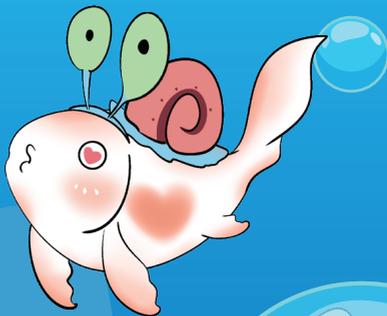




桃園市八德國民運動中心
Taoyuan City Bade Civil Sports Center



2025

八運

SUMMER CAMP

福來營



夏令營



早鳥
優惠

日歸營 39天以上 **7折**

10天/9天 **75折**

5天/4天 **8折**

專項營 1人同時報名

3項營隊 **75折**

2項營隊 **8折**

6/2(一)前 更多優惠好康在裡面

八運福來營

日歸營隊



五人揪團
同時報名同一班

8折

小一至小六 8:30-17:00

早鳥優惠

6/2(一)前

39天以上 **7折** 10天/9天 **75折** 5天/4天 **8折**

把握方案

6/16(一)前

39天以上 **75折** 10天/9天 **8折** 5天/4天 **85折**

開課前

39天以上 **85折** 10天/9天 **9折** 5天/4天 **不折扣**

| 39天 | 62,400元 | 梯次 | 代號 | 一至五(共10天) | 校外教學 |
|-----|---------|-----|------|---------------|-------------------------------|
| 10天 | 16,000元 | 第一梯 | JF01 | 7/1-7/11(9天) | 五股準休閒農場 |
| 9天 | 14,400元 | 第二梯 | JF02 | 7/14-7/25 | 北區青少年活動中心(桃漾館)+郭元益糕餅博物館 桃園楊梅館 |
| 5天 | 8,000元 | 第三梯 | JF03 | 7/28-8/8 | 臺北市立天文科學教育館 |
| 4天 | 6,400元 | 第四梯 | JF04 | 8/11-8/22 | 北區青少年活動中心(桃漾館)+台灣玩具博物館 |
| 任1天 | 1,800元 | 第五梯 | JF05 | 8/25-8/29(5天) | - |

日歸營隊優惠

- ★報名任一梯『八運福來營』並出示『學員本人市民卡、桃樂卡』送『聯名乖乖』。※每人暑期限領一次
- ★報名10天/梯『八運福來營』送『營隊紀念T』及『蠟筆小新卡片套』等精美小贈品。※紀念T及卡片套每人暑期限領一次
- ★報名20天(任2梯)『八運福來營』送『史努比 SNOOPY 保溫便當袋』。※便當袋每人暑期限領一次
- ★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

聯名乖乖



卡套1款(隨機)



營隊紀念T



史努比 SNOOPY 保溫便當袋



注意事項

- 課程內容依實際狀況調整，中心保留課程內容異動之權力。
- 請參加學員於游泳課自備泳裝、泳帽、泳鏡及盥洗用具。
- 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。
- 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。
- 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。

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

專業安全照顧

專屬小老師的照顧，承辦人員每日檢討
訓練，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。

10天第一週課表

| 代號 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| JF01-1 | | 7月1日 | 7月2日 | 7月3日 | 7月4日 |
| JF02-1 | 7月14日 | 7月15日 | 7月16日 | | 7月18日 |
| JF03-1 | 7月28日 | 7月29日 | 7月30日 | 7月31日 | 8月1日 |
| JF04-1 | 8月11日 | 8月12日 | 8月13日 | | 8月15日 |
| JF05 | 8月25日 | 8月26日 | 8月27日 | 8月28日 | 8月29日 |

| 時間 | 報到集合(不要遲到囉) | | | | | |
|-----------|-------------|--------------------|-----------|-------------------|------------------------|--------------------|
| 0830-0850 | 報到集合(不要遲到囉) | | | | | |
| 0850-0930 | 「花寶寶」動次動 | 「水母田」跑跳碰 | 「瘋狂水母」嘉年華 | 「派大雲」活力擂台 | | 羽球旋風 0900-1000 |
| 0930-1030 | 飛盤 | 籃球 | 魔術 | 定向探索 尋寶王 | 北區青少年 活動中心 (桃漾館) | 螢光棒舞蹈 1020-1150 |
| 1050-1150 | 節拍韻律 | 認識你我他 | 桌遊 | | | |
| 1200-1300 | 午餐 | | | | | |
| 1300-1400 | 休息時間 | | | | | |
| 1410-1510 | 動手做點心 | 永續小尖兵 1410-1440 | 足球 | 泳往直前 1430-1530 | 樂樂棒球 | 閃亮舞力全開 |
| 1520-1650 | | 電影賞析 1450-1650 | 地上冰壺 | | 造型氣球 | 小組時間 |
| 1650-1700 | 點心、作業時間 | | | | | 粉墨登場 |

