

桃園市

蘆竹國民運動中心

夏令營 2021 FUN動一夏



5/9前，報名兩梯加贈七月學員暢游券
報名三梯加贈七、八月學員暢游券
(限報名學員本人使用)

◆ 05/31前報名 **早鳥優惠**
*一梯9折、兩梯85折、三梯以上8折

◆ 06/01後報名
*一梯95折、兩梯9折、三梯以上85折

凡報名兩梯學員即贈送中心精美束口袋一個
報名三梯以上學員再加贈5張貴賓券

*同戶籍兄弟姊妹課程梯次可合併計算，需出示證明
*APP報名享限定優惠88折 (APP報名者恕無法參加贈品活動)



泳池課程

- * 上課請自備泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾、水壺及口罩，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
- * 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、補課、退費。
- * 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。



夏令早鳥營 (7-15歲)

師生比 1:8

10堂 \$2,000

第一梯(7/05-7/16)

第二梯(7/19-7/30)

第三梯(8/02-8/13)

第四梯(8/16-8/27)

早07:00-08:00 (此時段不再另外折扣)

海獺密集班 (7-15歲)

師生比 1:8

10堂 \$2,700

第一梯(7/05-7/16)

第二梯(7/19-7/30)

第三梯(8/02-8/13)

第四梯(8/16-8/27)

A.08:00-09:00

B.09:00-10:00

C.10:00-11:00

D.11:00-12:00

E.14:00-15:00

F.15:00-16:00

G.16:00-17:00

H.19:00-20:00

I.20:00-21:00

各梯次
各時段
皆可報名

幼兒水母班 (3-6歲)

師生比 1:5

10堂 \$3,500

第一梯(7/05-7/16)

第二梯(7/19-7/30)

第三梯(8/02-8/13)

第四梯(8/16-8/27)

甲.09:00-10:00

乙.11:00-12:00

丙.15:00-16:00

丁.18:00-19:00

海豚悠遊班

師生比 1:15 (依程度分班)

第一梯(7/6-8/26每週二、四)
16堂3200元

第二梯(7/5-8/27每週一、三、五)
24堂4800元

J.11:00-12:00

K.16:00-17:00

* 開班人數：6人開班15人滿班。 * 報名需簽同意書即報名完成，未簽名者不得報名。

* 報名資格：需有本中心頒發之證書達3級以上(自由式25公尺)，如無證書可購票進場由現場救生人員協助檢測(需預約登記)，需於測驗當日購買課程，不另開證明。

水中遨遊隊

10堂 \$3,500

- * 招收人數：15人。
- * 上課時段：於海獺密集班所有已開班未滿班的課程(採預約制)。
- * 課程需於8/31日前結束，未進行之課程請於8/31日前做退費，退費方式以堂數計算，逾時不予退費即自動放棄。

體適能課程

* 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。
* 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、補課、退費。
* 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。

夏季體能發展營 (9-18歲)			\$ 1,500		
第一梯(7/19-7/23) 9-14歲	第二梯(7/26-7/30) 15-18歲	第三梯(8/02-8/06) 9-14歲	第四梯(8/09-8/13) 15-18歲		
14:00-15:30					
項目	一	二	三	四	五
課程主題	認識Body	大力水手	放鬆好休息	極限體能王	動動小肚子
課程內容	了解身體組成與腿部訓練	核心介紹與上半身肌肉訓練	學習伸展放鬆身體	循環式運動挑戰	腹部肌群訓練

3
2
1

*開班人數:8人

舞蹈課程

* 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。
* 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、補課、退費。
* 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。

兒童MV舞蹈	梯次	日期	時間	費用
	第一梯	7/05-7/09	13:00-14:30	\$1,500
	第二梯	7/12-7/16		
	第三梯	7/19-7/23		
	第四梯	7/26-7/30		
	第五梯	8/02-8/06		
	第六梯	8/09-8/13		
	第七梯	8/16-8/20		
	第八梯	8/23-8/27		



