀岩場	2F 桌球場	教室		
08:00-08:30									
08:30-09:00	獅王羽球營								
09:00-09:30									
09:30-10:00		勁獅兒童足球營	The one 猛獅籃球營	兒童直排輪營			迅獅桌球營		
10:00-10:30	獅王羽球營								
10:30-11:00									
11:00-11:30			The one 猛獅籃球營	兒童蛇板營	兒童體適能 兒童標靶訓練 兒童繩流訓練營	親子攀岩營	迅獅桌球營	兒童街舞	兒童防身術
11:30-12:00									
12:00-12:30								兒童跑酷	
12:30-13:00									
13:00-13:30	獅王羽球營 (精緻小班)		The one 猛獅籃球營 / 鬥牛營						
13:30-14:00		勁獅幼兒足球營		兒童 / 親子 匹克球	無人機飛行營	親子攀岩營	迅獅桌球營		
14:00-14:30				神盾籃球培訓				兒童跳床營	
14:30-15:00									
15:00-15:30	獅王羽球營 (精緻小班)						迅獅桌球營		
15:30-16:00									
16:00-16:30									
16:30-17:00									

## 全日營隊馬拉松 夏令營專屬好禮，報名越多送越多！

- 報名全日營隊乙梯，即贈兒童運動機能衣。
- 報名全日營隊滿四梯並完課，再送三眼怪冰霸杯 (限量 50 名)。
- 報名七梯全日營隊，每梯次享 75 折優惠。

### 注意事項

- 全日營隊馬拉松不含科學營。
- 梯次計算以「同一位學員」計算。
- 兒童運動機能衣將於課堂中贈送。
- 三眼怪冰霸杯預計於 9 月初公告獲獎名單並開放簽領。



兒童運動機能衣




三眼怪冰霸杯

# 壆寶系列全日營

動態 + 靜態綜合型課程

本營隊專為國小學童設計，結合多元運動項目之特性，規劃活潑有趣的教學內容，讓孩子在「壆寶全日營」中透過活動學習、在遊戲中成長，培養運動習慣與團隊合作精神，並啟發多元智能發展。

 10-36 人 / 梯 師生比 1:15  
 招生年齡：升小二至升國一



## 壆寶運動家

M01

7/1-7/3



\$ 4,380 / 3 天

WED

THU

FRI

08:30-09:20		集合時間	
09:30-10:20	運動員暖身活動 (破冰及小試身手)	偵探觀察任務 (趣味團康)	破案合作挑戰 (趣味團康)
10:30-12:00		飛盤挑戰	趣味弓箭
12:00-13:20		午餐時間	
13:30-15:00	3D 列印筆	積木拼豆	關卡衝刺任務 (定向探索)
15:00-15:20		點心時間	
15:30-17:00	籃球	足球	運動員頒獎 結業式(同樂會)
17:00-17:30		課程回顧	



## 壆寶飛行家



\$ 7,300 / 5 天

M02

7/6-7/10

M06

8/3-8/7

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:20			集合時間		
09:30-10:20	飛行員集結令 (破冰及小試身手)	機組默契挑戰 (趣味團康)	起飛協作訓練 (趣味團康)	航線探索任務 (趣味團康)	空中合作行動 (趣味團康)
10:30-12:00		創意桌游	趣味弓箭	飛行的起源 (科學單堂)	飛行員挑戰 (科學單堂)
12:00-13:20			午餐時間		
13:30-15:00	積木拼豆	夢幻奶油膠	奇幻魔術	3D 列印筆	航線探索行動 (定向探索)
15:00-15:20			點心時間		
15:30-17:00	羽球	足球	籃球	羽球	飛行員頒獎 結業式(同樂會)
17:00-17:30			課程回顧		



# 壙寶福爾摩斯

**M03**

7/13-7/17

**M07**

8/10-8/14



\$ 7,300 /5天

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:20			集合時間		
09:30-10:20	偵探初見任務 (破冰及小試身手)	偵探默契試煉 (趣味團康)	破案合作挑戰 (趣味團康)	真相追擊賽 (趣味團康)	偵探行動中 (趣味團康)
10:30-12:00		創意桌游	趣味弓箭	案發現場 (科學單堂)	刑警出任務 (科學單堂)
12:00-13:20			午餐時間		
13:30-15:00	3D 列印筆	積木拼豆	奇幻魔術	夢幻奶油膠	線索追蹤任務 (定向探索)
15:00-15:20			點心時間		
15:30-17:00	羽毛球	足球	籃球	羽毛球	福爾摩斯頒獎 結業式 (同樂會)
17:00-17:30			課程回顧		



# 壙寶藝術家

**M04**

7/20-7/24

**M08**

8/17-8/21



\$ 7,300 /5天

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:20			集合時間		
09:30-10:20	藝術家初見面 (破冰及小試身手)	團隊藝術創作 (趣味團康)	創作默契合作 (趣味團康)	靈感連線中 (趣味團康)	藝術家大集合 (趣味團康)
10:30-12:00		創意桌游	趣味弓箭	流體熊彩繪 (科學單堂)	馬賽克杯墊
12:00-13:20			午餐時間		
13:30-15:00	繽紛粉彩畫	黏土藝術家	積木拼豆	夢幻奶油膠	藝術尋跡之旅 (定向探索)
15:00-15:20			點心時間		
15:30-17:00	羽毛球	足球	籃球	羽毛球	藝術家頒獎 結業式 (同樂會)
17:00-17:30			課程回顧		



# 壙寶大富翁

**M05**

7/27-7/31

**M09**

8/24-8/28



\$ 7,300 /5天

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:20			集合時間		
09:30-10:20	富豪相見歡 (破冰及小試身手)	資源分配合作 (趣味團康)	團隊致富挑戰 (趣味團康)	富翁養成策略 (趣味團康)	財富交流任務 (趣味團康)
10:30-12:00		創意桌游	趣味飛盤	密碼保險箱 (科學單堂)	點銅成金 (科學單堂)
12:00-13:20			午餐時間		
13:30-15:00	夢幻奶油膠	積木拼豆	3D 列印筆	奇幻魔術	資源爭奪戰 (定向探索)
15:00-15:20			點心時間		
15:30-17:00	羽毛球	足球	籃球	羽毛球	富豪榜頒獎 結業式 (同樂會)
17:00-17:30			課程回顧		

# 壢寶特色主題營

## 6/30 前報名享 95 折

本系列營隊結合甜點手作、醫護體驗、環保創作、AI 設計與童軍探索五大主題，透過豐富多元的課程規劃，引導孩子在不同領域中探索興趣與潛能。

課程強調「做中學、玩中學」，從實作操作到任務挑戰，培養孩子的動手能力、創意思考、團隊合作與問題解決能力。同時融入真實情境體驗，如健康檢測服務、環境行動與成果發表，讓學習不只停留在課堂，更能實際應用於生活中。

讓孩子在充滿樂趣與挑戰的學習過程中，建立自信、培養責任感，打造一個兼具知識、技能與成長的暑期體驗。

※ 費用已包含材料費、器材費、餐費、保險費用。

※ 中心可依照實際授課狀況調整課程場地及課程時間。

※ 中心可依照實際授課狀況彈性調整授課內容（成品數量不變）。

M19	M20	M24	M21	M25	M22	M27	M23	M26
7/1-7/3	7/6-7/10	8/3-8/7	7/13-7/17	8/10-8/14	7/20-7/24	8/24-8/28	7/27-7/31	8/17-8/21
壢寶烘焙營	壢寶護理營		環保再生營		壢寶童軍營		AI 角色創作營	



