

▲ 桃園市中壢區三光路350號
☎ 03-495-1930 櫃台分機235-237
袁副理 分機233



官網



粉絲團



LINE

暑假夏令營營隊

學齡前-國三

7/04 MON - 8/26 FRI



2人同行或
1人報名兩項
營隊9折
6/1起至開課前

01

4人同行或
1人報名四項
營隊85折
6/1起至開課前

02

藍紅配優惠
皆享85折
兩人搭配冷門
時段享優惠價

03

早鳥 8折
VIP 85折
舊生 95折

04

◀ 以上優惠不含鄭志龍專業籃球營、泳訓課程、小小拳樹師
◀ 各項優惠截止為 早鳥5/06-5/15 / VIP優惠5/16-5/31 / 舊生6/01起至開課前 / 藍紅配優惠(每堂限10組, 需不同2項營隊)

報名優惠方案



早鳥優惠

享 8 折

05/06-05/15 止

VIP 優惠

享 85 折

05/16-05/31 止

舊生

享 95 折

06/01 起至開課前

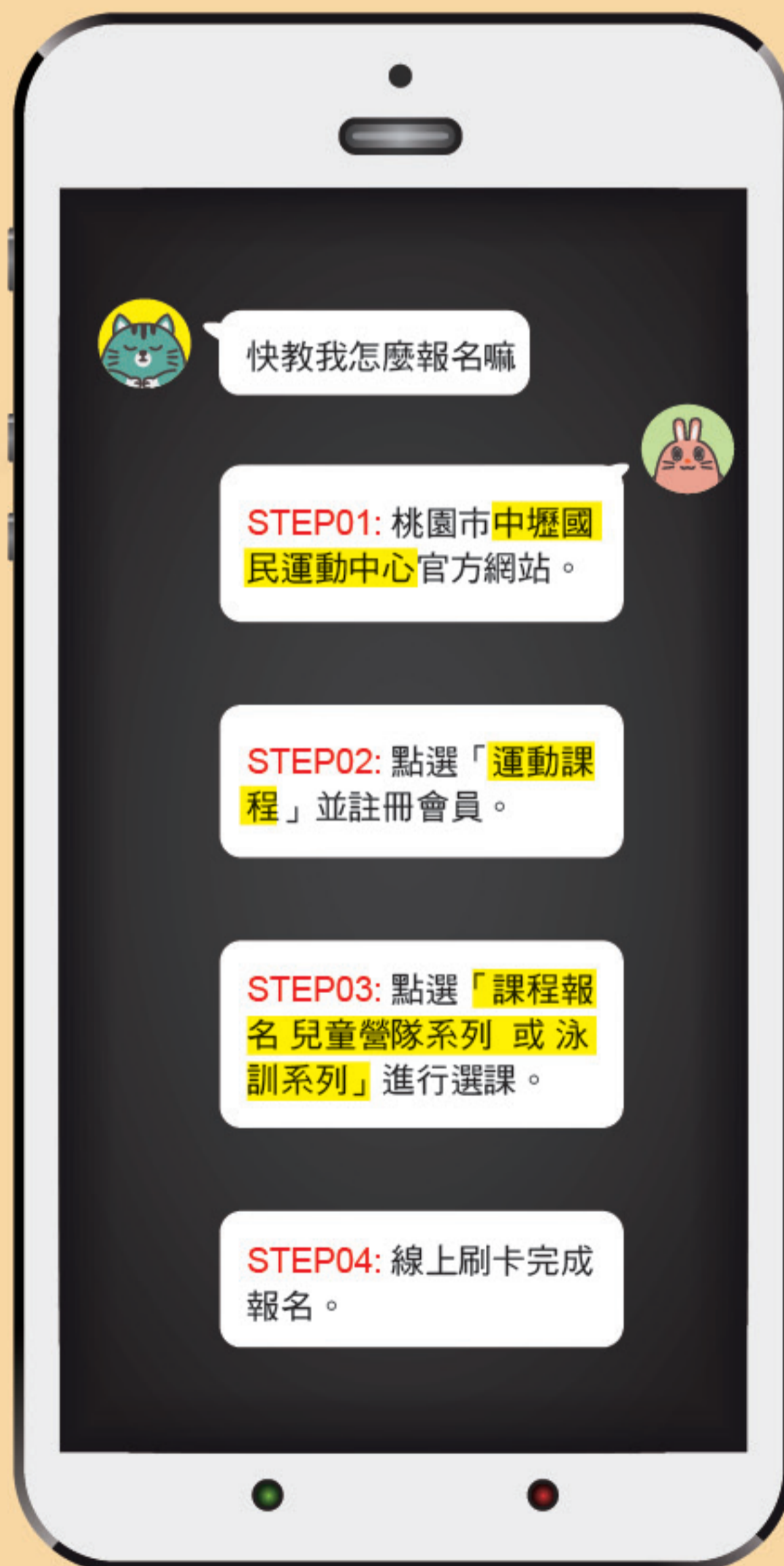
※ 不含鄭志龍專業籃球營、泳訓課程、小小攀樹師
※ 本中心保留最終解釋權

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（限於未額滿的般）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，轉班限辦理乙次。
- 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 未開班將於前兩日（含當日）下午 16 點前以簡訊通知，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；插班以原價扣除以開課之堂數，恕無享有其它折扣優惠。
- 6 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。



早鳥優惠 5/6-5/15 止

享 8 折

VIP 優惠 5/16-5/31 止

享 85 折

※ 不含鄭志龍專業籃球營、泳訓課程、小小攀樹師
※ 本中心保留最終解釋權。

注意事項

- 1 當班及開班後不想有任何折扣。
- 2 藍紅配優惠、團報優惠及舊生優惠請至一樓櫃台報名。
- 3 請確實填寫小朋友個人資料報名（電話及聯絡方式可填寫家長資料）。

