

114年暑期

運動營隊

Summer Sports Camp

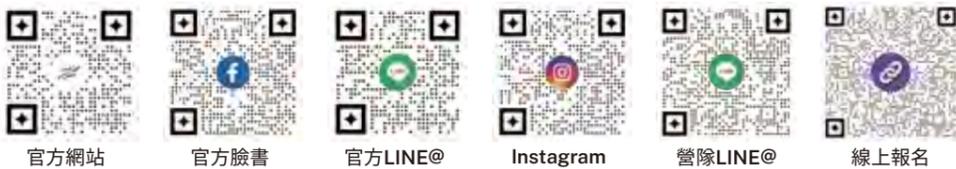


沙鹿兒童運動暨體適能中心
TAICHUNG SHALU CHILD SPORTS AND FITNESS CENTER

臺中市沙鹿區中山路658號
(04)2622-8365

日歸營隊

聯絡方式



課程優惠/注意事項

日歸營隊

項目	期間	內容
第一波優惠	4/21-5/11	任報一梯即享 88折 優惠。
團報優惠	5/11前	號召朋友合計報名 10梯 以上，享 83折 優惠。請洽官方LINE@專人服務。
第二波優惠	5/12-6/15	任報一梯即享 92折 優惠。
原價	6/16起	恢復原價，課程結束續報享 95折 。

*凡舊生報名任一梯營隊即贈專屬小禮包；日歸營加贈專屬結業禮，詳情請洽中心服務人員。
*舊生限指會報名過中心任一期營隊之學員。

課程報名注意事項(全課程共用之內容)

- 請詳閱報名注意事項，您可至本中心櫃檯報名或線上填寫表單報名，繳費方式可以線上轉帳，亦可現場報名、刷卡或繳付現金。
- 完成報名手續視為同意配合活動與下列事項，本中心保留調整課程最終內容之權利。
- 如孩子有特殊飲食/習慣用藥或特殊疾病請務必告知相關資料請再三確認，離櫃視同無誤。
- 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，請先諮詢醫師並開立證明，經本中心評估安全問題後方可報名，以維護雙方權益。
- 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7天內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天內寄發簡訊。
- 報名單一完整梯次即贈送制服2件，只報名單日體驗課程無贈品，出遊日最多40人參與，額滿為止。
- 可報名單日課程/出遊，費用1,500元(含課程費/午餐/午休/雜支等)，須於上課日前3天完成報名繳費。
- 家長每日接送時間為08:30-18:00，逾時將加收放學照護費100元/次。
- 本運動營為短期運動課程，如學員須請假請洽中心服務專員並請加入中心營隊 LINE@720iwdvl

退費/轉班相關辦法

- 因人數不足或不可抗力因素而未開課，中心將於前7天內通知轉班轉梯，或辦理全額退費。
- 營隊報名後，如因故不克參加而辦理退費時，請持【營隊報名單據、發票、刷卡單、相關證明】依下列規定辦理：**(7天內報名課程者不適用)**
 - 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%。
 - 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
 - 該營隊「開始上課後」退費者，【(總繳費用/總天數)x營隊實際未進行天數]-行政手續費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/人力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。
- 戶外課程如遇天候炎熱、下雨或不可抗力之因素，將由本中心臨時調課。
- 本營隊如需請假須事前提出申請，以當期營隊補課為優先，若因個人因素請假辦理退費須收行政手續費20%。
- 辦理退費者，請於提需求15日內盡速持發票、繳費證明，刷卡者請持原刷卡單至服務台辦理退費，逾期將不受理；辦理後需等候7至14天審核後通知至服務台進行後續作業；事假退費視原因酌收手續費；病假附證明不收手續費。
- 中心保有該退費/轉班辦法解釋、修改之權利。