## 壢寶烘焙營



師生比 1:12

招生年齡：升小二至升國一 滿班 12 人



\$ 4,500 /3天

M19

7/1-7/3

課程中不僅讓孩子動手做甜點，更結合：

課程特色

- ✓ 基礎烘焙概念
- ✓ 食材認識與搭配
- ✓ 造型設計與美感培養
- ✓ 創意思考與成果呈現

並於每日安排實作與成果作品，讓孩子在「做中學」，提升自信與成就感，讓每位孩子都能帶著滿滿作品與回憶，完成屬於自己的甜點小小冒險！

課程內容：

4 項點心 DIY 體驗、4 個親手製作點心、專屬結業證書

WED

THU

FRI

08:30-09:20	集合時間		
09:30-10:20	<b>甜點新手村</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 認識烘焙 + 基礎入門</li><li>• 免烤箱甜點</li></ul>	<b>餅乾森林的秘密</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 餅乾麵團製作</li><li>• 造型與創意技巧</li></ul>	<b>創意三明治日</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 食材搭配</li><li>• 創意組合</li></ul>
10:30-12:00	<b>中式麻糬小廚房</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 手作麻糬造型</li><li>• 麻糬包餡技巧與創意</li></ul>	<b>壓模小達人</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 餅乾壓模製作</li><li>• 創意造型</li></ul>	<b>甜鹹三明治</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 三明治製作</li><li>• 水果巧克力裝飾</li></ul>
12:00-12:40	午餐時間		
12:40-13:30	午休時間		
13:30-15:00	<b>實作甜點</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 水果優格杯</li><li>• 彩色棉花糖裝飾</li></ul>	<b>實作甜點</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 卡通造型餅乾</li><li>• 彩繪糖霜裝飾</li></ul>	<b>實作甜點</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 水果巧克力三明治</li><li>• 花式吐司捲</li></ul>
15:00-16:30	設計我的甜點師名牌 獲得：🍪 新手甜點師徽章	設計自己的專屬餅乾 獲得：🍪 創意烘焙徽章	設計最美三明治 獲得：🍪 魔法甜點師徽章
16:30-17:00	點心時間補充能量		



# 壘寶護理師



師生比 1:8 滿班 16 人



\$ 7,000 /5天

M20

7/6-7/10

M24

8/3-8/7

授課師資：元智大學護理系學會隊

本營隊不只是學習，更讓孩子實際走入服務情境！在最後一天，孩子們將化身為「小小護理師」，在運動中心親自為民眾做健康檢測服務體驗。讓孩子建立與人溝通的自信，體驗助人與服務的成就感。

營隊學習重點

- 基礎衛生觀念（洗手、口腔清潔）
- 急救常識（CPR、哈姆立克法）
- 醫療器材使用（身高體重、體溫、血壓、等）
- 傷口包紮與外傷處理
- 人體認識與健康飲食概念



MON

TUE

WED

THU

FRI

09:00-09:20			集合時間		
09:30-10:20	破冰遊戲	合作大冒險 (趣味團康)	默契大考驗 (趣味團康)	腦力激盪 (趣味團康)	小小護理師體驗 (健康檢測服務)
10:30-12:00	病毒退散！ (正確洗手及刷牙)	急救超能力 (CPR、哈姆立克法)	小小南丁格爾 (醫療器材使用教學)	人體偵查隊 (認識人體器官)	
12:00-12:40			午餐時間		
12:40-13:30			午休時間		
13:30-15:00	健康能量小站 (營養及健康飲食)	傷口修復師 (常見外傷包紮及護理)	急救模擬任務 (情境模擬演練)	實戰暖身 健康服務演練	回饋與心得分享
15:00-16:30	病毒防衛戰 (疾病預防與生活衛生)	(燙傷處理及護理) (骨折處理及三角巾使用)			小小護理師 畢業典禮
16:30-17:00			課程回顧		



# 環保創作營



師生比 1:15 滿班 15 人



\$ 7,500 /5天

M21

7/13-7/17

M25

8/10-8/14

本營隊不只是在教室內進行手作創作，更帶領孩子走出戶外，參與實際淨街行動！讓環保不只是口號，而是一次看得見、做得到的實際行動

營隊學習重點

- 環保素材認識與再利用概念
- 垃圾分類與正確處理方式
- 創意思考與手作設計能力
- 廢材再生創作（完成 5 項再生作品）



MON

TUE

WED

THU

FRI

09:00-09:20			集合時間		
09:30-10:20	破冰遊戲	開心動起來 (趣味團康)	遊戲大冒險 (趣味團康)	合作不 NG (趣味團康)	玩出好默契 (趣味團康)
10:30-12:00	認識永續再生材料	垃圾去哪了？ 環保小知識 (垃圾分類及處理)	桌上垃圾桶 (設計發想與材料準備)	環境守護任務 (淨街活動)	編織杯套 (舊衣改造、材料準備)
12:00-12:40			午餐時間		
12:40-13:30			午休時間		
13:30-15:00	環保小夜燈 (設計發想與材料準備)	羽球晴天娃娃 (設計發想與材料準備)	桌上垃圾桶 (機關製作)	紙袋錢包 (紙袋再生設計)	編織杯套 (基礎編織實作)
15:00-16:30	環保小夜燈 (寶特瓶再生實作)	羽球晴天娃娃 (廢材再利用實作)	桌上垃圾桶 (紙箱再生實作)	紙袋錢包 (個人風格結合)	環保藝術家結業式
16:30-17:00			課程回顧		



# AI 角色創作營



師生比 1:12 滿班 12 人  
建議年齡：升小三以上  
\* 課程需自備手機



\$ 7,500 / 5天



## 授課師資：東陽老師

簡歷：具 12 年兒童教學經驗，曾於建國國小、快樂國小、東門國小、北門國小、文欣國小、桃園國小及會稽國小擔任社團授課教師。

M23

7/27-7/31

M26

8/17-8/21

透過角色設計與創作任務，引導孩子學習基礎手繪技巧（線條、造型與構圖），並結合 AI 創作工具進行角色生成與變化應用。同時培養故事發想、情緒表達與視覺設計能力，進一步完成貼圖與周邊創作，建立從構想到成品的完整創作歷程。

學習重點

- 從 0 到 1 打造專屬角色
- AI 結合手作，完成貼圖與創作作品
- 成果發表，提升表達與自信

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:20

集合時間

09:30-10:20

破冰遊戲

創作家大冒險  
(趣味團康)

默契大考驗  
(趣味團康)

腦力激盪  
(趣味團康)

挑戰遊戲  
(趣味團康)

10:30-12:00

創作暖身任務  
(線條與手繪基礎)

角色喜怒哀樂  
(情緒與五官探索)

角色動起來  
(姿態與動態表現)

角色故事設計  
(角色個性、故事設計)

創意周邊設計  
(IP 應用與周邊實作)

12:00-12:40

午餐時間

12:40-13:30

午休時間

13:30-15:00

我的第一個角色  
(簡單角色設計)