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）

目錄

| | | | | | |
|------------|------------|-----------|----------|------------|------------|
| 報名 相關規定 | 網路 報名開放 | 選課 連連看 | 日歸 營隊 | 單項 幼兒營隊 | 單項 兒童營隊 |
| P. 2 | P. 3 | P. 6 | P. 7-13 | P. 14 | P. 15-23 |



全方位歷險王

升小二至升國一

0930-1730

P. 7 - 9



極限挑戰營

升小二至升國一

0930-1730

P. 10



全日科學營

升小二至升國一

0930-1730

P. 11-13



幼兒足球營

小班至升小一

1330-1500

P. 14



幼兒芭蕾舞

小班至升小一

1130-1230

P. 14



幼兒直排輪

小班至升小一

1030-1130

P. 14



兒童足球營

升小二至升國一

0900-1030

P. 15



兒童攀岩營

升小二至升國一

0900-1030
1030-1200

P. 15



兒童直排輪營

升小二至升小五

1330-1430

P. 16



兒童羽球營

升小二至升國一

0900-1030
1030-1200

P. 16



兒童籃球營

0900-1030
1030-1200
1330-1500

P. 17



兒童桌球營

0900-1030
1030-1200
1330-1500

P. 18



兒童街舞

升小二至升國一

0900-1000

P. 18



兒童蛇板營

升小二至升國一

1330-1500

P. 19



小小科學家

升小二至升國一

1330-1500

P. 19



小小攀樹師

7歲以上(親子團)

0900-1200
1300-1600

P. 20



鄭志龍專業 籃球營

升小四至升國三

1330-1600

P. 21



游泳營

幼兒
兒童班

P. 22



一對一課程

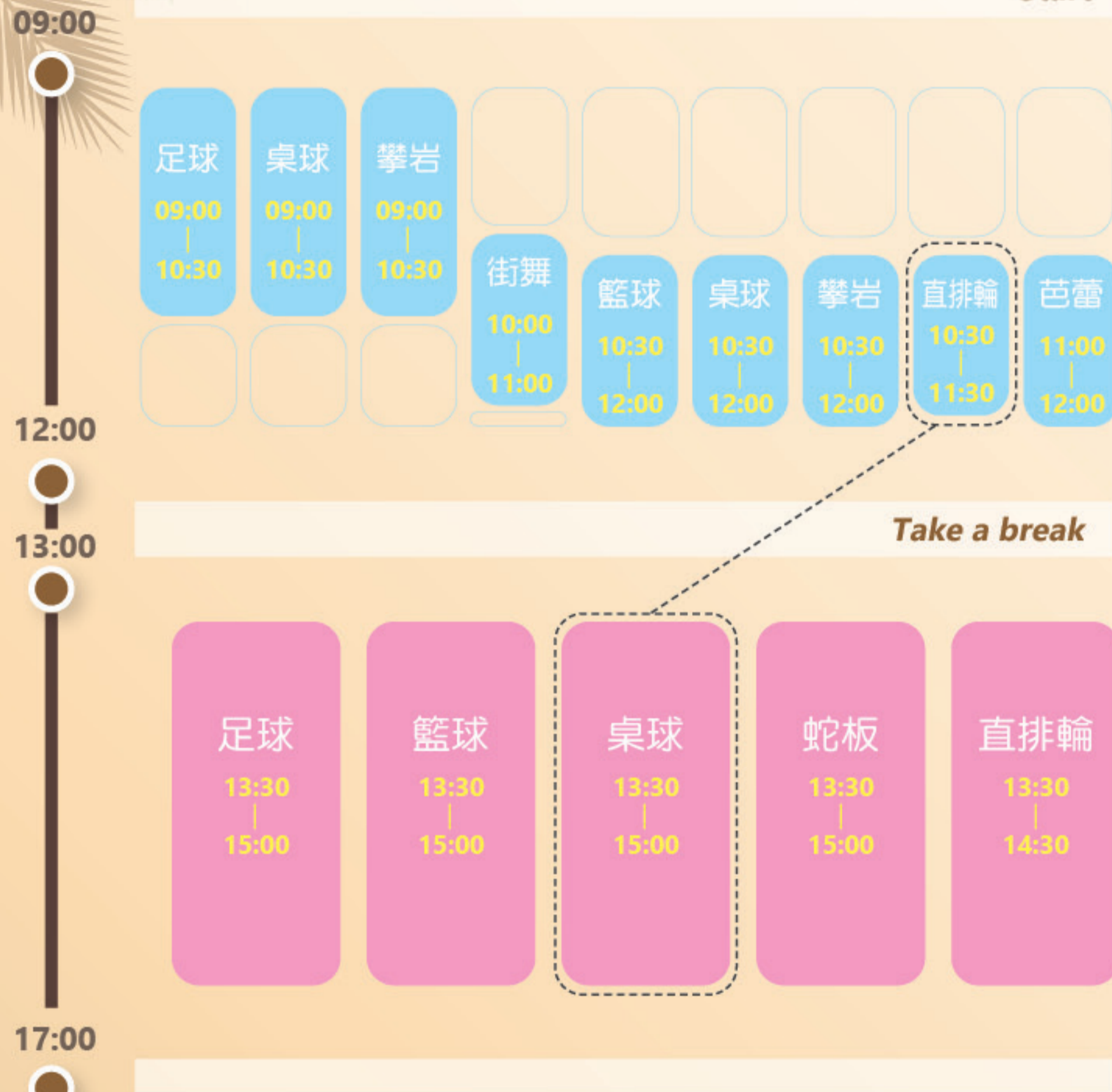
P. 23



選課連連看

黑色虛線為選課示範

Start



限定優惠

凡同時報名同一梯次 不同項目之兩項營隊

即 ● + ● 課程 享 **85** 折優惠 (每梯次限量10組)