兒童日歸營



鹿兒運動家-文武運動營 課程梯次 | 招生年齡：7-12歲 | 單日價格：1,500元/人

梯次	課程名稱	課程代號	日期	天數	整期價格
第一梯	文武運動營-籃球成長營	CA01	7/1-7/11	9	\$12,600
第二梯	文武運動營-舞蹈童趣營	CA02	7/14-7/25	10	\$14,000
第三梯	文武運動營-兒童未來營	CA03	7/28-8/08	10	\$14,000
第四梯	文武運動營-帥氣夢想營	CA04	8/11-8/22	10	\$14,000
第五梯	文武運動營-開學挑戰營	CA05	8/25-8/29	5	\$7,000

日歸營隊課程注意事項(日歸營專屬的事項)

- 招生對象為7-12歲，每梯次須達10人方可開班，每班最多30人並視情況分齡授課。
- 每日須穿著運動鞋並攜帶水壺、毛巾、環保餐具碗筷，如有需求可自備換洗衣物、外套。
- 課程中包含午休，可自備睡袋並於最後一天帶回。
- 每梯次贈送2件制服，每天皆須穿著制服及運動服裝。
- 戶外課程如遇雨天或不可抗力之因素，課程內容或場地將由本中心臨時調動。
- 請勿攜帶貴重物品，如有遺失中心概不負責。
- 各課程、出遊行程依中心最終公告為主。

第一梯-籃球成長營 | 10人開班，30人滿班 | 出遊地點：南投集集-集元果

時間	7/1(二)	7/2(三)	7/3(四)	7/4(五)
0830-0900	集合			
0910-1040	破冰相見歡	兒童國標	智慧桌遊	飛盤飛吧
1050-1150	跆拳道我超帥	與您相袋繪	神奇魔術	捏泥巴
1150-1310	午餐/午休			
1320-1420	雙環手鐲	星座大解密	中心動態課程	魔幻漂浮球
1430-1450	作業時間	作業時間		作業時間
1500-1530	下午茶			
1540-1640	認識籃球	籃球基本動作	籃球基本功	綜合運動
1650-1720	趣味時光/賦歸時間			
1720-1800	賦歸~			

時間	7/7(一)	7/8(二)	7/9(三)	7/10(四)	7/11(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	強棒出擊	我是遊戲王	出遊日 集元果 香蕉生態	國標音樂動	熱力足球
1050-1150	作業好時光	疊高我最穩		跆拳道高手	創意氣球
1150-1310	午餐/午休			午餐/午休	
1320-1420	魔幻造金術	中心動態課程		飛行陀螺	中心動態課程
1430-1450	作業時間			作業時間	
1500-1530	下午茶				
1540-1640	足球高手	籃球綜合技巧	籃球PK	道別同樂會	
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

第二梯-舞蹈童趣營 | 10人開班，30人滿班 | 出遊地點：臺中東勢-雄鷹基地

時間	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	破冰您好們	智慧桌遊	兒童國標	熱力足球	國標音樂動
1050-1150	創意氣球	叫我第一名	圍巾DIY	魔術方塊	神奇魔術
1150-1310	午餐/午休				
1320-1420	霸氣恐龍	七彩珍珠	黃色小鴨	夢幻沼澤	中心動態課程
1430-1450	作業時間	作業時間	作業時間	作業時間	
1500-1530	下午茶				
1540-1640	兒童K-pop基本舞步	籃球大三元	兒童K-pop基礎訓練	兒童K-pop舞蹈教學	熊熊一家人
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

時間	7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	飛盤飛吧	綜合活動	出遊日	強棒出擊	綜合活動
1050-1150	疊高我最穩	圍巾DIY		跆拳道我超帥	跆拳道高手
1150-1310	午餐/午休			午餐/午休	
1320-1420	兒童體適能	中心動態課程	雄鷹基地 探索教育	圍巾DIY	中心動態課程
1430-1450	下午茶			下午茶	音樂同樂會
1500-1530				兒童K-pop 舞蹈教學	
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

