



新竹市竹光國民運動中心
Hsinchu City Zhuguang Civil Sports Center

光運 體能王

2025夏令營

優惠辦法

兒童夏令營隊限定!

首七日

5/1(四)~5/7(三)

8折

早鳥優惠

5/8(四)~5/31(六)

85折

晚鳥優惠

6/1(日)~6/30(一)

95折

以上優惠開放現場報名及網路報名
線上報名的爸爸、媽媽，可提早幫小朋友註冊資料喲!

團體優惠

(僅開放 現場報名)

5/8~5/31

一人報名四項
(或四人同時報名)

享 8折 優惠



凡報名「光運小鐵人」、「全能運動家」任一項全日營課程
即贈送「精美禮品」乙份(於開課報到時發放)

優惠不包含『竹光游泳學院』

光運小鐵人

〈漸進式的課程訓練，挑戰小朋友體能極限〉

A班 球類運動大集合

- 排球 | 鍛鍊全身肌群，學習團隊合作
- 足球 | 增強心肺功能，提升反應力、平衡力、專注力
- 樂樂棒 | 提升孩子的協調能力，學習與他人合作，培養運動家精神
- 躲避球 | 培養團隊思考，刺激反應速度和肌肉耐力

08:30-17:00

小一～小六

20人滿班



4天 6,600元

RA01

7/01(二)-7/04(五)

5天 8,250元

RA02

7/07(一)-7/11(五)

RA04

7/21(一)-7/25(五)

RA06

8/04(一)-8/08(五)

RA08

8/18(一)-8/22(五)

5天 8,800元(校外教學)

RA03

7/14(一)-7/18(五)

RA05

7/28(一)-8/01(五)

RA07

8/11(一)-8/15(五)

RA09

8/25(一)-8/29(五)

日期/時間	星期一～四 RA03,RA05,RA07,RA09 星期一～五 RA01,RA02,RA04,RA06,RA08	RA03,RA07 星期五 7/18,8/15	RA05 星期五 8/01	RA09 星期五 8/29
08:30-08:50	小鐵人點點名(報到集合)			
09:00-10:30	躲避球	快樂郊遊趣	快樂郊遊趣	快樂郊遊趣
10:30-12:00	足球			
12:00-13:20	補充體力 (午餐及午休時間)	玩轉科技 動感來襲	小小列車長	小小飛官
13:30-15:00	樂樂棒球	桃園北區 桃漾館	高鐵探索館 郭元益 博物館	翔園文旅
15:00-16:30	排球			
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間			

*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。

*部分課程與單項營隊併班上課。



光運小鐵人

B班 動感泳者大冒險

- 兒童瑜珈 | 放鬆肌肉和鎮定情緒來提升睡眠質量
- 空手道 | 尚武精神，認識自身潛能，增強自信心
- 躲避球 | 培養團隊思考，刺激反應速度和肌肉耐力
- 游泳 | 全身性的鍛煉，增強心肺能力。



08:30-17:00

小一~小六

20人滿班

4天 6,600元

RB01

7/01(二)-7/04(五)

5天 8,250元

RB02

7/07(一)-7/11(五)

RB04

7/21(一)-7/25(五)

RB06

8/04(一)-8/08(五)

RB08

8/18(一)-8/22(五)

5天 8,800元(校外教學)

RB03

7/14(一)-7/18(五)

RB05

7/28(一)-8/01(五)

RB07

8/11(一)-8/15(五)

RB09

8/25(一)-8/29(五)

日期/時間	星期一~四 RB03,RB05,RB07,RB09 星期一~五 RB01,RB02,RB04,RB06,RB08	RB03,RB07 星期五 7/18,8/15	RB05 星期五 8/01	RB09 星期五 8/29
08:30-08:50	小鐵人點點名(報到集合)			
09:00-10:30	兒童瑜珈	快樂郊遊趣	快樂郊遊趣	快樂郊遊趣
10:30-12:00	空手道	玩轉科技 動感來襲	小小列車長	小小飛官
12:00-13:20	補充體力 (午餐及午休時間)		高鐵探索館	翔園文旅
13:30-15:00	躲避球	桃園北區 桃漾館	郭元益 博物館	
15:00-16:30	小小泳士			
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間			

*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。

*部分課程與單項營隊併班上課。

全能運動家

小一~小六

20人滿班

C班 雅適運動團隊



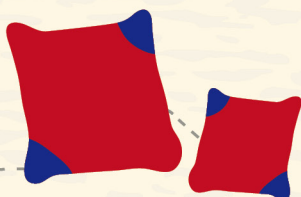
*以多元運動的方式，讓小朋友從小接觸不一樣的運動，了解各項運動的規則和技巧，培養運動中團結合作之精神，有助於發展階段的孩童探索自我潛能及培養運動喜好

*雙語教學是指「英文」+「中文」，非印度語呦！

*Samosa是一道印度糕點，外型與咖哩餃相似而得稱印度咖哩餃，吃素的小朋友也可以食用。

RC01	7/1-7/4	綠野仙蹤			6,600元
時間/星期	星期二	星期三	星期四	星期五	
08:30-08:50	運動家點點名(報到集合)				
09:00-10:30	芬蘭木柱	芬蘭木柱	定向越野	北歐式健走	
10:30-12:00	健球	健球	匹克球	定向越野	
12:00-13:20	補充體力(午餐及午休時間)				
13:30-15:00	布袋球	布袋球	飛盤	飛盤	
15:00-16:30	地板冰壺	地板冰壺	體適能遊戲	體適能遊戲	
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間				