※ 詳細課程資訊請參考各項目簡介 ※ 各項優惠不得合併使用
 ※ 本活動不適用網路報名

日歸營隊



全方位歷險王

6-35 人 / 梯
師生比 1 : 15

升小二至升國一 \$ 6,800 / 5天

| 編號 | 日期 | 時段 | 天數 | 費用 |
|-----|-----------|---------------------|----|------|
| M01 | 7/4-7/8 | | 5天 | 6800 |
| M02 | 7/11-7/15 | | 5天 | 6800 |
| M03 | 7/18-7/22 | | 5天 | 6800 |
| M04 | 7/25-7/29 | 09:30 17:30 | 5天 | 7000 |
| M05 | 8/1-8/5 | | 5天 | 6800 |
| M06 | 8/8-8/12 | | 5天 | 6800 |
| M07 | 8/15-8/19 | | 5天 | 6800 |
| M08 | 8/22-8/26 | | 5天 | 7000 |

本營隊針對國小學童設計課程，運用各類運動項目特性，規劃出樂趣化教學方式，讓孩子們在魔法學堂裡，動中學習，樂在其中，並期望啟發兒童多元智能，成為全方位歷險王！

備註：

- 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、換洗衣物、泳裝、泳帽、蛙鏡。
- 報名後，歡迎加入 [facebook 桃園市中壢國民運動中心](#) 粉絲團，活動照片、影片不定時上傳。
- 戶外教學地點將安排桃園博(文)物館、政府機構、觀光景點參觀導覽，將提前發給行前通知。
- 課表因場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。

詳細課表往後翻！

自備物品清單

- ✓ 已經放入背包了！
- △ 等一下記得去買！
- ✗ 我覺得我不需要！

Check list

- 運動服裝 運動鞋 健保卡
- 水壺 環保筷 湯匙
- 小棉被 外套 運動毛巾
- 運動後替換衣物



**M01
&
M05**

| | MON 7/4 8/1 | TUE 7/5 8/2 | WED 7/6 8/3 | THU 7/7 8/4 | FRI 7/8 8/5 |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 09:00-09:20 | | | 集合時間 | | |
| 09:30-10:20 | 自我探索 | 團隊合作 | 探索教育 | 體力挑戰 | 體能訓練王 |
| 10:30-12:00 | 飛盤 | 古早童玩 DIY | 游泳 | 豆豆拼貼 | 彩繪紙模型 |
| 12:00-13:20 | | | 午餐 | | |
| 13:30-15:00 | 夢幻沼澤 | 炫彩史萊姆 | 水上遊艇 | 蝶谷巴特 | 手繪熱縮片 工作坊 |
| 15:00-15:20 | | | 休息 | | |
| 15:30-17:00 | 足球 | 羽球 | 桌球 | 羽球 | 籃球 |
| 17:00-17:30 | | | 課程回顧 | | |

**M03
&
M07**

| | MON 7/18 8/15 | TUE 7/19 8/16 | WED 7/20 8/17 | THU 7/21 8/18 | FRI 7/22 8/19 |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 09:00-09:20 | | | 集合時間 | | |
| 09:30-10:20 | 自我探索 | 團隊合作 | 探索教育 | 體力挑戰 | 體能訓練王 |
| 10:30-12:00 | 飛盤 | 古早童玩 DIY | 游泳 | 豆豆拼貼 | 彩繪紙模型 |
| 12:00-13:20 | | | 午餐 | | |
| 13:30-15:00 | 資源回收槍 | 糧食發射器 | 風力發電站 | 蝶谷巴特 | DIY 紙花盆 |
| 15:00-15:20 | | | 休息 | | |
| 15:30-17:00 | 足球 | 羽球 | 桌球 | 羽球 | 籃球 |
| 17:00-17:30 | | | 課程回顧 | | |

**M02
&
M06**

| | MON 7/11 8/8 | TUE 7/12 8/9 | WED 7/13 8/10 | THU 7/14 8/11 | FRI 7/15 8/12 |
|-------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| 09:00-09:20 | | | 集合時間 | | |
| 09:30-10:20 | 自我探索 | 團隊合作 | 探索教育 | 體力挑戰 | 體能訓練王 |
| 10:30-12:00 | 飛盤 | 古早童玩 DIY | 游泳 | 豆豆拼貼 | 彩繪紙模型 |
| 12:00-13:20 | | | 午餐 | | |
| 13:30-15:00 | 魔法磁力秀 | 超級電磁力 | 大廈升降梯 | 窗景拼貼工作坊 | 禪繞畫 |
| 15:00-15:20 | | | 休息 | | |
| 15:30-17:00 | 足球 | 羽球 | 桌球 | 羽球 | 籃球 |
| 17:00-17:30 | | | 課程回顧 | | |

**M04
&
M08**

| | MON 7/25 8/22 | TUE 7/26 8/23 | WED 7/27 8/24 | THU 7/28 8/25 | FRI 7/29 8/26 |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 09:00-09:20 | | | 集合時間 | | |
| 09:30-10:20 | 自我探索 | 團隊合作 | 探索教育 | 戶外教學 | 體能訓練王 |
| 10:30-12:00 | 飛盤 | 古早童玩 DIY | 游泳 | | 豆豆拼貼 |
| 12:00-13:20 | | 午餐 | | | 午餐 |
| 13:30-15:00 | 3D 拼圖 | 神奇七巧板 | 金字魔方 | | 手作薰香磚 |
| 15:00-15:20 | | 休息 | | | 休息 |
| 15:30-17:00 | 足球 | 羽球 | 桌球 | | 籃球 |
| 17:00-17:30 | | | 課程回顧 | | |



