



報名時間 | 即日起開始報名，每日 08:00AM-21:00PM
(例假日照常受理)

報名地點 | 桃園市八德國民運動中心 (1 樓服務台運動研習報名處)

☎ 營隊業務歡迎電洽本中心 03-275-3363#101-102

日歸營隊
八運福來營

張副理 | 分機 232
s210712@cyc.tw

吳副理 | 分機 234
s250914@cyc.tw

專項營隊
及運動研習

王副理 | 分機 233
s250215@cyc.tw

營隊活動退費規定及注意事項 ※ 報名前詳閱注意事項及各項規定

- 營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課。
- 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。
- 報名後因受傷等因素不克參加者，請持課程明細、發票正本、證明文件，若刷卡繳費則須攜帶原信用卡、簽單辦理退費手續。
- 活動開始前後因個人因素無法參加退費者須按研習簡章 (如附 QR CODE) 列明退費標準辦理。
- 營隊活動如遇不可抗力因素或報名人數不足，本中心得以停辦，並通知學友全額退費或轉梯次，本中心保留併梯及開辦與否之權力。
- 營隊為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。
- 活動期間請著運動服裝、球鞋、並攜帶毛巾及水壺。
- 營隊過程中所拍攝之活動照片，本中心有權作活動宣傳使用。
- 材料皆由老師代購，如須繳交材料費，請於上課時直接繳予老師。
- 課程內容依實際狀況調整，中心保留課程內容異動之權力。



日歸營隊
八運福來營
優惠

早鳥優惠價 12/31 (三) 前
把握方案價 1/12 (一) 前
開課前

15 天	10 天	5 天	三人
7 折 + 送 2 大贈品	7 折	75 折	五人揪團 同時報名 同一班
75 折	8 折	85 折	7 折
85 折	8 折	95 折	

專項營隊
優惠

早鳥優惠價 12/31 (三) 前
把握方案價 1/12 (一) 前
開課前

一人同時報名	3 項	2 項	三人
75 折	8 折	8 折	五人揪團 同時報名 同一班
85 折	9 折	9 折	8 折
9 折	95 折		

優惠專案不含 JF、JJ 系列、不折扣營隊、神盾營隊、特殊折扣營隊



官方網站



Instagram



粉絲專頁



師資介紹



退費相關

八運福來營

日歸營隊

小一至小六 ☎ 0830-1700

15 天 \$24,750

10 天 \$16,500

5 天 \$ 8,250

任一天 \$ 1,900

第一梯 /10 天 校外教學 | 台北偶戲館

JF01-1 1/26-1/30 一至五

第一梯 /10 天 校外教學 | 台北偶戲館

JF01-2 2/2-2/6 一至五

第二梯 /5 天

JF02-1 2/9-2/13 一至五

★報名任一梯 並出示學員本人市民卡、桃樂卡 **送** 聯名乖乖

★報名10天梯次

送 營隊紀念T及玩具總動員收納包隨機一款

★報名15天梯次

加碼送 三眼怪雙層收納袋及史努比便當袋

★全程參與活動致贈活動記錄、結業證書

★課程中有機會體驗隨機神秘活動

※以上贈品每人寒假皆限領一次

豐富多元的課程

課程內容豐富多元，
高達近 20 種
不同項目的課程

專業安全的照顧

專屬小老師的照顧，承辦人員
每日適時調整安排，讓您的
小寶貝擁有最完善的照顧

一日戶外的體驗

休閒放鬆的戶外之旅讓
小寶貝感受不一樣的旅程，
學習玩樂並重

	MON	TUE	WED	THU	FRI
JF01-1	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
JF02-1	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
0830-0850	報到集合（不要遲到囉）				
0850-0930	一起動次動	泳往直前	追趕跑跳碰	燃燒吧小宇宙	羽球旋風 0900-1000
0930-1030	認識你我他		動手做點心	定向探索尋寶王	節拍韻律 1030-1150
1050-1150	永續小尖兵				
1200-1300	午餐				
1300-1400	休息時間				
1410-1510	籃球 1410-1530	我要當英雄	曲棍球	關卡挑戰	手耳諸調訓練
1520-1650	飛盤 1550-1650		橄欖球	足球	小組時間
1650-1700	點心、作業時間				粉墨登場 + 小結業