第三梯-兒童未來營 | 10人開班，30人滿班 | 出遊地點：南投草屯-九九峰動物樂園

時間	7/28(一)	7/29(二)	7/30(三)	7/31(四)	8/1(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	破冰健康操	我是遊戲王	足球高手	橡皮筋動力車	飛盤飛吧
1050-1150	捏泥巴	魔術方塊	跆拳道我超帥	作業好時光	疊高我最穩
1150-1310	午餐/午休				
1320-1420	體適能 肌耐力	相框DIY	風向指示標	中心動態課程	中心動態課程
1430-1450			作業時間		
1500-1530	下午茶				
1540-1640	大象牙膏	綜合運動	兒童K-pop	鏡花水月	七彩彈力球
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

時間	8/4(一)	8/5(二)	8/6(三)	8/7(四)	8/8(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	熱力足球	體適能 平衡感	出遊日 九九峰 動物樂園	強棒出擊	兒童國標
1050-1150	體適能 核心訓練	神奇魔術		創意氣球	跆拳道高手
1150-1310	午餐/午休			午餐/午休	
1320-1420	體適能 綜合訓練	水果拼盤	中心動態課程	體適能 敏感度訓練	歡喜同樂會
1430-1450		作業時間			
1500-1530	下午茶				
1540-1640	籃球大三元	綜合運動	活力籃球		
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

第四梯-帥氣夢想營 | 10人開班，30人滿班 | 出遊地點：臺中大甲-葵海農場

時間	8/11(一)	8/12(二)	8/13(三)	8/14(四)	8/15(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	破冰GO	熱力足球	強棒出擊	兒童國標	足球高手
1050-1150	創意氣球	認識 跆拳道	跆拳道 基本教學	跆拳道 腿法訓練	魔術方塊
1150-1310	午餐/午休				
1320-1420	銀河星空瓶	體適能我最行	中心動態課程	氣候大解密	夢幻珊瑚
1430-1450	作業時間			作業時間	作業時間
1500-1530	下午茶				
1540-1640	兒童K-pop	滑板動起來	我是遊戲王	籃球大三元	綜合運動
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

時間	8/18(一)	8/19(二)	8/20(三)	8/21(四)	8/22(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	智慧桌遊	跆拳道 品勢	出遊日 葵海農場 農村體驗	國標音樂動	跆拳道 綜合訓練
1050-1150	疊高我最穩	神奇魔術		跆拳道 組合訓練	作業好時光
1150-1310	午餐/午休			午餐/午休	
1320-1420	兒童體適能	中心動態課程	中心動態課程	冰天雪地	開心同樂會
1430-1450	下午茶				
1500-1530			快樂小農夫	活力籃球	
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

第五梯-開學挑戰營 | 10人開班，30人滿班

時間	8/25(一)	8/26(二)	8/27(三)	8/28(四)	8/29(五)
0830-0900	集合				
0910-1040	破冰握握手	熱力足球	兒童國標	強棒出擊	我是遊戲王
1050-1150	疊高我最穩	跆拳道高手	叫我第一名	創意氣球	神奇魔術
1150-1310	午餐/午休				
1320-1420	中心動態課程	中心動態課程	盪鞦韆	中心動態課程	中心動態課程
1430-1450					
1500-1530	下午茶				
1540-1640	綜合運動	快樂飛盤	籃球大三元	兒童K-pop	狂歡同樂會
1650-1720	趣味時光/賦歸時間				
1720-1800	賦歸~				