RC03	7/14-7/18	趣玩動一夏			8,250元
時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	運動家點點名(報到集合)				
09:00-10:30	印度國球~板球 (雙語教學)	印度國球~板球	樂樂棒球	地板冰壺	北歐健走
10:30-12:00	足球遊戲 (雙語教學)	足球遊戲	體適能遊戲	健球	芬蘭木柱
12:00-13:20	補充體力(午餐及午休時間)				
13:30-15:00	布袋球	樂樂棒球	健球	飛盤	布袋球
15:00-16:30	印度街頭小吃 DIY~Samosa	體適能遊戲	地板冰壺	地板冰壺	運動繪本
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間				





RC07	8/11~8/15		奔跑吧！小冒險家		8,250元
時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	運動家點點名(報到集合)				
09:00-10:30	印度國球~板球 (雙語教學)	印度國球~板球	健球	健球	樂樂棒球大賽
10:30-12:00	足球	足球	樂樂棒球	樂樂棒球	健球大賽
12:00-13:20	補充體力(午餐及午休時間)				
13:30-15:00	飛盤	飛盤	布袋球	布袋球	布袋球大賽
15:00-16:30	體適能遊戲	體適能遊戲	芬蘭木柱	芬蘭木柱	芬蘭木柱大賽
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間				

RC08	8/18~8/22		動感冒險小勇士		8,250元
時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	運動家點點名(報到集合)				
09:00-10:30	印度國球~板球 (雙語教學)	印度國球~板球	樂樂棒球	地板冰壺	北歐健走
10:30-12:00	足球遊戲 (雙語教學)	足球遊戲	體適能遊戲	健球	芬蘭木柱
12:00-13:20	補充體力(午餐及午休時間)				
13:30-15:00	布袋球	樂樂棒球	健球	飛盤	布袋球
15:00-16:30	印度街頭小吃 DIY~Samosa	體適能遊戲	地板冰壺	地板冰壺	運動繪本
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間				

RC09	8/25~8/29		勇闖運動島		8,250元
時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	運動家點點名(報到集合)				
09:00-10:30	印度國球~板球 (雙語教學)	印度國球~板球	健球	健球	全能大富翁
10:30-12:00	足球遊戲 (雙語教學)	足球遊戲	樂樂棒球	樂樂棒球	地板冰壺 排名賽
12:00-13:20	補充體力(午餐及午休時間)				
13:30-15:00	地板冰壺	地板冰壺	北歐健走	棒子足球	布袋球排名賽
15:00-16:30	印度街頭小吃 DIY~Samosa	體適能遊戲	體適能遊戲	競技疊杯	雅適運動會
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間				



光運知識王

中午可與全日營隊一同用餐，若有代訂午餐需求，可預約先登記繳費(需訂滿一週，餐費500元)！



伊索教育

小一~小六

30人滿班

4F社區教室

- 1.課程材料費以現金代收，發票於課程開課後轉交學員。
- 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。

RD01

超能建築師：創造未來之城

2,600元

材料費650元
(現金繳納)

課程簡介

建築：是安全棲息的根本；是藝術和科學的結晶；是人類文明的見證，建築的根本富含著博大的科學原理；建築的結構鑲嵌著嚴謹的數學計算。我們將從建築的基本架構中，延伸數學、科學、歷史與文化的概念，並讓孩子發揮創意，實現理想中的模型屋，從小點燃夢想的火苗！

課程特色

- 1.異國文化：搭建雄偉異國標的建築，引領孩子做中學。
- 2.建築中的科學：觀察建築模型中蘊藏的科學原理。
- 3.基礎建築學：帶領學生激發創意，創造專屬自己的夢想建築。

內容 & 成品

實作實驗3個、建築模型3件、建築知識4堂、異國文化4堂、結業證書*1



日期/時間	7/01(二)	7/02(三)	7/03(四)	7/04(五)
09:00-10:50	泰姬瑪哈陵 (認識線對稱)	蒙古風情I (熱對流原理)	色彩指揮家II (基本色彩學)	神力斜塔 (地基與重心)
11:00-12:00	團隊齊聚	摩爾莊園	初見貝聿銘	里斯本大地震

RD01-2

特斯拉的閃電實驗室

2,600元

材料費650元
(現金繳納)

課程簡介

光影交錯的剎那，人們見證交流電的奇蹟，將時代的英雄——特斯拉奉為交流電始祖，我們將手把手引領孩子走入電學的世界，從發想到實作；從想像到創造，探究科學的真理，並輕鬆接軌國中艱深的物理難題。

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4個、實驗成品4件、基礎電學5堂、108課綱5堂、結業證書*1



日期/時間	7/01(二)	7/02(三)	7/03(四)	7/04(五)
13:30-15:30	永動筆 (磁場與磁力線)	超級電磁力 (認識電磁鐵)	主題電動車 (馬達應用)	閃光發電機 (電磁感應)
15:30-16:30	團隊齊聚	電力村莊	初見特斯拉	迅雷掩耳

