

☎ 03-339-5877 📍 桃園市桃園區中山東路233號

活動辦法

1. 報名後因故無法參加，請持繳費證明與發票辦理。
2. 報名後至開課前8日辦理退費(不含當日)退費實際所繳學費90%。
3. 開課後的退費規則，依中心退費標準為主。

英雄注意事項

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，如未依規定應自行負責。
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，如有遺失請自行負責。
5. 如活動遇天災、人力不可抗拒之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、轉班或補課。
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，以利保險相關作業。
8. 本中心將視上課人數調整場地。
9. 上述事項如有未盡事宜，本中心保有修改之權利。



官網



FB



LINE



英雄訓練營 寒冰勇士歸來

12/19 開放報名

網路 / 現場

英雄加菜

1/3 前
營隊+中心課程→扭蛋
※ 單筆消費需滿 2500 元
※ 扭蛋內優惠需下次報名才能使用
※ 單堂課程除外

年年有
12/28-1/10
85折

圍爐火鍋

1/11-1/30

搶得先
12/27 前
8折

1次報名2堂
或2人報名
88折

1次報名4堂
或4人報名
85折

優惠折扣不包含泳訓課程、神盾籃球營

英雄快訊 - 本期特殊課程

HBL 六屆冠軍松山中高教練團 神盾勇士籃球營 | 幼兒小寶貝運動好選擇 寶貝潛能營 (半日)
動靜皆宜多元運動一次滿足 英雄訓練營 (全日) | 小小科學發明家提前養成 主題式科學營

英雄訓練營
寒冰勇士歸來
小一至小六

04

主題式科學營
小四至國三

06

寶貝潛能營
幼兒園中班至大班

13

鷹之眼
羽球營
小一至小六

08

鋼鐵射手
籃球營
小一至小六

08

寒冰勇士
乒乓球營
小一至小六

09

鷹眼
射箭營
小一至小六

09

快銀超人
直排輪營
小一至小六

10

caster board
蛇板營
小一至小六

10

Flash 閃電遊俠
足球營
小一至小六

11

綠巨人
樂樂棒訓練營
小一至小六

11

Spider 小小蜘蛛人
攀岩營
小一至小六

12

國高中生皆可參加

神盾勇士
籃球營

升國一至升大一

12

水游俠
泳訓營
小一至小六

13

集合啦
無人島冒險家
小三至小六

14





英雄訓練營

寒冰勇士歸來

小一至小六

實際課程視報名及上課情況可能有所調整

	日期	價格(元/梯)
M01-1	1/21-1/22	2800
M01-2	1/25-1/29	6500
M01-3	2/01-2/05	6500
M01-4	2/08-2/10	4000

費用包含戶外教學、相關器材費用、保險、午餐費用

🕒 時間 | 09:00-17:00

👤 人數 | 40人滿班

各位小小英雄們，經過了一年的努力我們終於擊敗壞人了，不過冬天到了，被控制的寒冰勇士即將復出，為了守護桃運，我們特別開設英雄訓練營以及各個特別能力訓練專班，快來提升自己的英雄技能，一起守護家園吧！

M01-1	MON	TUE	WED	THU	FRI
				1/21	1/22
08:00-09:00	英雄集合				
09:00-10:20	結業式		結業式	結業式	冰封解除 浩客打棒球
10:30-12:00	結業式		結業式	結業式	夥伴互助 特異博士 魔術秀
12:00-13:20	午休 & 午餐				
13:30-14:50	結業式		結業式	結業式	隊長之盾 鷹眼訓練
15:00-16:30	結業式		結業式	結業式	巧手折氣球 英雄團聚
16:30-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				