極限挑戰營

6-15人/梯
師生比 1:15

升小二至升國一 \$ 7,000 / 5天

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|-----|-----------|---------------------|------|---|
| M09 | 7/4-7/8 | | 7000 | BEST 羽球團隊 The one 籃球團隊 Mars 足球專業師資 中心專業師資 |
| M10 | 7/11-7/15 | | | |
| M11 | 7/18-7/22 | | | |
| M12 | 7/25-7/29 | 09:30 17:30 | | |
| M13 | 8/1-8/5 | | | |
| M14 | 8/8-8/12 | | | |
| M15 | 8/15-8/19 | | | |
| M16 | 8/22-8/26 | | | |

| 詳細課程內容 |

- 09:00-09:20
- 09:30-10:20
- 10:30-12:00
- 12:00-13:20
- 13:30-15:00
- 15:10-15:50
- 16:00-17:30
- 17:30-18:00

| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | 集合時間 | | |
| | 自我探索 | 團隊合作 | 探索教育 | 體力挑戰 | 體能訓練王 |
| | 正拍擊球 發球訓練 | 中場步法 後場擊球 | 步法複習 後場長球 | 後位訓練 攻擊訓練 | 綜合練習 成果驗收 |
| | | | 午餐及休息 | | |
| | 停球練習 兩人傳球 | 三角傳球 定點射門 | 控球繞行 傳球射門 | 跑動傳球 帶球射門 | 成果驗收 分組比賽 |
| | | | 點心時間 | | |
| | 傳接球訓練 運球技術 | 傳接球訓練 障礙運球 | 帶球上籃 規則解說 | 假動作練習 移動投籃 | 戰術講解 動作總複習 |
| | | | 平安賦歸 | | |



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



THE ONE 籃球團隊 兒童籃球營

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

- 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



MARS 足球訓練營

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，就可以看到 Mars 足球為小小足球員引領的不可限量的未來。



伊索專業科學團隊

10-35人/梯
師生比 1:15

升小二至升國一 \$ 6,800 / 5天

| 編號 | 日期 | 課程名稱 | 時段 | 費用 |
|-----|-----------|--------|---------------------|------|
| M17 | 7/4-7/8 | 奇幻魔法學院 | | 6800 |
| M18 | 7/11-7/15 | 星際宇航員 | | 7000 |
| M19 | 7/18-7/22 | 達爾文時光機 | | 7200 |
| M20 | 7/25-7/29 | 達文西機關城 | 09:30 17:30 | 7200 |
| M21 | 8/1-8/5 | 奇幻魔法學院 | | 6800 |
| M22 | 8/8-8/12 | 星際宇航員 | | 7000 |
| M23 | 8/15-8/19 | 達爾文時光機 | | 7200 |
| M24 | 8/22-8/26 | 達文西機關城 | | 7200 |

| 精華課程 |

★ 奇幻魔法學院

迷幻竹籤人



操作物體重心，讓小小竹籤人如同施了魔法般，屹立在一點上，甚至還能跳舞呢！

魔幻火山



酸鹼交鋒的世紀對決，火山噴發的視覺饗宴，就在奇幻魔法學院，即將上演

冰凍超能力



認識與應用溶解量，製作出過飽和溶液來產生有如急凍水的視覺饗宴

★ 星際宇航員

望遠鏡



自製望遠鏡，帶領孩子一探天文的迷人與魅力之處，種下好奇的種子

八大行星



在未知的太陽系中，探尋神秘的八大行星，建構地球科學基礎

三球儀



晝夜更替、四季遞嬗，探討神秘的三球距離，共同找出天文變化的奧

★ 達爾文時光機

顯微鏡



我們把顯微鏡帶到班上來了！搶先體驗國中生物課程的觀察實驗。

動物百科



以動物模型的拼組，銜接實體動物的觀察，搭建孩子的求學心與架構。

小刺猬



透過認識哺乳類了解演化的基礎，並且學會觀察與照顧動物。

★ 達文西機關城

仿生獸



出自荷蘭工程師之手，利用風力帶動機關的運作，走起路來就像是一隻機械巨獸

投石器



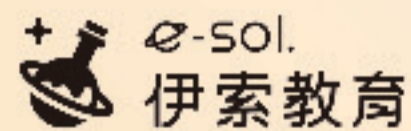
古代攻城戰役中必會出現的得力助手，利用槓桿原理將巨大的石塊投向遠方

起重機



在神奇的滑輪裝置，探尋抬起重物的力學秘密，挖掘古人智慧的結晶；認識背後精深的原理

奇幻魔法學院
\$ 6,800



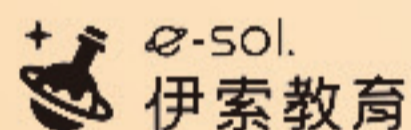
結合教育部 108 課綱，培養學生科學素養。
透過慣性、折射...等等基礎自然原理，幻化出神奇實驗。
在魔術表演的舞台上，訓練學生表演藝術與肢體語言。

M17 & M21

(實作實驗 10 個、實驗成品 7 件、魔術表演 7 堂、108 課綱 9 堂) 學習歷程 x1、結業證書 x1

| | Day1 | Day2 | Day3 | Day4 | Day5 |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 09:30~10:30 | 團隊齊聚 | 初見魔法 | 魔法心智圖 | 魔法展覽 | 魔法陀螺 |
| 10:30~12:00 | 迷幻竹籤人 (認識重心) | 消失的魔法 (折射原理) | 神奇水魔法 (表面張力) | 紙牌魔術師 (認識摩擦力) | 異世界之水 (認識高分子) |
| 12:00~13:30 | | | 午餐與午休 | | |
| 13:30~13:50 | 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 |
| 14:00~15:30 | 魔力史萊姆 (認識磁力) | 穿透魔法環 (慣性運用) | 懸浮紙鈔 (破解障眼法) | 魔幻火山 (酸鹼中和) | 冰凍超能力 (認識溶解度) |
| 15:40~17:10 | 魔法城堡 | 奇幻森林 | 法術之旅 | 魔法碰碰車 | 統整與結訓 |
| 17:10~17:30 | | | 反思與回顧 | | |

星際宇航員
\$ 7,000



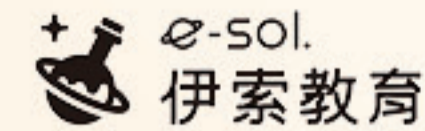
結合教育部 108 課綱，培養學生天文素養。
學習宇宙、星空...等等基礎天文知識。
神話故事的點綴下，喚起孩子天生的好奇心。

