



桃園市

蘆竹國民運動中心

冬令營

蘆竹特攻隊

最好玩、最有趣都在這

折扣優惠

早鳥優惠: 12/31前-報名兩梯享85折, 報名一梯享9折優惠
 報名優惠: 01/01起-報名兩梯享9折, 報名一梯享9折優惠
 舊生優惠: 開課前報名任一梯, 營隊一律享9折優惠
 團體報名優惠: 12/31前5人以上報名同梯次、同課程, 即享8折優惠
 *同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算, 需出示證明

早鳥再加碼!!

於12/31前, 報名任兩梯全日營隊
 贈送 斯伯丁迷你籃球板 或 美津濃運動毛巾
 數量有限, 送完為止!!!

好禮
二選一

兒童游泳超能營

DAY 第一梯 1/21-1/29 7堂 \$1,750元

DAY 第二梯 2/01-2/05 5堂 \$1,250元

水獺漂漂班

08:00-09:00

此時段課程享早鳥8折優惠
 (優惠不再與任何活動做折扣搭配)

10:00-11:00

15:00-16:00

19:00-20:00

水獺班報名資格

1. 識水性, 可閉氣5秒鐘以上
2. 可自行漂浮打水5公尺以上
3. 自由式還不會換氣

水獺班教學目標

1. 漂浮打水8公尺
2. 水母漂20秒
3. 藉物自由式划手
4. 自由式15公尺(換氣3次)

海馬泡泡班

09:00-10:00

11:00-12:00

14:00-15:00

16:00-17:00

18:00-19:00

海馬班報名資格

1. 不識水性、怕水
2. 完全沒學過
3. 不怕水, 但沒上過課

海馬班教學目標

1. 閉氣10秒鐘
2. 水中站立
3. 漂浮打水5公尺

立即加入
 好康報你知!

營業時間: 06:00~22:00
 338 桃園市蘆竹區仁愛路一段49號

電話: 03-263-9066
 客服 / 分機#111、112



桃園市蘆竹國民運動中心
 Taoyuan City Luzhu Civil Sports Center



球類 單項營

A梯 7日

1/21-1/29

B梯 5日

2/01-2/05

C梯 2日

2/08-2/09

籃球營



A梯 10:00-12:00

💰 \$3,920元

*與全日營合併上課

B梯 13:00-16:00

💰 \$4,200元

C梯 10:00-12:00

💰 \$1,400元

*與全日營合併上課

四	五	一	二	三	四	五
認識籃球運動	投籃練習	移動傳球	三步上籃	上籃練習	投籃、運球上籃綜合複習	半場小組配合介紹與演練
球感熱身練習	原地傳接球練習	運球練習(全場運球方向變換)	原地跳投	小組擋切	防守練習	分組對抗

壁球營

*建議10歲以上報名



A梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$3,920元

B梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$2,800元

C梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$1,400元

四	五	一	二	三	四	五
壁球運動認識	正手拍基本動作(一)	反手拍基本動作(一)	反手拍基本動作	正手拍基本動作	正手拍反手拍綜合練習	雙打練習賽
基本動作介紹	原地擊球	單、雙手反拍原地擊球	反手拍移位擊球	移位擊球		

桌球營



A梯 13:00-15:00

💰 \$3,920元

B梯 10:00-12:00

*此梯上課時間為
1/25-1/29(5日)

💰 \$2,800元

C梯 10:00-12:00
13:00-15:00

💰 \$1,400元

四	五	一	二	三	四	五
桌球運動認識	基本動作(握拍、正手平球、反手平球)	正、反手拍綜合練習	步法練習(側併步、交叉步)	發球與接發球講解(規則與技術)	接發球練習	基本動作綜合練習
基本動作介紹					推擋球技術、練習	分合對打