M01-2	MON	TUE	WED	THU	FRI
	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
08:00-09:00	英雄集合				
09:00-10:20	冰封解除	超級英雄日報	浩客打棒球	英雄遠征	鋼鐵射手
10:30-12:00	夥伴互助	英雄演說	彈力女超人	英雄遠征	與神共舞
12:00-13:20	午休 & 午餐				
13:30-14:50	鷹眼訓練	鷹眼訓練	大地能量	英雄遠征	隊長之盾
15:00-16:30	Z教授腦力激盪	巧手折氣球	大地能量	英雄遠征	英雄團聚
16:30-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				

M01-3	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05
08:00-09:00	英雄集合				
09:00-10:20	冰封解除	超級英雄日報	鋼鐵射手	英雄遠征	浩客打棒球
10:30-12:00	夥伴互助	英雄演說	彈力女超人	英雄遠征	特異博士 魔術秀
12:00-13:20	午休 & 午餐				
13:30-14:50	鷹眼訓練	隊長之盾	大地能量	英雄遠征	鷹眼訓練
15:00-16:30	與神共舞	巧手折氣球	大地能量	英雄遠征	英雄團聚
16:30-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				

M01-4	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2/08	2/09	2/10		
08:00-09:00	英雄集合				
09:00-10:20	冰封解除	超級英雄日報	鋼鐵射手	除夕	初一
10:30-12:00	夥伴互助	英雄演說	隊長之盾		
12:00-13:20	午休 & 午餐				
13:30-14:50	鷹眼訓練	鷹眼訓練	Z教授腦力激盪	除夕	初一
15:00-16:30	巧手折氣球	浩客打棒球	英雄團聚		
16:30-17:00	點心時間補充能量				
17:00-	明日英雄再見				



主題式科學營

小四至國三



	日期	課程	價格(元/梯)
M12-1	1/21-1/22	化學研究班	2800
M12-2	1/25-1/29	電力科學班	6500
M12-3	2/01-2/05	飛行觀察班	6500
M12-4	2/08-2/10	科學實驗班	4000

🕒 時間 | 09:30-17:30

👤 人數 | 20人滿班

費用包含
相關器材費用 / 保險 / 午餐費用

快運與諾亞教育合作，引進時下最流行的科學冬令營，要帶給小朋友最不一樣的寒假，讓科學家老師帶領你們揭開科學的神秘面紗，本課程採用「主題式STEAM教育課程」改變傳統科學實驗課枯燥的方式，讓孩子喜歡科學，了解為何而學。

M12-1

THU 1/21 FRI 1/22

0930-1030	破冰時間	化學大師
1030-1200	何謂化學？	手留千古 1
1200-1330	午餐與午休	
1330-1430	化學趣味團康	魔化棋手
1430-1600	神奇變色紙	手留千古 2
1600-1700	神秘幻化師	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧	

居禮的學徒化學研究班

化學是許多科技的基礎，更是近年來化工產業的核心技術，放眼未來化學領域的人才將會成為世界發展的核心技術人才，諾亞將在這個化學研究班帶領孩子探索神奇的化學世界及為人類世界帶來巨大進步。

- 附小實驗成品×6
- 主題電動車成品×1
- 學習歷程×1
- 結業證書×1



M12-2

MON 1/25 TUE 1/26 WED 1/27 THU 1/28 FRI 1/29

0930-1030	破冰時間	發電大師	電電動起來	發電大師	我是藝術家
1030-1200	初見特斯拉	磁轉玩偶	電動鞦韆 1	電流急急棒 1	主題電動車
1200-1330	午餐與午休				
1330-1430	電力趣味團康	棋藝高手	電力趣味團康	棋藝高手	科學動起來
1430-1600	磁力風車	閃光發電機	電動鞦韆 2	電流急急棒 2	主題電動車
1600-1700	大魔術師	科學考古家	電電動起來	科學考古家	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧				

特斯拉歷險 電力科學班

近年來特斯拉為電動車品牌的佼佼者，而特斯拉這個名字並非這個品牌的創辦人，而是19世紀出現被譽為最接近神的科學家，他所發明的交流電以及相關設計奠定了後世人們對於科學領域的方向，我們將認識這位偉大科學家以及他的偉大發明，更將帶領同學們一探電動車的設計方式喔！

