

2020

奧林匹克小健將夏令營



報名送好禮

× 報名「傳奇小英雄」或「超級小鐵人」任一項營隊，將於營隊結束前贈送「限量紀念T恤」，每人限領乙件，數量有限，送完為止

早鳥優惠 × 開放現場、網路報名

85折

5/13-
6/07

88折

6/08-
6/21

9折

6/22-
7/05

團報優惠 × 僅限現場報名

- × 一人同時報名二項或二人同時報名一項營隊享**85折**優惠
- × 一人同時報名四項或四人同時報名一項營隊享**8折**優惠
- × 本優惠5/13起開始啟用
- × 本優惠不適用於無敵知識王系列營隊

舊生返校 × 僅限現場報名

- × 凡本中心舊生，於**5/29(五)~5/31(日)**報名營隊即享**8折**優惠。
- × 若折扣後單筆消費總金額滿6,999元(含)，將於營隊結束前贈送「限量精美風扇乙個」，數量有限，送完為止
- × 本優惠不適用於無敵知識王系列營隊

報名方式

現場報名

填寫報名表→選定營隊→
繳交現金/刷卡(需全額繳清)→
收取課程明細及發票。

網路報名

官網點選【運動課程】→會員登入(須先註冊)→
選「課程報名」→挑選好欲報名課程後→
點選「報名」→線上刷卡→
完成報名(請持證件至櫃台索取發票)。

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 參加學員請先衡量個人身體狀況，如有不適合從事之活動，請勿報名，如違反規定請自行負責。
- 3 學員參加營隊期間請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
- 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，並於活動前三日以簡訊通知全額退費或轉梯次，本中心保有合併梯次與開辦與否之權利。
- 5 每張繳費證明單限轉梯次一次，若欲轉梯次額滿恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯次。
- 6 各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。
- 7 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。

退費辦法

營隊報名後，如因故不克參加營隊，欲辦理退費時，請持【報名明細單、發票】辦理；若使用刷卡繳費，需攜帶【原信用卡、信用卡簽單】辦理。

請依以下規定辦理退費：

- 1 營隊開始日期『前』<七日以上>退費者，全額退還已繳費用。
- 2 營隊開始日期『前』<六日以內>退費者(不含營隊開始當日)，需扣除行政作業費。
- 3 營隊開始日期『後』退費者(含營隊開始當日)，退費金額為原繳交費用扣除〔已過堂數費用〕及〔行政作業費〕之剩餘金額。
- 4 若因疾病、受傷等特殊不可抗力因素無法參加者，請於退費時一併攜帶證明文件辦理。

※行政作業費為原繳交費用扣除已過堂數費用後之20%。

※【計算方式】：退費金額=原繳交費用-已過堂數費用-〔(原繳交費用-已過堂數費用)×20%〕

課程須知

- 1 營隊費用含教練費、材料費(無敵知識王系列營隊除外)、器材費、餐費、場地費、結業證書、保險等。
- 2 如有特殊狀況需特別注意或素食者(全素、奶蛋素)請事先告知，並註明於報名表上。
- 3 游泳課程時間包含換裝、盥洗時間。
- 4 請穿著運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物、泳裝等。
- 5 各梯次將進行泳訓能力檢定並頒發證書，於課程期間內，請勿缺席。

★傳奇小英雄

時間 08:30-17:00

滿班人數 30人

招生對象 小一~小六

班別代號	日期	天數	費用
RX01	7/15(三)-7/17(五)	3天	4,200元
RX02	7/20(一)-7/24(五)	5天	6,000元
RX03	7/27(一)-7/31(五)		
RX04	8/03(一)-8/07(五)		
RX05	8/10(一)-8/14(五)		
RX06	8/17(一)-8/21(五)		
RX07	8/24(一)-8/28(五)		



RX01課程表 (7/15-7/17)

時間 / 日期	7/15(三)	7/16(四)	7/17(五)
08:30-08:50	英雄總動員(報到集合)		
09:00-10:00	認識新朋友	體適能冒險家	小英雄防身術
10:20-11:50	籃球小鬥士	樂樂棒打擊王	足球小戰將
12:10-13:20	能量補給站(午餐時間)		
13:40-14:40	繪圖高手	DIY黏土達人	電影欣賞
15:00-16:20	竹光水行俠		
16:40-17:00	導師時間 / 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。		



