

冬季

北運營

Kegel Sports
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



2024
01.22 一
↓
02.02 五

營隊總覽

overview



	超早鳥 11/15-11/30	早鳥 12/1-12/31	原價 2024/1/1起	
5天 全日營	滿分動滋營	\$5,950	\$6,300	\$7,000
	兩棲探索營	\$6,375	\$6,750	\$7,500
5天 球類半日營	羽球寶貝營			
	彈跳乒乓球	\$4,080	\$4,320	\$4,800
	酷炫籃球魂			
5天 半日營	水獺泡泡 (初階)	\$4,250	\$4,500	\$5,000
	水行潛將 (進階)	\$7,650	\$8,100	\$9,000
	漂浮SUP營	\$4,420	\$4,680	\$5,200
	颯速滑輪營	\$4,080	\$4,320	\$4,800
	武術防身營	\$3,825	\$4,050	\$4,500
	美感創作營	\$4,320	\$4,560	\$4,800

【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)

營隊梯次 ladder



第1梯 1/22-1/26

全日 滿分重訓營
兩棲探索營

半日
上午 羽球寶貝營
酷炫籃球魂
水獺泡泡營
漂浮SUP營

半日
下午 羽球寶貝營
酷炫籃球魂
彈跳乒乓球
飆速滑輪營
武術防身營

第2梯 1/29-2/2

全日 滿分重訓營
兩棲探索營

半日
上午 羽球寶貝營
酷炫籃球魂
水行潛將營

半日
下午 羽球寶貝營
酷炫籃球魂
彈跳乒乓球
飆速滑輪營
武術防身營
美感創作營

營隊報名流程

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



營隊報名須知

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，如經一次勸導未改善，第二次勸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、泳衣/泳帽/蛙鏡(水域課程用)

- ※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。

※注意事項

- 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、躁鬱症、過動症或其他慢性疾病，**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。
- 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。
- 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。
- 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：
 - 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
 - 該營隊「報名後第8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
 - 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。(不適用報名後7天內)
 - 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。(不適用報名後7天內)
 - 該營隊「開始上課後」退費者，退費金額為總繳交費用扣掉[實際已進行之天數]及[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。
- 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。
- 如欲請假或缺課，恕不辦理退費。
- 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。

\$7,000元
(含烘焙材料費, 確認開班後恕不退還)
5天/全日營

滿分動滋營

7-12歲(開班14人/滿班40人)

第1梯: 1/22-1/26 第2梯: 1/29-2/2

集結豐富運動項目的人氣營隊，就是要讓孩子徹底玩到瘋！滿分動滋營全方位地培養孩子動靜皆宜的能力，更能增進體能、均衡發展、增進身體免疫力，建立孩子的活力與自信，真的最超值、最豐富！

08:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	團康	烘焙	飛盤	MV舞蹈	美術
活力午餐 / 午睡時光					
14:00 16:00	樂樂棒	袋棍球	籃球	躲避球	足球
16:00	Lightning Run 炫光跑酷 <small>(新現代五項科技運動體驗)</small>				
16:30吃點心/17:00放學時間					

◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎第二天烘焙課程請自行攜帶圍裙或多帶一件衣服更換

\$7,500元
5天/全日營

兩棲探索營

7-12歲(開班14人/滿班40人)

第1梯: 1/22-1/26 第2梯: 1/29-2/2

兩棲探索營讓孩子不僅學游泳跟潛水，還體驗各種陸地熱門運動，多元課程內容，超有料！舒適安全的上課環境，專業的師資教學，帶給孩子歡樂與滿滿回憶！

08:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00 11:30	團康	袋棍球	MV舞蹈	籃球	足球
活力午餐 / 午睡時光					
14:00 16:00	SUP 趣味水球	游泳/自救	輕裝潛水	水肺潛水	五米 水肺潛水
16:00盥洗時間/16:30吃點心/17:00放學時間					

◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎水域課程請攜帶兩件毛巾

課程安排依現場教練為主

\$4,800元

5天 / 半日營
上/下午

羽毛球寶貝營

7-12歲(開班10人/滿班40人)

第1梯: 1/22-1/26

第2梯: 1/29-2/2

想成為新一代的羽球小能手嗎? 北運的優質羽球場地及專業師資絕對帶給孩子最難忘的回憶, 跟著同儕一起運動揮灑汗水, 學習團體生活及羽球運動技巧, 實在是超值又有趣!