- 附小實驗成品×6、主題電動車成品×1、學習歷程×1、結業證書×1



M12-3

MON 2/01 TUE 2/02 WED 2/03 THU 2/04 FRI 2/05

0930-1030	破冰時間	飛行大師	科學動起來	飛行大師	我是藝術家
1030-1200	超彈力火箭	氣球動力車	怪怪飛行器	馬格努斯飛杯	實驗總複習
1200-1330	午餐與午休				
1330-1430	四軸飛行器基礎教學	四軸飛行器起降教學	四軸飛行器平衡訓練	四軸飛行器翻轉教學	四軸飛行器總複習
1430-1600	四軸飛行器初體驗	四軸飛行器起降訓練	四軸飛行器平衡操作	四軸飛行器翻轉測試	四軸飛行器終極競賽
1600-1700	翱翔魔術界	飛行考古員	科學動起來	飛行考古員	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧				

小小飛行員 飛行觀察班

四軸飛行器是人類想飛夢想的實現利器，我們將會從飛行相關的理論基礎進行教學，建立學生在飛行理論上的認知，並透過觀察瞭解飛行現象的發生原因，我們從基礎的自製飛行器，就如：馬格努斯飛杯、白努力飛行器、泡棉飛機..等飛行器，讓孩子們了解各個跟飛行有關的科學原理，最後再用四軸飛行器讓孩子們體驗真正可控制的飛行器是如何操作，以及其中較深奧的四軸飛行原理。

- 附實驗成品×5、學習歷程×1、結業證書×1、
- 上課期間四軸飛行器免費租用，不可帶回，四軸飛行器加購價800元/台



M12-4

MON 2/08 TUE 2/09 WED 2/10

0930-1030	破冰時間	航海大師	科學動起來
1030-1200	彩虹藥水	海神壓力槍	七彩珍珠
1200-1330	午餐與午休		
1330-1430	海洋趣味團康	棋藝高手	海洋趣味團康
1430-1600	炫彩史萊姆	強力水龍捲	炫彩沼澤
1600-1700	大魔術師	科學考古家	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧		

海洋魔術師 科學實驗班

科學和人們的生活息息相關，從水、風、電力、火...等等的元素都有其相關的科學原理，我們將帶領學生走入水科學的世界，從物質三態、密度、浮力...等的水科學原理中來設計實驗，讓孩子觀察到這些學理的現象變化，並用不同的參數設定讓孩子們培養科學實驗要不斷嘗試的精神。

- 附實驗成品×6、學習歷程×1、結業證書×1



鷹之眼羽球營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M02-1	M02-5 1/21-1/22	1000
M02-2	M02-6 1/25-1/29	2500
M02-3	M02-7 2/01-2/05	2500
M02-4	M02-8 2/08-2/09	1500 1000

🕒 時間	M02-1至M02-3 08:00-10:00 M02-4 09:00-12:00 M02-5至M02-8 15:00-17:00
📍 地點	4F 羽球場
👤 人數	M02-4 4人開課 6人滿班 其餘課程皆為 6人開課 16人滿班

📌 M02-4 為進階實戰班 須獲得英雄認證才可報名

有人說羽毛球運動是一項能夠讓人眼明、手快、全身得到鍛鍊的體育項目，這種說法非常貼切。長期練習羽毛球的人都會有這種感受：通過經常觀察對手揮拍情況和高速飛行中的球，有經驗的運動員能像武林高手一樣，在對手擊球的一瞬間看清楚球拍翻轉變化的微小動作。

Best羽球師資群 授課 師生比 1:10

專業羽球師資團隊，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)。



寒冰勇士乒乓球營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M04-1	M04-5 1/21-1/22	900
M04-2	M04-6 1/25-1/29	2200
M04-3	M04-7 2/01-2/05	2200
M04-4	M04-8 2/08-2/09	900