★傳奇小英雄

RX02課程表 (7/20-7/24) 、RX04課程表 (8/03-8/07) 、 RX06課程表 (8/17-8/21)

時間 / 日期	7/20、8/03 8/17(一)	7/21、8/04 8/18(二)	7/22、8/05 8/19(三)	7/23、8/06 8/20(四)	7/24、8/07 8/21(五)
08:30-08:50	英雄總動員(報到集合)				
09:00-10:00	認識新朋友	體適能冒險家	傳奇神射手	小英雄空手道	兒童瑜伽
10:20-11:50	籃球小鬥士				
12:10-13:20	能量補給站(午餐時間)				
13:40-14:40	兒童卡巴迪	桌球王子		DIY黏土達人	運動小學堂
15:00-16:20	竹光水行俠				開心動藝動
16:40-17:00	導師時間 / 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。				

RX03課程表 (7/27-7/31) 、RX05課程表 (8/10-8/14) 、 RX07課程表 (8/24-8/28)

時間 / 日期	7/27、8/10 8/24(一)	7/28、8/11 8/25(二)	7/29、8/12 8/26(三)	7/30、8/13 8/27(四)	7/31、8/14 8/28(五)
08:30-08:50	英雄總動員(報到集合)				
09:00-10:00	認識新朋友	傳奇神射手		小英雄防身術	戶外教學
10:20-11:50	足球小戰將	樂樂棒打擊王	籃球小鬥士	爆笑躲避球	
12:10-13:20	能量補給站(午餐時間)				
13:40-14:40	繪圖高手	兒童街舞	電影欣賞	DIY黏土達人	開心動藝動
15:00-16:20	竹光水行俠				
16:40-17:00	導師時間 / 作業時間 / 點心時間				
備註	1. 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。 2. 戶外教學地點及活動內容視疫情、報名人數、天候而定，詳細情形於開課第一天確認並通知。				



超級小鐵人

時間 08:00-17:00

滿班人數 12人

招生對象 小一~小六



班別代號	日期	天數	費用
RY01	7/15(三)-7/17(五)	3天	4,800元
RY02	7/20(一)-7/24(五)	5天	7,000元
RY03	7/27(一)-7/31(五)		
RY04	8/03(一)-8/07(五)		
RY05	8/10(一)-8/14(五)		
RY06	8/17(一)-8/21(五)		
RY07	8/24(一)-8/28(五)		

超級小鐵人課程表

時間 / 星期	RY01/RY03/RY05/RY07 星期一~星期五	RY02/RY04/RY06 星期一~星期五
08:00-08:30	鐵人點點名(報到集合)	
08:40-10:10	籃球小飛俠	
10:20-11:50	極限體適能	兒童防身術
12:00-13:10	補充體力(午餐時間)	
13:20-14:50	足球小將	
15:00-16:30	樂樂棒球	
16:40-17:00	導師時間 / 作業時間 / 點心時間	
備註	1.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。 2.部分課程與單項營隊併班上課。	



無敵知識王

時間 09:00-17:00

上課地點 3M多功能教室

滿班人數 25人

師資陣容 精準教育師資群
(台清交專業培訓)

招生對象 小一~小六

班別	班別代號	日期	天數	費用
太空水樂園	RZ01	7/20(-)-7/24(五)	5天	6,500元
食物王國保衛戰	RZ02	7/27(-)-7/31(五)		
AI阿帕契指揮官	RZ03	8/03(-)-8/07(五)		
太空水樂園	RZ04	8/10(-)-8/13(四)	4天	6,000元
食物王國保衛戰	RZ05	8/17(-)-8/21(五)	5天	6,500元
AI阿帕契指揮官	RZ06	8/24(-)-8/28(五)		

備註

1. 報名無敵知識王系列營隊需另外酌收材料費；太空水樂園1,500元(RZ04為1,350元)、食物王國保衛戰1,500元、A | 阿帕契指揮官1,800元。
2. 營隊報名後，若於營隊開始日期『前』退費者(不含營隊開始當日)，材料費可全額退費；若於營隊開始日期『後』退費者(含營隊開始當日)，材料費恕不退費，但會將該梯次材料完整提供給學員。