08:30/13:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 下午 14:00	基礎介紹 (宣導安全) (認識羽球場地)	大關節做操 (羽球腳步暖身) (球感練習)	大關節做操 (羽球腳步暖身) (正手前後移動)	大關節做操 (羽球腳步暖身) (正反手移動)	大關節做操 (羽球腳步暖身) (前場挑球/小球)
上午 10:00 下午 15:00	大關節做操 (羽球腳步暖身) (握拍/球感練習)	正拍上手 反拍上手	正反拍上手 (左右移動) (挑球)	正反拍上手 (左右移動挑球) (小球)	前後移動 (半場/全場)
上午 11:00 下午 16:00	球感練習 (正手發球練習)	發球練習 對打練習	發球練習 對打練習	全場 單打練習	單打/雙打 對打

12:00/17:00放學時間

◎自備球拍 ◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎10位學生搭配1位專業羽球教練、1面羽球場

\$4,800元

5天 / 半日營
上/下午

酷炫籃球營

7-12歲(開班10人/滿班40人)

第1梯: 1/22-1/26

第2梯: 1/29-2/2

籃球做為一項全民運動, 更是許多小朋友拿手的項目。現在就把握寒期時光, 冬天不可以窩在床單裡, 要快樂地流汗、擁有滿滿的活力跟行動力, 培養運動興趣及未來發展。

08:30/13:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上午 09:00 下午 14:00	基礎體能	運球訓練	運球訓練	防守訓練	單打/組合
上午 10:15 下午 15:15	運球訓練	傳球訓練	傳球訓練	單打/組合	三對三
上午 11:30 下午 16:30	自由訓練時間				結業式

12:00/17:00放學時間

◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎15位學生搭配1位專業籃球教練、籃球場半場

課程安排依現場教練為主

\$5,000元

5天 / 半日營
上午

水獺泡泡營



第1梯：1/22-1/26

7-12歲 (開班8人 / 滿班24人)

縱身躍進水池，感受水的生命，在水面下，培養孩子的勇氣及應變能力，將帶給小朋友不同的體驗，讓孩子在安全、專業的教練及環境中，挑戰更富樂趣的水中世界！

08:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00	泳姿教學	浮潛教學 (蛙鞋踢動訓練)	水肺 裝備介紹	裝備運用 壓力平衡技巧	深水池(5米) 水肺潛水
10:15	浮潛教學 (面鏡呼吸管運用)	浮潛教學 (躬身下潛/拾物)	水下手勢 裝備運用	穿戴裝備 水下踢動	水中任務

11:30盥洗時間/12:00放學時間

◎自備面鏡呼吸管 ◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎8位學生搭配1位專業游泳教練

\$9,000元

5天 / 半日營
上午

水行潛將營

第2梯：1/29-2/2

7-12歲 (開班8人 / 滿班24人)

潛將們踏上征途，探索更深的未知領域！想學習進階潛水技巧，北運整套專業課程陪你練習！近幾年最熱門的水肺深潛技巧通通學起來，潛水教練1對1帶領，引導孩子們安全潛入水世界，拓展無限可能！

08:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00	基礎 技巧複習	上升/下潛 技巧訓練	水下技巧 (清除積水) (面鏡脫著)	水下技巧 (中性浮力練習)	整合技巧
10:15	裝備穿戴 調整訓練	水下壓力平衡 手勢運用	水下技巧 (調節器尋回) (備用氣源上升)	水下技巧 (中性浮力練習)	水中任務