🕒 時間	M04-1至M04-4 09:00-10:30 M04-5至M04-8 10:30-12:00
📍 地點	2F 桌球場
👤 人數	4人開課 12人滿班

桌球訓練課程 |

- 1 比賽規則講解、正反拍練習、基本腳步練習、對打練習。
- 2 本班主要是給有學過桌球的小朋友，桌球運動時對速度、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。
- 3 桌次數會依現場情況與人數安排。

師資群 授課 師生比 1:6



鋼鐵射手籃球營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M03-1	1/21-1/22	1000
M03-2	1/25-1/29	2500
M03-3	2/01-2/05	2500
M03-4	2/08-2/09	1500

🕒 時間	13:00-15:00
📍 地點	4F 籃球場 ※視人數調整場地
👤 人數	M03-1至M03-3 30人滿班 M03-4 6人開課 12人滿班

📌 M03-4 為進階實戰班 須獲得英雄認證才可報名

籃球的好處 |

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

師資群 授課 師生比 1:12



日期 價格(元/梯)

M05-1	1/21-1/22	500
M05-2	1/25-1/29	1200
M05-3	2/01-2/05	1200
M05-4	2/08-2/09	500

🕒 時間	11:00-12:00
📍 地點	5F 空中走道
👤 人數	5人開課 10人滿班

射箭是需要專注力的活動，透過簡易弓箭的教學能夠提升小朋友的注意力及培養心性!!
本課程屬體驗性質，使用安全弓箭!!

師資群 授課 師生比 1:10



快銀超人直排輪營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M06-1	1/25-1/29	1800
M06-2	2/08-2/09	720

🕒 時間 | 13:00-14:30

📍 地點 | 5F 空中走廊

👤 人數 | 5人開課 16人滿班

本課程無提供直排輪，請自行攜帶。

如需租借請報名時提供腳長(CM)，租借直排輪酌收清潔費100/天

直排輪運動在孩子們的成長期間能提高平衡感、運動感、體力、持久力等幫助，進階之後透過不同程度規劃其豐富課程(例如：平花、曲棍、競速)，讓孩子在有趣的學習及遊戲中，被教導正確的技巧，除了在其中取得成就感，直排輪運動對膝關節的衝擊性較慢跑低，卻比慢跑、單車等更能增加人體肺活量，同時對於雕塑曲線、訓練肌耐力、平衡感、感覺統合能力都有很明顯的成效。

MicKey幼兒體育教育俱樂部師資群 授課 師生比 1:10

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。



Flash 閃電遊俠足球營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M08-1	1/21-1/22	800
M08-2	2/01-2/05	2000

🕒 時間 | 10:30-12:00

📍 地點 | 4F 多功能球場

👤 人數 | 6人開課 20人滿班

足球為體育中培養兒童體能素質的最佳的體育項目之一，雙腳離大腦中樞神經最遠，踢球產生的協調性也為最好，藉由專業教練的指導，從基礎球感到跑動中接傳球，讓幼兒培養反應和平衡力。

師資群 授課 師生比 1:10

caster board 蛇板營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M07-1	1/21-1/22	720
M07-2	2/01-2/05	1800

🕒 時間 | 13:00-14:30

📍 地點 | 5F 空中走道

👤 人數 | 5人開課 12人滿班

蛇板可不是只有孩子能玩，它並沒有年齡的限制，只要能抓到重心位置，爸媽也可以跟著一起扭、一起玩，是很適合親子同樂的運動。✳中心提供蛇板上課使用

MicKey幼兒體育教育俱樂部師資群 授課

師生比 1:12 詳細資訊請詳閱直排輪營師資介紹



綠巨人樂樂棒訓練營

小一至小六

	日期	價格(元/梯)
M09-1	1/25-1/29	2000
M09-2	2/08-2/09	800

🕒 時間 | 10:30-12:00

📍 地點 | 4F 多功能球場

👤 人數 | 6人開課 20人滿班

別以為棒壘球只是一班人在場上追逐，其實它是一項鬥智鬥力的團隊運動，風靡歐美百年的棒球運動非常適合身體靈巧、有速度、腦子靈、反應快的亞洲人，打棒球對提高學生體能、智力及團隊合作精神有極好的促進。