10天第二週課表

| 代號 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| JF01-2 | 7月7日 | 7月8日 | 7月9日 | 7月10日 | 7月11日 |
| JF02-2 | 7月21日 | 7月22日 | 7月23日 | 7月24日 | 7月25日 |
| JF03-2 | 8月4日 | 8月5日 | 8月6日 | 8月7日 | 8月8日 |
| JF04-2 | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 | 8月21日 | 8月22日 |

| 時間 | 報到集合(不要遲到囉) | | | | | |
|-----------|-------------|------|----------|-------------------|-------------------|----------|
| 0830-0850 | 報到集合(不要遲到囉) | | | | | |
| 0850-0930 | 我要當英雄 | 校外教學 | 「企迪」夏日狂歡 | 「金媽」燃動派對 | 歡樂羽球 0900-1000 | |
| 0930-1030 | | | 花式雙節棍 | 小小廚房 | 韻律舞蹈 1020-1150 | |
| 1050-1150 | | | 黏土藝術家 | | | |
| 1200-1300 | 午餐 | | | | | |
| 1300-1400 | 休息時間 | | | | | |
| 1410-1510 | 歡樂籃球 | 拉拉舞蹈 | 曲棍球 | 泳往直前 1430-1530 | 小組時間 | |
| 1520-1650 | 排球 | | 橄欖球 | | | |
| 1650-1700 | 點心、作業時間 | | | | | 粉墨登場+結業式 |

專項營隊優惠方式

早鳥優惠 6/2(一)前 3項 **75折** 2項 **8折**

把握方案 6/16(一)前 3項 **85折** 2項 **9折**

開課前 3項 **9折** 2項 **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)
★「五人揪團同時報名同一班」享 8 折優惠

報名流程

填寫
個人基本資料

選定營隊

繳交費用

領取
研習電子發票

即日起開始報名，每日上午 08:00 至晚上 21:00 (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

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程。
- 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。



詳細課程辦法

特殊折扣
營隊

JZ01

兩日過夜營隊

114/6/30前
9折

7/24-7/25

小一至小六

3666 元

中壢國民運動中心

集合 | 7/24(四) 上午 0700-0730

(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)

7月24日(四)

7月25日(五)

| | 第一天 | 第二天 |
|-------------|-------------|-------------|
| 07:00-08:00 | | 晨喚 |
| 08:00-09:00 | 報到 / 破冰 | 早餐 |
| 09:00-10:30 | 團康 / 小隊分組 | 拔營 / 整裝再出發 |
| 10:30-11:30 | 營地建設 | 龍球爭霸 |
| 11:30-12:20 | 中餐 | 中餐 |
| 12:20-13:20 | 午休 | 午休 |
| 13:30-15:00 | 攀岩 | 螞蟻搬磚 / 合力建塔 |
| 15:00-16:30 | 射箭 | 同手同腳 / 合力擊鼓 |
| 16:30-17:00 | 整裝 / 配給 | 期待再相逢 |
| 17:00-18:30 | 新民夜市 / 食字路口 | |
| 18:30-20:00 | 團康 / 小晚會 | |
| 20:00-21:00 | 星光夜語 | |
| 21:00-22:00 | 盥洗 / 報平安 | |
| 22:00 | 就寢 | |

特殊折扣
營隊

JZ02

三日過夜營隊

114/6/30前
9折

8/13-8/15 小一至小六 4666 元

中壢國民運動中心

集合 | 8/13(三) 上午 0700-0730

(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)

8月13日(三)

8月14日(四)

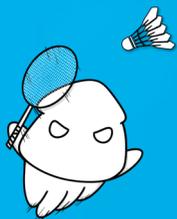
8月15日(五)

| | 第一天 | 第二天 | 第三天 |
|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 07:00-08:00 | | 晨喚 | 晨喚 |
| 08:00-09:00 | 報到 / 破冰 | 早餐 / 盥洗 | 早餐 / 拔營 |
| 09:00-10:30 | 團康 / 小隊分組 | 沙包 & 手榴彈製作 | 出發 147 漆彈樂園 |
| 10:30-11:30 | 營地建設 | 射箭 | 漆彈體驗 |
| 11:30-12:20 | 中餐 | 中餐 | 烤肉 |
| 12:20-13:20 | 午休 | 午休 | 烤肉 |
| 13:30-15:00 | 基本槍枝介紹 / 竹槍製作 | 繩結應用 | 回中壢運動中心 |
| 15:00-16:30 | 攀岩 | 毒蛇 & 野生植物介紹 | |
| 16:30-17:00 | 整裝 / 配給 | 整裝 / 配給 | |
| 17:00-18:30 | 新民夜市 / 食字路口 | 野餐 | |
| 18:30-20:00 | 團康 / 小晚會 | 趣味小團康 | |
| 20:00-21:00 | 星光夜語 | 活動分享 | |
| 21:00-22:00 | 盥洗 / 報平安 | 盥洗 / 報平安 | |
| 22:00 | 就寢 | 就寢 | |

BEST 羽球小旋風

小一至小六

一項兼具鍛鍊敏捷、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



Best 羽球師資群

自 2011 年起，成立羽球專項師資培訓，專為策劃羽球課程（含專項及冬夏令營）、羽球賽會執行團隊，並合作於文山、信義、永建、永和、蘆洲、桃園、中壢、八德等運動中心。後起更致力於公司行號羽球包班、銀行機構羽球賽事及課程、各小學羽球體育館總策劃。