表情觀察家  
(AI 創作應用)

尋找模特兒  
(AI 創作應用)

變身進化記  
(AI 創作應用)

作品驗收  
貼圖上架教學

15:00-16:30

數位調色盤  
(色彩與視覺呈現)

貼圖製作  
表情貼圖創作

貼圖製作  
動作貼圖繪製

角色定稿  
完成最終設計

創作家成果發表  
(結業式)

16:30-17:00

課程回顧與作品分享



# 握寶童軍營



師生比 1:12 滿班 12 人



\$ 7,500 / 5天

M22

7/20-7/24

M27

8/24-8/28

透過團隊任務與戶外探索，引導孩子學習方向判讀（地圖與指北針）、基礎繩結技巧、野外觀察與求生概念，並培養團隊合作、問題解決與自主行動能力，在挑戰中建立自信與責任感。結合低空繩索、攀樹與定向探索等戶外活動，搭配團隊闖關與任務挑戰，讓孩子在真實情境中學習合作與應變，並於結業式完成成果展現，打造充滿成就感的冒險體驗。

學習重點

- 地圖判讀與指北針應用
- 基礎繩結技巧
- 野外觀察與生態認識
- 團隊合作與問題解決能力

MON

TUE

WED

THU

FRI

09:00-09:20

集合時間

09:30-10:20

冒險家集結令  
(破冰團康)

默契同步挑戰  
(趣味團康)

能量啟動任務  
(趣味團康)

桃樣館  
低空繩索體驗

小隊協力挑戰  
(趣味團康)

10:30-12:00

營地建設任務

生態觀察家  
(圖文介紹毒蛇 & 實際觀察植物)

求生情境任務  
(觀察與判斷)

攀樹

12:00-12:40

午餐時間

12:40-13:30

午休

13:30-15:00

小隊成立任務  
(隊名/隊旗/口號)

方向探索家  
(地圖與指北針)

繩結小達人  
(基礎繩結)

螞蟻搬磚 / 合力建塔

拔營任務

15:00-16:30

信任挑戰  
(童軍合作精神)

定向探索  
(小隊任務闖關)

竹槍製作

同手同腳 / 合力擊鼓

小小童軍榮耀授證  
(結業式)

16:30-17:00

探索回顧

# 極限挑戰營

6-15 人 / 梯 師生比 1:15  
 招生年齡：升小三至升國一（8 歲至 13 歲）

08:30-17:30



M10 \$ 4,500 /3天 | M11 至 M18 \$ 7,500 /5天

M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18
7/1-7/3	7/6-7/10	7/13-7/17	7/20-7/24	7/27-7/31	8/3-8/7	8/10-8/14	8/17-8/21	8/24-8/28

	MON	TUE	WED	THU	FRI
08:30-09:20	集合時間				
09:30-10:20	自我探索 (趣味團康)	團隊合作 (趣味團康)	探索教育 (趣味團康)	動起來！挑戰遊戲 (趣味團康)	同心協力 (趣味團康)
10:30-12:00	足球				
12:00-13:20	午餐				
13:30-15:00	羽球				
15:10-15:30	休息				
15:30-17:00	籃球				
17:00-17:30	平安賦歸				

## 名家羽球 訓練中心

十年以上教學經驗，團隊總教練及副總教練兩位均有國家級教練證，講求科學化訓練並落實教學分級制度，讓學員進步有感同時避免運動傷害，團隊教練均擁有國家認證合格證書，並具有良證，學習過程充實且安全。

2010 年 | 蘆竹羽球館（總部成立）成立教學團隊，進駐蘆竹羽球館授課

2026 年迄今：館內最多學員指定教學團隊

2017 年 | 富場羽球館（分部成立）擴展教學據點，成立富場分部

2026 年迄今：館內最多學員指定教學團隊

2018 年 | 中壢國民運動中心（分部成立）進駐中壢國民運動中心授課 同年開設菁英班課程（首班）

2026 年迄今：館內最多學員指定教學團隊

2019 年 | 蘆竹國民運動中心（分部成立）持續拓展據點，進駐蘆竹國民運動中心

2026 年迄今：館內指定教學團隊



## The one 籃球團隊 兒童籃球營

口號：one for all, all for one

the one 表示唯一，證明團隊是獨一無二的，每個人都是團隊的唯一。口號十分響亮，代表著個人是為了團隊，團隊也成就了個人

寓意著團隊和成員是彼此之間成就的唯一，脫離了對方就達不到完美的狀態

## 專業師資 課程規劃

豐富的教練經驗以及過往豐富打球的點點滴滴，讓教練在教學上得心應手

第一天上課針對小朋友程度做調整，靈活調整菜單內容

## 專業訓練、遊戲互動

專業的訓練搭配有趣的遊戲，激發小朋友對於籃球的熱情，在遊戲的互動訓練中帶出籃球專業的知識及概念，不像一般訓練那麼枯燥乏味

## 培養運動的習慣

希望小朋友藉由 The one 培養運動的樂趣及習慣，不僅保持身體健康也可以獲得來自運動的成就

## 桃園足球 訓練中心

專業師資授課



# 壩寶隔宿露營

中壢運動中心隔宿露營開跑！  
一起挑戰體能闖關、夜宿體驗、星光同樂，玩中學、學中樂，快來創造最難忘的露營回憶！

- ※ 費用已包含三餐、消夜、夜市費用、烤肉費用、材料費、器材費
- ※ 學員需自備盥洗用具（含沐浴乳、洗髮精、牙刷等個人衛生用品）
- ※ 費用已包含個人帳篷租借費、睡袋租借費（其餘請自行參考是否需要攜帶：如：棉被、枕頭等個人物品）
- ※ 課程如遇天氣不佳將改為室內活動進行



## 壩寶 Running kids



師生比 1:15  
招生年齡：小一至小六



\$ 3,666 / 兩天一夜營隊

M37 07/13(一)-07/14(二) M38 08/10(一)-08/11(二)

6/30 前報名享 9 折優惠只要 3,299 元！

### DAY1

07:00-08:00	
08:00-09:00	報到 / 破冰
09:00-10:30	團康 / 小隊分組
10:30-11:30	營地建設
11:30-12:20	中餐
12:20-13:20	午休
13:30-15:00	攀岩
15:00-16:30	攀樹
16:30-17:00	整裝 / 配給
17:00-18:30	新明夜市 / 食字路口
18:30-20:00	團康 / 小晚會
20:00-21:00	星光夜語
21:00-22:00	盥洗 / 報平安
22:00	就寢

### DAY2

晨喚
早餐
拔營 / 整裝再出發
攻城掠地
中餐
午休
大圍繞小圈 / 搶救酷斯拉
兵卒對調 / 泡泡龍
期待再相逢



## 壩寶露營家



師生比 1:15  
招生年齡：小二至小六



\$ 4,999 / 三天兩夜營隊

M39 07/29(三)-07/31(五) M40 08/24(一)-08/26(三)

6/30 前報名享 9 折優惠只要 4,499 元！

### DAY1

07:00-08:00	
08:00-09:00	報到
09:00-10:30	團康 / 小隊分組
10:30-11:30	營地建設
11:30-12:20	中餐
12:20-13:20	午休
13:30-15:00	基本槍枝介紹 / 竹槍製作
15:00-16:30	攀岩
16:30-17:00	整裝 / 配給
17:00-18:30	新明夜市
18:30-20:00	團康小晚會
20:00-21:00	星光夜語
21:00-22:00	盥洗 / 報平安
22:00	就寢

