

KegelSports
凱格運動事業股份有限公司

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

夏季

北運營

7/3-8/25



FB粉絲頁



官網



官方LINE



線上報名

洽詢電話：04-22356555#501、502

中心地址：臺中市北區崇德路一段55號

營隊總覽

優惠方案		超早鳥	早鳥	原價
優惠日期		5/1-5/20	5/21-6/20	6/21起
全日營 10天	滿分動滋營	\$11,000	\$13,500	\$16,000
	兩棲探索營	\$13,000	\$15,000	\$18,000
球類營 10天	羽球寶貝營	\$7,500	\$8,500	\$9,900
	Fighting! 乒乓球			
	酷炫籃球魂			
半日營 5天	水獺泡泡營	\$5,000	\$6,000	\$6,500
	水行潛將營	\$7,500	\$8,500	\$9,000
	漂浮SUP營	\$4,800	\$5,800	\$6,700
	菁英跳水營	\$6,500	\$7,500	\$8,000
	颯速滑輪營	\$5,000	\$6,000	\$6,500
	武林劍道營			
	鬥智桌遊營			
	美感創作營	\$4,200 <small>(另加材料費\$1,500)</small>	\$5,200 <small>(另加材料費\$1,500)</small>	\$6,000 <small>(另加材料費\$1,500)</small>
	冬季奧運大挑戰	\$4,500		\$5,000
	綠野仙蹤運動營	\$4,500		\$5,000

【加購項目】午餐. 午休. 點心600元(5天) / 面鏡呼吸管450元 / 課後照顧100元(天)

【營隊贈品】北運營隊制服(冬奧. 綠野營除外) / 結業證書

	7/3-7/7	7/10-7/14	7/17-7/21	7/24-7/28	7/31-8/4	8/7-8/11	8/14-8/18	8/21-8/25
全日	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營	動滋營 探索營
上午	羽球 籃球 泡泡 → 美術 跳水	羽球 乒乓球 潛將 → 滑輪 冬奧	羽球 籃球 泡泡 → 劍道 跳水	羽球 乒乓球 潛將 → 滑輪 冬奧	羽球 籃球 泡泡 → 劍道 跳水	羽球 乒乓球 潛將 → 滑輪 冬奧	羽球 籃球 潛將 → 滑輪 冬奧	羽球 乒乓球 潛將 → 滑輪 冬奧
下午	羽球 SUP → SUP 劍道 → 桌遊	羽球 籃球 劍道 → 美術 綠野	羽球 籃球 滑輪 → 美術 桌遊	羽球 籃球 滑輪 → 美術 桌遊	羽球 籃球 滑輪 → 美術 SUP	羽球 籃球 滑輪 → 美術 SUP	羽球 籃球 SUP → 桌遊 綠野	羽球 籃球 SUP → 桌遊 綠野

報名須知

- 現場報名**
- 1 至中心1F櫃台與櫃檯人員報名
 - 2 繳交費用
 - 3 報名完成

線上報名



注意事項

1. 如孩子有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必主動告知，凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、皮膚病、紅眼症或其他慢性疾病，**不適合參加團體活動者請勿報名**，如違反規定發生事故應自行負責，相關資料請再三確認，離櫃視同無誤。
2. 各梯次課程招生未達開班人數，主辦單位得以停辦，並於課程前10日通知全額退費或轉班轉梯；營隊開梯行前通知將在課程前7日寄發簡訊。
3. 放學時間12:30/17:30後學員將在1F用餐區自行等候，若需專人照看(最晚至13:30/18:30)，請告知一樓櫃台並繳交照顧費用\$100/天。
4. 營隊報名後，如因故不克參加辦理退費時，現場報名請持【營隊報名單據、發票、刷卡單、相關證明】，線上報名請持【原網路刷卡卡片、相關證明】，依下列規定辦理：
 - a. 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
 - b. 該營隊「報名後第8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
 - c. 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。
 - d. 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
 - e. 該營隊「開始上課後」退費者，退費金額為總繳交費用扣除[實際已進行之天數][行政手續費20%]之剩餘金額。
※【計算方式】：退費金額=【(總繳費用/總天數)×營隊實際未進行之天數】-行政手續費20%。
※行政手續費為繳交金額扣除已過天數費用後之20%。
※如因疾病而辦理退費者，請檢附相關證明文件(如醫生診斷證明)，可免收行政手續費。
5. 如遇天災、不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時，以館內當期營隊補課為優先，如無法補課，則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數為單日費用)，不收取手續費。
6. 如欲請假或缺課，恕不辦理退費。
7. 辦理退費者，請於提需求後盡速持發票、繳費證明，刷卡者請持原刷卡單至服務台辦理退費；原付款方式為現金者，自辦理需等候一週由中心會計審核撥款；原付款方式為信用卡者，自辦理需等候一週由中心會計審核後通知至服務台過卡辦理退費，如有差額則一併補收。