太空水樂園 (RZ01/RZ04)

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00-10:30	水樂園介紹 【營期規則說明】	前往水樂園 【火箭認識】	水樂園交通站 【激流賽船】	樂園嘉年華 【自製紋身】	搶救水樂園 【自製灑水器】
10:30-12:00	行前整裝裝備 抵擋紫外線在哪裡？ 【製作感光泥】	前往水樂園 塔頂的水樂園 【水火箭DIY】	水樂園危機 勇渡沼澤 【自製水池】	樂園嘉年華 Band起來 【大型肯特管】	搶救水樂園 製作秘密武器 【電動水槍DIY】
12:00-14:00	午餐與休息				
14:00-15:30	行前整裝裝備 抵擋紫外線 【製作防曬乳】	前往水樂園 塔頂的風光 【水火箭DIY】	水樂園危機 去污達人 【液壓機械臂DIY】	DJ drop the beat 自製藍芽喇叭 【克拉尼科學】	搶救水樂園 背水一戰 【電動水槍DIY】
15:30-17:00	行前整裝裝備 防曬效果大比拼 【油水分離】	前往水樂園 抵達終點 【水火箭DIY】	水樂園危機 淨灘大作戰 【液壓機械臂DIY】	舞動水樂園 音樂你我他 【頻率水槍】	征服水樂園 獲得珍寶 【七彩果汁】

無敵知識王

食物王國保衛戰 (RZ02/RZ05)

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00-10:30	食物王國介紹 【營期規則說明】	王國大比拼 【食物王國大冒險】	王國大比拼 【早餐PK賽】	王國大比拼 【桌遊】	王國大比拼 【食品保育官】
10:30-12:00	五穀根莖國 糯米軍團 【製作糯米麻糬】	蔬果國 蔬果藝術家 【高麗菜指示劑】	飲品王國 飲品分析師 【飲料成分辨識】	蛋白質王國 磁鐵釣魚池 【蛋豆魚肉類】	食物王國 打造王國密境 【認識消化道】
12:00-14:00	午餐與休息				
14:00-15:30	五穀根莖國 打造糯米城 【製作糯米醬糊】	蔬果國 蔬果分子技術 【分子料理】	飲品王國 水源危機 【水過濾實驗】	蛋白質王國 秘密武器 【自製肥皂】	食物王國 王國剋星 【酵素實驗】
15:30-17:00	五穀根莖國 國王的獎勵 【製作捏麵人】	蔬果國 國王的獎勵 【蝶豆花飲料】	飲品王國 國王的獎勵 【自製豆漿】	蛋白質王國 國王的獎勵 【自製雞蛋糕】	食物王國 國王的獎勵 【自製冰淇淋】

AI阿帕契指揮官 (RZ03/RZ06)

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
09:00-10:30	指揮官聽令 【營期規則說明】	闖入敵軍陣營 【怪怪飛行器】	指揮官知識補充站 【無人機的應用】	傳奇指揮官 【瑪格努斯飛行】	阿帕契發射器 【彈射火箭I】
10:30-12:00	指揮官的基礎課程 【白努力與康達】	毫髮無傷的旅程 【四軸飛行機I】	指揮官知識補充站 【空拍的原理】	傳奇訓練任務 【輕航機DIY】	發射器改良 【彈射火箭II】
12:00-14:00	午餐與休息				
14:00-15:30	阿帕契測試 【風洞測試與動力車】	指揮官~全力製造I 【自製飛機】	敵軍來訪 【探測器DIY】	接獲秘密任務 【陀螺儀的掌握】	指揮爭霸戰 【體感無人機II】
15:30-17:00	指揮官訓練任務 【首次四軸飛行】	指揮官~全力製造II 【飛行機創意表現】	擊毀敵軍 【四軸飛行機II】	救出最高元帥 【體感無人機I】	指揮晉升徽章 【頒獎】