逃出生天！KUBO暗號破解營

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

來自丹麥的程式機器人KUBO將引領小偵探們走進一系列時事、新聞的謎團之中，在探險中培養他們的運算思維和核心素養。這不僅是一場解謎遊戲，更是一次啟發學生探索、思考的學習體驗，快加入我們，一同揭開謎團，挑戰未知，成為能夠獨立思考的名偵探。

課程特色

- 1.基礎程式概念：學習演算法、函式、迴圈、變數……中階程式語言概念。
- 2.機器人操作：淺顯易懂、即時反饋，小小孩也能輕鬆上手！
- 3.資訊素養：提前部署教育部108課綱國中內容，培養學生資訊素養。



內容&成品

新聞時事10堂、機器人操作10堂、運算思維10堂、108課綱10堂、結業證書x1

RD02	7/07(一)-7/11(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00				
RD06-2	8/04(一)-8/08(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30				
日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	消失的章魚燒 (物價的祕密)	神祕電影怪客 (電影的起源)	列車大對決 (磁浮列車)	移民火星 (SpaceX盛衰)	機智對決 (AI人工智慧)
第2堂	巨石像寶藏 (海平面上升)	無家的北極熊 (全球暖化)	體育館的獎盃 (體育競技)	自由的眼淚 (各國選舉制度)	小小網紅 (網路成癮)

職涯闖關-未來之星養成營

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

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！

課程特色

- 1.職業體驗：透過情境體驗，了解各行各業的意義與價值。
- 2.自我探索：帶領學生探索自我，規劃自己的夢想職涯。
- 3.素養教育：結合教育部108課綱，實踐素養教育。



內容&成品

職業介紹18種、職業小活動4堂、課程成品5件、108課綱5堂、結業證書x1

RD08	8/18(一)-8/22(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00				
RD02-2	7/07(一)-7/11(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30				
日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	刑警出任務 (認識公務員)	機械研究員 (研究型職業)	小小建築師 (建築工程業)	理財分析師 (認識金融業)	F1賽車手 (競賽型職業)
第2堂	團隊齊聚	神氣偵探	初見職業奧祕	趣味急診室	職業奧祕心智圖

飛行夢之隊-無人戰機營

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

懷抱飛行夢想的韶光，人類已經擁有了翅膀。萊特兄弟在飛行科學的歷史上，寫下傳奇的一生，歷經了無數次的失敗、跌落，總能勇敢站起，我們將以此激發孩子不屈不撓的精神，在空氣動力學的基礎下，操作專屬的飛行器，翱翔天際。

課程特色

- 1.空氣動力：學習各式飛行器的構造與原理，認識氣體動力學的先備知識。
- 2.四軸飛行：應用課程所學，實際操作無人機。
- 3.科學素養：結合教育部108課綱，培養學生科學素養。

內容 & 成品

實作實驗8個、實驗成品8件、飛行操作5堂、108課綱8堂、結業證書x1



RD03	7/14(一)-7/18(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00				
RD07-2	8/11(一)-8/15(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30				
日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	彈射火箭 (認識彈力)	魔幻漂浮球 (康達效應)	穿楊弓箭 (虎克定律)	飛行陀螺 (馬格努斯))	空氣加農砲 (氣體壓力)
第2堂	神奇飛機 (伯努力定律)	四軸基礎操作	四軸進階操作	四軸團隊練	四軸競賽

遺失的煉金術-化學篇

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

化學界泰斗一道耳頓，奠定原子理論基石，提出分壓定律，成為後世科學發展關鍵。與此同時，他在教育上的貢獻也不可忽視，倡導實驗教學法，啟發後人。伊索團隊以他為楷模，鼓勵孩子們追尋科學真理，激發對化學的探索熱情。

課程特色

- 1.基礎化學：認識物質、酸鹼質、溶解度……基礎化學知識。
- 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.科學素養：結合教育部108課綱，培養學生科學素養。

內容 & 成品

實作實驗5個、課程成品5件、基礎化學6堂、108課綱6堂、結業證書x1



RD07	8/11(一)-8/15(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00				
RD03-2	7/14(一)-7/18(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30				
日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	魔幻造金術 (元素與化合物)	電動泡泡機 (元素週期表)	魔幻珊瑚 (認識分子)	馬桶炸彈 (酸鹼應用)	點鋼成金 (電鍍原理)
第2堂	團隊齊聚	元素城市	初見道耳頓	化合反應	道耳頓心智圖

風暴實驗室！操控天氣的科學家

3,250元

材料費800元

(現金繳納)

課程簡介

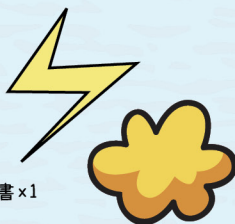
風雲交加、雷鳴閃電下，孩子收到氣候探測的終極任務，我們將走進千變萬化的大氣中一窺氣流與龍捲風的組成，闖入冰天雪地的寒冷極地，深入探查民生抽水及淨水的科學原理，在任務的指引下，孩子更能快速掌握未來天文與地球科學的奧妙，一同完成氣候探測的關卡吧！