上課須知

接送時間	全日營	上學 08:30-09:00 / 放學 17:00-17:30
	半日營	上午 上學 08:30-09:00 / 放學 12:00-12:30 下午 上學 13:30-14:00 / 放學 17:00-17:30

※接送時間廣場僅提供迴轉接送，不得停留，其餘時間皆不開放家長於中心前廣場停車，如經一次動導未改善，第二次動導後將嚴格禁止駛入，請家長務必配合。

穿著需求 透氣排汗的運動服裝、運動鞋

用品準備 水壺、毛巾、午睡枕/睡袋/毯子、備用衣物、個人藥品、餐具(筷子/湯匙)、泳衣/泳帽/蛙鏡(水上課程用)

※ 請勿攜帶貴重用品，如有遺失中心概不負責。※ 午休用品可放置於中心
※ 個人物品請貼上姓名貼或簽名以供辨識。

本中心有活動內容調整及最終解釋權利

全日 滿分動滋營

16,000元/10天

7-12歲 12人開班/40人滿班

用品:參閱上課須知

梯次【7/3-7/14】【7/17-7/28】【7/31-8/11】【8/14-8/25】

集結國內外最熱門的活動項目，超夯運動一次滿足！滿分動滋營在揮灑汗水的同時，培養孩子們融入團體、策略能力、伸展放鬆及享受運動，同時也探索自身的興趣，建立自信與活力，下一個小小運動員就是你！

第一週

08:30集合

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	團康	直排輪	桌遊	MV舞蹈	定向越野
活力午餐 / 午睡時光					
13:30 16:00	橄欖球	匹克球	飛盤	足球	籃球
16:00吃點心/17:00放學時間					

第二週

08:30集合

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	街舞	匹克球	跆拳道	桌遊	瑜珈
活力午餐 / 午睡時光					
13:30 16:00	曲棍球 直排輪	躲避球	籃球	樂樂棒	飛盤
16:00吃點心/17:00放學時間					

全日 兩棲探索營

18,000元/10天

7-12歲 12人開班/40人滿班

用品:參閱上課須知

梯次【7/3-7/14】【7/17-7/28】【7/31-8/11】【8/14-8/25】

不用出國也能享受頂級水上活動！兩棲探索營除了包含人氣陸上活動，也讓孩子在最安全的場域體驗豐富水上活動，搭配超有趣又專業的教練群，讓孩子讚不絕口想一來再來！

第一週

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	團康	MV舞蹈	籃球	直排輪	足球
活力午餐 / 午睡時光					
13:30 16:00	SUP	游泳	趣味水球	自救	輕裝潛水
16:00吃點心/17:00放學時間					

第二週

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	橄欖球	桌遊	匹克球	躲避球	飛盤
活力午餐 / 午睡時光					
13:30 16:00	輕裝潛水	浮潛水肺	浮潛水肺	水肺潛水	五米水肺
16:00吃點心/17:00放學時間					

半日
(上/下)

羽球寶貝營

9,900元/10天

7-12歲 8人開班/30人滿班

用品:羽球拍/水壺/毛巾

梯次 上/下午【7/3-7/14】【7/17-7/28】【7/31-8/11】【8/14-8/25】

羽球除了高強度的心肺訓練之外，擊球時的策略能力更是不可或缺，甚至是與夥伴的溝通及默契都是缺一不可的！讓北運專業的教練們引導寶貝進步，運動的同時還促進人際相處的能力一舉兩得！

		08:30/13:30集合				
		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 12:00	第一週	基本認識	步伐/球路	發球/接球	組合球訓練	實戰演練
	第二週	能力檢測	綜合練習	雙打跑位	發球/接球	實戰演練
下午 14:00 17:00						

12:00/17:00放學時間

半日
(上/下)

酷炫籃球魂



9,900元/10天

7-12歲 9人開班/30人滿班

用品:水壺/毛巾

梯次 上午【7/3-7/14】【7/31-8/11】 下午【7/17-7/28】【8/14-8/25】

一天不碰籃球就技癢難耐嗎？那一定要來酷炫籃球魂營隊！不管你是籃球小新手還是大師，在這個暑假就讓球技UpUp！快樂運動的同時培養團隊溝通默契，讓孩子在哪裡都無往不利！