桌球

| | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| 0800-1000 | 1000-1200 | 1300-1500 | 1500-1700 | 二至五 | 8H |
| JA01 | JA02 | JA03 | JA04 | 7/1-7/4 | \$2,640 |

| | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|
| 0800-1000 | 1000-1200 | 1300-1500 | 1500-1700 | 一至五 | 10H |
| JA05 | JA06 | JA07 | JA08 | 7/7-7/11 | \$3,300 |

| | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|---------|
| JA09 | JA10 | JA11 | JA12 | 7/14-7/18 | \$3,300 |
|------|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|---------|
| JA13 | JA14 | JA15 | JA16 | 7/21-7/25 | \$3,300 |
|------|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|----------|---------|
| JA17 | JA18 | JA19 | JA20 | 7/28-8/1 | \$3,300 |
|------|------|------|------|----------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|---------|---------|
| JA21 | JA22 | JA23 | JA24 | 8/4-8/8 | \$3,300 |
|------|------|------|------|---------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|---------|
| JA25 | JA26 | JA27 | JA28 | 8/11-8/15 | \$3,300 |
|------|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|---------|
| JA29 | JA30 | JA31 | JA32 | 8/18-8/22 | \$3,300 |
|------|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | | |
|------|------|------|------|-----------|---------|
| JA33 | JA34 | JA35 | JA36 | 8/25-8/29 | \$3,300 |
|------|------|------|------|-----------|---------|

第一天 羽球握拍、羽球發球規則；單、雙打比賽規則

第二天 向上擊球、跑位步伐訓練

第三天 基本球路—平球對打教學

第四天 基本球路—小球對教學

第五天 基本球路—長球對打教學、分組對抗賽



小一至國三

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，還能強化眼力與手部協調能力。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！

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----|-----|
| 0800-1000 | 1000-1200 | 1300-1500 | 一至五 | 10H |
|-----------|-----------|-----------|-----|-----|

| | | | | |
|------|------|------|---------|---------|
| JC01 | JC02 | JC03 | 8/4-8/8 | \$3,300 |
|------|------|------|---------|---------|

| | | | | |
|------|------|------|-----------|---------|
| JC04 | JC05 | JC06 | 8/11-8/15 | \$3,300 |
|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | |
|------|------|------|-----------|---------|
| JC07 | JC08 | JC09 | 8/18-8/22 | \$3,300 |
|------|------|------|-----------|---------|

| | | | | |
|------|------|------|-----------|---------|
| JC10 | JC11 | JC12 | 8/25-8/29 | \$3,300 |
|------|------|------|-----------|---------|

第一天 反手與並步跳訓練

第二天 正手與發球規則講解與練習

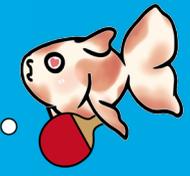
第三天 比賽規則說明與單打分組安排

第四天 比賽

第五天 比賽與成績公布、趣味遊戲

周教練

- 中華民國桌球協會 c 級教練證
- 新北市鄧公國小桌球社 2014/9~2015/2 & 台北市民權國小桌球暑期社團 2015/7
- 台北中正國民運動中心暑期桌球教練 2015/8 & 懷恩堂週六桌球社團教練 2015/6~ 現在
- 桃園市廣興國小桌球社團教練 2020/9~ 現在 & 桃園市中壢國民運動中心桌球教練 2021/5~2024
- 桃園市立忠貞國民小學桌球社團教練 2022/9~ 現在 & 桃園市立山豐國小社團老師 2020/9~ 現在
- 桃園市立文化國小社團老師 2020/9~2022/12 & 桃園市立中原國小社團老師 2021/9~2022/6
- 桃園市立華勳國小社團老師 2020/9~2021/1 & 桃園市立中山國小桌球隊教練 2021/10~2022/6
- 桃園市立東興國中桌球隊教練 2022/9~2023/1 & 私立有得國小暑期社團老師 2022/7
- 桃園市立東安國小社團老師 2023/7~ 現在



THE ONE 猛獅籃球營

特殊折扣 營隊

小一至國一

0900-1200 一至五 15H



| | | |
|------|----------|---------|
| JB01 | 7/7-7/11 | \$4,950 |
|------|----------|---------|

| | | |
|------|---------|---------|
| JB03 | 8/4-8/8 | \$4,950 |
|------|---------|---------|

| | | |
|------|-----------|---------|
| JB02 | 7/21-7/25 | \$4,950 |
|------|-----------|---------|

| | | |
|------|-----------|---------|
| JB04 | 8/18-8/22 | \$4,950 |
|------|-----------|---------|

- 第一天 動態熱身、投籃姿勢訓練、球感訓練、原地運球訓練、遊戲、對抗
- 第二天 動態熱身、行徑間運球（單、雙球）、上籃腳步訓練、遊戲、對抗
- 第三天 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
- 第四天 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
- 第五天 動態熱身、綜合訓練 遊戲 對抗

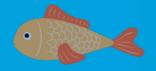
本次暑假，中心與幼獅運動休閒公司合作，營隊專為國小一年級至國中一年級的孩子設計，無論孩子是否有基礎，這裡都提供適合的學習環境。我們的教練團隊將根據孩子們的年齡和技能水準，進行分組訓練，讓每位小朋友都能在輕鬆愉快的氛圍中學習籃球技巧，並提升球場上的信心。快來加入我們，讓這個暑假充滿運動與快樂的回憶！

