



朝馬

113年 兒童夏令營隊

早鳥優惠

85折 11/18-11/30

9折 12/1-12/31

95折 1/1-1/21

舊生返校日

凡本中心舊生，
於**11/18-11/19**報名任一項
營隊課程可享**8折**優惠。
(僅限現場報名)(不折扣班除外)

注意事項

- ★以上優惠辦法不可合併使用，不折扣班、泳訓班不適用上述折扣。
- ★以上優惠方案未盡事宜依本中心規定辦理，本中心保有最後修訂與詮釋之權益。
- ★11/18起開放報名。
- ★兒童夏令營隊活動相關規定、退費辦法、依本中心運動課程報名須知辦理，詳細內容請參照本中心運動研習簡章。



營隊總覽

全日營

	小一 ~ 小三	小四 ~ 小六
09:00	超級小鐵人 A	超級小鐵人 B
16:00	超級小健將 / 運動科學營 雙語運動營 / 科學營	

專業運動單項營

	小一 ~ 小三	小四 ~ 小六	國一 ~ 國三
09:00	羽球訓練營 A	樂樂棒球	
10:30		羽球訓練營 B	
10:30	羽毛球精緻營 / 桌球精緻營		
12:00	足球訓練營 羽球訓練營 A	羽球訓練營 B	
12:00	羽毛球精緻營 / 桌球精緻營		

午休時間

13:00	3X3 籃球 羽球訓練營 A 飛盤訓練營 A 舞王舞后訓練營	羽球訓練營 B	
14:30	羽毛球精緻營 / 迷你網球營 桌球精緻營 / 東洋劍道營 跆拳道訓練營		
14:30		3X3 籃球 飛盤訓練營 B 舞王舞后訓練營	羽球訓練營 舞王舞后訓練營
16:00	羽球訓練營 / 一箭穿心營 羽毛球精緻營 / 桌球精緻營 花式跳繩營 / 直排輪訓練營		
16:00			3X3 籃球
18:00			

超級小鐵人



本營隊安排多項運動體驗訓練柔軟度、專注力、心肺功能、邏輯思考等，學習獨立自主、團隊合作的重要性，培育孩子尊重別人、與他人合作及分享的特質，讓孩子走出舒適圈，融入團體生活，在團隊中發掘自我淺能。暫時放下書本，讓孩子過一個開心的寒假吧。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小鐵人 A (小一 ~ 小三)	GA11A	1/22-1/26	5	08:30 17:00	7500
	GA12A	1/29-2/7	8		12000
超級小鐵人 B (小四 ~ 小六)	GA11B	1/22-1/26	5		7500
	GA12B	1/29-2/7	8		12000

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、餐碗、湯匙、毛巾、備用衣物。
2. 小一 ~ 小六皆可報名參加
3. 1/25 (四) 及 2/1 (四) 為戶外教學日。

超級小鐵人 A 班參考課表

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)
09:00-10:30	灌籃高手
10:30-12:00	小小梅西
12:00-13:00	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:00-14:30	飛吧 ~ 飛盤!
14:30-16:00	乒乓小子
16:00-16:30	作業時間 / 點心時間
備註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準

超級小鐵人 B 班參考課表

08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)
09:00-10:30	樂樂 ~ 棒!
10:30-12:00	灌籃高手
12:00-13:00	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:00-14:30	乒乓小子
14:30-16:00	飛吧 ~ 飛盤!
16:00-16:30	作業時間 / 點心時間
備註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準

超級 小健將



讓兒童學習獨立自主，體驗不一樣的團體生活。

多樣豐富的體能課程，讓孩子開心地奔跑豐富肢體訓練增進身心健康。

除了豐富的運動各程外，加上有趣的英文課、歡樂的氣球造型、神奇的魔術、美術的黏土創作，給孩子一個不一樣的寒假。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
超級小健將 (小一 ~ 小六)	GA01	1/22-1/26	5	09:00 17:00	7000
	GA02	1/29-2/7	8		11200