### DAY2

晨喚
早餐 / 盥洗
攀樹
漆彈定靶
中餐
午休
繩結應用 (每人一條結繩)
毒蛇 & 野生植物介紹 (圖文介紹毒蛇、實際觀察植物)
整裝 / 配給
野餐
趣味小團康
活動分享
盥洗 / 報平安
就寢

### DAY3

晨喚
早餐 / 拔營
無貝野炊 (竹筒飯製作)
烤肉 (無明火料理)
環境整理
回顧分享
期待再相逢





M28	M29	M33	M30	M34	M31	M35	M32	M36
7/1-7/3	7/6-7/10	8/3-8/7	7/13-7/17	8/10-8/14	7/20-7/24	8/17-8/21	7/27-7/31	8/24-8/28
創客 Power ! 夢想發明家	穿梭時空軌跡 - 古代生物篇		突破力量的 牛頓狂想曲		前進！ 奇幻水域探險號！		特斯拉的閃電實驗室	



## 創客 Power ! 夢想發明家



\$ 4,500 / 3天

M28

7/1-7/3

充滿傳說色彩的三國丞相——諸葛亮，不但在軍事上擁有過人的佳績，在發明界的成就也是不容小覷，天燈、饅頭、木牛流馬... 等等佳作，運用匱乏的資源，解決各個難題，創造出無限的可能性。讓伊索團隊帶領孩子，跟著創客始祖學習，將創客精神融入生活中。

- 課程特色**
1. 創客知識：學習創意思考、問題解決……基礎創客知識。
  2. 發明專家：拆解發明創作歷程，一步步成為小小發明家。
  3. 素養教育：結合教育部 108 課綱，實踐素養教育。

### 內容 & 成品

藝術發揮 6 件、發明知識 6 堂、108 課綱 9 堂、課程成品 10 件、結業證書 x1

	WED	THU	FRI
09:00~10:00	團隊齊聚	諸葛亮心智圖	諸葛亮展覽
10:00~11:30	創客變向車 (認識創客)	水陸兩用車 (問題解決系統)	動漫投影儀 (認識各種發明)
11:40~12:00	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 (伊索教師全程協同)		
13:30~15:00	腳踏垃圾桶 (創造力培養)	神奇留聲機 (發明常見技巧)	槓桿投石器 (培養實驗精神)
15:00~16:30	兒童足球	兒童弓箭	統整與結訓
16:40~17:00	反思與回顧		

\* 運動課程由營隊指導老師帶領進行。



# 穿梭時空軌跡 - 古代生物篇



\$ 7,500 / 5天

M29

7/6-7/10

M33

8/3-8/7

古老的加拉巴哥群島上是演化論的起源地，先人達爾文搭乘小獵犬號開創了天擇說的基礎，從古生代的微生物、中生代的恐龍再到新生代的哺乳類，我們將帶領孩子搭乘時光機，回到生物的起源，從微觀到巨觀，探尋生命的奧祕。

課程特色

1. 實體動物觀察：現場觀察可愛動物，呼應手冊所學內容。
2. 顯微鏡操作：認識與操作顯微鏡，輕鬆接軌國中生物課程。
3. 恐龍模型：挖掘恐龍化石、拼組恐龍模型、認識恐龍構造。

內容 & 成品

動物觀察 3 堂、顯微鏡操作 4 堂、恐龍模型 5 堂、108 課綱 13 堂、結業證書 x1

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00~10:00	團隊齊聚	初見達爾文	達爾文心智圖	達爾文展覽	旋轉木馬
10:00~11:30	細胞顯微鏡 I (認識古生代)	恐龍逆襲 I (挖掘恐龍化石)	恐龍足跡 (認識化石種類)	細胞顯微鏡 II (操作顯微鏡)	危機四伏 (病毒與細菌)
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 (伊索教師全程協同)				
13:30~15:00	翱翔恐龍 (認識中生代)	恐龍逆襲 II (恐龍習性)	動物大百科 (認識新生代)	可愛小刺蝟 (探索哺乳動物)	霸氣小甲蟲 (探索節肢動物)
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				

\* 運動課程由營隊指導老師帶領進行。



# 突破力量的牛頓狂想曲



\$ 7,500 / 5天

M30

7/13-7/17

M34

8/10-8/14

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！

課程特色

1. 基礎力學：認識摩擦力、靜電現象、牛頓運動定律……基礎力學知識。
2. 實體操作：透過實際測量看不見的力量，將抽象概念具體化。
3. 國中物理：融入教育部 108 課綱，輕鬆接軌國中物理難題。

內容 & 成品

實作實驗 9 個、實驗成品 9 件、基礎力學 10 堂、108 課綱 13 堂、結業證書 x1

	MON	TUE	WED	THU	FRI
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	視力對抗賽二
12:00~13:20	午餐與午休 (伊索教師全程協同)				
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				

\* 運動課程由營隊指導老師帶領進行。



# 前進！奇幻水域探險號！



\$ 7,500 / 5天

M31

7/20-7/24

M35

8/17-8/21

伊索把真正的水樂園搬進教室了！希望孩子能在玩樂中，探索出科學的奧妙，有毛細現象、虹吸現象、大氣壓力的實作課程；還有浮力、密度、向心力的知識學習；更有小孩愛不釋手的急速遊艇、炫彩史萊姆，讓孩子的想像力成為創造力！

課程特色

1. 氣流體力學：學習浮力、密度、虹吸現象……基礎流體力學知識。
2. 視覺饗宴：帶給學生魔法般的神奇實驗，沉浸式的視覺體驗。
3. 科學素養：結合教育部 108 課綱，培養學生科學素養。

內容 & 成品

實作實驗 13 個、實驗成品 10 件、流體力學 10 堂、108 課綱 10 堂、結業證書 x1

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00~10:00	團隊齊聚	初見帕斯卡	帕斯卡心智圖	帕斯卡展覽	水上陀螺
10:00~11:30	紙樹開花 (毛細現象)	七彩珍珠 (油水分離)	旋轉脫水機 (認識向心力)	魔幻瀑布 (虹吸現象)	夢幻沼澤 (非牛頓流體)
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 (伊索教師全程協同)				
13:30~15:00	彩虹藥水 (體積與密度)	魔法星空瓶 (布朗運動)	秘海水龍捲 (大氣壓力)	水上遊艇 (浮力定律)	炫彩史萊姆 (交聯作用)
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				

\* 運動課程由營隊指導老師帶領進行。



# 特斯拉的閃電實驗室



\$ 7,500 / 5天

M32

7/27-7/31

M36

8/24-8/28

光影交錯的剎那，人們見證交流電的奇蹟，將時代的英雄——特斯拉奉為交流電始祖，我們將手把手引領孩子走入電學的世界，從發想到實作；從想像到創造，探究科學的真理，並輕鬆接軌國中艱深的物理難題。

課程特色

1. 基礎電學：學習電流磁效應、電磁感應……基礎電磁學知識。
2. 國中理化：融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。
3. 電學素養：結合教育部 108 課綱，培養學生電學素養。