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。



The One 籃球師資團隊 - 古臻兩、顏思暉

- The One 兒童籃球營桃園國民運動中心寒暑假營隊總教練
- The One 兒童籃球營中壢國民運動中心寒暑假總教練
- The One 兒童籃球營創辦人兼總教練
- Aegis Challenging 神盾籃球培訓創辦人兼總教練
- Aegis Challenging 神盾籃球培訓桃園神盾勇士籃球隊總教練



兒童街舞

小一至小六

| | | |
|-----------|-----|------|
| 1330-1500 | 一至五 | 7.5H |
|-----------|-----|------|

| | | |
|------|----------|---------|
| JD06 | 7/7-7/11 | \$2,250 |
|------|----------|---------|

| | | |
|-----------|-----|------|
| 1030-1200 | 一至五 | 7.5H |
|-----------|-----|------|

| | | |
|------|-----------|---------|
| JD07 | 7/14-7/18 | \$2,250 |
|------|-----------|---------|

課程中將以學生的角度看舞蹈，透過模仿和想像，結合上肢體展現，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。

- 第一天 Footwork 排腿基礎動作踢腿、CC 分解及教學實作。
- 第二天 Freeze 定格基礎動作 Baby Freeze、肩膀 Freeze 分解教學實作。
- 第三天 TopRock 搖滾步動作 2step 分解教學實作。
- 第四天 TopRock Footwork Freeze 動作結合組合練習
- 第五天 組合動作練習及成果驗收。

劉豐裕 (Fong)

- 2022 年台灣霹靂舞國手選拔積分賽 嘉義、新竹、新北、台北裁判
- 2022 年亞洲運動會霹靂舞選手選拔賽裁判
- 2022 年世錦賽霹靂舞國手選拔賽裁判
- 2023 年台灣霹靂舞國手選拔積分賽 桃園站裁判
- 2022 年美國 FreeStyle Session World Final 世界決賽邀請團隊成員
- 2022 年越南 Hippest World Final 世界賽亞洲邀請選手
- 中華民國霹靂舞教練、裁判 B 級證照



兒童 MV

小一至小六

1030-1200 一至五 7.5H

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。

熊熊老師

- 夢飛體操運動館 - 兒童體操 / MV 舞蹈 / 舞蹈啦啦隊
- 八德國民運動中心 - 兒童、成人有氧 / MV 舞蹈老師
- 林口南勢國小 - MV 社團老師
- 林口康橋幼兒園 - 兒童街舞老師



JD01 7/7-7/11 \$2,250

JD02 7/21-7/25 \$2,250

JD03 8/4-8/8 \$2,250

第一天 課程介紹 / 律動培養

第二天 舞蹈排練一

第三天 舞蹈排練二

第四天 舞蹈排練三

第五天 成果發表 / 拍攝成果影片

韓風兒童 MV

小一至小六

1300-1430 一至五 7.5H

課程中將以學生的角度看舞蹈，透過模仿和想像，結合上肢體展現，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。

JD04 8/11-8/15 \$2,250

JD05 8/25-8/29 \$2,250

第一天 KPOP 舞蹈第一段排練

第二天 KPOP 舞蹈第二段排練

第三天 KPOP 舞蹈第三段排練

第四天 KPOP 舞蹈第四段排練

第五天 成果發表

跳跳老師

- 臺北市立大學舞蹈研究所畢業
- 桃園國民運動中心 - 舞蹈老師
- 曾任澳洲墨爾本 Dsoul 舞蹈老師

一飛衝天飛盤訓練班

小三至國一

1030-1200 一至五 7.5H

JM01 7/14-7/18 \$2,475

1330-1500 一至五 7.5H

JM02 8/11-8/15 \$2,475

藉由課程讓小朋友更了解飛盤這項運動，訓練學員的協調性、爆發力及彈跳。並透過小比賽讓學員體會團隊精神的重要性，課程主要安排訓練學員基本的傳盤技巧和比賽的基本規則，基本體能、協調性、觀察力和判斷力。

溫教練

- 國立台灣體育運動大學 大專盃一飛盤項目冠軍
- 桃園國民運動中心 飛盤教練
- 八德國民運動中心 飛盤教練

第一天 飛盤的介紹、正反手傳盤教學

第二天 正反手傳盤的複習和小遊戲

第三天 比賽規則的講解和練習

第四天 分組小比賽和躲避飛盤遊戲

第五天 總複習和對抗賽

兒童肚皮舞

小一至小六

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。

梁潔迦 (J-Zoo)

- * 國際舞蹈運動總會 認證教練。
- * 現於各大專業舞蹈教室 / 國民運動中心 / 社課團體 ... 等，擔任肚皮舞和舞感養成、肢體開發課程師資。
- * 世界肚皮舞大賽 - 金牌 / 世界盃國際肚皮舞大賽 - 十佳選手
- * 指導學生參加全國指標性賽事榮獲多次冠軍及獎項，並獲國際舞蹈運動總會頒發 - 優秀指導獎。
- * 擁有豐富大型公開演出經驗，擅長多種曲風及舞蹈道具。
- * 2024 年 3 月 亞洲群星 SHOW 與阿根廷及日本國際級大師舞者同台演出。
- * 國發會檔案管理局金檔獎頒獎典禮、教育部體育署體育推手獎頒獎典禮、桃園市八德區父親節模範父親表揚活動、MOMO 購物台享樂生活節開場演出 ... 等。