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、餐碗、湯匙、毛巾、備用衣物、泳具。

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA01 日期	1/22(一)	1/23(二)	1/24(三)	1/25(四)	1/26(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-10:00	破冰遊戲	小小警察	極限大逃亡	戶外教學	體適能遊戲
10:10-11:40	歡樂氣球		運動英文		電影欣賞
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發				美食綜合國 補充體力 蓄勢待發
13:30-14:50	籃球小鬥士	足球小子	美式躲避球		樂樂棒球
15:00-16:00	水中小悍將				水中小悍將
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間				
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的通知單內容為準				

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
GA02 日期	1/29(一)	1/30(二)	1/31(三)	2/1(四)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)			
09:00-10:00	破冰遊戲	團康遊戲	極限體能大挑戰	戶外教學
10:10-11:40	創意手作	歡樂氣球	運動英文	
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發			
13:30-14:50	籃球小鬥士	足球小子	美式躲避球	
15:00-16:00	水中小悍將			
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間			

星期 時間	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8
GA02 日期	2/2(五)	2/5(一)	2/6(二)	2/7(三)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)			
09:00-10:00	小小警察	體能闖關	終極大逃亡	極限體能大挑戰
10:10-11:40		電影欣賞	魔術變變變	運動英文
12:00-13:20	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發			
13:30-14:50	樂樂棒球	籃球小鬥士	足球小子	美式躲避球
15:00-16:00	水中小悍將			
16:20-17:00	作業時間 / 點心時間			
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的通知單內容為準			

運動科學營



營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
運動科學家 (小一~小六)	GA61	1/22-1/26	5	09:00-17:00	9000
	GA62	1/29-2/2			

1. 著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、餐碗、湯匙、毛巾、備用衣物。

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA61 日期	1/22(一)	1/23(二)	1/24(三)	1/25(四)	1/26(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-11:30	賽車知識 大補給 反應力訓練	遙控賽車基 本認識 解說規則、 架設賽道	DIY- 風力賽車製作	賽車模擬練習 衝刺與甩尾	瑪利歐賽車 - 錦標賽、道具 賽、團隊競速 賽、個人賽
	動力機械 - 自製動力賽車	動力機械 - 自製動力賽車	賽車模擬練習 甩尾與過彎	架設賽道 遙控賽車 正式賽	
11:40-12:50	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發				
13:20-14:50	花式跳繩				
15:00-16:30	跆拳道				
16:30-17:00	作業時間 / 點心時間				
備 註	課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準				

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA62 日期	1/29(一)	1/30(二)	1/31(三)	2/1(四)	2/2(五)
08:30-09:00	報到集合 (不要遲到囉)				
09:00-11:30	吊橋	海盜船	縫紉機	梁氏抽油機	梁氏抽油機
11:40-12:50	美食綜合國 補充體力 蓄勢待發				
13:20-14:50	花式跳繩				
15:00-16:30	跆拳道				
16:30-17:00	作業時間 / 點心時間				
備 註	以上為本次預計課程內容，實際教學內容會依照學生程度做調整				

STREAM 小小職涯冒險王

古有言：「一日之所需，百工斯為備。」，走入 E 世代的孩子們不僅需具備堅強的硬實力，更應保有時刻隨著世界樞紐應變的心態，我們將透過各行各業的職涯探索，帶領孩子領略行行出狀元的奧祕，快加入伊索一起走上職涯冒險的旅途！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 小小職涯冒險王	GA51	1/22-1/26	5	09:00-17:00	8000
星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA51 日期	1/22(一)	1/23(二)	1/24(三)	1/25(四)	1/26(五)
09:00-10:00	團隊齊聚	初見職業奧祕	職業奧祕心智圖	職業奧祕展覽	皇家芭蕾舞
10:00-11:30	職業萬花筒	刑警出任務	流體熊彩繪家	理財分析師	飛行員挑戰
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				
13:30-15:00	快樂小農夫	機械研究員	小小建築師	F1 賽車手	職場小達人
15:00-16:30	夢幻設計師	神氣偵探	房地產專員	趣味急診室	統整與結訓
16:40-17:00	反思與回顧				