籃球之星營

上課地點

3F籃球場

師資陣容

籃球專業教練群

招生對象

基礎班：小一~小六
進階班：小四~國三

滿班人數

基礎班：15人
進階班：15人

班別	班別代號	日期	天數	費用	時間
基礎班	RB01	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,680元	13:00 15:00
	RB02	7/20(一)-7/24(五)	5天	2,800元	
	RB03	7/27(一)-7/31(五)			
	RB04	8/03(一)-8/07(五)			
	RB05	8/10(一)-8/14(五)			
	RB06	8/17(一)-8/21(五)			
	RB07	8/24(一)-8/28(五)			
進階班	RB08	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,680元	15:00 17:00
	RB09	7/20(一)-7/24(五)	5天	2,800元	
	RB10	7/27(一)-7/31(五)			
	RB11	8/03(一)-8/07(五)			
	RB12	8/10(一)-8/14(五)			
	RB13	8/17(一)-8/21(五)			
	RB14	8/24(一)-8/28(五)			



ZG

桌球達人營

招生對象 小一～國三

滿班人數 10人

上課地點 2F桌球室

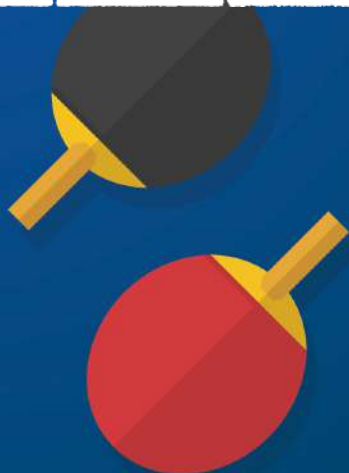
經歷

- 光明國小桌球社教練
- 何厝國小桌球隊教練
- 107學年度全國大專院校運動會 個人組第八名
- 107學年度全國大專院校運動會 團體組第二名



古佩錡 教練群

班別代號	日期	天數	費用	時間
RD01	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,125元	10:30 12:00
RD02	7/06(-)-7/10(五)	5天	1,875元	
RD03	7/13(-)-7/14(二)	2天	750元	
RD04	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,125元	
RD05	7/20(-)-7/24(五)	5天	1,875元	
RD06	7/27(-)-7/31(五)			
RD07	8/03(-)-8/07(五)			
RD08	8/10(-)-8/14(五)			
RD09	8/17(-)-8/21(五)			
RD10	8/24(-)-8/28(五)			



羽球高手營

招生對象 小一～國三

上課地點 3F羽球場

滿班人數

團體班：10人

精緻班：5人

經歷

- 羽武俱樂部羽球教練
- 實驗中學國小部羽球教練
- 陽光運動營羽球教練
- 光武國中羽球社老師
- 中華民國羽球協會甲組球員
- 107年第一次全國羽球排名賽 單打第二名



許子羚 教練群

班別	班別代號	日期	天數	費用	時間
精緻 A 班	RC01	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,800元	07:30 09:00
	RC02	7/06(-)-7/10(五)	5天	3,000元	
	RC03	7/13(-)-7/14(二)	2天	1,200元	
	RC04	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,800元	
	RC05	7/20(-)-7/24(五)	5天	3,000元	
	RC06	7/27(-)-7/31(五)			
	RC07	8/03(-)-8/07(五)			
	RC08	8/10(-)-8/14(五)			
	RC09	8/17(-)-8/21(五)			
	RC10	8/24(-)-8/28(五)			
精緻 B 班	RC11	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,800元	13:00 14:30
	RC12	7/06(-)-7/10(五)	5天	3,000元	
	RC13	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,800元	
	RC14	7/20(-)-7/24(五)	5天	3,000元	
	RC15	7/27(-)-7/31(五)			
	RC16	8/03(-)-8/07(五)			
	RC17	8/10(-)-8/14(五)			
	RC18	8/17(-)-8/21(五)			
	RC19	8/24(-)-8/28(五)			

羽球高手營

班別	班別代號	日期	天數	費用	時間
團體 A 班	RC20	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,260元	09:00 10:30
	RC21	7/06(-)-7/10(五)	5天	2,100元	
	RC22	7/13(-)-7/14(二)	2天	840元	
	RC23	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,260元	
	RC24	7/20(-)-7/24(五)	5天	2,100元	
	RC25	7/27(-)-7/31(五)			
	RC26	8/03(-)-8/07(五)			
	RC27	8/10(-)-8/14(五)			
	RC28	8/17(-)-8/21(五)			
RC29	8/24(-)-8/28(五)				
團體 B 班	RC30	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,260元	10:40 12:10
	RC31	7/06(-)-7/10(五)	5天	2,100元	
	RC32	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,260元	
	RC33	7/20(-)-7/24(五)	5天	2,100元	
	RC34	7/27(-)-7/31(五)			
	RC35	8/03(-)-8/07(五)			
	RC36	8/10(-)-8/14(五)			
	RC37	8/17(-)-8/21(五)			
	RC38	8/24(-)-8/28(五)			