1030-1200 一至五 7.5H

JD08 8/18-8/22 \$2,250

第一天 相見歡~肚皮舞臀部動作組合 - 初階 Shimmy 技巧教學。

第二天 手部 + 臀部動作組合，搭配節奏練習，訓練協調性。

第三天 腹部肌群訓練 - Camel+Omi 技巧教學 & 練習。

第四天 基本技巧組合 + 舞碼動作組合，增加互動及成就感。

第五天 成果展現 - 重點技巧加強 & 舞台魅力訓練。

花式雙節棍訓練營

小一至小六

學習花式雙節棍能提升身體協調性、專注力與靈活度，同時具備健身、紓壓與自信提升的效果，還能展現個人風格與創意，是結合運動、藝術與武術的全方位鍛煉方式。

1030-1200 一至五 7.5H

JW01 7/28-8/1 \$2,250

1030-1200 一至五 7.5H

JW02 8/11-8/15 \$2,250

第一天 控制雙節棍與身體各點擊打反彈，基礎收棍法

第二天 基礎換手，三種方向八字控棍

第三天 基礎連招與過背圈的練習和應用

第四天 轉變方向與在招式中的應用與順暢度練習

第五天 轉變方向與在招式中的應用與順暢度練習

張立霖 - 大鼠小鼠老師

- 多位雙節棍家教練 (實體 & 線上)
- 超極跆拳道暑期雙節棍教練
- 新竹家扶中心暑期雙節棍教練
- 雙節棍世界大賽排名前 20
- 多個雙節棍手指無限轉招式創始人
- 雙節棍拋棍旋轉創始人
- 手指無限轉套路開創者
- 電視節目表演：台灣 1001 個故事
- 台灣雙節棍推廣代表人物

不折扣營隊

御劍飛行蛇板營

小一以上

1000-1200 一至五 10H

JL01 7/21-7/25 \$4,500

JL02 7/28-8/1 \$4,500

不購買蛇板：課程費用為 \$3500

報名費內含蛇板乙塊，已有蛇板可換雙龍板。蛇板這項運動跟衝浪、風浪板很類似，所以有陸上滑雪與陸上衝浪的美稱，好奇在陸上滑雪衝浪是什麼感覺嗎？快來試看看吧！（父母可陪同上課，共享同樂！）※ 上課需自備護具

盧國良教練

- 汐止國民運動中心
- 中山運動中心
- 內湖全育補習班
- 板橋長頸鹿補習班
- 新莊學士國安視班

蛇板

第一天 上下板動作、平衡訓練、行進

第二天 轉彎訓練、闖關活動(角錐) 上下板動作、平衡、行進

第三天 轉彎訓練(進階) 轉彎訓練

第四天 精熟板子操控力 轉彎訓練(進階)、闖關 上下板動作、平衡訓練

第五天 接龍遊戲 精熟板子操控力 行進、轉彎訓練

雙龍板

漂移板

兒童跳床

👤 中班至小四 ⌚ 1000-1100 一至五 5H
提升肢體協調及平衡，強化心肺功能及骨骼



| | | |
|------|-----------|---------|
| J101 | 7/7-7/11 | \$2,350 |
| J102 | 8/4-8/8 | \$2,350 |
| J103 | 8/18-8/22 | \$2,350 |
| J104 | 8/25-8/29 | \$2,350 |

| | |
|-----|---------------------------|
| 第一天 | 認識跳床及安全性講解，開合剪刀節奏練習 |
| 第二天 | 正面跳躍及左右前後跳躍練習 |
| 第三天 | 復習 1-2 天基本動作平衡穩定訓練、伸展放鬆練習 |
| 第四天 | 身體扭轉跳躍練習及節拍訓練 |
| 第五天 | 交叉點膝側點膝練習 |



均動團隊

均動主要經營各年齡層專業跳床運動(兒童、親子、成人)除了桃園八德有運動教室之外，在各大運動中心及公司行號也有配合。
均動希望以創新的思維經營，並用最熱忱、積極的態度服務市民。

超 Q 幼勁瑜伽 / 超 Q 兒童瑜伽

兒童學瑜伽有什麼好處呢？孩子學瑜伽可以保持身心柔軟與彈性、專心與放鬆，以面對環境與課業所帶來的身心壓力，並讓孩子學會放鬆技巧、靜心練習及專注冥想，是奠定孩子日後心靈開展的基石。

林淑琴 - 水晶老師

1. 中華民國瑜伽協會瑜伽教師證照。
2. 桃園市養生瑜伽協會認證合格教師。
3. 現任桃園救國團親子、兒童瑜伽專任教師。
4. 擔任瑞恩帝兒幼兒園專任助教 17 年。