STREAM 光影魔法師

「成功是百分之一的天份加上百分之九十九的努力」經過一千五百多次的失敗，在燈泡發亮的一瞬間，愛迪生成功照亮了夜晚，讓夜晚不再黑暗。現在，讓我們跟隨愛迪生的腳步，帶領孩子探索光與影之間的奧祕，一同邁向光明的未來！

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
STREAM 光影魔法師	GA52	1/29-2/2	5	09:00-17:00	8000
星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA51 日期	1/29(一)	1/30(二)	1/31(三)	2/1(四)	2/2(五)
09:00-10:00	團隊齊聚	初見愛迪生	愛迪生心智圖	愛迪生展覽	閃光陀螺
10:00-11:30	五光十色	鏡花水月	登高望遠	瞬息萬變	炫彩小屋
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				
13:30-15:00	光影迷宮	光彩射目	特務相機	魔法圖片	奇幻光影
15:00-16:30	神奇光世界	黯黑村落	光影大樓	光速擂台	統整與結訓
16:40-17:00	反思與回顧				

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
qq 水霧豆營	GA31A	1/22-1/26	5	09:00-12:00	3600
DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	
西瓜、草莓、鳳梨	騎士寶劍、寶可夢球	美國隊長、蜘蛛人	飛碟、小寶劍	米奇、米妮、火箭	
香蕉、葡萄、水蜜桃	索爾鎚、外星人、小小兵	坦克車、小小兵	埃及金字塔、寶藏鑰匙	胡迪、巴斯、三眼怪	
營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
動力機械營	GA32A	1/29-2/2	5	09:00-12:00	3600
DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	
折疊椅	衝擊錘	恐龍	發動機	發動機	
衝擊錘	恐龍	恐龍	發動機	發動機	

雙語運動營

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
雙語運動營 (小一~小六)	GA63	1/22-1/26	5	09:00-17:00	10800
	GA64	1/29、1/31、2/2	3	09:00-12:00	3000

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
GA63 日期	1/22(一)	1/23(二)	1/24(三)	1/25(四)	1/26(五)
08:30-09:00 (0.5h)	學員報到 社區教室				
09:00-12:00 (3h)	非撞式 橄欖球 Tag Rugby	籃球 Basketball	飛盤 Frisbee	籃球 Basketball	足球 Soccer
		籃球敏捷性 Basketball agility		籃球體適能 Basketball fitness	
		(室內課程)		(室內課程)	
12:00-13:30 (1.5h)	中餐 運動教室				
13:30-16:30 (3h)	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball	籃球 Basketball
	傳球與接球 Passing and Catching	運球 Dribbling	投籃與上籃 Shooting and Layup	一對一技術 1 on 1 Skills	三對三技術 3 on 3 Skills
16:30-17:00 (0.5h)	點心時間·休息 運動教室				
17:00-17:30 (0.5h)	賦歸				

星期 時間	DAY1	DAY2	DAY3
GA64 日期	1/29(一)	1/31(三)	2/2(五)
08:30-09:00 (0.5h)	學員報到 社區教室		
09:00-12:00 (3h)	足球 Soccer	足球 Soccer	足球 Soccer
	基礎盤球 Fundamental Dribbling	傳球與接球 Passing and Catching	小組進攻 Group play

課後照顧班

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
羽球天王訓練營	GM01A	1/22-1/26	5	16:40-18:00	2100
	GM02A	1/29-2/2			

由淺入深學習花式跳繩的特殊技巧，增加傳統跳繩運動時的趣味性，訓練肢體協調、靈敏度、肌耐力及彈跳力，增加自律神經的控制力及專注力，對於提升身體素質有非常好的效果，有助於促進兒童的身高成長。

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
花式跳繩成長營	GM01B	1/22-1/26	5	16:40-18:00	2100
	GM02B	1/29-2/2			