課程特色

- 1.氣象科學：認識溫度、氣壓、季風……基礎氣象科學知識。
- 2.國中地科：融入升學導向課程，輕鬆接軌國中地科難題。
- 3.科學素養：結合教育部108課綱，培養學生科學素養。

內容&成品

實驗成品5件、氣象科學5堂、國中地科6堂、108課綱6堂、結業證書x1



RD04

7/21(一)-7/25(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00

RD08-2

8/18(一)-8/22(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	太陽四驅車 (緯度與氣候)	降雨警報器 (地球水循環)	風向指示標 (氣團與鋒面)	冒險海盜船 (認識洋流)	漩渦水龍捲 (全球氣候分布)
第2堂	團隊齊聚	氣象觀測站	初見氣象局	暴風雪之夜	氣象局心智圖

前進！奇幻水域探險號！

3,250元

材料費800元

(現金繳納)

課程簡介

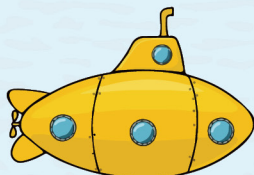
伊索把真正的水樂園搬進教室了！希望孩子能在玩樂中，探索出科學的奧妙，有毛細現象、虹吸現象、大氣壓力的實作課程；還有浮力、密度、向心力的知識學習；更有小孩愛不釋手的急速遊艇、炫彩史萊姆，讓孩子的想像力成為創造力！

課程特色

- 1.流體力學：學習浮力、密度、虹吸現象……基礎流體力學知識。
- 2.視覺饗宴：帶給學生魔法般的神奇實驗，沉浸式的視覺體驗。
- 3.科學素養：結合教育部108課綱，培養學生科學素養。

內容&成品

實作實驗5個、實驗成品5件、流體力學6堂、108課綱6堂、結業證書x1



RD06

8/04(一)-8/08(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00

RD04-2

7/21(一)-7/25(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	彩虹藥水 (體積與密度)	魔法星空瓶 (布朗運動)	旋轉脫水機 (認識向心力)	秘海水龍捲 (大氣壓力)	炫彩史萊姆 (交聯作用)
第2堂	團隊齊聚	水魔法部落	初見帕斯卡	抽刀斷水	帕斯卡心智圖

創客Power！夢想發明家

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

充滿傳說色彩的三國丞相——諸葛亮，不但在軍事上擁有過人的佳績，在發明界的成就也是不容小覷，天燈、饅頭、木牛流馬...等等佳作，運用匱乏的資源，解決各個難題，創造出無限的可能性。讓伊索團隊帶領孩子，跟著創客始祖學習，將創客精神融入生活中。

課程特色

- 1.創客知識：學習創意思考、問題解決……基礎創客知識。
- 2.發明專家：拆解發明創作歷程，一步步成為小小發明家。
- 3.素養教育：結合教育部108課綱，實踐素養教育。

內容 & 成品

藝術發揮5件、發明知識5堂、108課綱5堂、課程成品5件、結業證書x1



RD05

7/28(一)-8/01(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	創客變向車 (認識創客)	腳踏垃圾桶 (創造力培養)	水陸兩用車 (問題解決系統)	神奇留聲機 (發明常見技巧)	槓桿投石器 (培養實驗精神)
第2堂	團隊齊聚	元素城市	初見道耳頓	化合反應	道耳頓心智圖

超能建築師：創造未來之城

3,250元

材料費800元
(現金繳納)

課程簡介

建築：是安全棲息的根本；是藝術和科學的結晶；是人類文明的見證，建築的根本富含著博大的科學原理；建築的結構鑲嵌著嚴謹的數學計算。我們將從建築的基本架構中，延伸數學、科學、歷史與文化的概念，並讓孩子發揮創意，實現理想中的模型屋，從小點燃夢想的火苗！

課程特色

- 1.異國文化：搭建雄偉異國標的建築，引領孩子做中學。
- 2.建築中的科學：觀察建築模型中蘊藏的科學原理。
- 3.基礎建築學：帶領學生激發創意，創造專屬自己的夢想建築。

內容 & 成品

實作實驗4個、建築模型4件、建築知識5堂、異國文化5堂

RD05-2

7/28(一)-8/01(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	泰姬瑪哈陵 (認識線對稱)	蒙古風情I (熱對流原理)	色彩指揮家II (基本色彩學)	神力斜塔 (地基與重心)	抗震大力士 (抗震結構)
第2堂	團隊齊聚	摩爾莊園	初見貝聿銘	里斯本大地震	貝聿銘心智圖



特斯拉的閃電實驗室

3,250元

材料費800元

(現金繳納)

課程簡介

光影交錯的剎那，人們見證交流電的奇蹟，將時代的英雄——特斯拉奉為交流電始祖，我們將手把手引領孩子走入電學的世界，從發想到實作；從想像到創造，探究科學的真理，並輕鬆接軌國中艱深的物理難題。

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5個、實驗成品5件、基礎電學6堂、108課綱6堂、結業證書x1



RD09

8/25(一)-8/29(五) 第1堂09:00-10:50 第2堂11:00-12:00

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	魔法磁力秀 (磁鐵特性)	永動筆 (磁場與磁力線)	超級電磁力 (認識電磁鐵)	主題電動車 (馬達應用)	閃光發電機 (電磁感應)
第2堂	團隊齊聚	電力村莊	初見特斯	迅雷掩耳	特斯拉心智圖