👤 4-6 歲 ⌚ 1700-1800 一至五 5H

| | | |
|------|-----------|---------|
| JO01 | 8/11-8/15 | \$1,750 |
|------|-----------|---------|

👤 小一至小三 ⌚ 1400-1500 一至五 5H

| | | |
|------|-----------|---------|
| JO02 | 8/18-8/22 | \$1,650 |
|------|-----------|---------|

幼幼瑜珈

兒童瑜珈

| | | |
|-----|----------------------------------|-------------------------------|
| 第一天 | 幼幼體能打底，以九大關節的簡易體式為主，解開小寶貝的身體秘境。 | 1. 呼吸法，身體好舒服！2. 動一動，腸胃咕嚕嚕。 |
| 第二天 | 運用瑜珈親和的遊戲，培養寶貝群體的互動與交流。 | 1. 一起學習動物瑜珈真快樂！2. 正確的肌力延展和鍛鍊。 |
| 第三天 | 訓練幼幼動態平衡和靜態穩定的站姿、坐姿系列。 | 1. 輕輕鬆鬆學瑜珈。2. 深層放鬆與潛能開發。 |
| 第四天 | 肌力訓練，提升寶寶五感刺激，樹式、英雄式、水艇式、蛙式....。 | 1. 瑜珈身心靈之旅。2. 基礎的靜坐和冥想。 |
| 第五天 | 發掘寶寶的能力，瑜珈球好玩(單人和雙人)。 | 1. 瑜珈磚、瑜珈繩的輔助。2. 多組或雙人瑜珈訓練。 |



排球訓練班

👤 小一至小六 ⌚ 1330-1500 一至五 7.5H

排球為團體運動，透過排球項目特性培養學員在團隊中溝通互動，從攻防之間的高強度競賽，提升學員應用戰略與解決問題，並學習排球基本技術及快速做出正確反應。

| | | |
|------|----------|---------|
| JQ01 | 7/7-7/11 | \$2,475 |
| JQ02 | 8/4-8/8 | \$2,475 |

| | |
|-----|-------------|
| 第一天 | 基礎控球與低手對空擊球 |
| 第二天 | 低手擊球對傳 |
| 第三天 | 發球練習 |
| 第四天 | 發球與接球 |
| 第五天 | 綜合競賽 |

運動班長

運動班長成立於 2014 年，以服務兒童運動課程、運動營隊為主。在兒童高爾夫課程的部分，更是業界的先驅。大台北地區數所發展高爾夫球社團運動的小學，都是由運動班長團隊來服務。9 年間運動班長，已服務過上萬人次。系統化教學、潛能開發及導入運動訓練模式都是團隊的教學指標。強調有效運動才能真正幫助學童全能發展。

樂樂棒球訓練班

🕒 1030-1200 一至五 7.5H

| | | |
|------|----------|---------|
| JG01 | 7/28-8/1 | \$2,475 |
|------|----------|---------|

| | | |
|------|-----------|---------|
| JG02 | 8/25-8/29 | \$2,475 |
|------|-----------|---------|

👤 小一至國一

黃彥瑜 教練群

1. 102 至 104 年陽明山盃青棒新竹縣代表隊
2. 102 至 104 年年太魯閣盃青棒新竹縣代表隊
3. 102 至 104 年新竹縣仰德高中甲組棒球隊
4. 105 年大專體保
5. 總統盃慢壘公開組 105 至 107 年亞軍、108 年冠軍
6. 陳河東盃慢壘錦標賽 105 至 108 年冠軍
7. 大專盃慢壘公開組 106 至 108 年第二名

| | |
|-----|--|
| 第一天 | 1. 熱身 2. 投球動作修正 3. 打擊姿勢及觀念建立 |
| 第二天 | 1. 熱身 2. 棒球內野基本動作 3. 置球架打擊訓練 |
| 第三天 | 1. 熱身 2. 棒球外野基本動作 3. 置球架打擊訓練 |
| 第四天 | 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 |
| 第五天 | 1. 熱身 2. 各守位練習 3. 分組競賽 |

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。

直排輪

👤 中班至小六

如欲租借裝備須提前登記租借裝備表 (QR CODE 如附)，費用 100 元/日。

直排輪是一種全身性的運動，講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。



🕒 1030-1200 一至五 7.5H

| | | |
|------|-----------|---------|
| JH01 | 7/14-7/18 | \$2,475 |
|------|-----------|---------|

🕒 1300-1430 一至五 7.5H

| | | |
|------|----------|---------|
| JH02 | 7/28-8/1 | \$2,475 |
|------|----------|---------|

🕒 1030-1200 一至五 7.5H

| | | |
|------|-----------|---------|
| JH03 | 8/11-8/15 | \$2,475 |
|------|-----------|---------|

| | |
|-----|--|
| 第一天 | 入門、初級：跌倒起立、企鵝走路、螃蟹走路 中、高級：葫蘆前進、八字剎車 |
| 第二天 | 入門、初級：平行滑步、平行轉彎 中、高級：閃電 S 行前進、推刀、推刀轉彎 |
| 第三天 | 入門、初級：推動前溜、原地畫圈、簡易葫蘆 中、高級：後葫蘆、後 S 型 |
| 第四天 | 入門、初級：簡易葫蘆、簡易 S 型 中、高級：後溜繞圈、前轉後轉前 (摩洛可) |
| 第五天 | 入門、初級：簡易後溜 中、高級：剪冰轉彎、前剪交叉步 |