陳思樺 (絲襪老師)
MV類型：韓流舞蹈

* 招生對象:小一至小六
* 開班人數:8人

演出及教學經歷

目前於山腳、大竹、南崁國小多處授課
2019年輔仁大學體育學系暑期流行舞蹈班
2020何嘉仁暑期流行舞蹈班
曾與楊乃璇、王怡方、陳彥斌等線上編舞家合作
近年也參與演出多檔跨領域作品，工藝品與即興舞蹈之結合。



蘆竹兒童暑減之列

- ◆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。
- ◆第六梯因校外參訪至十三行博物館，參觀年級需滿國小三年級，方可報名。
- ◆校外參訪因需申請旅行平安險，報名時需填寫學員之出生年月日及身分證字號。
- ◆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，如未依規定應自行負責。
 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. 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。
 4. 凡報名全日營第三、六梯且開班成功者，即可獲得精美T-shirt乙件(開課首日領取)樣式依實際商品為主。
 5. 全日營費用包含教練費、場地費、午餐費、材料費用等，參加飛魚小學生課程者，請自備泳裝、泳帽、泳鏡。
 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，有感冒或發燒等症狀，建議在家休養。
 7. 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、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，如因學員個人因素遲到早退，恕不另行補課或退費。

半日營

\$3,300



半日營



全日營

▼第一梯 7/05 ↘ 7/09	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	飛人籃球課				
	10:00-10:30	破冰桌遊趣				
	10:30-12:00	桌球小將				

▼第二梯 7/12 ↘ 7/16	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	桌球小將				
	10:00-10:30	桌遊小憩				
	10:30-12:00	飛魚小學生				

▼第三梯 7/19 ↘ 7/23	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	飛人籃球課				
	10:00-10:30	桌遊小憩				
	10:30-12:00	飛魚小學生				

▼第四梯 7/26 ↘ 7/30	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	飛人籃球課				
	10:00-10:30	破冰桌遊趣				
	10:30-12:00	自我保護防身術				

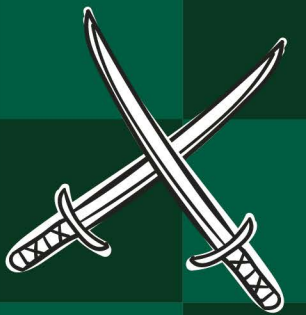
▼第五梯 8/02 ↘ 8/06	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	閃電十一人足球課				
	10:00-10:30	破冰桌遊趣				
	10:30-12:00	桌球小將				

▼第六梯 8/09 ↘ 8/13	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	閃電十一人足球課				
	10:00-10:30	破冰桌遊趣				
	10:30-12:00	自我保護防身術				

▼第七梯 8/16 ↘ 8/20	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	飛人籃球課				
	10:00-10:30	桌遊小憩				
	10:30-12:00	飛魚小學生				

▼第八梯 8/23 ↘ 8/27	時間	一	二	三	四	五
	08:30-10:00	閃電十一人足球課				
	10:00-10:30	破冰桌遊趣				
	10:30-12:00	自我保護防身術				

金目營



【第1梯:7/05-7/09】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	舞動身體				
10:00-12:00	飛人籃球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	營養小學堂	深入奇境	手作才藝課		
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	桌球小將	舞動九宮格	室內定向越野		

【第2梯:7/12-7/16】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	閃躲追擊躲避球	深入奇境	室內定向越野		
10:00-12:00	閃電十一人足球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	邏輯推理桌遊	舞動九宮格	手作才藝課		
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	飛魚小學生				

【第3梯:7/19-7/23】\$6,800

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	破冰桌遊	郭元益	手作才藝課		
10:00-12:00	五人制棒球		五人制棒球		
12:00-13:30	午餐時間：食指大動		午餐時間：食指大動		
13:30-15:00	團體合作手球課		室內定向越野		
15:00-15:30	休息片刻		休息片刻		
15:30-17:00	飛魚小學生		飛魚小學生		

【第4梯:7/26-7/30】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	自我保護防身術			深入奇境/舞動九宮格	
10:00-12:00	飛人籃球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	桌球小將			閃躲追擊躲避球	
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	飛魚小學生				