		08:30/13:30集合				
		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 12:00	第一週	基本訓練	傳球/走位	進攻/防守	組合訓練	分隊競賽
	第二週	規則講解 One ball運球	Two ball運球 投籃練習	傳球組合 上籃練習	防守訓練 三三對打	全場對打
下午 14:00 17:00						

12:00/17:00放學時間

半日
(上午)

Fighting! 乒乓球

9,900元/10天

7-12歲 8人開班/20人滿班

用品:桌球拍/水壺/毛巾

梯次 上午【7/17-7/28】【8/14-8/25】

今夏最FUN的桌球專項營隊，好嗨好有趣！學習桌球著重在手眼協調與四肢知覺培養，10天的紮實課程帶領孩子透過學習四大基礎動作及遊戲的方式獲得滿滿的自信，寓教於樂、自我成長一起GO！

		08:30集合				
		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 12:00	第一週	認識桌球/規則	發球訓練	正手訓練	反手訓練	腳步訓練
	第二週	來回球訓練	殺高球訓練	綜合訓練	桌球遊戲競賽	分組競賽

12:00放學時間

半日
(上/下)

飆速滑輪營

6,500元/5天

7-12歲 8人開班/20人滿班

用品:直排輪/護具/水壺/毛巾

梯次 上午【7/24-7/28】【8/21-8/25】 下午【7/31-8/4】

想要體驗追風的快感，那一定要參加飆速滑輪營！在教練的指導及訓練之下，除了安全無慮之外，也將平衡感、肌耐力、協調性等多項能力囊括於一身，讓孩子的暑假收穫滿滿！趕緊讓孩子體驗看看！

		08:30/13:30集合				
		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 下午 09:00 14:00 12:00 17:00		正確站立 安全跌倒 基礎前行	直線推刃 單腳滑行 跳躍 八字煞車	彎道剪冰 進階煞車 曲棍球 (握竿/運球)	起跑教學 擺手練習 曲棍球 (傳球/射門)	趣味競賽 成果驗收

12:00/17:00放學時間

半日 (上午) 菁英跳水營

8,000元/5天

7-12歲 5人開班/16人滿班

用品:泳衣/泳具/拖鞋/水壺/毛巾

梯次 上午【7/3-7/7】【7/31-8/4】

2023獨家推出跳水營隊—由身經百戰的國家隊跳水選手親臨授課，讓孩子的跳水夢就此發芽！從基本起跳姿勢到各種不同高度的跳台實際挑戰，今年夏天過完您的寶貝絕對是最潮水菁英。

08:30集合/11:30-12:00盥洗/12:00放學時間

上午	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	游泳測試 起跳姿勢	體能訓練 心理建設 高度準備	起跳姿勢 上跳水台	體能訓練 頭入水練習	上跳水台 成果展示

半日 (下午) 漂浮SUP營

6,700元/5天

7-12歲 8人開班/20人滿班

用品:泳衣/泳具/拖鞋/水壺/毛巾

梯次 下午【7/3-7/7】【7/10-7/14】【8/7-8/11】【8/14-8/18】

漂浮在水面上，隨著水面的晃動自然擺盪，時下超熱門的SUP項目來啦！可不只有站立練習平衡這麼簡單，雙人SUP、水球遊戲等超多趣味方式等待你來解鎖！有指導教練的陪伴，讓沒碰過水的小朋友也不害怕！

13:30集合/16:30-17:00盥洗/17:00放學時間

下午	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
14:00 16:30	游泳/自救	SUP練習	SUP水球賽	SUP競速王	SUP平衡王

半日 (上/下) 武林劍道營

6,500元/5天

7-12歲 7人開班/20人滿班

用品:水壺/毛巾

梯次 上午【8/7-8/11】下午【7/3-7/7】【7/17-7/21】

劍道，是日本相當盛行的技擊運動，外在的堅毅與內在的強韌達到藝術的境界，是培養人格、鍛鍊身心及抗壓性的競技格鬥運動，「以禮為始，以禮為終」培養孩子的君子大度！不要錯過北運暑期限定的劍道課程！

08:30/13:30集合 12:00/17:00放學時間

上午	下午	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 12:00	14:00 17:00	劍道基本知識 揮劍步伐練習	竹劍打擊練習 護具穿戴體驗	竹劍進階打擊 護具打擊練習	木刀練習法 護具模擬賽	分組比賽