足球英雄營

招生對象 小一~小六

滿班人數 20人

上課地點 3F綜合球場

• 與超級小鐵人併班上課

經歷

- 北浦國小足球隊教練
- 雷虎幼幼俱樂部教練
- 特工足球隊教練
- 107學年度男二級-UFA大專足球 聯賽亞軍



阿寶 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RF01 (六日班)	7/04(六)-7/05(日) 7/11(六)-7/12(日) 7/18(六)-7/19(日) 7/25(六)-7/26(日)	8天	3,000元	13:20 14:50
RF02	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,125元	
RF03	7/20(一)-7/24(五)	5天	1,875元	
RF04	7/27(一)-7/31(五)			
RF05 (六日班)	8/01(六)-8/02(日) 8/08(六)-8/09(日) 8/22(六)-8/23(日) 8/29(六)-8/30(日)	8天	3,000元	
RF06	8/03(一)-8/07(五)	5天	1,875元	
RF07	8/10(一)-8/14(五)			
RF08	8/17(一)-8/21(五)			
RF09	8/24(一)-8/28(五)			



樂樂棒球營

招生對象 小一~小六

滿班人數 20人

上課地點 3F綜合球場

• 與超級小鐵人併班上課

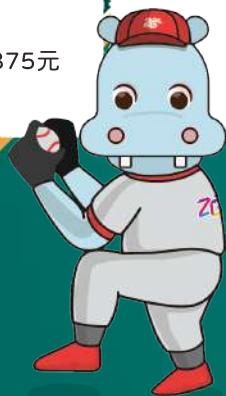
經歷

- 香山高中棒球隊助理教練
- 香山高中棒球社指導老師
- 2019年國際乙組成棒錦標賽 台灣乙組成棒代表隊



黃景煌 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RG01 (六日班)	7/04(六)-7/05(日) 7/11(六)-7/12(日) 7/18(六)-7/19(日) 7/25(六)-7/26(日)	8天	3,000元	15:00 16:30
RG02	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,125元	
RG03	7/20(-)-7/24(五)	5天	1,875元	
RG04	7/27(-)-7/31(五)			
RG05 (六日班)	8/01(六)-8/02(日) 8/08(六)-8/09(日) 8/22(六)-8/23(日) 8/29(六)-8/30(日)	8天	3,000元	
RG06	8/03(-)-8/07(五)	5天	1,875元	
RG07	8/10(-)-8/14(五)			
RG08	8/17(-)-8/21(五)			
RG09	8/24(-)-8/28(五)			



體適能遊戲營

招生對象 小一~小六

上課地點 3F綜合球場

滿班人數 15人

• 與超級小鐵人併班上課

經歷

- 國立臺灣體育運動大學富邦公牛棒球隊助理體能教練
- 台中BOOM波恩體能實習教練
- 美國運動委員會私人教練(ACE-CPT)
- 壺鈴自由教練
- 體育署國民體適能指導員
- 飛盤爭奪賽大專組冠軍



Ray 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RH01	7/15(三)-7/17(五)	3天	990元	10:20 11:50
RH02	7/27(一)-7/31(五)	5天	1,650元	
RH03	8/10(一)-8/14(五)			
RH04	8/24(一)-8/28(五)			
RH05	7/20(一)-7/24(五)			
RH06	8/03(一)-8/07(五)			
RH07	8/17(一)-8/21(五)			13:30 15:00