內容 & 成品

實作實驗 10 個、實驗成品 10 件、基礎電學 11 堂、108 課綱 13 堂、結業證書 x1

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:00~10:00	團隊齊聚	初見特斯拉	特斯拉心智圖	特斯拉展覽	閃電陀螺
10:00~11:30	魔法磁力秀 (磁鐵特性)	電流急急棒 (電路與電流)	超級電磁力 (認識電磁鐵)	旋轉電馬 (右手開掌定則)	主題電動車 (馬達應用)
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 (伊索教師全程協同)				
13:30~15:00	永動筆 (磁場與磁力線)	神秘電流車 (電解反應)	電動鞦韆 (環形磁效應)	大廈升降梯 (馬達構造)	閃光發電機 (電磁感應)
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				

\* 運動課程由營隊指導老師帶領進行。



# 獅王羽球營



本次暑假，中心與幼獅運動休閒公司攜手合作，為孩子們精心規劃一系列多元且富有挑戰性的球類課程，透過不同球類運動的體驗與訓練，提升孩子們的運動技巧、反應能力與專注力，並培養良好的競賽精神與團隊合作能力。課程內容涵蓋多樣球類項目，無論是從零開始的初學者，還是已有基礎的小選手，都能在適合的教學安排中穩定進步，享受運動帶來的樂趣與成就感。快來加入我們，一起在這個暑假盡情揮灑汗水，在球場上奔跑、學習與成長，留下最熱血又難忘的回憶！

## BEST 羽球團隊

- 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
- 2017-2018 桃園、中壢運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程
- 2021-2022 八德運動中心合作 羽球研習課程



官方網站

- 請自備羽球拍
- 除課程時間外不得以課程名義使用球場，自行練習可付費租借 5F 羽球場使用
- 營隊課程非球隊式訓練，透過教練的專業指導，學習基礎球路，並結合體力與協調性的運動。
- 本課程皆視當班學員程度，允予以教練調整課程內容。
- 凡對羽球運動有相關興趣學童，均可參加，並體驗循序漸進及重疊式羽球專業訓練。



線上報名

師生比 1:10 滿班 14 人  
 招生年齡：升小二至升國一

MG01 至 MG02 \$ 1,680 / 3 天 | MG03 至 MG18 \$ 2,800 / 5 天

MG01	MG02	MG03	MG04	MG05	MG06	MG07	MG08	MG09	MG10
7/1-7/3		7/6-7/10		7/13-7/17		7/20-7/24		7/27-7/31	
08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00



MG11	MG12	MG13	MG14	MG15	MG16	MG17	MG18
8/3-8/7		8/10-8/14		8/17-8/21		8/24-8/28	
08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00	08:00-10:00	10:00-12:00

## 精緻小班制

師生比 1:7 滿班 7 人  
 招生年齡：升小二至升國一

MG19 至 MG20 \$ 1,920 / 3 天 | MG21 至 MG36 \$ 3,200 / 5 天

MG19	MG20	MG21	MG22	MG23	MG24	MG25	MG26	MG27	MG28
7/1-7/3		7/6-7/10		7/13-7/17		7/20-7/24		7/27-7/31	
13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00

MG29	MG30	MG31	MG32	MG33	MG34	MG35	MG36
8/3-8/7		8/10-8/14		8/17-8/21		8/24-8/28	
13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00	15:00-17:00





師生比 1:8

招生年齡：升小二至升國一



幼獅運動休閒管理  
有限公司聯合辦理



MZ01 至 MZ04 \$ 1,620 / 3 天

MZ05 至 MZ36 \$ 2,700 / 5 天

師資：Sandy 教練授課

上課內容：

1. 桌球基本介紹講解
2. 桌球比賽過程介紹
3. 桌球正手 反手推球
4. 桌球基本步伐
5. 桌球的多球與單球練習



官方網站



線上報名

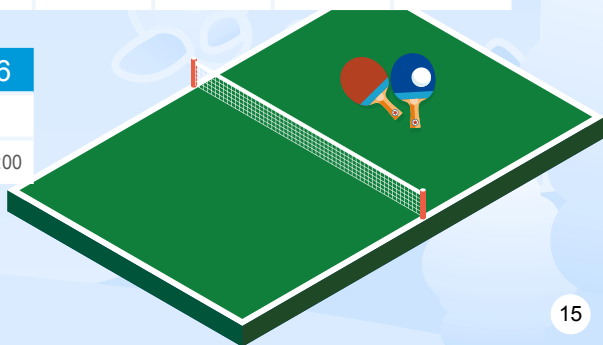
MZ01	MZ02	MZ03	MZ04	MZ05	MZ06	MZ07	MZ08
7/1-7/3				7/6-7/10			
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00

MZ09	MZ10	MZ11	MZ12	MZ13	MZ14	MZ15	MZ16
7/13-7/17				7/20-7/24			
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00

MZ17	MZ18	MZ19	MZ20	MZ21	MZ22	MZ23	MZ24
7/27-7/31				8/3-8/7			
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00

MZ25	MZ26	MZ27	MZ28	MZ29	MZ30	MZ31	MZ32
8/10-8/14				8/17-8/21			
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00

MZ33	MZ34	MZ35	MZ36
8/24-8/28			
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00





# 猛獅籃球營



師生比 1:12 滿班 24 人  
招生年齡：升小二至升國一

師資：The one 兒童籃球師資團隊



官方網站



線上報名



幼獅運動休閒管理  
有限公司聯合辦理



— One For All · All For One —



MQ01 至 MQ03 \$ 1,920 / 3 天 | MQ04 至 MQ27 \$ 3,200 / 5 天

the one 表示唯一，證明團隊是獨一無二的，每個人都是團隊的唯一。  
口號十分響亮，代表着個人是為了團隊，團隊也成就了個人  
寓意着團隊和成員是彼此之間成就的唯一，脫離了對方就達不到完美的狀態

## 營隊特色

- ✓ **專業師資：**  
豐富的教球經驗以及過往豐富打球的點點滴滴，讓教練在教球上得心應手
- ✓ **課程規劃：**  
第一天上課針對小朋友程度做調整，靈活調整菜單內容
- ✓ **專業訓練、遊戲互動：**  
專業的訓練搭配有趣的遊戲，激發小朋友對於籃球的熱情，在遊戲的互動訓練中帶出籃球專業的知識及概念，不像一般訓練那麼枯燥乏味
- ✓ **培養運動的習慣：**  
希望小朋友藉由 The one 培養運動的樂趣及習慣，不僅保持身體健康也可以獲得來自運動的成就

MQ01	MQ02	MQ03	MQ04	MQ05	MQ06	MQ07	MQ08	
7/1-7/3			7/6-7/10			7/13-7/17		
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	09:00-10:30	10:30-12:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	
MQ09	MQ10	MQ11	MQ12	MQ13	MQ14	MQ15	MQ16	MQ17
7/20-7/24			7/27-7/31			8/3-8/7		8/10-8/14
09:00-10:30	10:30-12:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	09:00-10:30	10:30-12:00	09:00-10:30	10:30-12:00
MQ18	MQ19	MQ20	MQ21	MQ22	MQ23			
8/17-8/21			8/24-8/28					
09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30			