	MON	TUE	WED	THU	FRI
JF01-2	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
0830-0850	報到集合（不要遲到囉）				
0850-0930	一起動次動	快樂羽球 0900-1000	校外教學 台北偶戲館	追趕跑跳碰	手做拉拉板 0900-1000
0930-1030	花式雙節棍	地上冰壺		小小廚房 / 點心	韻律舞蹈 1020-1150
1050-1150	預言魔術	1030-1150			
1200-1300	午餐		校外教學 台北偶戲館	午餐	
1300-1400	休息時間			休息時間	
1410-1510	漂浮排球	我要當英雄	校外教學 台北偶戲館	樂樂棒球 1410-1530	流行舞蹈 1400-1600
1520-1650	歡樂籃球			兒童體適能 1550-1650	小組時間
1650-1700	點心、作業時間			點心、作業時間	粉墨登場 + 小結業

注意事項 ①.課程內容依實際狀況調整，中心保留課程內容異動之權力。②.請參加學員於游泳課自備泳裝、泳帽、泳鏡及盥洗用具。③.期間請穿著運動服裝、運動鞋、外套，為環保請自備水壺、毛巾、餐具，午休時間請自備睡袋。④.課程有專業教練指導，報名費包含所有課程、教練費、午餐費、點心費、保險費、材料費、場地費。⑤.如遇不可抗力或其他特別因素，則依據行政院人事行政總處或桃園市政府人事處公告上班上課標準實施，將不另行補課或延期。

▼特殊折扣營隊

壠寶露營家

三天兩夜過夜營

114/12/30 前
享9折
4499元

小二至小六

\$4999

中壢國民運動中心

2/4(三) 上午 0700-0730 八運集合出發
(此為預計時間，實際時間以行前通知為主)
亦可自行前往中壢國民運動中心
0800-0830 報到

JZ01 2/4-2/6 三至五

JZ01	2/4	2/5	2/6
0700-0800	-	晨喚	晨喚
0800-0900	報到	早餐 / 盥洗	早餐 / 拔營
0900-1030	團康 / 小隊分組	攀樹	無具野炊
1030-1130	營地建設	漆彈定靶	
1130-1220	中餐	中餐	
1220-1320	午休	午休	烤肉
1330-1500	基本槍枝介紹 / 竹槍製作	繩結應用	
1500-1630	攀岩	毒蛇 & 野生植物介紹	回顧分享
1630-1700	整裝 / 配給	整裝 / 配給	
1700-1830	新民夜市	野餐	期待再相逢 (回中壢國民運動中心)
1830-2000	團康小晚會	趣味小團康	
2000-2100	星光夜語	活動分享	
2100-2200	盥洗 / 報平安	盥洗 / 報平安	
2200	就寢	就寢	



▼特殊折扣營隊

幼獅運動合作營隊

獅王羽球營 / 猛獅籃球營 / 迅獅桌球營



線上報名更優惠！
☎ 客服電話
(02)2596-5320

課程報名

幼獅官網

獅王羽球營

小一至小六

\$3500 / 10H

Best 羽球
師資群

0800-1000	1000-1200	1300-1500	1500-1700	
JA01	JA02	JA03	JA04	1/26-1/30 一至五
JA05	JA06	JA07	JA08	2/2-2/6 一至五
JA09	JA10	JA11	JA12	2/9-2/13 一至五