宇宙文明探索王

3,250元

材料費800元

(現金繳納)

課程簡介

漫長歷史洪流中，天文科技的發展日新月异，東漢有張衡造渾天儀以測星象，西方有克卜勒觀察行星軌道，也因有前人努力的積累，伊索團隊才能將遙不可及的宇宙、天文知識帶進教室中，引領孩子搭上宇宙飛艇，實現太空夢。

課程特色

- 1.國中地科：學習地球自轉、月相變化……基礎天文知識。
- 2.神話故事：神話故事的點綴下，喚起孩子天生的好奇心。
- 3.天文素養：結合教育部108課綱，培養學生天文素養。

內容&成品

課程成品5件、探索宇宙3堂、地球科學5堂、108課綱5堂、結業證書x1



RD09-2

8/25(一)-8/29(五) 第1堂13:30-15:30 第2堂15:30-16:30

日期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1堂	夢幻銀河系 (認識銀河系)	晝夜與四季 (地球自轉與公轉)	陰晴圓缺 (月相變化)	電動三球儀 (日地月的關係)	銀河星空瓶 (認識黑洞)
第2堂	團隊齊聚	天文觀測站	初見哥白尼	太空人訓練	哥白尼心智圖

新興運動挑戰營

〈從科學中談運動，從運動中體驗科學〉

sporteam動科學團隊 (清華大學專業師資)

小一～小六

20人滿班

結合各式新興運動項目，通過各種充滿挑戰和樂趣的實驗活動，培養孩子們的運動技能、團隊合作能力和問題解決能力。讓孩子們在探索和挑戰中獲得快樂和收穫。
中午可與全日營隊一同用餐，若有代訂午餐需求，可預約先登記繳費(需訂滿一週，餐費500元)！

RF01

地板冰壺+階梯高爾夫



3,200元

日期/時間	7/01(二)	7/02(三)	7/03(四)	7/04(五)
08:55-09:00	運動點點名			
09:00-10:30	冰壺知識王	製壺高手	地板冰壺養成班	地板冰壺大作戰
10:30-12:00	階梯高爾夫的祕密	拋物線小遊戲	階梯高爾夫組裝員	階梯高爾夫挑戰賽

RF01-2



布袋球+弓箭

3,200元

日期/時間	7/01(二)	7/02(三)	7/03(四)	7/04(五)
13:25-13:30	運動點點名			
13:30-15:00	布袋球大戰	創意布袋球	布袋球設計師	誰是布袋王
15:00-16:30	弓影流年	箭藝匠心	萬箭穿心	弓行天下

RF02

槌球+弓箭



4,000元

日期/時間	7/07(一)	7/08(二)	7/09(三)	7/10(四)	7/11(五)
08:55-09:00	運動點點名				
09:00-10:30	槌球新手村	小小槌匠	智慧槌戰	誰是槌擊大師	槌球 X 腦力大對決
10:30-12:00	弓影流年	靶心畫意	箭藝匠心	萬箭穿心	弓行天下

RF02-2



地板冰壺+布袋球

4,000元

日期/時間	7/07(一)	7/08(二)	7/09(三)	7/10(四)	7/11(五)
13:25-13:30	運動點點名				
13:30-15:00	冰壺知識王	製壺高手	地板冰壺養成班	地板冰壺大作戰	地板冰壺創意王
15:00-16:30	布袋球大戰	創意布袋球	布袋球設計師	布袋球變變變	誰是布袋王

*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。

RF03

槌球+布袋球

4,000元

日期/時間	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)
08:55-09:00	運動點點名				
09:00-10:30	槌球新手村	小小槌匠	智慧槌戰	誰是槌擊大師	槌球 X 腦力大對決
10:30-12:00	布袋球大戰	創意布袋球	布袋球設計師	布袋球變變變	誰是布袋王

RF03-2



階梯高爾夫+弓箭

4,000元

日期/時間	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)
13:25-13:30	運動點點名				
13:30-15:00	高爾夫小遊戲	階梯高爾夫的祕密	拋物線小遊戲	階梯高爾夫組裝員	階梯高爾夫挑戰賽
15:00-16:30	弓影流年	靶心畫意	箭藝匠心	萬箭穿心	弓行天下

RF04

地板冰壺+弓箭

4,000元

日期/時間	7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
08:55-09:00	運動點點名				
09:00-10:30	冰壺知識王	製壺高手	地板冰壺養成班	地板冰壺大作戰	地板冰壺創意王
10:30-12:00	弓影流年	靶心畫意	箭藝匠心	萬箭穿心	弓行天下

RF04-2

RF05-2

階梯高爾夫+槌球

4,000元

RF04-2	7/21(一)	7/22(二)	7/23(三)	7/24(四)	7/25(五)
RF05-2	7/28(一)	7/29(二)	7/30(三)	7/31(四)	8/01(五)
13:25-13:30	運動點點名				
13:30-15:00	高爾夫小遊戲	階梯高爾夫的祕密	拋物線小遊戲	階梯高爾夫組裝員	階梯高爾夫挑戰賽
15:00-16:30	槌球新手村	小小槌匠	智慧槌戰	誰是槌擊大師	槌球 X 腦力大對決