# 猛獅籃球營

## 3v3 鬥牛挑戰



師生比 1:12 滿班 12 人  
招生年齡：升小四至升國一



MQ24 至 MQ27 \$ 3,200 / 5 天

「3v3 鬥牛挑戰營」，透過最適合兒童學習的半場比賽形式，幫助孩子在實戰情境中建立真正的比賽理解與團隊觀念。

- ✓ 學會如何在比賽中正確判斷與決策
- ✓ 建立團隊合作與比賽溝通能力
- ✓ 提升實戰應用與抗壓能力
- ✓ 在競爭中培養自信與成長心態

MQ24	MQ25	MQ26	MQ27
7/6-7/10	7/20-7/24	8/3-8/7	8/10-8/14
13:00-14:30			



# 勁獅兒童足球營



師生比 1:12  
招生年齡：升小二至升國一



幼獅運動休閒管理  
有限公司聯合辦理

讓學員擁有戰士般擁有堅 的生命力  
和永不放棄的精神，只要我們先撒下  
種子，就可以為小小足球員引領的不  
可限量的未來。



線上報名



桃園足球訓練中心  
專業師資授課



MK01 \$ 1,620 / 3天 | MK02 至 MK09 \$ 2,700 / 5天



09:00-10:30

MK01	MK02	MK03	MK04	MK05	MK06	MK07	MK08	MK09
7/1-7/3	7/6-7/10	7/13-7/17	7/20-7/24	7/27-7/31	8/3-8/7	8/10-8/14	8/17-8/21	8/24-8/28



# 勁獅幼兒足球營



師生比 1:12  
招生年齡：4-6 歲



13:30-14:30



MN01 \$ 1,200 / 3天 | MN02 至 MN09 \$ 2,000 / 5天

MN01	MN02	MN03	MN04	MN05	MN06	MN07	MN08	MN09
7/1-7/3	7/6-7/10	7/13-7/17	7/20-7/24	7/27-7/31	8/3-8/7	8/10-8/14	8/17-8/21	8/24-8/28



# Aegis Challenging 神盾籃球培訓



師生比 1:20  
招生年齡：小六至國二 (U12-U14)



\$ 6,000



13:30-16:00



線上報名

7/6-7/10	7/13-7/17	7/27-7/31	8/17-8/21
----------	-----------	-----------	-----------



早鳥優惠  
5/1-5/30止



舊生優惠  
8/17止



2人(含以上)團報  
8/17止



3人(含以上)團報  
8/17止



官方客服

小四小五建議使用評估表  
優惠詳情請參考報名連結及官方客服



## 兒童繩流



8 人開班

招生年齡：升小三至國一



\$ 2,400



小劉教練

簡歷

維有訓練工作室創辦人  
福爾摩沙繩流學苑 LV.1 教練  
肌力與體能教練  
中老年人抗老化訓練

繩流 (ROPE FLOW) 並非傳統跳繩運動，而是透過「用動、畫圈」的方式，引導孩子運用全身進行協調與控制，在節奏中建立身體感知與動作連貫性。

相較於跳繩以重複跳躍為主，繩流更著重於多方向變化與肢體協調與平衡，讓孩子在動作轉換中培養專注力與反應能力。

MF01	MF02
07/13-07/17	08/10-08/14
11:00-12:00	13:30-14:30

1. 單 / 雙手：正反向畫圈、左右向螺旋旋、正反向 8 字、順逆時針環遊
2. 正反手鬥牛士 (延伸環遊)
3. 龍轉 (DargonRoll)



## 兒童體適能



師生比 1:12

招生年齡：升小二至國一



\$ 1,100



11:00-12:00



MH01

7/6-7/10

MH02

7/27-7/31

MH03

8/3-8/7



## 兒童防身術



師生比 1:8

招生年齡：升小二至國一



\$ 1,100



11:00-12:00



MA01

7/1-7/3

MA02

7/13-7/17

MA03

8/10-8/14



## 兒童標靶訓練 (弓箭、飛盤、地壘)



師生比 1:12

招生年齡：升小二至國一



\$ 1,100



11:00-12:00

MW01

7/20-7/24

MW02

8/17-8/21



## 兒童街舞



師生比 1:12

招生年齡：升小二至國一



\$ 1,100



11:00-12:00

MV01

7/1-7/3

MV02

7/27-7/31

MV03

8/24-8/28



UU 老師

簡歷

擅長基礎養成與 Dancehall，現任 TC 教師，具商演、比賽及校園社團教學經驗。重視基礎與自信培養，帶領孩子快樂學習舞蹈。



## 兒童 MV



師生比 1:12

招生年齡：升小二至國一



\$ 1,100



11:00-12:00

MV04

7/13-7/17

MV05

8/10-8/14



## 無人機飛行營



師生比  
招生年齡：升小三至國一



\$ 2,200



1300-1400

MU01

8/3-8/7

MU02

8/24-8/28

Day1 | 飛行基礎與安全認識  
Day2 | AI 科技 × 無人機應用  
Day3 | 無人機基礎控制與穩定操作  
Day4 | 無人機任務應用與進階操作  
Day5 | 最終任務挑戰與成果發表

無人機租借費用為 200 元、購買一台 750 元  
(若需購買或租借裝備, 請於開課前兩周以前櫃檯登記)



## 兒童跳床營



師生比 1:15  
招生年齡：小二至國一



\$ 2,100 / 5 天



13:30-14:30



MT01

7/6-7/10

MT02

7/20-7/24

MT03

8/3-8/7

MT04

8/17-8/21



## 兒童直排輪營



師生比 1:15  
招生年齡：升小二至國一



\$ 2,500

MB01

7/6-7/10

MB02

7/20-7/24

MB03

8/3-8/7

MB04

8/17-8/21



09:00-10:30



1. 可自備直排輪及護具
2. 可提供租借, 費用為 200 元 / 堂 (直排輪 + 護具組 + 帽子)
3. 裝備購買:  
背袋整組 3600 元 (直排輪 + 護具組 + 帽子 + 紅色背袋)  
拉桿包整組 4050 元 (直排輪 + 護具組 + 帽子 + 黑色拉桿包)  
(若需購買或租借裝備, 請於開課前兩周以前櫃檯登記)



## 兒童蛇板營



師生比 1:15  
招生年齡：升小二至國一



\$ 2,500

MS01

7/6-7/10

MS02

7/20-7/24

MS03

8/3-8/7

MS04

8/17-8/21



10:30-12:00

1. 可自備蛇板及護具
2. 可提供租借, 100 元 / 堂 (護具 & 帽子不借用)
3. 裝備購買: 蛇板 1800 元、護具組 500 元、帽子 250 元  
(若需購買或租借裝備, 請於開課前兩周以前櫃檯登記)





# 匹克球兒童入門營

師資：桃園市匹克球委員會

透過簡單好上手的匹克球（Pickleball），帶領孩子從遊戲中學習基礎擊球與運動概念，培養手眼協調、反應能力與運動自信。



師生比 1:12 12 人滿班

建議年齡：升小四至國一



\$ 2,200 / 5 天



1300-1430 / 1.5 小時

MP01

7/6-7/10

MP02

7/20-7/24

MP03

8/3-8/7



# 親子匹克球營隊



\$ 2,200 / 5 天

以親子互動為核心，透過匹克球帶動家庭共同運動體驗。課程內容包含基礎擊球、簡易對打與遊戲式活動設計，讓家長與孩子在互動中建立默契與合作能力。不需運動基礎，也能輕鬆參與，在歡樂中培養健康習慣與親子關係。