M18 & M22

(課程成品 10 件、探索宇宙 6 堂、地球科學 6 堂、108 課綱 12 堂) 學習歷程 x1、結業證書 x1

| | Day1 | Day2 | Day3 | Day4 | Day5 |
|-------------|-------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| 09:30~10:30 | 團隊齊聚 | 初見哥白尼 | 哥白尼心智圖 | 哥白尼展覽 | 天體陀螺 |
| 10:30~12:00 | 失重的星球 (宇宙起源) | 夢幻銀河系 (認識銀河系) | 八大行星 (認識太陽系) | 晝夜與四季 (地球自轉與公轉) | 電動三球儀 (日地月的關係) |
| 12:00~13:30 | | | 午餐與午休 | | |
| 13:30~13:50 | 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 |
| 14:00~15:30 | 星際探勘隊 (太空戰爭歷史) | 星座大解密 (星座神話) | 天文望遠鏡 (彗星與流星) | 陰晴圓缺 (認識月亮) | 銀河星空瓶 (課程統整) |
| 15:40~17:10 | 星際碎片 | 天文觀測站 | 阿波羅太空船 | 太空人訓練 | 統整與結訓 |
| 17:10~17:30 | | | 反思與回顧 | | |

達爾文時光機
\$ 7,200



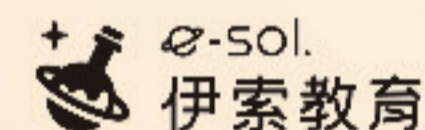
挖掘恐龍化石、拼組恐龍模型，認識恐龍構造。
現場觀察可愛動物，呼應課本所學內容。
認識與操作顯微鏡，輕鬆接軌國中生物課程。

M19 & M23

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

| | Day1 | Day2 | Day3 | Day4 | Day5 |
|-------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| 09:30~10:30 | 團隊齊聚 | 初見達爾文 | 達爾文心智圖 | 達爾文展覽 | 旋轉木馬 |
| 10:30~12:00 | 細胞顯微鏡 I (地質年代) | 恐龍逆襲 I (挖掘恐龍化石) | 恐龍足跡 (製作恐龍化石) | 細胞顯微鏡 II (操作顯微鏡) | 危機四伏 (病毒與細菌) |
| 12:00~13:30 | | | 午餐與午休 | | |
| 13:30~13:50 | 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 |
| 14:00~15:30 | 初見恐龍 (製作恐龍模型) | 恐龍逆襲 II (挖掘恐龍化石) | 動物大百科 (拼裝動物模型) | 可愛小刺蝟 (探索哺乳動物) | 霸氣小甲蟲 (探索節肢動物) |
| 15:40~17:10 | 可愛寶可夢 | 狼人逆襲 | 猩球崛起 | 白駒過隙 | 統整與結訓 |
| 17:10~17:30 | | | 反思與回顧 | | |

達文西機關城
\$ 7,200



結合教育部 108 課綱，培養學生科學素養。
認識馬達、密碼鎖、滑輪等構造，學習基礎機關學知識。
融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。

M20 & M24

(實作實驗 10 堂、實驗成品 6 件、操作機關 8 堂、108 課綱 9 堂) 學習歷程 x1、結業證書 x1

| | Day1 | Day2 | Day3 | Day4 | Day5 |
|-------------|------------------|------------------|---------------------|-------------------|--------------------|
| 09:30~10:30 | 團隊齊聚 | 初見達文西 | 達文西心智圖 | 達文西展覽 | 機關陀螺 |
| 10:30~12:00 | 密碼保險箱 (密碼鎖構造) | 翻滾骨牌 (骨牌效應) | 高樓起重機 I (認識滑輪組) | 鋼珠滑梯 I (認識馬達) | 仿生獸 I (認識仿生獸) |
| 12:00~13:30 | | | 午餐與午休 | | |
| 13:30~13:50 | 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 |
| 14:00~15:30 | 攻城投石器 (槓桿原理) | 液壓挖掘機 (帕斯卡原理) | 高樓起重機 II (滑輪組應用) | 鋼珠滑梯 II (馬達構造) | 仿生獸 II (認識凸輪機構) |
| 15:40~17:10 | 機關實驗室 | 機關之都 | 遨遊世界 | 飛速列車 | 統整與結訓 |
| 17:10~17:30 | | | 反思與回顧 | | |



幼兒足球營

師生比 1 : 10

| 小班至升小一 | | \$ 2,700 | | |
|--------|-----------|----------|------|-------------------------|
| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
| MK01 | 7/4-7/8 | | 2700 | Mars 足球訓練營 專業師資授課 |
| MK02 | 7/18-7/22 | 13:30 | | |
| MK03 | 8/1-8/5 | 15:00 | | |
| MK04 | 8/15-8/19 | | | |

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



幼兒芭蕾舞

師生比 1 : 5

| 小班至升小一 | | \$ 1,150 | | |
|--------|-----------|----------|------|------|
| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
| MW01 | 7/4-7/8 | 11:30 | 1150 | 微微老師 |
| MW02 | 7/11-7/15 | 12:30 | | |

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈，因注重身體平衡力、伸展性，可塑造挺拔身姿，改善體態，也能透過跳躍動作增加彈跳力增強體能。



現職

中壢國民運動中心 | 幼兒 / 成人芭蕾舞教師
蘆竹國民運動中心 | 瑜伽、有氧、空瑜教師

擁抱舞蹈工作室 | 空中瑜伽教師、現代舞教師
ANEI concept store | 兒童 / 成人空中瑜伽教師
Pilates 矯正床 教師



幼兒直排輪營

師生比 1 : 5

| 小班至升小一 | | \$ 2,000 | | |
|--------|-----------|----------|------|----------------------------|
| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
| MA01 | 7/11-7/15 | | 2000 | 桃園特 直排輪學校 專業師資 授課 |
| MA02 | 7/25-7/29 | 10:30 | | |
| MA03 | 8/8-8/12 | 11:30 | | |
| MA04 | 8/22-8/26 | | | |