本中心師資群 授課 師生比 1:10



Spider小小蜘蛛人攀岩營

小一至小六

日期	日期
M10-1 1/21-1/22	M10-4 2/01-2/02
M10-2 1/25-1/26	M10-5 2/04-2/05
M10-3 1/28-1/29	M10-6 2/08-2/09

價格 | 1200 元 / 梯

時間 | 14:00-15:30

地點 | 5F 攀岩場

人數 | 8人滿班



攀岩對兒童的好處 |

- ① 促進身體協調性
- ② 協助探索和適應新環境
- ③ 訓練思考能力、觀察力、判斷力和執行力
- ④ 培養不怕困難的人格特質

師資群 授課



神盾勇士籃球營

升國一至升大一

Aegis Challenging
Basketball Training Camp

綠色神盾師資群 授課 師生比 1:10

日期	價格	地點
M11-1 1/25-1/29	5400 元 / 梯	4F 多功能球場
M11-2 2/01-2/05	時間 15:00-17:30	人數 8人開課 30人滿班

綠色神盾即將進駐桃園，籃球神盾之力即將爆發。由松山高中體系教練團帶領學員進入最專業的訓練環境。松山高中籃球隊是高中籃球聯賽(HBL)男子組最具戰力的球隊，曾拿下6座HBL總冠軍，以超強的防守著名，素有綠色神盾的美名，其特殊的訓練系統，希望可以啟發學員們的籃球潛力，建立孩子的優良品行，讓學員們成為下一個奇蹟世代。**相關問題請洽 | 小葛教練 0939-961-096**

神盾早鳥優惠	神盾英雄令	神盾互助
12/27 前	12/28 - 1/10	1/11 - 1/24
85 折	9 折	一人報名兩堂或 兩人同時報名 9 折
		多人同時報名 4堂 85 折

水游俠泳訓營

小一至小六

本中心師資群 授課 師生比 1:10

日期	價格(元/梯)
M13-1 1/21-1/22	500
M13-2 1/21-1/22	500
M13-3 1/25-2/05	3000
M13-4 1/25-2/05	3000

時間 | M13-1和M13-3 09:00-10:00
M13-2至M13-4 13:00-14:00

地點 | 1F 游泳池

人數 | 10人滿班



M13-3 M13-4 專屬 優惠	12/27 前	1/3 前	1/4 - 1/24
	7 折	75 折	8 折

游泳是一種全身性運動，能鍛煉孩子幾乎所有的肌肉，引體向上則可以拉伸脊椎、促進脊椎骨的生長，從而促進少年兒童不斷長高。對於正在長身體的青少年，經常堅持游泳鍛煉可以讓你的長成一個“高個子”。
※ 開班情形視泳池工程而定

寶貝潛能營

幼兒園中班至大班

※費用包含相關器材費用、保險

日期	價格	地點
M01-5 1/25-1/29	4000 元 / 梯	3F 302 教室
M01-6 2/01-2/05	時間 09:00-11:00	人數 12人 / 梯 滿班

透過遊戲中運動，運動中遊戲，本中心特別採購兒童用體適能教具，讓孩子在舒適、安全的環境下培養運動習慣，多樣化的課程啟發孩子的創意及熱情，好的運動習慣要從小培養。時下最夯的幼兒體適能訓練營，讓小寶貝透過跑、跳、爬、翻、抓，來訓練身體協調性，以及各式球類及創意課程，開發孩子對運動的熱情，快帶家裡的小寶貝來桃園國民運動中心體驗吧~