半日 (下午) 鬥智桌遊營



6,500元/5天(送桌遊一套)

9歲以上 7人開班/20人滿班

梯次 下午【7/10-7/14】【7/31-8/4】【8/21-8/25】

用品:水壺

連大人都想參加的限定桌遊營隊來啦，誰說遊戲都不用思考呢？益智、策略邏輯、角色扮演、數學組合、物理概念……種類多元的豐富桌遊讓孩子探索自己的喜好！讓專業團隊的導師帶領孩子們享受遊戲，同步促進心智發展，成為聰明的小小遊戲王！

13:30集合

		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
下午 14:00 17:00	7/10-7/14 7/31-8/4	層層疊/跳跳猴 大頭娃娃 諾亞方舟 手眼協調/反應	功夫動物園 Uno/閃靈快手 爆炸貓 策略/反應	夜市人蔘 快手疊杯 出包魔法師 派對/策略	跳跳棋 跑跑龜 起司天堂 策略	平衡天使 暗殺派對 誰是牛頭王 運氣/手眼協調
	8/21-8/25	籤籤入扣 誰是牛頭王 跳跳棋 手眼協調/策略	跳跳猴/層層疊 竊速八連線 奶油還是派 策略/反應	得分沙拉 諾亞方舟 uno疊疊樂 格格不入 邏輯思考/反應	犯人在跳舞 福爾摩斯鷹眼 傻傻玩 陣營/策略	拉密 估估劃劃 龍的寶物 口語表達/策略

17:00放學時間

半日 (上/下) 美感創作營

6,000元/5天(另收材料費1,500元)

7-12歲 8人開班/20人滿班

用品:水壺/筆/擦布/剪刀

梯次 上午【7/10-7/14】 下午【7/24-7/28】【8/7-8/11】

美感的養成從小開始，從配色、材料、層次、質地的運用，加上專業團隊引導藝術家們創作自己的作品，就連老師們也期待孩子們的想像力能擦出什麼樣新的火花！今年更是有北運限定花藝、園藝體驗，讓藝術不再侷限於紙筆，而在生活的每個角落！

08:30/13:30集合

		DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 12:00	7/10-7/14	毛球毛絨地毯 (造型設計)	水晶瓶搖搖罐 (複合黏土)	溫泉大作戰 (史萊姆黏土)	手作 乾燥花束	創意 多肉盆栽
	下午 14:00 17:00	7/24-7/28	手繪撲克牌 (桌遊設計)	動物方城市 (玉米土)		
8/7-8/11		奇奇怪怪昆蟲圖鑑 (剪紙作品)	仿真蛋糕盒子 (奶油土)	南極歷險記 (史萊姆黏土)		

12:00/17:00放學時間

半日 (上午) 冬季奧運大挑戰 地板冰壺營

5,000元/5天

7-12歲 10人開班/20人滿班

用品:水壺/毛巾

梯次 上午【7/17-7/21】【8/21-8/25】

一起透過地板冰壺認識冬季奧運冰壺項目吧！冰壺能增強小朋友手眼、手腳協調能力與注意力，還能增強團隊互動及啟發團隊精神，幫助孩子情緒與心理的發展，快來加入我們！

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午					
09:00 10:30	冰壺介紹	防守練習	戰術訓練	擲準大賽	團體賽
10:30 12:00	投擲練習	桌上冰壺	冰壺 DIY	雙打比賽	循環賽

12:00放學時間

半日 (下午) 芬蘭木柱定向越野 綠野仙蹤運動營

5,000元/5天

7-12歲 10人開班/20人滿班

用品:水壺/毛巾

梯次 下午【7/17-7/21】【8/21-8/25】

芬蘭木柱來自北歐，也稱北歐保齡球，過程中小朋友除了需要運氣與技巧，還必須訓練數學能力！定向越野：「借助地圖、指北針及器具來穿越一個區域未知的區域，安全抵達目的地」，讓孩子藉由趣味遊戲學會看地圖還能快速動腦思考！

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
下午					
14:00 15:30	芬蘭木柱 簡介	芬蘭木柱 投擲技巧	芬蘭木柱 擲準大賽	芬蘭木柱 雙人賽	芬蘭木柱 團體賽
15:30 17:00	定向越野 簡介	定向九宮格	趣味定向	肌力定向	定向越野 計時賽

17:00放學時間



Kegelsports

凱格運動事業股份有限公司

臺中市北區國民運動中心

Taichung North District Civil Sports Center