

SPECIAL FOR YOU

籃球訓練營 費用：\$2,000 元



梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2/6-2/10 (13:00-15:00)	國、高中班隊養成班 加強基本動作及半場三對三戰術配合				
2/6-2/10 (15:00-17:00)	大專系隊養成班(男女皆可) 著重全場攻防跑位觀念、戰術養成 ※5人團報享8折優惠 (團報不受報名時間優惠限制)				

冬季 日歸營

費用：第一梯 \$3,800 元、第二梯 \$6,000 元

105/12/31 前報名兩項(含)以上享8折優惠，再送RSL束口袋、RSL襪子，好禮二選一！106/1/1起報名兩項(含)以上享9折優惠(以上優惠不包含泳池課程)。

第一梯

日期	1/23-1/25		
時間	(一)	(二)	(三)
07:30~07:50	早安點點名		
08:00~10:00	西洋劍		
10:10~11:10	桌遊	桌球	
11:20~12:20	兒童瑜珈	武術	流行舞蹈
12:20~13:50	午休時間 -Take A Break		
14:00~16:00	羽球		
16:10~17:10	樂樂棒球	點心	
17:10~17:30	快樂返家，分享樂趣		

備註：預排課程如遇不可抗力因素，不定期修定之。

第二梯

日期	2/6-2/10				
時間	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
07:30~07:50	早安點點名				
08:00~10:00	籃球			西洋劍	
10:10~11:10	桌遊	有氧律動		攀岩	
11:20~12:20	民俗舞蹈	扯鈴			
12:20~13:50	午休時間 -Take A Break				
14:00~16:00	羽球		足球		
16:10~17:10	飛盤	點心	桌球		
17:10~17:30	快樂返家，分享樂趣				

備註：預排課程如遇不可抗力因素，不定期修定之。

交通資訊

- 公車**
 ◎搭乘658、857、橋5於「板橋國民運動中心」站下車。
 ◎搭乘310、307、810、786至「板橋國中(板橋435藝文特區)」下車，步行約5分鐘抵達本中心門口。
 ◎搭乘藍32於「聯合醫院(板橋院區)」站下車，步行約2分鐘抵達本中心門口。
- 捷運**
 新埔捷運站轉公車857、橋5於「板橋國民運動中心」站下車。
- 開車**
 台64線於板橋交流道下轉文化路一段，遇陽明街進入直行，遇英士路左轉進入，繼續行駛至智樂路口，即抵達本中心。
- 小型車停車資訊**
 1.本中心地下停車場236位(含身心障礙車位5位)；
 2.新埔立體停車場280位(含身心障礙車位2位)，步行約2分鐘可達本中心。



新北市板橋國民運動中心



地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號
 電話:(02)2258-8886 傳真:(02)2258-8269
 官網:http://www.basports.com.tw

2017

板運冬令營

HAPPY Day!!

105/12/31前報名兩項(含)以上享8折優惠，再送RSL束口袋、RSL襪子，好禮二選一!!!
 106/1/1起報名兩項(含)以上享9折優惠(以上優惠不包含泳池課程)。



小飛魚冬令營

梯次	日期	上課時間	招生對象	費用	備註		
第一梯	1/23-1/25	09:00-10:00	國小、國中、高中	\$840/人	1.報名即送泳帽 2.每一梯次滿5人即開班 3.學員如因個人因素請假，恕不補課亦不補券		
		10:00-11:00					
		11:00-12:00					
		14:30-15:30					
第二梯	2/6-2/10	15:30-16:30				\$1,400/人	
		09:00-10:00					
		10:00-11:00					
		11:00-12:00					
		14:30-15:30					
		15:30-16:30					





單項運動營隊

H A P P Y

費用：\$2,000 元

105/12/31 前報名兩項(含)以上享 8 折優惠，再送 RSL 束口袋、RSL 襪子，好禮二選一!!!