流行街舞營

招生對象 小三~國三

上課地點 2F韻律教室

滿班人數 15人

經歷

- 私立商工表演藝術科專任老師
- 縣立國民小學街舞老師
- 新竹才藝工會流行舞蹈、有氧老師
- 交通大學健身房健身顧問
- 臺北演藝工會流行舞蹈專業培訓班助教



暉暉 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RI01	7/15(三)-7/17(五)	3天	990元	15:00 16:30
RI02	7/20(一)-7/24(五)	5天	1,650元	
RI03	7/27(一)-7/31(五)			
RI04	8/03(一)-8/07(五)			
RI05	8/10(一)-8/14(五)			
RI06	8/17(一)-8/21(五)			
RI07	8/24(一)-8/28(五)			

防身術戰鬥營

招生對象 小一~小六

上課地點 2F多功能教室

滿班人數 15人

• 與超級小鐵人併班上課

經歷

- 新民國中空手道隊教練
- 長榮大學空手道隊教練
- JKA 日本空手協會教練
- 體育署空手道專任運動教練
- 2006年杜哈亞運銅牌
- 中華民國空手道協會國家A級教練



沈家豪 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RJ01	7/15(三)-7/17(五)	3天	990元	10:20 11:50
RJ02	7/20(-)-7/24(五)	5天	1,650元	
RJ03	7/27(-)-7/31(五)			
RJ04	8/03(-)-8/07(五)			
RJ05	8/10(-)-8/14(五)			
RJ06	8/17(-)-8/21(五)			
RJ07	8/24(-)-8/28(五)			

扯鈴藝術營

招生對象 小一~小六

上課地點 3F綜合球場

滿班人數 15人

經歷

- 政大附小扯鈴課後班老師
- 康橋國小扯鈴社團老師
- 明道國小扯鈴隊教練
- 安溪國小/安坑國小扯鈴課後社團老師
- 龍星國小/大成國小/建德國小扯鈴課後班老師



李皇龍 教練

班別代號	日期	天數	費用	時間
RK01	7/01(三)-7/03(五)	3天	1,125元	08:30 10:00
RK02	7/06(-)-7/10(五)	5天	1,875元	
RK03	7/13(-)-7/14(二)	2天	750元	
RK04	7/15(三)-7/17(五)	3天	1,125元	
RK05	7/20(-)-7/24(五)	5天	1,875元	
RK06	7/27(-)-7/31(五)			
RK07	8/03(-)-8/07(五)			
RK08	8/10(-)-8/14(五)			
RK09	8/17(-)-8/21(五)			
RK10	8/24(-)-8/28(五)			

竹光游泳學院

力爭上游!泳不放棄!

- 本中心泳池 全年恆溫 水溫約27-31度
- 報名流程-現場報名
- 選定課程(查詢課程名額)→填妥報名表(學員資料及課程代碼)→繳交費用(現金/信用卡) →領取課程明細單及發票

上課時間	本期泳訓團體班優惠	首波早鳥5/13-5/31		晚鳥優惠 6/1-6/30	
7/4至8/30	報名	兩人同行	88折	兩人同行	9折
本期優惠時間	同一班級	三人同行	85折	三人同行	88折
5/13(三)至6/30(二)截止 (泳訓課程, 請於1樓櫃台報名)	報名	兩人同行	9折	兩人同行	95折
	不同班級	三人同行	88折	三人同行	9折

注意事項

- 1 依年齡分班：成人班(12歲以上)、兒童班(7-12歲)、幼兒班(3-6歲)
- 2 游泳成效會隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
- 3 泳訓班費用包含教練費、門票及教材等，請自備泳裝、泳鏡。
- 4 游泳團體班：幼兒班(3-6歲)、兒童班(7-12歲)、游泳個別班，皆**附一張家長陪同票**，協助小朋友更衣。
- 5 學員請假恕不另行補課，所缺課之堂數，將於**最後一堂課程發放【體驗券】**，可於課程結束14天內換票入場游泳。
- 6 第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議升級或轉班上課。
- 7 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。
- 8 非上課時，因未有教練陪同，未滿12歲孩童，需有成人陪同進場。



分級介紹

- 初級班：適合完全不會游泳者，從適應水性、水中悶氣、漂浮、自由式基礎打水、水中自救，循序漸進學習游泳的基礎及技巧。(怕水、只會踢水)
- 中級班：適合有游泳基礎者，從自由式開始，姿勢調整及游泳強化訓練。(不會換氣的自由式)
- 高級班：適合會已學完中級班自由式者，並強化學習姿勢(自由式or仰式or蛙式or蝶式可完成25公尺)訓練及姿勢調整。