天狼運動聯盟

1. 邱天任 (天天教練)：中華民國體育總會滑輪溜冰協會 B 級競速教練，員樹林國小直排輪校隊教練；南興國小、信義國小、興國國小、南興國小、青溪國小直排輪社團教練；青溪國小競速溜冰校隊教練、青溪國中競速滑輪溜冰校隊教練。
2. 張慧欣 (慧星教練)：中華民國體育總會滑輪溜冰協會 C 級競速教練，元生國小社團教練、內定國小社團教練、南勢國小社團教練。
3. 邱天立 (天立教練)：中華民國體育總會滑輪溜冰協會 C 級競速教練，內壢國小直排輪社團教練、內定國小直排輪社團教練、富台國小直排輪社團教練。
4. 郭庭樺 (阿樺教練)：中華民國體育總會滑輪溜冰協會 C 級競速教練，全國中正盃競速溜冰錦標賽多次前三名、桃園高中全中運滑輪溜冰代表隊、桃園國民運動中心教練。

不折扣
營隊

兒童體操翻滾 / 幼兒體操翻滾

林聖鈞教練

- 臺東大學體育學系畢業
- A 級競技體操教練
- A 級競技體操裁判
- C 級韻律體操教練
- 丙級競技啦啦隊教練

幼兒體操

| 第一天 | 拉筋伸展、氣墊彈跳、倒立、滾翻 | 拉筋伸展、氣墊彈跳、倒立、擺倒立、滾翻 |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 第二天 | 動物爬行、擺倒立 | 動物爬行、圓球翻滾 |
| 第三天 | 圓球翻滾、前滾分腿、分腿跳、跳轉 180 | 後滾、倒立前滾、側翻 |
| 第四天 | 跳轉 360、側翻、下腰 | 下腰、前後軟翻、助跑翻滾斗 |
| 第五天 | 組合動作：前滾、前滾分腿、分腿跳、跳轉 180、水平、跳轉 360 | 組合動作：側翻側翻、後滾、倒立前滾、前滾分腿、分腿跳、跳轉 180 |

兒童體操

👤 小一至小三 ⌚ 1400-1500 一至五 5H

JR01 7/7-7/11 \$2,750

JR02 8/4-8/8 \$2,750

👤 4-6 歲 ⌚ 1500-1600 一至五 5H

JR03 7/7-7/11 \$2,750

JR04 8/4-8/8 \$2,750

足球達人訓練班

👤 小一至小六

桃園足球訓練中心教練群

1. 中華民國足球協會 國家 C 級 以上教練證
2. 中華民國足球協會訓練中心計畫 桃園區教練
3. 桃園市體育總會足球委員會 教練
4. 桃園市男子足球代表隊 現役球員
5. 台灣企銀五人制足球聯賽 桃園 F.C. 現役球員
6. 桃園市中壢、蘆竹、八德國民運動中心 教練

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。

🕒 1030-1200 二至五 6H
JE01 7/1-7/4 \$1,980

🕒 1030-1200 一至五 7.5H
JE02 8/11-8/15 \$2,475

| | |
|-----|----------------------------|
| 第一天 | 協調 (敏捷) 訓練、球感訓練、球場禮儀 |
| 第二天 | 協調 (敏捷) 訓練、球感訓練、盤 (帶) 球、射門 |
| 第三天 | 協調 (敏捷) 訓練、傳 (控) 球、射門 |
| 第四天 | 協調 (敏捷) 訓練、1v1、Game (足球規則) |
| 第五天 | 協調 (敏捷) 訓練、3v3、Game (足球規則) |



Aegis Challenging 神盾籃球培訓

👤 小六~國二 ⌚ 1530-1800

神盾以高品質、高張力的訓練為主要核心，讓學員在有紀律、向心力、專業效率的訓練環境下學習，並且提供適當的強度與壓力，訓練上讓學員更有效率，並更有效地吸收，也希望所有參加神盾籃球培訓的學員能夠享受神盾所提供的訓練！除了球技上的進步以外，還有藉由在神盾籃球培訓學習到球技外的特質，如：球隊紀律、領導能力、耐心、團隊合作、抗壓等
※ 本營隊如有退費需求請依神盾籃球培訓團隊規定辦理

國中組 U12-U14 7/14-7/18 \$5,500

國中組 U12-U14 7/28-8/1 \$5,500

神盾籃球培訓暑假專屬優惠方案

※ 如有修改優惠時間，以神盾報名表單內容為主。

早鳥優惠 2025/5/4 前 85 折

舊生優惠 2025/8/25 前 9 折

兩人團報優惠 2025/8/25 前 88 折

三人團報優惠 2025/8/25 前 88 折

本年度神盾勇士籃球營由神盾團隊表單報名
※2024 年神盾將以 LINE 官方帳號作為常駐與家長學員聯繫之管道，若家長及學員有任何問題都可以透過 LINE 官方帳號詢問，也可找小葛教練 0939-961-096



LINE 官方



更多課程



報名連結

好康大爆炸!