- 1 可自備直排輪及護具
- 2 可提供租借，費用為 200 元 / 堂
- 3 直排輪鞋費用為 3500 元
- 4 直排輪全套費用原價 4200 元 (含直排輪鞋、護具、護帽、背包) (費用於第一堂上課時繳交現金給教練) (若需購買或租借裝備，請於開課前兩周於櫃檯登記)



兒童足球營

師生比 1 : 12

| 升小二至升國一 | | \$ 2,600 | | |
|---------|-----------|----------|------|-------------------------|
| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
| MN01 | 7/4-7/8 | | 2600 | Mars 足球訓練營 專業師資授課 |
| MN02 | 7/11-7/15 | | | |
| MN03 | 7/18-7/22 | | | |
| MN04 | 7/25-7/29 | 09:00 | | |
| MN05 | 8/1-8/5 | 10:30 | | |
| MN06 | 8/8-8/12 | | | |
| MN07 | 8/15-8/19 | | | |
| MN08 | 8/22-8/26 | | | |

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



兒童攀岩營

師生比 1 : 10

| 升小一至升國一 | | \$ 2,100 / 3日營 | | |
|---------|-----------|----------------|------|------------------------|
| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
| MR01 | 7/4-7/6 | 09:00-10:30 | 2100 | Tree 山野團隊 專業師資團隊 |
| MR02 | | 10:30-12:00 | | |
| MR03 | 7/18-7/20 | 09:00-10:30 | | |
| MR04 | | 10:30-12:00 | | |
| MR05 | 8/1-8/3 | 09:00-10:30 | | |
| MR06 | | 10:30-12:00 | | |
| MR07 | 8/15-8/17 | 09:00-10:30 | | |
| MR08 | | 10:30-12:00 | | |

【安全】是攀岩運動中最重要的因素，攀爬的技巧是可以慢慢練習的，但如何安全的從事攀岩運動才是重要的課題，因此我們將安全保護的確保技術列為初級的攀岩課程。初級攀岩課程的課程重點是教導我們如何安全的攀爬及對裝備繩索器材的認識，並在課程中學會保護自己及他人的觀念與方式。

- 1 介紹 • 攀岩歷史與發展概述 .
- 2 裝備 • 器材講解介紹 . 安全觀念建立 .
- 3 攀爬 • 體驗攀岩的樂趣 .



兒童直排輪營

師生比 1 : 10

升小二至升小四 \$ 1,700

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|-------|------|------------------------|
| MB01 | 7/4-7/8 | | 1700 | 桃園特直排輪學校 專業師資 授課 |
| MB02 | 7/18-7/22 | 13:30 | | |
| MB03 | 8/1-8/5 | 14:30 | | |
| MB04 | 8/15-8/19 | | | |

- 1 可自備直排輪及護具
- 2 可提供租借，費用為 200 元 / 堂
- 3 直排輪鞋費用為 3500 元
- 4 直排輪全套費用原價 4200 元 (含直排輪鞋、護具、護帽、背包) (費用於第一堂上課時繳交現金給教練) (若需購買或租借裝備，請於開課前兩周於櫃檯登記)



兒童羽球營

師生比 1 : 10

升小二至升國一 \$ 2,700

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|-------------|------|---------------|
| MG01 | 7/4-7/8 | 09:00-10:30 | 2700 | BEST 專業羽球隊 |
| MG02 | | 10:30-12:00 | | |
| MG03 | 7/11-7/15 | 09:00-10:30 | | |
| MG04 | | 10:30-12:00 | | |
| MG05 | 7/18-7/22 | 09:00-10:30 | | |
| MG06 | | 10:30-12:00 | | |
| MG07 | 7/25-7/29 | 09:00-10:30 | | |
| MG08 | | 10:30-12:00 | | |
| MG09 | 8/1-8/5 | 09:00-10:30 | | |
| MG10 | | 10:30-12:00 | | |
| MG11 | 8/9-8/12 | 09:00-10:30 | | |
| MG12 | | 10:30-12:00 | | |
| MG13 | 8/15-8/19 | 09:00-10:30 | | |
| MG14 | | 10:30-12:00 | | |
| MG15 | 8/22-8/26 | 09:00-10:30 | | |
| MG16 | | 10:30-12:00 | | |

針對學員不足處給予加強指導，提升對羽球的熟悉程度，適時舉行對抗賽，增加趣味。



兒童籃球營

師生比 1 : 20

升小二至升國一 \$ 3,100

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|-------------|------|--------------------------|
| MQ01 | 7/4-7/8 | 09:00-10:30 | 3100 | The one 兒童籃球營 師資團隊 |
| MQ02 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ03 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ04 | 7/11-7/15 | 09:00-10:30 | | |
| MQ05 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ06 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ07 | 7/18-7/22 | 09:00-10:30 | | |
| MQ08 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ09 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ10 | 7/25-7/29 | 09:00-10:30 | | |
| MQ11 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ12 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ13 | 8/1-8/5 | 09:00-10:30 | | |
| MQ14 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ15 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ16 | 8/8-8/12 | 09:00-10:30 | | |
| MQ17 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ18 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ19 | 8/15-8/19 | 09:00-10:30 | | |
| MQ20 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ21 | | 13:30-15:00 | | |
| MQ22 | 8/22-8/26 | 09:00-10:30 | | |
| MQ23 | | 10:30-12:00 | | |
| MQ24 | | 13:30-15:00 | | |