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
動手做科學營	GM01C	1/22-1/26	5	16:40-18:00	3000
	GM02C	1/29-2/2			
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
	新款坦克車	空氣清淨機	聲控小車	火災警報器	橡皮筋動力手臂

113年冬令

愛上美麗島 鐵騎凸臺灣

粉絲專頁



報名網頁



挑戰是人成長的必經淬鍊過程，勇於嘗試，可以豐富精彩人生歷程，放膽冒險，可以成就傲人印記。藉由一次次挑戰冒險的學習，體悟生命中的不平凡，而單車環島就是經驗一種不平凡的過程，也是台灣人必想完成的三項壯舉之一。

活動採逆時針環島騎行，西半部以台1、台17線為主；

東部以台9線為主，平均每天100K、

全程約820K的騎行考驗，帶您感受

各地文化風情、品嚐道地美食小

吃、領略台灣山海壯麗之美。



朝馬國中 半日營



藉「中高強度」訓練帶入專業知識技巧以及模擬比賽情境，來規劃專屬每一梯次的訓練。

中學半日營參考課表

14:00-16:00

飛向羽宙

16:00-18:00

灌籃高手

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用
中學半日營 (國一~國三)	GA41	1/22-1/26	5	14:00 18:00	5600
	GA42	1/29-2/2			
備註	課表會因場地需求而有所異動，請依公告為準				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練班 (國一~國三)	GA41D	1/22-1/26	5	國立台灣體育運動大學 羽球隊 黃金鳳教練	14:00 16:00	3000
	GA42D	1/29-2/2				
備註	羽球訓練營與半日營併班上課，人數不超過 16 人					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
Elite 菁英籃球訓練班 (國一~國三)	GA41B	1/22-1/26	5	MAC 籃球團隊	16:00 18:00	3000
	GA42B	1/29-2/2				
備註	籃球訓練營與半日營併班上課，人數不超過 20 人					

羽球菁英訓練營

羽球基本正反手握拍法、球感訓練、揮拍訓練、各點擊球與動作指導調整、步伐跑位與對戰技術觀念教授等。另外也會以團體訓練及對戰的方式增強實戰技巧，讓學員可以在課程中提升反應力及敏捷性。

※ 課程會依實際報名學員程度分班進行教學。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練營 A (小一 ~ 小三)	GD11A	1/22-1/26	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	09:00-10:30	2100
	GD21A	1/29-2/2			10:30-12:00	
	GD12A	1/22-1/26				
	GD22A	1/29-2/2			14:30-16:00	
	GD13A	1/22-1/26				
	GD23A	1/29-2/2				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練營 B (小四 ~ 小六)	GD11B	1/22-1/26	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	09:00-10:30	2100
	GD21B	1/29-2/2			10:30-12:00	
	GD12B	1/22-1/26				
	GD22B	1/29-2/2			14:30-16:00	
	GD13B	1/22-1/26				
	GD23B	1/29-2/2				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球訓練營 (小一 ~ 小六)	GD14B	1/22-1/26	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	13:00-14:30	2100
	GD24B	1/29-2/2				

※ 精緻營：小班制的教學，可依照個別程度進行課程內容調整。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
羽球精緻營 (小一 ~ 小六) 5人滿班	GD11C	1/22-1/26	5	專業師資群 國立臺灣體 育運動大學 羽球隊	09:00-10:30	3000
	GD21C	1/29-2/2			10:30-12:00	
	GD12C	1/22-1/26				
	GD22C	1/29-2/2			13:00-14:30	
	GD13C	1/22-1/26				
	GD23C	1/29-2/2				
	GD14C	1/22-1/26			14:30-16:00	
	GD24C	1/29-2/2				

3X3 籃球訓練營

- A. 藉「籃球遊戲」激發學習興趣動機，帶入基礎身體適能發展。
- B. 藉「初中強度訓練」習得籃球規則技巧並帶入體能訓練達到運動目的，並學習團隊生活。
- C. 藉「中高強度」訓練帶入專業知識技巧以及模擬比賽情境，來規劃專屬每一梯次的訓練。