RF05



地板冰壺+布袋球

4,000元

日期/時間	7/28(一)	7/29(二)	7/30(三)	7/31(四)	8/01(五)
08:55-09:00	運動點點名				
09:00-10:30	冰壺知識王	製壺高手	地板冰壺養成班	地板冰壺大作戰	地板冰壺創意王
10:30-12:00	布袋球大戰	創意布袋球	布袋球設計師	布袋球變變變	誰是布袋王

*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。

單項營隊



羽夢起飛營

小一~小六

5人滿班

教練：專業師資群

4天 2,520元	07:30-09:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	16:00-17:30
7/01(二)-7/04(五)	RM01	RM01-2	RM01-3	RM01-4	RM01-5	RM01-6
5天 3,150元	07:30-09:00	09:00-10:30	10:30-12:00	13:00-14:30	14:30-16:00	16:00-17:30
7/07(一)-7/11(五)	RM02	RM02-2	RM02-3	RM02-4	RM02-5	RM02-6
7/14(一)-7/18(五)	RM03	RM03-2	RM03-3	RM03-4	RM03-5	RM03-6
7/21(一)-7/25(五)	RM04	RM04-2	RM04-3	RM04-4	RM04-5	RM04-6
7/28(一)-8/01(五)	RM05	RM05-2	RM05-3	RM05-4	RM05-5	RM05-6
8/04(一)-8/08(五)	RM06	RM06-2	RM06-3	RM06-4	RM06-5	RM06-6
8/11(一)-8/15(五)	RM07	RM07-2	RM07-3	RM07-4	RM07-5	RM07-6
8/18(一)-8/22(五)	RM08	RM08-2	RM08-3	RM08-4	RM08-5	RM08-6
8/25(一)-8/29(五)	RM09	RM09-2	RM09-3	RM09-4	RM09-5	RM09-6

小籃神出動

小一~小六

20人滿班

張家毓 教練

光復高中 籃球隊、虎林國中 籃球隊教練、
全國大專盃 公開男二級、新竹攻城獅 JR教練、
喬許私人訓練營教練

4天 1,920元	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00	15:00-16:30
7/01(二)-7/04(五)	RN01	RN01-2	RN01-3	RN01-4
5天 2,400元	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00	15:00-16:30
7/07(一)-7/11(五)	RN02	RN02-2	RN02-3	RN02-4
7/14(一)-7/18(五)	RN03	RN03-2	RN03-3	RN03-4
7/21(一)-7/25(五)	RN04	RN04-2	RN04-3	RN04-4
7/28(一)-8/01(五)	RN05	RN05-2	RN05-3	RN05-4
8/04(一)-8/08(五)	RN06	RN06-2	RN06-3	RN06-4
8/11(一)-8/15(五)	RN07	RN07-2	RN07-3	RN07-4
8/18(一)-8/22(五)	RN08	RN08-2	RN08-3	RN08-4
8/25(一)-8/29(五)	RN09	RN09-2	RN09-3	RN09-4



中午可與全日營隊一同用餐，若有代訂午餐需求，可預約先登記繳費(需訂滿一週，餐費500元)！

樂樂棒球營

13:30-15:00

小一～小六

20人滿班

3F綜合球場

4天1,920元

5天2,400元

RG01

7/01(二)-7/04(五)

RG02

7/07(一)-7/11(五)

RG04

7/21(一)-7/25(五)

RG06

8/04(一)-8/08(五)

RG08

8/18(一)-8/22(五)

躲避球訓練營

09:00-10:30

小一～小六

20人滿班

3F綜合球場

4天1,920元

5天2,400元

RP01

7/01(二)-7/04(五)

RP02

7/07(一)-7/11(五)

RP04

7/21(一)-7/25(五)

RP06

8/04(一)-8/08(五)

RP08

8/18(一)-8/22(五)

兒童空手道營

10:30-12:00

小一～小六

20人滿班

4天1,920元

5天2,400元

RH01

7/01(二)-7/04(五)

RH02

7/07(一)-7/11(五)

RH04

7/21(一)-7/25(五)

RH06

8/04(一)-8/08(五)

RH08

8/18(一)-8/22(五)

躲避球訓練營

13:30-15:00

小一～小六

20人滿班

3F綜合球場

4天1,920元

5天2,400元

RP01-2

7/01(二)-7/04(五)

RP02-2

7/07(一)-7/11(五)

RP04-2

7/21(一)-7/25(五)

RP06-2

8/04(一)-8/08(五)

RP08-2

8/18(一)-8/22(五)

旋風足球營

10:30-12:00

小一～小六

20人滿班

3F綜合球場

4天1,920元

5天2,400元

RK01

7/01(二)-7/04(五)

RK02

7/07(一)-7/11(五)

RK04

7/21(一)-7/25(五)

RK06

8/04(一)-8/08(五)

RK08

8/18(一)-8/22(五)

排球訓練營

15:00-16:30

小一～小六

20人滿班

3F綜合球場

4天1,920元

5天2,400元

RV01

7/01(二)-7/04(五)

RV02

7/07(一)-7/11(五)

RV04

7/21(一)-7/25(五)

RV06

8/04(一)-8/08(五)