師生比 1:12 24 人滿班

建議年齡：升小四以上



MP04 \$ 1,320 / 3 天

MP05 \$ 2,200 / 5 天

MP04

7/1-7/3

MP05

8/10-8/14



1300-1430 / 1.5 小時



# 「猿」夢飛行 籃球訓練營



\$ 6,500

孩子的籃球夢想、領航起飛！拋開框架、蛻變自我，無懼逆境、衝破天際

MD01

7/20-7/24



13:30-16:00



師生比 1:20

招生年齡：小四至國三



報名開放至  
115/7/10

## 桃園在地職業籃球隊《桃園璞園領航猿》領軍 |

由球員們組成最專業的教學陣容帶來體能、技術訓練結訓還將舉行  
球星簽名會，近距離與球員們互動機會千萬別錯過了！

營隊特色

- ✓ PLG 桃園璞園領航猿籃球隊領軍、由領航猿球員與教練組成最專業教學陣容。
- ✓ 職業規模體能與專業技術訓練。
- ✓ 近距離與球員們接觸、親自指導技術教學。



線上報名



彩蛋

7/24 將舉辦 球星簽名會、並選出營隊 MVP  
將頒發榮譽獎盃與桃園璞園領航猿特色贈品

※ 實際到場球員將依照球隊安排而定

飛行籃球夏令營  
專屬配備



領航猿專屬  
練習球衣



結業證書  
一份

飛行籃球夏令營  
專屬折扣優惠

6/10 前

9  
折



# 親子攀岩體驗營



師生比 1:8 8人滿班  
年齡限制：4歲以上



\$ 2,000 / 2天

攀岩是一種全身性的運動，每個孩子都是天生的攀爬好手。在攀爬的過程中增進肌力、肌耐力、協調性、平衡感及專注度，並可以鍛鍊判斷力、創造力、穩定性，提升孩子們獨立解決問題的能力並勇於面對各種挑戰。

MR01	MR02	MR03	MR04	MR05	MR06	MR07	MR08	MR09	MR10
7/2(四)- 7/3(五)	7/6(一)- 7/7(二)	7/9(四)- 7/10(五)	7/13(一)- 7/14(二)	7/23(四)- 7/24(五)	7/27(一)- 7/28(二)	7/30(四)- 7/31(五)	8/3(一)- 8/4(二)	8/6(四)- 8/7(五)	8/10(一)- 8/11(二)
10:00-12:00									

MR11	MR12	MR13	MR14	MR15	MR16	MR17	MR18	MR19	MR20
7/2(四)- 7/3(五)	7/6(一)- 7/7(二)	7/9(四)- 7/10(五)	7/13(一)- 7/14(二)	7/23(四)- 7/24(五)	7/27(一)- 7/28(二)	7/30(四)- 7/31(五)	8/3(一)- 8/4(二)	8/6(四)- 8/7(五)	8/10(一)- 8/11(二)
13:00-15:00									

## 假日一日體驗班



\$ 1,000 / 1天

MR21	MR22	MR23	MR24	MR25	MR26	MR27
7/4(六)	7/12(日)	7/18(六)	7/26(日)	8/1(六)	8/9(日)	8/15(六)
09:00-11:00						

### 課程簡介

第一天：環境安全與安全落地練習、牆上團康遊戲鍛鍊耐力、換手換腳練習、柔軟度練習、各種部位的伸展  
 第二天：挑戰路線、核心鍛鍊、牆上團康、八字結練習、上攀挑戰  
 課程將依實際情況調整



### 黃士軒 教練及其教練團隊

- 中華山岳協會 C 級運動攀登教練
- 105.9 入職青少年發展處擔任駐場攀岩教練
- 108.6 入職 MegaSTONE 擔任攀岩教練



## 兒童跑酷營



師生比 1:10  
年齡限制：升小二至升國一

師資：悍酷運動工作室



MF01 \$ 2,400 / 3天

MF02 至 MF09 \$ 4,000 / 5天



12:00-14:00 / 2小時

MF01	MF02	MF03	MF04	MF05	MF06	MF07	MF08	MF09
7/1-7/3	7/6-7/10	7/13-7/17	7/20-7/24	7/27-7/31	8/3-8/7	8/10-8/14	8/17-8/21	8/24-8/28

篩選適合兒童的動作技巧，強化反應與專注，熟悉全身各部位大小肌群的合理驅動方式，練體力也練腦力。

### 悍酷教學簡介

- ✓ 1. 肌力、本體感覺、平衡感全面訓練。
- ✓ 2. 反應神經與危機應變能力。
- ✓ 3. 勇於面對挑戰的心態。
- ✓ 4. 跑酷運動推崇發揮創意。





5/31 前報名

單週

9折

雙週

8折

四週

75折

6/1-6/15 報名

單週

95折

雙週

85折

6/16-6/30 報名

雙週

9折

\*\*學員同時報名四週以上密集班送三眼怪手提袋，將以報名順序做為發放順序，若贈品發完將以其他商品做代替。

★雙週以上優惠需同一位學員，限臨櫃報名。

## 泳訓單週密集班

## 幼兒密集班

三人開班 (師生比1:5)

7/06  
至  
7/10

7/13  
至  
7/17

7/20  
至  
7/24

7/27  
至  
7/31

8/03  
至  
8/07

8/10  
至  
8/14

8/17  
至  
8/21

8/24  
至  
8/28

0900-1000  
1400-1500  
1800-1900

XS01F  
XS01G  
XS01H

XS02F  
XS02G  
XS02H

XS03F  
XS03G  
XS03H

XS04F  
XS04G  
XS04H

XS05F  
XS05G  
XS05H

XS06F  
XS06G  
XS06H

XS07F  
XS07G  
XS07H

XS08F  
XS08G  
XS08H

五天 \$ 2,400 /人



## 兒童密集班

五人開班 (師生比1:10)

7/06  
至  
7/10

7/13  
至  
7/17

7/20  
至  
7/24

7/27  
至  
7/31

8/03  
至  
8/07

8/10  
至  
8/14

8/17  
至  
8/21

8/24  
至  
8/28

1000-1100  
1100-1200  
1500-1600  
1900-2000  
2000-2100

XS01A  
XS01B  
XS01C  
XS01D  
XS01E

XS02A  
XS02B  
XS02C  
XS02D  
XS02E

XS03A  
XS03B  
XS03C  
XS03D  
XS03E

XS04A  
XS04B  
XS04C  
XS04D  
XS04E

XS05A  
XS05B  
XS05C  
XS05D  
XS05E

XS06A  
XS06B  
XS06C  
XS06D  
XS06E

XS07A  
XS07B  
XS07C  
XS07D  
XS07E

XS08A  
XS08B  
XS08C  
XS08D  
XS08E

五天 \$ 1,900 /人

## 泳訓雙週密集班

## 兒童密集班

五人開班 (師生比1:10)