本次寒假，中心與幼獅運動休閒公司合作推出羽球營，專為國小一年級至國中一年級的孩子設計。無論孩子是否具備基礎，這裡都提供最適合的學習環境。我們的教練團隊將依照孩子的年齡與技術程度分組訓練，讓每位小朋友都能在輕鬆愉快的氛圍中學習羽球技巧，並培養自信與團隊精神。快來加入我們，讓這個寒假充滿運動的活力與快樂的回憶！

羽球是一項兼具敏捷、速度與爆發力的拍類運動，對耐力、全身性訓練來說也具有非常好的效果！同時羽毛球也是世界上球速最快的運動，對於長期訓練感官到極致的運動員，甚至能提升動態視力、增強體感時間，達到彷彿身處電影般的效果。

- DAY 1 羽球握拍、羽球發球規則；單、雙打比賽規則
- DAY 2 向上擊球、跑位步伐訓練
- DAY 3 基本球路—平球對打教學
- DAY 4 基本球路—小球對教學
- DAY 5 基本球路—長球對打教學、分組對抗賽



猛獅籃球營



The One 籃球師資團隊 -
古臻雨、顏思雪

小一至國一

1000-1230

\$4375 / 12.5H

JB01	1/26-1/30 一至五
JB02	2/9-2/13 一至五



本次寒假，中心與幼獅運動休閒公司攜手推出籃球營，專為國小一年級至國中一年級的孩子設計！無論孩子是否有籃球基礎，我們都提供最適合的學習環境。專業教練團隊將依照孩子的年齡與程度分組訓練，循序漸進地培養基本動作、控球能力與比賽觀念，讓每位學員都能在輕鬆愉快的氛圍中提升技巧與信心。快來加入我們，讓這個寒假充滿運動熱情與難忘回憶！

- 專業教學 | 由具有豐富經驗的籃球教練及專業體能訓練師帶領，確保每位孩子都能得到充分的指導與支持。
- 充滿樂趣的學習環境 | 我們強調在快樂中學習，營隊內設有趣味競賽與遊戲，讓孩子們在享受樂趣的同時，也能進步。
- 安全環境 | 我們將確保所有活動在安全的環境中進行，讓孩子們無後顧之憂地學習和成長。
- 強化自信與領導力 | 籃球不僅是體能運動，更是建立團隊精神和自信的好方法。孩子們將學會如何在比賽中發揮領導力與團隊合作精神。

- DAY 1 動態熱身、投籃姿勢訓練、球感訓練、原地運球訓練、遊戲、對抗
- DAY 2 動態熱身、行徑間運球（單、雙球）、上籃腳步訓練、遊戲、對抗
- DAY 3 動態熱身、傳球動作訓練、兩人傳球、45度上籃練習、防守姿勢訓練、防守步伐訓練
- DAY 4 動態熱身、對框投籃訓練、運球投籃訓練、運球腳步訓練、遊戲、對抗
- DAY 5 動態熱身、綜合訓練 遊戲 對抗

課程內容
依照實際
小朋友
上課狀況
做調整

迅獅桌球營

小一至國三

\$3500 / 10H

周教練

0800-1000	1000-1200	1300-1500	
JC01	JC02	JC03	2/2-2/6 一至五
JC04	JC05	JC06	2/9-2/13 一至五

這個寒假，中心與幼獅運動休閒公司攜手推出【桌球營】，專為國小一年級至國中一年級的孩子設計！不論孩子是否有桌球基礎，這裡都提供安全、有趣又專業的學習環境。教練團隊將依照孩子的年齡與技術程度分組訓練，循序漸進地培養基本拍法、步伐協調與比賽觀念，讓每位學員都能在輕鬆愉快的氛圍中進步與成長。快來加入我們，讓這個寒假充滿桌球的速度、樂趣與成就感！透過桌球運動，不僅能訓練大腦靈活度，提升平衡感與力量轉換，還能強化眼力與手眼協調能力。同時，桌球也是一項充滿團隊精神的運動，讓人在享受比賽樂趣的同時，提升基本體能、靈活度、觀察力與判斷力。讓我們一起弘揚桌球運動，強身健體！