RV08

8/18(一)-8/22(五)

※與光運小鐵人併班上課

兒童瑜珈營

09:00-10:30

小一~小六

20人滿班

2F教室

4天1,920元

5天2,400元

RL01

7/01(二)-7/04(五)

RL02

7/07(一)-7/11(五)

RL04

7/21(一)-7/25(五)

RL06

8/04(一)-8/08(五)

RL08

8/18(一)-8/22(五)

※與光運小鐵人
併班上課



兒童fun電跳床營

13:30-15:00

小一~小六

20人滿班

2F教室

3天2,025元(週二-週四)

RQ01

7/01(二)-7/03(四)

RQ02

7/08(二)-7/10(四)

RQ03

7/15(二)-7/17(四)

RQ04

7/22(二)-7/24(四)

RQ05

7/29(二)-7/31(四)

RQ06

8/05(二)-8/07(四)

RQ07

8/12(二)-8/14(四)

RQ08

8/19(二)-8/21(四)

RQ09

8/26(二)-8/28(四)

旋風足球營



12:00-13:00

小三~國三

20人滿班

3F綜合球場

4天1,280元

5天1,600元

RK01-2

7/01(二)-7/04(五)

RK02-2

7/07(一)-7/11(五)

RK03-2

7/14(一)-7/18(五)

RK04-2

7/21(一)-7/25(五)

RK05-2

7/28(一)-8/01(五)

RK06-2

8/04(一)-8/08(五)

RK07-2

8/11(一)-8/15(五)

RK08-2

8/18(一)-8/22(五)

RK09-2

8/25(一)-8/29(五)



師資經歷：Elmo老師

- 愛菲兒文理才藝補習班團課老師
- 竹光運動中心團課老師
- 舒活運動會館團課老師
- World Gym世界健身俱樂部團課老師
- 健身工廠FitnessFactory團課老師

竹光游泳學院

本中心泳池 全年恆溫 水溫約27-31度

上課時間

114年7月1日
至114年8月31日

泳訓團課 早鳥優惠

5/19(一)~6/8(日)

9折

報名流程

1. **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) → 領取課程明信單及發票。
2. **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)。

游泳班分級介紹

入門班：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。

初級班：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。

游泳班注意事項

1. **依年齡分班**：成人班(13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。**

上課進場方式

幼兒、兒童班、成人班及個別班：上課前至一樓櫃檯點名及報到，家長可兌換課堂贈送之【家長陪同票】，報到完畢持入場票券感應進場。

貼心叮嚀

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



單週班

幼兒3-6歲 3人開班,滿班6人

兒童7-12歲/成人 6人開班,滿班10人

7/07(一)-7/11(五) 5天		
K001	09:00-10:00	2,150元
7/01(二)-7/04(五) 4天		
K004	14:00-15:00	1,720元
K005	15:00-16:00	1,720元
K006	16:00-17:00	1,720元
7/07(一)-7/11(五) 5天		
L001	09:00-10:00	1,750元
7/01(二)-7/04(五) 4天		
L004	14:00-15:00	1,400元
L005	15:00-16:00	1,400元
L006	16:00-17:00	1,400元

密集幼兒班

幼兒3-6歲 3人開班,滿班6人

7/07(一)-7/18(五) 10天		
K02A	10:00-11:00	4,300元
K03A	11:00-12:00	4,300元
K04A	14:00-15:00	4,300元
K05A	15:00-16:00	4,300元
K06A	16:00-17:00	4,300元
7/21(一)-8/01(五) 10天		
K02B	10:00-11:00	4,300元
K03B	11:00-12:00	4,300元
K04B	14:00-15:00	4,300元
K05B	15:00-16:00	4,300元
K06B	16:00-17:00	4,300元
8/04(一)-8/15(五) 10天		
K02C	10:00-11:00	4,300元
K03C	11:00-12:00	4,300元
K04C	14:00-15:00	4,300元
K05C	15:00-16:00	4,300元
K06C	16:00-17:00	4,300元
8/18(一)-8/29(五) 10天		
K02D	10:00-11:00	4,300元
K03D	11:00-12:00	4,300元
K04D	14:00-15:00	4,300元
K05D	15:00-16:00	4,300元
K06D	16:00-17:00	4,300元

密集兒童班

兒童7-12歲 6人開班,滿班10人

7/07(一)-7/18(五) 10天		
L02A	10:00-11:00	3,500元
L03A	11:00-12:00	3,500元
L04A	14:00-15:00	3,500元
L05A	15:00-16:00	3,500元
L06A	16:00-17:00	3,500元
7/21(一)-8/01(五) 10天		
L02B	10:00-11:00	3,500元
L03B	11:00-12:00	3,500元
L04B	14:00-15:00	3,500元
L05B	15:00-16:00	3,500元
L06B	16:00-17:00	3,500元
8/04(一)-8/15(五) 10天		
L02C	10:00-11:00	3,500元
L03C	11:00-12:00	3,500元
L04C	14:00-15:00	3,500元
L05C	15:00-16:00	3,500元
L06C	16:00-17:00	3,500元
8/18(一)-8/29(五) 10天		
L02D	10:00-11:00	3,500元
L03D	11:00-12:00	3,500元
L04D	14:00-15:00	3,500元
L05D	15:00-16:00	3,500元
L06D	16:00-17:00	3,500元