	09:00-09:45	10:00-10:45	11:00
MON	造型氣球	體能訓練 / 平衡木基本練習 / 彈跳床基本訓練	明天再見
TUE	益智遊戲	前庭訓練 / 抓力訓練 / 認識跳板	
WED	體能訓練 彈跳床進階練習 單槓訓練	魔術	
THU	桌遊	敏捷訓練 / 平衡木進階訓練 / 跳馬練習	
FRI	趣味拼豆	體能訓練 / 綜合練習 / 分隊競賽	

影片介紹



集合啦無人島冒險家

2021 冬令特別訓練任務【限定特色過夜營隊】



龐達的挑戰信



大家好龐達又來囉！

「 暨 2020 年夏天許多小朋友與無人島島主龐達一同挑戰過各種難關並度過充實的無人島生活後...龐達為了迎接新的下一次的探險這次龐達將化身「天使」教官帶領冒險家們一同到交通四通八達老街溪、新街溪由南向北縱貫形成兩大湖谷的中壢來進行為期「2 天 1 夜」一連串的訓練這次又有什麼樣的挑戰等著冒險家們呢？等你一起來挑戰

本營隊由桃園、中壢、南平運動中心聯合開發

課目標主要是希望透過各種「實際體驗」的課程設計方式達到 4 大主軸理念

生活知能

課程中融入地圖判讀、料理、人文、露營等生活知能，讓孩子們從活動中學習到日常生活中用到的技能

成長學習

搭配充滿適當挑戰性的各種任務與許多須自己解決的生活問題讓孩子們能夠培養自信與自我成長



健康體能

活動中透過地方特色設計體能活動，讓孩子們鍛鍊中亦能感受到樂趣（本次結合攀樹、捷免、定向解謎等課程設計）

人際溝通

課程中將進行分組，小組成員間就像生命共同體一般必須彼此相互溝通合作才能順利完成任務目標

價格 | 3200

1 / 15 前報名

優惠價 3399 元

1 / 15 前 兩人同行

再折 400 元 2999 元 / 人

去年成果影片線上看
請掃 QR CODE



日期 | 2/6 - 2/7 對象 | 小三至小六學童

時間 | 2/6 9:00 AM 集合 2/7 05:30 PM 結束

集合地點 | 中壢運動中心 桃園市中壢區三光路350號

	2/6	2/7
上午	冒險家集結 集合時間上午 9 點 龐達歡迎你 認識環境、活動說明	拂曉出擊 盥洗、晨操 活力早餐
	冒險家試煉 體能活動、體能測試	空間認知培養訓練 定向解謎 (地圖判別) 埋鍋造飯 簡易料理製作教學
中午	午餐 / 休息	午餐 / 休息
下午	強棒出擊 基礎棒球教學 (樂樂棒球) 實戰打擊 (大魯閣棒球打擊場) 千里行軍 捷免體驗、認識動植物	鑑測 - 最終試煉 戶外冒險教育 結業同樂會 頒發結業證書
	福龐達的美食快遞 中壢夜市食字路口 夜鷹行動 - 夜間訓練任務 搶救人質大作戰 盥洗睡覺	賦歸

- 營隊課表供參考，屆時將視天候及現場狀況微調
- 本營隊為過夜營隊住宿地點為中壢運動中心並由主辦單位供應睡袋
- 報名時請完整填寫報名者之姓名、身分證、出生年月日等基本資料俾利辦理保險事宜
- 活動費用包含餐、保險等活動所需費用
- 凡患有心臟病、氣喘、高血壓、糖尿病或其他慢性病不適合參加活動者請勿報名，如有違規定發生事故應自行負責
- 請自行攜帶盥洗用具、水壺、健保卡、換洗衣物及其他所需之個人物品
- 活動前將另發行前說明，洽詢電話：

桃園國民運動中心 03-339-5877

中壢國民運動中心 03-495-1930

南平運動中心 03-358-1587

● 以上規定若有未盡事宜，主辦單位保有調整及變更之權利