106/1/1 起報名兩項(含)以上享 9 折優惠(以上優惠不包含泳池課程)。



籃球冬令營

學習籃球可以培養團隊精神、與人溝通、增進抗壓能力

10 人開班

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 :1/23-1/25 09:00-12:00	1.手感練習、球操遊戲	1.三步上籃-定點跨三步練習 & 行進間跨步上籃練習	1.投籃動作教學-單雙手投籃、投籃遊戲	1.運球接力比賽-全場直線運球	1.攻防練習 一對一攻防
第二梯 :2/6-2/10 10:00-12:00	2.運球基本動作練習 換手、背後、轉身、跨下。	2.運球上籃-左、右邊運球上籃	2.投籃比賽-分組比賽 突破障礙快速運球轉身投籃比賽	2.基本傳球-傳球基本動作、行進間傳球	二對二攻防 三對三攻防 2.分組比賽 三對三鬥牛賽



桌球冬令營

學習桌球能培養專注力、反應力及判斷力

8 人開班

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 :1/23-1/25 13:00-16:00	1.認識桌球-介紹基本桌球相關知識	1.球感練習-培養球感	1.球感練習-培養球感	1.球感練習-培養球感	1.球感練習-培養球感
第二梯 :2/6-2/10 08:00-10:00	2.球感練習-培養球感	2.桌球動作教學-反手推擋	2.桌球動作教學-反手發球	2.桌球動作教學-雙打教學	2.桌球動作教學-雙打教學
	3.桌球動作教學-正拍發球	3.桌球動作練習-分組練習	3.桌球動作練習-分組練習(正、反手發球)	3.桌球動作練習-分組練習	3.桌球動作練習-分組練習
	4.桌球動作練習-分組練習	4.桌球動作教學-正手擊球	4.桌球動作練習-分組練習	4.桌球動作練習-分組練習	4.桌球動作練習-分組練習
		5.桌球動作練習-分組練習	5.桌球動作練習-分組練習	5.桌球動作練習-分組練習	5.桌球動作練習-分組練習



羽球冬令營

學習羽球除了掌握正確的運動技術、在樹立自信心的同時亦可培養團隊精神

8 人開班

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 :1/23-1/25 09:00-12:00	1.禮儀規則講解	1.挑球練習	1.長球動作及步伐複習	1.小球及平球動作練習	1.總複習
第二梯 :2/6-2/10 10:00-12:00	2.基本動作示範及發球練習	2.步伐練習	2.殺球切球動作練習	2.長球動作及步伐練習	2.分組練習比賽
	3.長球動作練習	3.長球動作複習	3.單打比賽	3.雙打比賽	



西洋劍冬令營

學習西洋劍可以增進柔軟度、速度、協調性，並培養運動禮儀

10 人開班

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 :1/23-1/25 13:00-16:00	1.擊劍入門-設備場地介紹	1.擊劍小遊戲(暖身)	1.擊劍小遊戲(暖身)	1.擊劍小遊戲(暖身)	1.擊劍小遊戲(暖身)
第二梯 :2/6-2/10 10:00-12:00	2.擊劍基本禮儀教學	2.複習	2.複習	2.擊劍基本攻防訓練	2.擊劍基本攻防訓練
	3.擊劍基本動作教學	3.擊劍基本手部動作教學	3.擊劍基本攻防訓練	3.擊劍基本攻防訓練	3.擊劍基本攻防訓練
		4.擊劍基本腳踏動作教學	4.擊劍基本手部及腳步教學	4.擊劍基本手部及腳步教學	4.擊劍基本手部及腳步教學



足球冬令營

學習足球可以透過遊戲制訂規則、培養團隊觀念、啟發榮譽感與紀律

10 人開班

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 :1/23-1/25 13:00-16:00	1.盤球基礎體驗、盤球趣味遊戲	1.傳球基礎練習	1.2對1攻防	1.雙人傳接競賽	1.模擬比賽
第二梯 :2/6-2/10 16:00-18:00	2.平衡協調/體能鍛鍊	2.傳球/停球(1-1/四角)訓練	2.跑位觀念訓練	2.防守、進攻技巧練習	2.小組競賽
		3.平衡協調/體能鍛鍊	3.平衡協調/體能鍛鍊	3.小組競賽	



攀岩冬令營

費用:第一梯:1,500元,第二梯:2,500元
培養專注力、反應力及判斷力

10 人開班

梯次	星期一至星期五
第一梯 :1/23-1/25 14:00-16:00	特別針對小朋友設計的攀岩課程。藉由一系列遊戲，讓孩子從歡笑中突破懼高障礙，激發上進心、培養抗壓能力，讓孩子更加肯定自我，擁有挑戰的勇氣。 孩子從課程中可以學到：【加強身體協調性】、【增加體力】、【培養專注力】、【提升自信心】、【展現勇氣】
第二梯 :2/6-2/10 14:00-16:00	