※ 每班皆會按照程度分級教學管理。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
籃球小鬥士營 (小一～小三)	GB11	1/22-1/26	5	專業 師資群	13:00-14:30	2100
	GB21	1/29-2/2				
NBA 球星養成營 (小四～小六)	GB12	1/22-1/26			14:30-16:00	
	GB22	1/29-2/2				
備註	課表會因報名學員程度而有所異動，本中心具有最終修正權及解釋權					

足球訓練營

課程內容主要先加強基本動作，適時加入足球小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到足球這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
足球訓練營 (小一～小三)	GE01	1/22-1/26	5	雅適 運動團隊	10:30-12:00	2100
	GE02	1/29-2/2				
備註	足球訓練營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人					

迷你網球營

迷你網球適合國小學童，在國外已盛行多年，為硬式網球的前置運動，訓練小朋友的協調性以及引發對網球運動的興趣。使用簡易型移動式球網，兒童球拍以及 50% 減壓球可以免去球場限制，在平整的空地就可以享受網球運動，也不會造成運動傷害。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
迷你網球營 (小一～小六)	GF01	1/22-1/26	5	專業師資群	13:00-14:30	2100
	GF02	1/29-2/2				

桌球好手訓練營

課程包含桌球比賽規則介紹、入門基本動作介紹、步伐訓練等，藉由桌球短距離快速來回的運動特性，以訓練孩子視神經反射動作及敏捷性，促進手眼及身體的協調性，與同學們培養對戰默契，從中享受比賽的樂趣

※ 精緻營：小班制的教學，可依照個別程度進行課程內容調整。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
精緻營 (小一~小六) 5人滿班	GT11	1/22-1/26	5	專業師資群	09:00-10:30	3000
	GT21	1/29-2/2				
	GT12	1/22-1/26			10:30-12:00	
	GT22	1/29-2/2				
	GT13	1/22-1/26			13:00-14:30	
	GT23	1/29-2/2				
	GT14	1/22-1/26			14:30-16:00	
	GT24	1/29-2/2				

桌球好手訓練營參考課表

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
認識桌球 正手動作教學	反手動作教學 發球教學	敏捷訓練 腳步訓練	落點控制訓練 瞭解比賽規則	分組競賽
備註	課表會因報名學員程度而有所異動，本中心具有最終修正權及解釋權			

強棒出擊~樂樂棒球營

教導孩子樂樂棒球基礎技巧及比賽概念，藉由樂趣化教學及完整的練習規劃，培養孩子的專注力、平衡感與心肺適能及對空間的概念。樂樂棒球為團體項目可以培養團體合作的精神，教育團體常規以及互助共榮。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
樂樂棒球營 (小四~小六)	GE11	1/22-1/26	5	雅適運動團隊	09:00-10:30	2100
	GE12	1/29-2/2				
備註	樂樂棒球營與超級小鐵人併班上課，人數不超過20人					

射箭訓練營

課程內容主要先加強基本動作，適時加入小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到射箭這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
射箭訓練營 (小一～小六)	GI01	1/22-1/26	5	專業師資群 國立臺灣體育運動大學 射箭隊	14:30-16:00	2100
	GI02	1/29-2/2				

武士精神～東洋劍道營

以多元化及趣味化的劍道訓練，激發身心內在潛能，培養武德精神，建立正義感進一步強化自信心。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
日本劍道訓練營 (小一～小六)	GG01	1/22-1/26	5	專業師資 國立臺灣體育運動大學 劍道隊	13:00-14:30	2100
	GG02	1/29-2/2				
備註	自備或請教練代購竹刀 500 元 (請於第一堂課時交予教練)					