動態課程	課程內容
熱力足球	孩子在足球運動中，盡情在草地奔跑，培養團隊合作、協調能力與體能。
籃球大三元	讓孩子學習運球、傳球與投籃，發展團隊合作與身體協調能力。
滑板動起來	孩子在享受速度與挑戰的同時，提升核心肌群的穩定度與反應能力。
跆拳道高手	透過基本腿法、拳法與禮儀訓練，增強孩子的自律性、專注力與體能，並培養自信與尊重他人的態度。
中心動態課程	透過有趣動態課程挑戰，讓小朋友在實踐中學習。
飛盤飛吧	特選玩飛盤躲避球，並促進全身運動發展。
強棒出擊	使用固定球座(Tee)輔助擊球，降低難度，幫助孩子熟悉棒球的基本規則與技巧。
兒童體適能	透過遊戲化的方式提升身體素質，包括肌力/耐力/柔軟度與心肺功能，幫助孩子建立健康的生活習慣。
兒童國標	透過音樂與舞步訓練，提高孩子的節奏感、身體協調性與自信心。
我是遊戲王	結合大地遊戲/闖關挑戰幫助兒童發展問題解決能力/體能與團隊合作精神。
綜合運動	跑跳、跳繩與球類運動，幫助孩子發展身體協調性與運動技能。
兒童K-pop	讓孩子在學習時尚舞步的同時，提升節奏感、肢體協調與自信心。
叫我第一名	玩遊戲促進團隊凝聚力，並讓小朋友在輕鬆愉快的氛圍中學習與成長。

靜態課程	課程內容
破冰暖身操	認識新同學從第一堂課開始，大聲自我介紹我是誰。
疊高我最穩	培養孩子的邏輯思維、空間感與創造力，同時增進專注力與耐心。
神奇魔術	讓孩子學習專注力、手眼協調與表達能力，同時提升自信心與舞台表現力。
智慧桌遊	結合策略與趣味，透過遊戲激發思考、培養邏輯推理與團隊合作能力。
創意氣球	讓孩子學習氣球扭折技巧，創作各種造型，提升手部靈活度與藝術想像力。
圍巾DIY	孩子運用布料與裝飾品設計獨特圍巾，培養創意與動手能力享受手作樂趣。
捏泥巴	運用黏土讓孩子能夠提升手部精細動作能力/想像力與創造力是美術啟蒙與親子互動的好選擇。
袋與您相繪	孩子運用顏料與畫筆裝飾帆布袋，發揮創意與色彩搭配能力，製作獨一無二的作品。
相框DIY	能提升創意與動手能力，還能珍藏美好回憶，適合作為裝飾或禮物，增添個人風格與溫馨感。
歡樂同樂會	每到這時候就代表一次相遇的暫時離別特別感傷，別擔心!我們還會再相見!
魔術方塊	透過旋轉與排列不同顏色的方塊，能夠訓練孩子的邏輯思維、手眼協調與耐心，是一款寓教於樂的益智玩具。
水果拼盤	蒐集不同國家水果,匯集成美味大拼盤!
黃色小鴨	製作可愛黃色小鴨，並認識色彩的由來、光的三原色。
霸氣恐龍	跟著帥氣的恐龍，一同探索古生物世界。
雙環手鐲	學習找尋規律，並將其編織在手環中。
熊熊一家人	製作可愛小熊，並學會分辨各種熊的差別與認識牠們的習性。

科學課程	課程內容
星座大解密	自製星座盤，翻開神話故事的篇章。
魔幻漂浮球	附壁現象的康達效應，隔山滅火、漂浮球樣樣不是問題。
魔幻造金術	認識元素與化合物，並學習失傳已久的造金術。
飛行陀螺	陀螺的飛行軌跡竟然是弧線，難道是靈異現象。
七彩珍珠	掌握物質特性，調配屬於自己的七彩珍珠與熔岩燈。
夢幻沼澤	吃軟不吃硬的特質，打造獨一無二的手感。
大象牙膏	認識物質的變化與特性，調製出酷炫的大象牙膏。
風向指示標	觀察風的習性，一年四季穿著都靠它!
七彩彈力球	認識純物質與混合物，混合出可愛的七彩彈力球。
鏡花水月	掌握面鏡成像原理，萬幻出千種神祕影像。
銀河星空瓶	星際宇航員準備返航，挖掘太空寶物帶回家。
夢幻珊瑚	認識分子與化學式的概念，並製作絢麗的魔幻珊瑚。
氣候大解密	製作晴天娃娃與溫度計，一同探索氣象的奧秘。
快樂小農夫	透過植栽培育，體驗農夫的辛勤與價值。
冰天雪地	在冰天雪地中發揮創意，與雪人一同分享天氣的知識。