THE ONE 兒童籃球營 師資團隊

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

籃球技術教學

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。



兒童桌球營

師生比 1 : 8



桌球經歷

中華桌協 C 級教練證
10 間學校之社團教練

升小二至升國一 \$ 2,600

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|-------------|------|-----------|
| MZ01 | 7/4-7/8 | 09:00-10:30 | 2600 | 黎紹威 教練 |
| MZ02 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ03 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ04 | 7/11-7/15 | 09:00-10:30 | | |
| MZ05 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ06 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ07 | 7/18-7/22 | 09:00-10:30 | | |
| MZ08 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ09 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ10 | 7/25-7/29 | 09:00-10:30 | | |
| MZ11 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ12 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ13 | 8/1-8/5 | 09:00-10:30 | | |
| MZ14 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ15 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ16 | 8/8-8/12 | 09:00-10:30 | | |
| MZ17 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ18 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ19 | 8/15-8/19 | 09:00-10:30 | | |
| MZ20 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ21 | | 13:30-15:00 | | |
| MZ22 | 8/22-8/26 | 09:00-10:30 | | |
| MZ23 | | 10:30-12:00 | | |
| MZ24 | | 13:30-15:00 | | |

- 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

精緻小班的方式提升課程品質，基礎練習外，以遊戲式教學，練習團隊菁英也能在其中培養興趣

升小二至升國一 \$ 1,100

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|---------------------|------|-------------|
| MV01 | 7/11-7/15 | 09:00 10:00 | 1100 | APPLE 老師 |
| MV02 | 7/25-7/29 | | | |
| MV03 | 8/8-8/12 | | | |
| MV04 | 8/22-8/26 | | | |

來自中壢 Mix tempo Studio 最有趣的 Apple 老師，強調基礎的同時，也能讓孩子們歡樂的學習，快跟著老師一起跳舞吧！



教學資歷

中壢 MIX TEMPO Studio
MIKI 兒童街舞工作室
中壢國民運動中心
春天美學舞蹈教室
健行·萬能·聖約翰科大熱舞社

治平高中熱舞社
林口康橋·石門·淡水國中熱舞社
忠山·保生·楊明國小熱舞社
名人堂花園大飯店

工作室
MIX TEMPO, MIKI Dance studio



兒童蛇板營

師生比 1 : 5

升小二至升國一 \$ 1,800

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|-------------|------|--------------------|
| MS01 | 7/4-7/8 | 10:00-12:00 | 1800 | 飛司特 直排輪 蛇板團隊 |
| MS02 | | | | |
| MS03 | 7/4-7/8 | 13:30-15:00 | | |
| MS04 | 7/11-7/15 | | | |

- 1 可自備滑步車及護具
- 2 可提供租借，租借費用：蛇板 \$100/ 次（護具 & 帽子不借用）
- 3 裝備購買資訊：蛇板 \$1800、護具組 \$500、帽子 \$250，該筆費用於第一堂上課時繳交現金給教練（若需購買或租借裝備，請於開課前兩周於櫃檯登記）

教練團隊簡介

桃園市輪板運動協會理事長
飛司特直排輪蛇板專賣店負責人
中華民國 B 級教練證與裁判證
各幼兒園和國小社團教練

任教於：山東國小直排輪社、仁和國小蛇板社、自強國小蛇板社、長庚國小蛇板社、自強國小蛇板社、壽山國小蛇板社、大有國小蛇板社、華勳國小蛇板社、南興國小蛇板社以及桃園各幼兒園



小小科學家

師生比 1 : 10

升小二至升國一 \$1,500 (含材料費) 13:30-15:00

| 編號 | 日期 | 課程主題 | 第一堂 | 第二堂 | 第三堂 |
|------|-----------|---------|-----|-----|-----|
| MT01 | 7/4-7/6 | 超能力水樂園 | 夢幻 | 炫彩 | 水上 |
| MT05 | 8/1-8/3 | | 沼澤 | 史萊姆 | 遊艇 |
| MT02 | 7/11-7/13 | 特斯拉大歷險 | 魔法 | 超級 | 大廈 |
| MT06 | 8/8-8/10 | | 磁力秀 | 電磁力 | 升降梯 |
| MT03 | 7/18-7/20 | 拯救地球大計畫 | 資源 | 糧食 | 風力 |
| MT07 | 8/15-8/17 | | 回收槍 | 發射器 | 發電站 |
| MT04 | 7/25-7/27 | 阿基米德魔數師 | 3D | 神奇 | 金字 |
| MT08 | 8/22-8/24 | | 拼圖 | 七巧板 | 魔方 |

此課程為併班授課

炫彩史萊姆



超能力水樂園

水上遊艇



大廈升降梯



特斯拉
大歷險

風力發電站



拯救地球
大計畫

神奇七巧板



阿基米德魔數師

金字魔方





小小攀樹師

師生比 1 : 15

★不可使用任何優惠及折扣

7 歲以上 (可親子報名)

\$ 1,800

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|---------|-------------|------|-------------------------|
| MP01 | 7/16(六) | 09:00-12:00 | 1800 | 認證攀樹師 黃志龍教練 李祐帆教練 |
| MP02 | | 13:00-16:00 | | |
| MP03 | 8/13(六) | 09:00-12:00 | | |
| MP04 | | 13:00-16:00 | | |

攀樹運動在海外許多國家已經發展數十年有餘，是公認的一個安全富挑戰更能增加自信及專注且又具備有環境教育意義的休閒活動。而在台灣攀樹運動中還屬於新興的休閒行為，我們期待藉由參與攀樹的過程，讓我們接觸樹木、親近樹木、了解樹木，更重要的是透過親身參與，學習如何保護樹木及對環境友善的互動模式，以實際的行動體驗數目在大自然的脈動，感受樹木強大的生命力，會為我們帶來身心健康的良好狀態。

● 豐認識攀樹環境及器材樹木能夠耐重的程度，觀察樹木的健康狀態，了解眼前所攀爬的樹木，為何能夠符合攀爬的安全需求。

● 直徑 10 公分的樹，耐重程度竟可能達到一噸！隨著樹種及樹木生長情況而有所不同，攀樹師的專業風險評估！

● 參與學員藉由攀樹師示範如何安全地上攀及下降，透過攀樹基本技巧的示範以及學習，讓學員能夠學習安全及不傷害樹木的攀爬方式。

● 認識各式攀樹器材如何正確使用及安全觀念。

● 邀請夥伴一起體驗重回大地地址母懷抱的意境，感受來自樹的生命能源。

報名即贈：(價值 \$ 1000 元)