上課進場方式 (如未攜帶上課證須先依規定購票)

- 幼兒及兒童班：攜帶【已設定之上課證】至一樓櫃檯報到，兌換所贈送之【家長陪同票】，報到完畢持上課證感應進場。
- 成人班：使用【已設定之上課證】自行感應進場。

貼心叮嚀

報名後，如確定無法開班，會於開課前電話或簡訊通知！
若開班成功，將不另行通知。

泳訓個別班



課程內容	時數	費用	備註
一對一泳訓班	10	10,000元	1. 安排教練需3-5個工作天 2. 上課時間可與教練協調 3. 幼兒個別班最多至一對四
一對二or親子泳訓班		12,000元	
一對三or親子泳訓班		14,000元	
一對四or親子泳訓班		16,000元	
一對五or親子泳訓班		18,000元	



幼兒泳訓班

適合年齡 3-6歲

滿班人數 6人 (3人開班)

• 於第一堂課程進行能力分班

• 日期、上課時間皆為固定

月份	班別代號	上課日期	堂數	費用	上課時間
7月【平日】	K01	7/20(-)-7/31(五)	10	4,000元	18:00-19:00
8月【平日】	K02	8/03(-)-8/14(五)	10	4,000元	18:00-19:00
	K03	8/17(-)-8/28(五)	10	4,000元	18:00-19:00
7月【假日】	K04	7/04(六)-7/26(日)	8	3,200元	10:00-11:00
	K05	7/04(六)-7/26(日)	8	3,200元	16:00-17:00
8月【假日】	K06	8/01(六)-8/30(日)	10	4,000元	10:00-11:00
	K07	8/01(六)-8/30(日)	10	4,000元	16:00-17:00

兒童泳訓班

適合年齡 7-12歲

滿班人數 10人 (6人開班)

• 於第一堂課程進行能力分班

• 日期、上課時間皆為固定

月份	班別代號	上課日期	堂數	費用	上課時間
7月【平日】	L01	7/20(-)-7/31(五)	10	3,000元	16:00-17:00
	L02	7/20(-)-7/31(五)	10	3,000元	17:00-18:00
8月【平日】	L03	8/03(-)-8/14(五)	10	3,000元	16:00-17:00
	L04	8/03(-)-8/14(五)	10	3,000元	17:00-18:00
	L05	8/17(-)-8/28(五)	10	3,000元	16:00-17:00
	L06	8/17(-)-8/28(五)	10	3,000元	17:00-18:00
7月【假日】	L07	7/04(六)-7/26(日)	8	2,400元	11:00-12:00
	L08	7/04(六)-7/26(日)	8	2,400元	17:00-18:00
8月【假日】	L09	8/01(六)-8/30(日)	10	3,000元	11:00-12:00
	L10	8/01(六)-8/30(日)	10	3,000元	17:00-18:00



成人泳訓班

適合年齡 12歲以上

滿班人數 10人 (6人開班)

• 於第一堂課程進行能力分班

• 日期、上課時間皆為固定

月份	班別代號	上課日期	堂數	費用	上課時間
7月【平日】	M01	7/20(-)-7/31(五)	10	2,400元	19:00-20:00
8月【平日】	M02	8/03(-)-8/14(五)	10	2,400元	19:00-20:00
	M03	8/17(-)-8/28(五)	10	2,400元	19:00-20:00
7月【假日】	M04	7/04(六)-7/26(日)	8	1,920元	09:00-10:00
	M05	7/04(六)-7/26(日)	8	1,920元	18:00-19:00
8月【假日】	M06	8/01(六)-8/30(日)	10	2,400元	09:00-10:00
	M07	8/01(六)-8/30(日)	10	2,400元	18:00-19:00

阿震教練 魷魚教練 青蛙教練 袋鼠教練

阿富教練 阿宏教練 小郁教練 熱狗教練 小小教練

2020

奧林匹克小健將夏令營

新竹市竹光國民運動中心

📍 地址 | 300 新竹市北區竹光路 325 號

☎ 電話 | (03)522-3899

✉ 傳真 | (03)522-7899

🔍 官網 | <https://zgsc.cyc.org.tw/>

🕒 開館時間 | 06:00~22:00