【第5梯:8/02-8/06】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	營養小學堂	深入奇境	手作才藝課		
10:00-12:00	閃電十一人足球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	團體合作手球課	舞動九宮格	室內定向越野		
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	飛魚小學生				

【第6梯:8/09-8/13】\$6,600

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	營養小學堂	十三行博物館	手作才藝課		
10:00-12:00	五人制棒球		五人制棒球		
12:00-13:30	午餐時間：食指大動		午餐時間：食指大動		
13:30-15:00	團體合作手球課		室內定向越野		
15:00-15:30	休息片刻		休息片刻		
15:30-17:00	飛魚小學生		飛魚小學生		

【第7梯:8/16-8/20】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	破冰桌遊	深入奇境	手作才藝課		
10:00-12:00	飛人籃球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	閃躲追擊躲避球	舞動九宮格	室內定向越野		
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	飛魚小學生				

【第8梯:8/23-7/27】\$6,500

時間	一	二	三	四	五
08:45-09:00	早安點點名				
09:00-10:00	舞動身體				
10:00-12:00	閃電十一人足球課				
12:00-13:30	午餐時間：食指大動				
13:30-15:00	團體合作手球課	赤手登峰	手作才藝課		
15:00-15:30	休息片刻				
15:30-17:00	桌球小將				





籃球	梯次	日期	時間	費用
	第一梯	7/05-7/09	10:00-12:00	\$2,500
	第二梯	7/12-7/16	13:00-16:00 (3hr)	\$4,200
	第三梯	7/19-7/23	15:00-17:00	\$2,800
	第四梯	7/26-7/30	15:00-17:00	\$2,800
	第五梯	8/02-8/06	15:00-17:00	\$2,800
	第六梯	8/09-8/13	15:00-17:00	\$2,800
	第七梯	8/16-8/20	15:00-17:00	\$2,800
	第八梯	8/23-8/27	15:00-17:00	\$2,800

*籃球單項營第一梯次與全日營一起上課

壁球	梯次	日期	時間	費用
	第一梯	7/05-7/09	上午時段 10:00-12:00	\$2,800
	第二梯	7/12-7/16		
	第三梯	7/19-7/23		
	第四梯	7/26-7/30		
	第五梯	8/02-8/06	下午時段 13:00-15:00	
	第六梯	8/09-8/13		
	第七梯	8/16-8/20		
	第八梯	8/23-8/27		

*壁球單項營建議10歲以上報名

桌球	梯次	日期	時間	費用
	第一梯	7/05-7/09	13:00-15:00	\$2,800
	第二梯	7/12-7/16	13:00-15:00	
	第三梯	7/19-7/23	13:00-15:00	
	第四梯	7/26-7/30	10:00-12:00	
	第五梯	8/02-8/06	13:00-15:00	
	第六梯	8/09-8/13	13:00-15:00	
	第七梯	8/16-8/20	13:00-15:00	
	第八梯	8/23-8/27	13:00-15:00	

足球	梯次	日期	時間	費用
	第一梯	7/12-7/16	10:00-12:00	\$2,500
	第二梯	8/02-8/06	10:00-12:00	
	第三梯	8/23-8/27	10:00-12:00	

*足球單項營全梯次與全日營一起上課



籃球



壁球



桌球



足球

桃園市 蘆竹國民運動中心



開車路線

國道1號往桃園：

沿國道1號前往桃園，從國道1號49-桃園 號出口下交流道，走台4線前往五福路，於南山路一段靠右行駛，右轉進入仁愛路一段，於五福路左轉即可到達本中心停車場入口

機場方向：

至機場方向沿南坎路一段直走至中正路，左轉立仁街後於南坎路左轉，再右轉五福路直走即可到達本中心停車場入口



公車路線

吉林路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

仁愛五福路口(距本中心步行兩分鐘)：5014

南山路口(距本中心步行五分鐘)：106、5015、5016、5020、5021、5022、5022A、5023、5069、5071、5073

蘆竹區免費公車-婦幼館(距本中心步行兩分鐘)：L302(黃線)、L302A(黃線)、L302B(黃線)、L308(青山線)、L308A(青山線)



U-bike 蘆竹區婦幼館(步行兩分鐘即可到達)