泳訓 個別班

一對一泳訓班	10小時 12,000元
一對二(or親子)泳訓班	10小時 15,000元
一對三(or親子)泳訓班	10小時 18,000元
一對四(or親子)泳訓班	10小時 21,000元
一對五(or親子)泳訓班	10小時 24,000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



幼兒泳訓班

幼兒3-6歲

3人開班,滿班6人

7/03-7/31(一、四) 9天

K01	17:00-18:00	3,870元
K02	18:00-19:00	3,870元
K03	19:00-20:00	3,870元

7/01-7/29(二、五) 9天

K04	17:00-18:00	3,870元
K05	18:00-19:00	3,870元
K06	19:00-20:00	3,870元

7/05-7/27(六、日) 8天

K07	10:00-11:00	3,440元
K08	11:00-12:00	3,440元
K09	14:00-15:00	3,440元
K10	15:00-16:00	3,440元

7/02-7/30(三) 5天

K11	18:00-19:00	2,150元
K12	19:00-20:00	2,150元
K13	20:00-21:00	2,150元

8/04-8/28(一、四) 8天

K14	17:00-18:00	3,440元
K15	18:00-19:00	3,440元
K16	19:00-20:00	3,440元

8/05-8/29(二、五) 8天

K17	17:00-18:00	3,440元
K18	18:00-19:00	3,440元
K19	19:00-20:00	3,440元

8/02-8/31(六、日) 10天

K20	10:00-11:00	4,300元
K21	11:00-12:00	4,300元
K22	14:00-15:00	4,300元
K23	15:00-16:00	4,300元

8/06-8/27(三) 4天

K24	18:00-19:00	1,720元
K25	19:00-20:00	1,720元
K26	20:00-21:00	1,720元

兒童泳訓班

兒童7-12歲

6人開班,滿班10人

7/03-7/31(一、四) 9天

L01	18:00-19:00	3,150元
L02	19:00-20:00	3,150元
L03	20:00-21:00	3,150元

7/01-7/29(二、五) 9天

L04	18:00-19:00	3,150元
L05	19:00-20:00	3,150元
L06	20:00-21:00	3,150元

7/05-7/27(六、日) 8天

L07	10:00-11:00	2,880元
L08	11:00-12:00	2,880元
L09	14:00-15:00	2,880元
L10	15:00-16:00	2,880元

7/02-7/30(三) 5天

L11	19:00-20:00	1,750元
L12	20:00-21:00	1,750元

8/04-8/28(一、四) 8天

L13	18:00-19:00	2,880元
L14	19:00-20:00	2,880元
L15	20:00-21:00	2,880元

8/05-8/29(二、五) 8天

L16	18:00-19:00	2,880元
L17	19:00-20:00	2,880元
L18	20:00-21:00	2,880元

8/02-8/31(六、日) 10天

L19	10:00-11:00	3,500元
L20	11:00-12:00	3,500元
L21	14:00-15:00	3,500元
L22	15:00-16:00	3,500元

8/06-8/27(三) 4天

L23	19:00-20:00	1,400元
L24	20:00-21:00	1,400元



成人泳訓班

13歲以上

6人開班,滿班10人

7/03-7/31(一、四) 9天

M01	19:00-20:00	2,610元
M02	20:00-21:00	2,610元

7/01-7/29(二、五) 9天

M03	19:00-20:00	2,610元
M04	20:00-21:00	2,610元

7/05-7/27(六、日) 8天

M05	09:00-10:00	2,320元
M06	19:00-20:00	2,320元

8/04-8/28(一、四) 8天

M07	20:00-21:00	2,320元
-----	-------------	--------

8/05-8/29(二、五) 8天

M08	19:00-20:00	2,320元
M09	20:00-21:00	2,320元

8/02-8/31(六、日) 10天

M10	09:00-10:00	2,900元
-----	-------------	--------



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】→登入/加入會員→選定營隊→線上刷卡繳費(需全額繳清)
→上課前至中心服務台領取繳費證明。

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. 小朋友參加營隊期間請勿帶貴重物品,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3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. 各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。
7. 營隊時所拍攝之活動照片,本中心有權作活動宣傳使用。

退費辦法

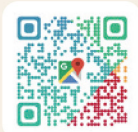
1. 營隊開始日期『前』《七日以上》退費者,(不含營隊開始當日),全額退還已繳費用。
2. 營隊開始日期『前』《六日以上》退費者,(不含營隊開始當日),須扣除行政手續費。
3. 營隊開始日期『後』退費者(含營隊開始當日),退費金額為原繳交費用扣除(已過堂數)及(行政手續費)之剩餘金額。
4. 若因疾病、受傷等特殊不可抗力因素無法參加者,請於退費時一併攜帶證明辦理。
行政作業費為原繳交費用扣除已過堂數費用後之20%
計算方式:退費金額=原繳交費用-已過堂數費用-[(原繳交費用-已過堂數費用)×20%]

課程須知

1. 費用含教練費、材料費、器材費、場地費、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,註明報名表上。
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,帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物、泳裝。



官方網頁



地圖



FB臉書

電話:(03)522-3899
地址:新竹市北區竹光路325號