兒童 MV

熊熊老師

小一至小六

1030-1200

\$2475 / 7.5H

JD01

1/26-1/30 一至五

JD02

2/2-2/6 一至五

配合時下流行韓國 mv 歌曲，分解且簡單化舞蹈，每堂學 40-60 秒的內容，培養兒童的節奏性及動作靈敏性，在反覆學習動作當中，達到運動效果。



韓風兒童 MV

跳跳老師

小一至小六

1300-1430

\$2475 / 7.5H

JD03

1/26-1/30 一至五

課程中將以學生的角度看舞蹈，透過模仿和想像，結合上肢展現，增加柔軟度、平衡感、空間感和協調性，也藉由音樂和空間的八個面向，引導學生發展不同動作元素的肢體表達，控制肢體動作的角度，讓學生體會舞蹈的美。課程會使用流行音樂融入課程，讓學生透過 MV 舞蹈動作，發展表演性和節奏感，享受跳舞的樂趣。

- DAY 1 KPOP 舞蹈第一段排練
- DAY 2 KPOP 舞蹈第二段排練
- DAY 3 KPOP 舞蹈第三段排練
- DAY 4 KPOP 舞蹈第四段排練
- DAY 5 成果發表

兒童街舞

劉豐裕 (Fong) 老師

小一至小六

\$2475 / 7.5H

1330-1500

JD04

2/2-2/6 一至五

1030-1200

JD05

2/9-2/13 一至五

Breaking 霹靂舞基礎入門教學，認識霹靂舞動作。

- DAY 1 Footwork 排腿基礎動作踢腿、CC 分解及教學實作
- DAY 2 Freeze 定格基礎動作 Baby Freeze、肩膀 Freeze 分解教學實作
- DAY 3 TopRock 搖滾步動作 2step 分解教學實作
- DAY 4 TopRock Footwork Freeze 動作結合組合練習
- DAY 5 組合動作練習及成果驗收



兒童肚皮舞

梁潔湘 (J-Zoo) 老師

小一至小六

\$2475 / 7.5H

1030-1200

JD06

2/2-2/6 一至五

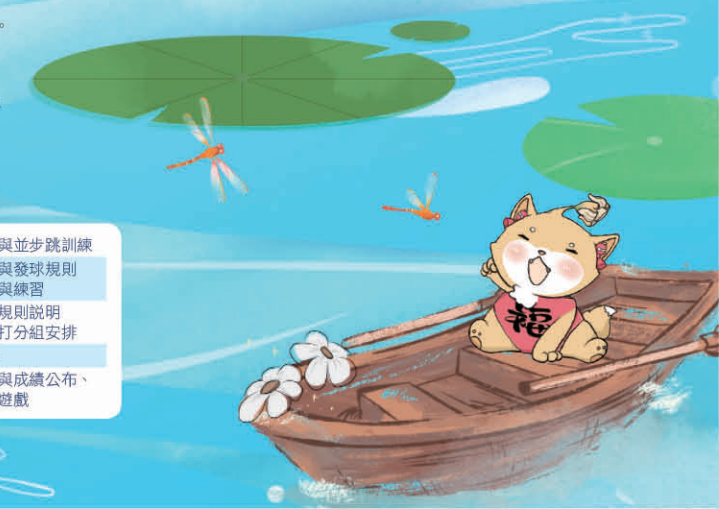
1330-1500

JD07

2/9-2/13 一至五

認識肚皮舞～從基礎技巧、節奏律動、再到風格小品，培養音樂節奏性及身體協調性。
※建議準備肚皮舞腰巾，可增添學習過程中的互動及成就感。
家長可自行購買；或於開課前一週告知中心協助訂購，費用：200 元 / 件。