足球營



B梯

10:00-12:00

💰 \$2,800元

*與全日營合併上課

一	二	三	四	五
球感訓練	盤球、控球練習	足外、內側傳球訓練	傳運球練習	基本動作綜合練習
盤球、運球基本動作	運球訓練	跑傳訓練	小組傳球練習	團隊比賽

A梯 7日

1/21-1/29

B梯 5日

2/01-2/05

C梯 2日

2/08-2/09

兒童MV舞蹈

A梯 14:00-15:00

💰 \$1,400元

B梯 14:00-15:00

💰 \$1,000元

C梯 14:00-15:00

💰 \$400元

歌曲1: (G)I-DLE - Dumdi Dumdi

歌曲2: MAMAMOO - Dingga

歌曲3: Twice - I can't stop me

*招生對象:小一至小六

*開班人數:12人

陳宗汶 (汶汶老師)
國立台灣藝術大學舞蹈系畢業

現任教於

至善高中表演藝術科 舞蹈老師

安翠詩舞蹈教室 芭蕾舞民族舞蹈老師

隨心舞動舞蹈團 幼兒&成人mv老師

半日營

A梯 💰 \$3,500元

B梯 💰 \$3,000元

C梯 💰 \$1,500元

	時間	四	五	一	二	三	四	五
A	08:30-10:00	零秒出手(籃球)						
	10:00-10:30	片刻休息						
	10:30-12:00	手做才藝課			自我保護防身術			

	時間	一	二	三	四	五
B	08:30-10:00	疾風禁區(足球)				
	10:00-10:30	片刻休息				
	10:30-12:00	乒乓乒乓(桌球)				

	時間	一	二
C	08:30-10:00	零秒出手(籃球)	
	10:00-10:30	片刻休息	
	10:30-12:00	自我保護防身術	

項目	一	二	三	四	五
第一、二梯 課程內容	認識Body	大力水手	運動放鬆	體力大挑戰	動動核心
	介紹身體組成+下肢肌力訓練	上肢與核心肌力介紹	如何伸展放鬆與筋膜放鬆教學	間歇與循環式運動體驗	核心與上肢肌力訓練

一 1/25-1/29

14:00-15:30

二 2/01-2/05

14:00-15:00

💰 \$1,650元

體適能戰鬥營

教學目的:

增強肌力體能外,更將智能地墊加入訓練中,豐富課程內容。達到肌力和體能的訓練,培養從小運動的觀念。

*招生對象:小一至小六

*開班人數:12人

幼兒

籃球營
3~6歲

C梯 13:00-14:00

💰 \$800元



超能兒童挑戰營

冬令全日營

招生對象：國小一年級至國中三年級（每梯上限人數30人，每梯未滿10人得以合併梯次或取消）

籃球超人

A梯 7日

1/21-1/29

💰 \$8,000元

時間	四	五	一	二	三	四	五
08:30-09:00	早安點點名						
09:00-10:00	醒腦動一動：活力早操課						
10:00-12:00	乒乓乒乓(桌球)		零秒出手(籃球)				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動						
13:30-15:00	閃躲追擊(躲避球)		兒童大聯盟(五人制棒球)				
15:00-15:30	下午茶時光						
15:30-17:00	小小插畫家		腦力激盪(桌遊)			舞動九宮格/深入奇境	

足球超人

B梯 5日

2/01-2/05

💰 \$6,300元

時間	一	二	三	四	五
08:30-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	醒腦動一動：活力早操課				
10:00-12:00	疾風禁區(足球)				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	赤手登峰(抱石)		乒乓乒乓(桌球)		
15:00-15:30	下午茶時光				
15:30-17:00	拼貼手做		自我保護防身術		

未來超人

C梯 2日

2/08-2/09

💰 \$2,600元

時間	一	二
08:30-09:00	早安點點名	
09:00-10:00	舞力全開	
10:00-12:00	零秒出手(籃球)	
12:00-13:30	午餐時間：食指大動	
13:30-14:30	舞動九宮格	深入奇境
14:30-15:30	赤手登峰(抱石)	閃躲追擊(躲避球)
15:30-16:00	下午茶時光	
16:00-17:00	創意拼豆課	

※注意事項：

1. 凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇或其他慢性病，不適合團體活動者請勿報名，如未規定應自行負責。
2. 為避免影響課程秩序，不建議學員攜帶手機或其他娛樂性玩具，如家長需連絡學員，可撥打中心電話。
3. 如上課期間有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
4. 上課請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
5. 如遇天災、不可抗拒因素，或報名人數不足，中心得以取消營隊課程，並協助辦理轉梯、或補課、或退費。
6. 課表將依場地需求及課程人數狀況調整，如有變動將另行公告，教練會依學員學習狀況調整課表。
7. 如因學員個人因素遲到早退，恕不另行補課或退費。
8. 營隊退費規定，依中心課程退費標準為主，如有未盡事宜，依中心現場公告為準。



官方網站



粉絲專頁



Line好康