飛盤訓練營

大家對飛盤的印象是甚麼呢？跟狗玩？在公園玩？你知道嗎？飛盤也有正式比賽喔！！飛盤比賽分為個人賽及團體賽，其中飛盤爭奪賽是一項充滿速度、刺激、團隊精神的團體運動。想認識更多關於飛盤爭奪賽的樂趣嗎？課程主要先加強飛盤基本投擲，適時加入小遊戲增進學習興趣，再加上分組對抗學習讓小朋友能藉由團隊合作，了解到飛盤這項運動的精隨。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飛盤訓練營 A (小一～小三)	GU01A	1/22-1/26	5	李林鎰 教練 中華代表隊 教練	13:00-14:30	2100
	GU02A	1/29-2/2				
飛盤訓練營 B (小四～小六)	GU01B	1/22-1/26			14:30-16:00	
	GU02B	1/29-2/2				
備註	飛盤訓練營與超級小鐵人併班上課，人數不超過 20 人					

直排輪訓練營

從基本開始學起，注重安全，由專業老師的帶領下學會不同的技巧，可以與同學互相競賽、切磋、學習。讓孩子可以在學習過程中克服困難，勇敢面對。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
飆速直排輪	GG11	1/22-1/26	5	艾克溜冰隊 游淳茵教練	14:30-16:00	2100
	GG12	1/29-2/2				
備註	需自備或請教練代購直排輪 4000 元 (請於第一堂上課實交予教練)。					

花式跳繩成長營

由淺入深學習花式跳繩的特殊技巧，增加傳統跳繩運動時的趣味性，訓練肢體協調、靈敏度、肌耐力及彈跳力，增加自律神經的控制力及專注力，對於提升身體素質有非常良好的效果，有助於促進兒童的身高成長。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
花式跳繩營 (小一~小六)	GN01	1/22-1/26	5	專業師資群	15:00-16:30	2100
	GN02	1/29-2/2				

兒童跆拳道

跆拳道是一種主要使用手及腳以進行格鬥或對抗的運動，教練以趣味性的上課方式，傳授跆拳道的武藝技能，重視跆拳道禮儀，使得孩子在習得既能強身同時，懂得文明禮儀、忍讓尊重。透過跆拳道訓練可以鍛鍊孩子肌力、柔軟度及協調性。跆拳道是一種很講究精神的運動，一方面培養孩子勇於進取的精神和堅忍不拔的意志，對孩子自信心的建立很有幫助。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
兒童跆拳道 (小一~小六)	GQ11	1/22-1/26	5	專業教練群	13:00-14:30	3000
	GQ21	1/29-2/2				

舞王舞后訓練營

以生動有趣的教學方式，培養小朋友對跳舞的興趣，循規漸進的課程規劃，建立自信心。課程目標在於增強體質、肢體靈活協調度、節奏感、刺激智力發展。

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	費用
兒童動感 MV 訓練營 (小一~小四)	GL11	1/22-1/26	5	Angela 老師	13:00-14:30	2100
	GL21	1/29-2/2			14:30-16:00	
韓流熱舞 MV 訓練營 (小五~國三)	GL12	1/22-1/26	5	Angela 老師	13:00-14:30	2100
	GL22	1/29-2/2			14:30-16:00	

報名須知

【報名方式】

1. 現場報名：填寫報名表→選定營隊→繳交現金/信用卡(需一次繳清)→領取課程明細及發票。
2. 網路報名：登入/加入會員→選定營隊→查詢剩餘名額→網路刷卡。(網路報名請填寫參加孩童之基本資料)

【注意事項】

1. 營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課程。
2. 參加學員請衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名，如違反規定應自行負責。
3. 學生上課期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失自行負責。
4. 各梯次如遇天災等不可抗力因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前3日以簡訊通知全額退費或轉梯次，本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
5. 每張繳費證明單限轉梯一次，額滿梯恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯。
6. 各營隊活動內容課程均依實際狀況適時調整。
7. 營隊期間所拍攝之活動照片、影片，本中心有權作活動使用。

【退費辦法】

1. 報名後因故無法參加，請持發票正本、原信用卡、及相關證明文件辦理退費。
2. 報名後至實際開課日30日(含)前提出退費，退還所繳學費 95%。
3. 於實際開課日前30日內申請退費，退還所繳費用90%。
4. 開課後的退費規則，依中心運動研習退費標準為主。