- DAY 1 相見歡～肚皮舞臀部動作組合 - 初階 Shimmy 技巧教學
- DAY 2 手部、臀部動作組合，搭配節奏練習，訓練協調性
- DAY 3 腹部肌肉訓練 - Camel+Orni 技巧教學 & 練習
- DAY 4 基本技巧組合 + 舞碼動作組合，增加互動及成就感
- DAY 5 成果展現 - 重點技巧加強 & 舞台魅力訓練



兒童跳床



提升肢體協調及平衡，
強化心肺功能及骨骼。

■ 中班至小四

☎ 1300-1500

💰 \$4800 / 10H

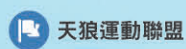
JT01

1/26-1/30 一至五

JT02

2/9-2/13 一至五

直排輪



■ 中班至小六

☎ \$1750 / 5H

0930-1030

1045-1145

標示 * 為進階班

JH01

*JH02

1/26-1/30 一至五

JH03

*JH04

2/2-2/6 一至五

JH05

*JH06

2/9-2/13 一至五

如欲租借裝備
須提前登記
租借裝備表

費用 100 元 / 日

直排輪是一種全身性的運動，請求平衡感以及協調性，有助於腦部和神經的系統地多方面發展，同時亦是歐美國家兒童運動醫學專家公推最能刺激腦力的運動。



DAY 1 認識跳床及安全性講解，開合剪刀節奏練習

DAY 2 正面跳躍及左右前後跳躍練習

DAY 3 復習 1-2 基本動作平衡穩定訓練、伸展放鬆練習

DAY 4 身體扭轉跳躍練習及節拍訓練

DAY 5 交叉點膝側點膝練習

DAY 1

入門、初級
中、高級

跌倒起立、企鵝走路、螃蟹走路
葫蘆前進、八字測車

DAY 2

入門、初級
中、高級

平行滑步、平行轉彎
閃電 S 行前進、推刀、推刀轉彎

DAY 3

入門、初級
中、高級

推動前溜、原地畫圈、簡易葫蘆
後葫蘆、後 S 型

DAY 4

入門、初級
中、高級

簡易葫蘆、簡易 S 型
後溜繞圈、前轉後轉前（摩洛可）

DAY 5

入門、初級
中、高級

簡易後溜
剪冰轉彎、前剪交叉步

DAY 1 飛盤的介紹、正反手傳盤教學

DAY 2 正反手傳盤的複習和小遊戲

DAY 3 比賽規則的講解和練習

DAY 4 分組小比賽和躲避飛盤遊戲

DAY 5 總複習和對抗賽

DAY 1 基礎控球與
低手對空擊球

DAY 2 低手擊球對傳

DAY 3 發球練習

DAY 4 發球與接球

DAY 5 綜合競賽

DAY 1 1. 熱身 2. 投球動作修正
3. 打擊姿勢及觀念建立

DAY 2 1. 熱身 2. 棒球內野基本動作
3. 置球架打擊訓練

DAY 3 1. 熱身 2. 棒球外野基本動作
3. 置球架打擊訓練

DAY 4 1. 熱身 2. 內、外野進階動作
3. 及球速度及揮棒軌跡調整
4. 守備位置分配

DAY 5 1. 熱身 2. 各守位練習 3. 分組競賽

樂樂棒球訓練班



■ 小一至國一

☎ 0830-1000

JG01

1/26-1/30 一至五

💰 \$2625 / 7.5H

☎ 1045-1215

JG02

2/2-2/6 一至五

樂樂棒球為較安全且較無場地限制的棒球類型運動，不同於強度過高的專業校隊訓練，能夠令孩子們於課後之餘或是寒暑假家中照顧者較為忙碌的期間，以較輕鬆的心情藉由樂樂棒培養運動習慣，同時亦希望能夠令學員們於其中找到對於該項運動的熱情，最重要的當然是用安全且愉悅的心態一起來體驗樂樂棒的快感。