5/31 前報名：

一期 8折、兩期 75折

十天  
3,800 /人

7/06  
至  
7/17

7/20  
至  
7/31

8/03  
至  
8/14

8/17  
至  
8/28

6/1-6/15 報名：

一期 95折、兩期 85折

0900-1000  
1600-1700

XS01I  
XS01J

XS03I  
XS03J

XS05I  
XS05J

XS07I  
XS07J

6/16-6/30 報名：

一期 9折

\*\*兩期以上優惠需同一位學員，限臨櫃報名。

\*\*學員同時報名兩期以上密集班送三眼怪手提袋，將以報名順序做為發放順序，若贈品發完將以其他商品做代替。

備註

- 密集班課程因考慮授課進度，**不開放插班報名**。
- 請配戴中心發放泳帽(泳帽於首堂發放)，自備泳裝、蛙鏡，並於規定時間內集合。(第一天上課請於上課等候區集合點名)
- 泳訓課程恕無法單堂退費，學員請假不另行補課，所缺之堂數可於最後一堂課結束至櫃檯領取泳池單次入場券(使用期限：當月課程結束後二個月內)
- 泳訓課程恕無法單堂退費，**上課證請於課程結束後繳回，若上課證遺失須補收工本費 50 元。**
- 泳訓班課程隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
- 上課證請於課程結束後繳回。
- 幼兒、兒童泳訓班：陪同家長一人免費(不下水)；第二位家長起依規定購買全票。當日陪同之家長請勿隨意更換及進出泳池。
- 享優惠者若中途退費需補價差。



# 小飛魚泳隊



招生年齡：國小一年級 - 國中三年級

代號	課程日期	課程內容	星期	上課時間	堂數	時數	費用
XT06	6/1-6/28	專業訓練 (盡量全程參與減少缺課次數)	六、日	0800-1000	8	16	3600
XT07	7/4-7/28		二、六、日	(二) 1800-2000 (六、日) 0800-1000	12	24	5400
XT07-2	7/4-7/26		六、日	0800-1000	8	16	3600
XT08	8/1-8/30		二、六、日	(二) 1800-2000 (六、日) 0800-1000	13	26	5850
XT08-2	8/1-8/30		六、日	0800-1000	10	20	4500

\* 參加條件：會四式（自、仰、蛙、蝶）自由式 50 公尺需在 50 秒內完成。

\*\* 專業訓練盡量全程參與減少缺課次數

## 課程內容

短期目標：強化泳姿、提升體能、加強核心肌群

中期目標：提升速度、多元泳姿學習、了解競技游泳規則

長期目標：參加賽事、累積實戰經驗、升學加分

**6/30 前同時報名 XT07、XT08 小飛魚課程享有 9 折優惠，並贈送競賽型蛙鏡乙個（顏色隨機）。**

\*\* 雙月上優惠臨櫃報名。



# 小飛魚泳隊 - 幼隊



招生年齡：國小一年級 - 國中三年級

代號	課程日期	課程內容	星期	上課時間	堂數	時數	費用
XTJ-06	6/1-6/28	專業訓練 (盡量全程參與減少缺課次數)	六、日	1000-1200	8	16	3600
XTJ07	7/2-7/30		四、六、日	(四) 1800-2000 (六、日) 1000-1200	13	26	5850
XTJ07-2	7/4-7/26		六、日	1000-1200	8	16	3600
XTJ08	8/1-8/30		四、六、日	(四) 1800-2000 (六、日) 1000-1200	13	26	5850
XTJ08-2	8/1-8/30		六、日	1000-1200	10	20	4500

\* 參加條件：會三式（自、仰、蛙）、自由式 50 公尺需在 80 秒內完成。

\*\* 專業訓練盡量全程參與減少缺課次數

## 課程內容

修正姿勢、提升體能銜接正式泳隊訓練，參與賽事。

**6/30 前同時報名 XTJ07、XTJ08 小飛魚課程享有 9 折優惠，並贈送競賽型蛙鏡乙個（顏色隨機）。**

\*\* 雙月上優惠臨櫃報名。



## 泳訓個別班

\* 上課時間彈性，但需先與教練協調

一期 10 堂課

一對一 \$10,000

一對三 \$16,500

一對二 \$14,000

一對四 \$18,000

泳訓個別班，更多詳情請洽泳池社社長（03）4951930 # 281

## 報名前請先詳閱 報名即同意以下規定

### ✔ 退費、轉班相關規定

1. 報名後因故不克參加，請持證明文件（疾病、傷故：醫生診斷證明）與發票正本，至一樓服務台辦理退費手續。
2. 報名人數未達開班人數時，本中心將另行通知，並全額退款。
3. 實際開課日前之一日至第二十九日要求退費者（不含當日），退還實際所繳學費之 90%。開課日起要求退費者，退還實際所繳學費之 80%。**若至全期或總課程時數之三分之一期間要求退費者，退還繳納費用之 50%，若已逾全期或總課程時數之三分之一不予退費。**
4. 轉班（限於未額滿的班）請於原定開課日前（不含當日）持發票、上課證正本至報名櫃台辦理，逾期恕不受理；個人因素轉班恕無法攜帶原折扣優惠，優惠方案以辦理當下為主且限辦理乙次。
5. 刷卡繳費者，請攜帶原繳費之信用卡、簽單存根聯、發票至櫃檯辦理。
6. 本中心保留併梯及開辦與否之權利，本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程相關規定辦理。
7. 未開班將於開課日前以簡訊通知，已開班則不另通知。

### ✔ 注意事項

1. 如簡章內容有誤，以本中心櫃台、官網公告為主，遇特殊情形時，本中心得視需要調整課程及場地，敬請配合。
2. 各營隊為團體課程，因故未能到課者不予補課；各營隊活動均謝絕旁聽，以免影響上課秩序。
3. 報到時請攜帶繳費證明單，並妥善保管，切勿遺失，以利查驗。
4. 請自備毛巾、水壺、健保卡，活動期間內請穿著運動服裝、運動鞋，並自行保管個人物品。
5. 開課後，恕無折扣優惠；插班以原價扣除已開課之堂數，恕無享有其它折扣優惠。
6. 本中心保有依照報名人數不同，並與教練確認場地空間不影響授課情況下規劃場地之權益。
7. 營隊活動中會拍照攝影紀錄，如有疑慮報名後可先行告知。
8. 逢天災（颱風、地震、豪雨）依照桃園市政府公告停課與否，本中心不另行通知。
9. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、癲癇症、糖尿病、嚴重感冒發燒、亞斯柏格症或其他特殊疾病，請特別註明。若不適合參加團體活動者，請勿報名；如違規定應自行負責。

### ✔ 網路刷卡退費說明

1. 需於現場一樓櫃台辦理退費，網路不接受退費。
2. 退費請持發票，至運動中心一樓櫃台辦理（20:15-20:30 為系統自動關帳時間，暫時不受理退費），退費規則詳見官網或簡章。
3. 發票開立統編者，退費請持當期發票及發票章，親至中心櫃台填寫折讓單始可辦理退費。（費用自動退回原信用卡）
4. 報名幼獅運動休閒公司之課程（獅王羽球營、迅獅桌球營）者，如需退費請至幼獅官網「退費專區」線上依表單規定申請退費。



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



03-495-1930



桃園市中壢區三光路 350 號



IG 社群



「握寶探險記」  
FB 社團



官方網站

※營隊期間將於 IG 限動不定期分享花絮，歡迎追蹤掌握即時動態！