報名即贈送神盾設計款雙面球衣乙件
★球衣今年特別開放可選背號



特殊折扣營隊

伊索教育 科學營

👤 小一至小六

🕒 0900-1700

伊索教育師資群



課表

費用 早鳥優惠 6/17(一)前 三人同行優惠

JJ01 STREAM 突破力量的牛頓狂想曲 7/14-7/18 \$7,800 \$7,020 \$6,630

課程特色：1. 基礎力學：認識摩擦力、靜電現象、牛頓運動定律……基礎力學知識。2. 實體操作：透過實際測量看不見的力量，將抽象概念具體化。3. 國中物理：融入教育部 108 課綱，輕鬆接軌國中物理難題。
內容 & 成品：實作實驗 9 個、實驗成品 9 件、基礎力學 10 堂、108 課綱 13 堂、結業證書 x1

費用 早鳥優惠 6/17(一)前 三人同行優惠

JJ02 STREAM 特斯拉的閃電實驗室 8/4-8/8 \$7,800 \$7,020 \$6,630

課程特色：1. 基礎電學：學習電流磁效應、電磁感應……基礎電磁學知識。2. 國中理化：融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。3. 電學素養：結合教育部 108 課綱，培養學生電學素養。
內容 & 成品：實作實驗 10 個、實驗成品 10 件、基礎電學 11 堂、108 課綱 13 堂、結業證書 x1

幸福海豚 游泳訓練班

學游泳
的好處

課程特色

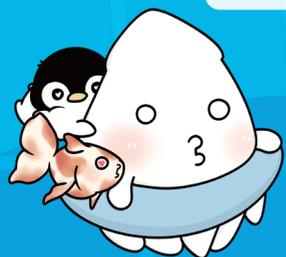
1. 專業游泳教練群
2. 依程度分級上課
3. 漸進式教學、扎實訓練

1. 培養水中自救之能力
2. 鍛鍊游泳姿勢與技能
3. 訓練健全身心與體魄
4. 提升自信與自我肯定

幼兒優游游泳訓練班

4-6 歲幼兒

| | | | | | |
|-----------|-------------|--------------|----------|----------|-----------|
| 限收 5 人 | 4 堂課 2280 元 | 10 堂課 5700 元 | | | |
| | 周二至周五 | 周一至周五 | | | |
| | 7/1-7/4 | 7/7-7/18 | 7/21-8/1 | 8/4-8/15 | 8/18-8/29 |
| 1000-1100 | JK01 | JK05 | JK09 | JK13 | JK17 |
| 1100-1200 | JK02 | JK06 | JK10 | JK14 | JK18 |
| 1630-1730 | JK03 | JK07 | JK11 | JK15 | JK19 |
| 1730-1830 | JK04 | JK08 | JK12 | JK16 | JK20 |



兒童優游游泳訓練班

小一至小六



| | | | | | |
|------------|-------------|--------------|----------|----------|-----------|
| 限收 10 人 | 4 堂課 1880 元 | 10 堂課 4700 元 | | | |
| | 周二至周五 | 周一至周五 | | | |
| | 7/1-7/4 | 7/7-7/18 | 7/21-8/1 | 8/4-8/15 | 8/18-8/29 |
| 0800-0900 | JY01 | JY04 | JY07 | JY10 | JY13 |
| 0900-1000 | JY02 | JY05 | JY08 | JY11 | JY14 |
| 1530-1630 | JY03 | JY06 | JY09 | JY12 | JY15 |

備註

1. 歡迎自組團體報名，兒童班每班人數以 8-10 人為原則；幼兒班每班人數以 4-5 人為原則。
2. 幼兒 / 兒童游泳訓練班陪同家長一人免費（不下水），第二位以上或欲下水游泳之家長須依規定購買全票入場。
3. 請自備泳裝 / 泳鏡 / 泳帽，並於規定時間內集合（上課前 30 分鐘方可自行感應 ID 卡入場，上課請於暖身區集合等待）。

注意事項

- 一. 本中心一樓為溫水游泳池，全年水溫維持攝氏 27 度至 29 度（正負 1 度），適合各年齡層學習。
- 二. 本中心特聘多名專業游泳教練，教學經驗豐富，且兼具熱心與耐心，有口皆碑。
- 三. 如有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇等特殊疾病，請事先告知。
- 四. 游泳訓練班各項課程費用包含：教練費、門票等；課程均限本人參加，不得私自轉讓或頂替。
- 五. 報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，以達最佳學習效果，學員請假、缺課者恕不予補課，預先請假堂數可換泳池單次入場票 (QRcode)，僅限於使用當日換票 (可換票期限為請假當日起兩個月內)。
- 六. 如遇颱風天或其他特別因素，則依據行政院人事行政總處或桃園市政府人事處上班上課標準實施。課程以入場自主游泳乙次替代。
- 七. 非上課時，因未有教練陪同，為維護兒童安全，未滿 12 歲之孩童須由 (18 歲以上) 成人陪同方得購票入場游泳，並禁止使用 SPA 池、冷熱水池、蒸氣室、烤箱。

※ 如有未盡事宜悉依本中心游泳課程規定辦理

限收
10 人

6 堂課 2820 元

| | | | | |
|------------|----------|----------|----------|-----------|
| 限收 10 人 | 周一、周三、周五 | | | |
| | 7/7-7/18 | 7/21-8/1 | 8/4-8/15 | 8/18-8/29 |
| 1430-1530 | JY16 | JY17 | JY18 | JY19 |



營隊業務諮詢歡迎電洽本中心

03-275-3363#101-102

日歸營隊—八運福來營 吳副理

(分機 234) s240805@cyc.tw

專項營隊及運動研習 吳副理

(分機 234) s240805@cyc.tw



官方網站



Instagram



臉書粉絲專頁