足球達人訓練班



■ 小一至小六

☎ 0900-1030

💰 \$2625 / 7.5H



踢足球可以訓練應快、平衡、專注力；同時也可以增加孩子的肺活量，增強孩子的肺功能；強化孩子的腿部骨骼，促進孩子的身體發育。足球是一項團體運動，需要的是隊員之間的配合與協作，如何進攻如何防守，都離不開隊友的配合。孩子在踢球中學會的不僅僅是如何踢球，還有與他人溝通、合作的能力。

JE01

2/2-2/6 一至五

DAY 1 協調（敏捷）訓練、球感訓練、球場禮儀

DAY 2 協調（敏捷）訓練、球感訓練、盤（帶）球、射門

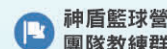
DAY 3 協調（敏捷）訓練、傳（控）球、射門

DAY 4 協調（敏捷）訓練、1v1、Game（足球規則）

DAY 5 協調（敏捷）訓練、3v3、Game（足球規則）

Aegis Challenging | Aegis Youth

神盾勇士籃球培訓



■ 國中組 U12-U14(小六至國二)

☎ 1600-1800

💰 \$5500



好康大爆炸！報名即贈神盾設計款雙面球衣乙件（可選背號）



2/2-2/6 一至五

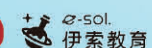
神盾以「高品質」、「高張力」、「高強度」、「基本動作」為訓練核心，透過專屬體系的專業技巧與觀念，搭配高標準的執行態度，提醒並引導學員在球場上全力以赴。在紀律、向心力與專業兼具的訓練環境中，學員能夠接受適當的強度與壓力，培養出穩健的心理素質與強大的比賽能力。不只訓練球技，更培養學員全面的成長。
※本營隊如有退費需求請依神盾籃球培訓團隊規定辦理

神盾優惠整理 | 僅能擇一使用

1. 早鳥優惠 85 折（至 2025/11/22）
2. 舊生優惠 9 折（限曾參加神盾課程，至 2026/2/9）
3. 兩人團報 88 折（至 2026/2/9，不得併用）
4. 三人團報 85 折（至 2026/2/9，不得併用）
5. The One 認證卡 9 折一次（限 The One 認證卡學員，無期限）
6. 常態生優惠 | 一梯 88 折 / 兩梯 85 折 / 三梯 8 折（限曾上常態課，至開訓前）
7. DOUBLE DOUBLE 85 折（寒假任兩梯次以上，至開訓前）
8. TRIPLE DOUBLE 8 折（寒假三梯次，至開訓前）
9. 體驗營 9 折（至寒假開訓前）

※團報須同時報名繳費，不限同班；未享優惠課程不計入 ※團報名額有限，建議提早報名。

▼特殊折扣營隊



兒童科學營



■ 小一至小六

☎ 0900-1700

💰 \$7500

12/31(一) 前 \$6750

三人同行 \$6375

JJ01 遺失的煉金術

2/2-2/6 一至五

JJ02 宇宙文明探索王

2/9-2/13 一至五

兒童優游游泳訓練班

■ 小一至小六 / 限 10 人

💰 \$2250 / 5H

0900-1000

1000-1100

1100-1200

JY01

JY02

JY03

1/26-1/30 一至五

JY04

JY05

JY06

2/2-2/6 一至五

JY07

JY08

JY09

2/9-2/13 一至五

幼兒優游游泳訓練班

■ 4-6 歲 / 限 5 人 ☎ 1000-1100 💰 \$2750 / 5H

JK01

1/26-1/30 一至五

JK02

2/2-2/6 一至五

JK03

2/9-2/13 一至五



課程報名



LINE



更多課程時間

本年度神盾勇士籃球營由神盾團隊表單報名
神盾以 LINE 官方帳號作為常駐與家長學員
聯繫之管道，也可找小葛教練 0939-961-096



課程內容