11:30盥洗時間/12:00放學時間

◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ◎8位學生搭配1位專業潛水教練

課程安排依現場教練為主



\$5,200元

5天 / 半日營
上午

漂浮SUP營

第1梯：1/22-1/26

7-12歲(開班7人/滿班20人)

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、互動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！

08:30
集合

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4

DAY5

09:00

泳姿教學

基礎概念

板上技巧

方向控制

安全與救援

10:15

自救能力

操作練習

控槳技巧

進階操板

整合練習

11:30盥洗時間/12:00放學時間

● 每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ● 10位學生搭配1位專業SUP教練

\$4,800元

5天 / 半日營
下午

彈跳乒乓球

第1梯：1/22-1/26

第2梯：1/29-2/2

7-12歲(開班10人/滿班20人)

在電光石火的回擊球之中，培養孩子高超的判斷力及反應能力。讓孩子放下手機，改握桌球拍，一起靈巧跑動、揮灑汗水。

13:30
集合

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4

DAY5

14:00

反手技巧

(發平推球)
(推擋/腳步)

正手技巧

(發平推球)
(推擋/腳步)

正反手訓練

(交互打)
(手腳步)

正反手

(不定點)

雙打練習

單打練習賽

雙打練習賽

17:00放學時間

● 自備球拍 ● 每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ● 10位學生搭配1位專業桌球教練、2面桌球桌

課程安排依現場教練為主

\$4,800元

5天/半日營
下午

飆速滑輪營

7-12歲(開班9人/滿班20人)

第1梯: 1/22-1/26

第2梯: 1/29-2/2

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，讓孩子的寒假收穫滿滿！趕緊讓孩子體驗看看！

13:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
14:00	基礎介紹 (裝備介紹) (穿著教學)	動作教學 (前葫蘆/推刃)	直線複習	曲棍球教學 (握桿/運球)	直線複習
15:00	基礎動作 (站立/前行) (安全跌倒)	動作教學 (單腳滑行) (行進跳躍)	動作教學 (過彎剪冰)	曲棍球教學 (傳球/射門)	彎道複習
16:00	能力測驗 遊戲學習	動作教學 (八字煞車)	動作教學 (擺手/起跑) (小組競賽)	規則講解 分組競賽	趣味競賽 成果驗收

17:00放學時間

- ◎自備直排輪、護具
- ◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘)
- ◎10位學生搭配1位專業滑輪教練、籃球場半場

\$4,800元

(含材料費)

5天/半日營
下午

美感創作營

7-12歲(開班10人/滿班20人)

第2梯: 1/29-2/2

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！



13:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
14:00	黏土作品	立體手作	繪畫壓克力 畫布作品	毛球作品	立體設計

17:00放學時間



- ◎自備鉛筆、橡皮擦
- ◎每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘)

課程安排依現場教練為主

\$4,500元

5天 / 半日營
下午

武術防身營



7-12歲 (開班9人 / 滿班20人)

第1梯: 1/22-1/26 第2梯: 1/29-2/2

2024新增全新運動課程，從小教育孩子正確的觀念及安全運動、自我保護的訣竅。還有各式熱門運動一次擁有，如此高CP值的營隊千萬不要錯過！。

13:30 集合	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
14:00	防身術理論 (人體要害介紹)	自我防禦 (手腳並用複習) (人體武器介紹)	自我防禦 (手腳並用複習) (手部攻擊練習)	自我防禦 (手腳並用複習) (手部攻擊練習)	手部/腳部 攻擊練習
15:00	自我防禦 (手部阻擋/護頭)	手部 攻擊練習	腳部攻擊 抓髮反制法	腳部攻擊 搭肩解脫法	近身 攻擊術5x5
16:00	自我防禦 (腳步移動) (手腳並用)	腳部 攻擊練習	前勒/後勒頸 解脫法	折指法 抓胸反制法	

17:00放學時間

● 每堂課程中會安排1-2次休息時間(每次10分鐘) ● 20位學生搭配1位專業跆拳道教練



FB粉絲頁



官網



LINE

洽詢電話：04-22356555#501、502

中心地址：臺中市北區崇德路一段55號