運動系列 (背包、水壺、吉祥物毛巾)

中心泳池及健身房體驗券 3 張 (於當日課程結束後發放)



◎ 証照 認證攀樹師

黃志龍 教練

International Society of Arboriculture (ISA) 認證



◎ 証照 乙級攀樹教練

李祐帆 教練

中華民國體育運動總會
台灣樹藝暨攀樹運動發展協會認可



鄭志龍 籃球學院



師資介紹

鄭志龍

楊宜峰

現任 P League 籃球聯盟
桃園領航員助理教練

鄭豐民

現任國立體育大學籃球隊
助理教練

UBA 甲級球隊

國立體育大學籃球隊



升小二至升國一

\$ 5,800

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 | 教師 |
|------|-----------|---------------------|------|-------------------------|
| MD01 | 7/18-7/22 | 13:30 16:00 | 5800 | 認證攀樹師 黃志龍教練 李祐帆教練 |
| MD02 | 7/25-7/29 | | | |
| MD03 | 8/15-8/19 | | | |
| MD04 | 8/22-8/26 | | | |

『籃球 讓我知道我為何而存在，因為籃球 讓我的世界變得不一樣
希望藉由籃球運動 分享我的人生、我的經歷 & 我在籃球世界獲得的所有』
By 籃球博士 鄭志龍

● 由籃球博士鄭志龍所領軍的職業級教練團隊設計規劃全系列籃球課程內容。

● 將採分級不分齡小班制 (10~12 人) 配一位專屬教練及助教，讓學員可以更深入學習籃球技巧

● 除籃球個人技巧課程外，專業體適能訓練課程、運動傷害防護課程也是營隊重點課程。

● 安排技術挑戰賽事 3on3 & 5on5 讓學員立即學以致用並實際演練操作，並從中教導團隊合作的重要性。

● “籃球禮儀” 籃球技能學習是其次，最重要的是教導學童如何在團隊運動中學習互助、生活自理獨立及團隊相處的精神與道德觀念學習。

鄭志龍籃球學院 馴龍專屬配備

雙面籃球服一套 客制學員姓名 + 背號

筆記本

結業證書一份 含個人體測、球員照片

彩蛋 每梯次結業式將有神祕嘉賓 現役職業籃球員蒞臨現場與學員較勁 & 分享心得。



6/01起至開課前



5.31 前報名
四週送蛙鏡一副

單週
9折

雙週
8折

四週
75折

6.30 前報名

單週
95折

雙週
85折

幼兒密集班

三人開班

★雙週以上優惠限臨櫃報名

游泳營暑假密集班

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 五天 2,300/人 | 7/04 至 7/08 | 7/11 至 7/15 | 7/18 至 7/22 | 7/25 至 7/29 | 8/01 至 8/05 | 8/08 至 8/12 | 8/15 至 8/19 | 8/22 至 8/26 | |
| | 0900-1000 | XS01E | XS02E | XS03E | XS04E | XS05E | XS06E | XS07E | XS08E |
| | 1000-1100 | XS01F | XS02F | XS03F | XS04F | XS05F | XS06F | XS07F | XS08F |
| | 1400-1500 | XS01G | XS02G | XS03G | XS04G | XS05G | XS06G | XS07G | XS08G |

兒童密集班

五人開班

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 五天 1,800/人 | 7/04 至 7/08 | 7/11 至 7/15 | 7/18 至 7/22 | 7/25 至 7/29 | 8/01 至 8/05 | 8/08 至 8/12 | 8/15 至 8/19 | 8/22 至 8/26 | |
| | 1100-1200 | XS01A | XS02A | XS03A | XS04A | XS05A | XS06A | XS07A | XS08A |
| | 1500-1600 | XS01B | XS02B | XS03B | XS04B | XS05B | XS06B | XS07B | XS08B |
| | 1900-2000 | XS01C | XS02C | XS03C | XS04C | XS05C | XS06C | XS07C | XS08C |
| | 2000-2100 | XS01D | XS02D | XS03D | XS04D | XS05D | XS06D | XS07D | XS08D |

備註

① 密集班課程因考慮授課進度，不開放插班報名。
 ② 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)
 ③ 學員請假恕不另行補課，所缺之堂數請於課程結束後隔週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)。
 ④ 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。
 ⑤ 上課證請於課程結束後繳回。
 ⑥ 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。
 ⑦ 為維護水質清潔，進入泳池前請先淋浴。
 ⑧ 為維護環境清潔，泳池內只能飲用自開水，請自備環保杯。

一對一專業教學

*上課時間彈性，但需先與教練協調 *球具請自備



桌球個別班

一對一

10H \$ 8,500 /人

5H \$ 4,500 /人



羽球個別班

8H

一對一 \$ 10,000 /人

一對二 \$ 12,000 /人

一對三 \$ 14,000 /人

一對四 \$ 16,000 /人

一對五 \$ 18,000 /人

一對六 \$ 20,000 /人



TRX 懸吊式訓練

一對一

6H \$ 7,560 /人

一對二

6H \$ 9,600 /人



健身 PT 指導

一對一

5堂 \$ 5,600 /人

10堂 \$ 9,600 /人

15堂 \$ 12,800 /人

一對二

2堂 \$ 3,600 /人

5堂 \$ 8,500 /人

10堂 \$ 16,000 /人



泳訓個別班

10H

一對一 \$ 10,000 /人

一對二 \$ 12,000 /人

一對三 \$ 14,000 /人

一對四 \$ 16,000 /人

球類個別班(限7歲以上)，及TRX個別班(限15歲以上) 更多詳情請洽一樓櫃台 # 235-237

健身PT指導(限15歲以上)，更多詳情請洽二樓健身房櫃台 # 271

泳訓個別班(幼兒以上)，更多詳情請洽泳池杜組長 # 281

(03) 4951930