橡皮筋動力車	透過簡單材料與橡皮筋動力原理，讓孩子動手組裝並探索物理知識，如彈性與動能轉換，提升創意與科學思維。
盪鞦韆	讓孩子運用繩子與木板等材料製作簡易盪鞦韆，學習基本結構與動手能力，並體驗自製遊具的樂趣。

出遊地點介紹

地點	主題介紹
南投-集元果 觀光工廠	產銷履歷山蕉園區，多達110款蕉種，傳承集集的在地故事，帶來不同反響的美好體驗。
東勢-雄鷹 探索園區	探索活動精神就是行動學習，親身參與，做中學，學中做!
南投-九九峰 動物樂園	號稱亞洲規模最大【鳥類主題動物園】數十種珍奇鳥類與動物互動區，一秒進入侏儸紀公園場景!
大甲-葵海 休閒農場	徜徉在大自然之中體驗鄉村風情，認識在地的農業、正確的飲食生活方式和其所形成的文化。

7/9出遊行程：集元果-香蕉生態探索					7/23出遊行程：雄鷹探索園區-行動學習				
時間/分組(中區)	A	B	C	D	時間/分組(中區)	A	B	C	D
08:30-09:40	愉快車程				09:30-09:50	雄鷹園區報到			
10:00-11:30	蕉你DIY-手作點心				10:00-12:00	全民健康操及低空探索			
11:30-12:00	大地遊戲					旱地龍舟/賞鯨船/ 克里斯交叉/攻防箭等主題 午餐-園區便當/午休			
12:00-13:20	午餐-蕉兒餐便當/午休				12:00-13:20	地空探索與關卡挑戰			
13:30-13:50	果園尋寶趣		園區生態教育		13:30-15:00	大地遊戲/頒獎 15:30 大合照/賦歸			
13:50-14:40	園區生態教育		果園尋寶趣						
14:40-15:00	自由活動/點心時間								
15:00	大合照/賦歸								

8/6出遊行程：九九峰動物樂園-探索教育					8/20出遊行程：葵海休閒農場-鄉村風情				
時間/分組(中區)	A	B	C	D	時間/分組(中區)	A	B	C	D
09:00-09:50	愉快車程				08:30-09:20	愉快車程			
10:00-12:00	分區導覽與體驗				09:30-10:30	米食DIY(菜包粿)			
	可愛動物區駝鳥區恐龍之丘				10:30-11:10	農作體驗		生態旅遊	
12:00-13:20	戲水天地...等暢遊				11:10-11:50	鑰匙園DIY		農作體驗	
	午餐-園區便當/午休				11:50-12:30	生態旅遊		鑰匙園DIY	
13:30-14:40	團體大地遊戲活動				12:30-13:30	午餐-園區餐點/午休			
					13:30-14:30	河口生態教室-濱海之旅			
14:50-15:00	頒獎/點心時間				14:30-15:00	自由活動/點心時間			
15:00	大合照/賦歸				15:00	大合照/賦歸			

出遊日注意事項

- 出遊依照遊覽車輛進行人數限制，額滿為止，即時人數統計請洽中心營隊官方LINE@或FB *家長如欲同行需自行前往並支出活動費用。
- 報名日歸營已包含出遊所有費用(門票/車資/餐食/保險...等)，報名單日出遊需於出遊日前三天完成報名及繳費。
- 學員須穿著中心營隊制服、運動鞋、運動服裝並攜帶水壺、環保餐具碗筷，如有需求可自備帽子、防蚊液、換洗衣物及外套。
- 如常有暈車症狀之學員請務必於出發前服用暈車藥，並攜帶備用藥品。
- 請勿攜帶貴重物品或玩具，中心不付任何保管責任。
- 出遊日如遇天災、雨天或不可抗力之因素，活動內容或場地將由本中心臨時調動。
- 回程抵達時間約17:00前，惟仍須視交通狀況調整，敬請多加利用營隊官方LINE@詢問。
- 出遊日行程依中心最終公告為主。