

夏季日歸營

每梯次: \$6,000元 (第一梯: \$3,500元) (校外教學梯次: \$6,200元) 備註: 預排課程如遇不可抗力因素, 不定期修訂之。

- ★即日起 6/17, 報名日歸營兩梯次以上享 8 折優惠, 加碼再送運動毛巾, 數量有限送完為止!!!
- ★6/18 起, 報名日歸營兩梯次以上, 享 9 折優惠。報名第四梯、第七梯次即可獲得 RSL 運動 T 恤 1 件。
- ★手足同樂超優惠!!! 同戶籍兄弟姐妹報名總計梯次, 可享上述多梯報名優惠 (需出示戶籍證明)。
- ★單項營隊混搭日歸營隊, 優惠折數以單項營隊優惠方式計。
- ※(以上優惠不適用魔科超人營及魔術氣球營)

第一梯: 7/4-7/6 \$3,500元

時間	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	籃球	籃球	籃球
10:00-11:00	認識彼此	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈
11:00-12:00	扯鈴	桌遊	桌遊
12:10-13:50	午餐 & 午休	午餐 & 午休	午餐 & 午休
14:00-16:00	桌球	桌球	桌球
16:00-17:00	基礎泳訓	基礎泳訓	基礎泳訓
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣	快樂返家, 分享樂趣	快樂返家, 分享樂趣

第二梯: 7/9-7/13 \$6,000元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	羽球	羽球	羽球	羽球	羽球
10:00-11:00	認識彼此	排球	排球	排球	排球
11:00-12:00	飛盤	律動有氣	律動有氣	律動有氣	律動有氣
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	桌球	西洋劍	西洋劍	西洋劍	西洋劍
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第三梯: 7/16-7/20 \$6,000元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	籃球	籃球	籃球	籃球	籃球
10:00-11:00	認識彼此	防身武術	防身武術	防身武術	防身武術
11:00-12:00	桌球	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	羽球	西洋劍	西洋劍	西洋劍	西洋劍
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第四梯: 7/23-7/27 \$6,200元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	羽球	籃球	籃球	籃球	籃球
10:00-11:00	認識彼此	益智桌遊	益智桌遊	益智桌遊	益智桌遊
11:00-12:00	飛盤	扯鈴	扯鈴	扯鈴	扯鈴
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	桌球	西洋劍	西洋劍	西洋劍	西洋劍
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第五梯: 7/30-8/3 \$6,000元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	排球	排球	排球	排球	排球
10:00-11:00	認識彼此	扯鈴	桌遊	桌遊	桌遊
11:00-12:00	桌球	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈	流行 MV 舞蹈
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	西洋劍	定向體驗	桌球	桌球	桌球
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第六梯: 8/6-8/10 \$6,000元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	籃球	籃球	籃球	籃球	籃球
10:00-11:00	認識彼此	排球	桌球	桌球	桌球
11:00-12:00	飛盤	兒童瑜珈	兒童瑜珈	兒童瑜珈	兒童瑜珈
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	羽球	桌球	桌球	桌球	桌球
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第七梯: 8/13-8/17 \$6,200元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	足球	動物園	動物園	動物園	動物園
10:00-11:00	認識彼此	桌遊	定向體驗	桌球	桌球
11:00-12:00	有氧舞蹈	模型氣球	模型氣球	模型氣球	模型氣球
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	羽球	狂想曲	西洋劍	西洋劍	西洋劍
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				

第八梯: 8/20-8/24 \$6,000元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-07:50	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名	早安點點名
08:00-10:00	桌球	桌球	桌球	桌球	桌球
10:00-11:00	認識彼此	排球	桌球	桌球	桌球
11:00-12:00	飛盤	防身武術	防身武術	防身武術	防身武術
12:10-13:50	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間	休息時間
14:00-16:00	西洋劍	羽球	羽球	羽球	羽球
16:00-17:00	基礎泳訓	做點心	做點心	做點心	做點心
17:10-17:20	快樂返家, 分享樂趣				



新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center



小飛魚夏令營

即日起至 6/17 前報名兩期 9 折, 三期 85 折優惠 (再送好禮二選一: 泳鏡或浴巾) 贈品數量有限, 以現場實際為主 (恕不挑色) 報名四梯八折加碼再送後背包或收納包。

梯次	上課時間	優惠費用	單堂原價	備註
小泳士 (國小、國中、高中) 需七歲	第一梯: 7/02-7/13	\$2,800/ 梯	\$375	1. 報名即送泳帽乙頂 (不挑色) 2. 上課時間為週一 ~ 週五 3. 8 人滿班, 每梯次按程度分班, 由中心安排教練 4. 學員因個人因素請假, 恕不另行補課及退費 5. 每一梯次完成課程, 發放游泳能力證書
	第二梯: 7/16-7/27			
	第三梯: 7/30-8/10			
	第四梯: 8/13-8/24			
高階特訓班	A. 7/02-7/27、B. 7/30-8/24	\$4,000/ 一梯	\$250	需七歲 (含) 以上, 6 人成班, 需具備四式 (自仰蛙蝶) 25 公尺。如未達上課要求之程度, 將協調轉班或退費
寶寶向前游 (3-7 歲) 需 3 足歲	第一梯: 7/02-7/13	\$2,400/ 人	\$500	1. 報名即送泳帽乙頂 2. 5 人滿班, 每梯次按能力分班, 由中心安排教練 3. 學員因個人因素請假, 恕不另行補課及退費 4. 每一梯次完成課程, 發放游泳能力證書
	第二梯: 7/16-7/27			
	第三梯: 7/30-8/10			
	第四梯: 8/13-8/24			

魔科超人營

- 對象: 國小三年級~六年級
- 名額: 8~15 人
- 日期: 107/7/16-7/20 09:00-16:30
- 地點: 新北市板橋國民運動中心
- 費用: \$5,600 元 (包含教材教具費)
- ※以上價格不含午餐, 午餐費另計。

時間	7/16 星期一	7/17 星期二	7/18 星期三	7/19 星期四	7/20 星期五
09:00-10:30	【魔法師守則】 營隊安全守則 團隊認識、分組	【心靈衝擊】 心電感應 ESP 念力卡	【魔科爆發力】 念力烤蝦 閃現魔法棒	【黑魔法防禦學】 旋風手裡劍 移形換影	【伽利略的肩膊】 幻影撲克 預言螺絲
10:30-12:00	【啟動魔科力】 魔幻四劍客 生活魔法師	【牛頓也瘋狂】 超人舉重 比薩斜塔	【愛因斯坦的煩惱】 念力烤蝦 不可思議的拼圖	【魔科鍊成陣】 挑戰人體極限 腰部感應術	【甘道夫的魔法】 隔山打牛 火力全開
12:00-13:30	午餐、午休時間				
13:30-15:00	【自我介紹】 圖像記憶法 人體記憶法	【高斯魔數】 魔法的地毯 月曆預言術	【人體的奧秘】 挑戰人體極限 無意識的念動力	【厄斯特的魔法】 跳棋猜心術 魔力雙環	【魔科超人試煉】 成果發表 魔科力展現
15:00-16:30	【元素魔法】 挑戰自然力量 化水成冰	【魔科腦力】 超級釣魚 三物預言	【魔科反應力】 杯與球 尋找艾利提	【空氣魔科力】 聽話的紙飛機 不動如山的大象	【結業式】 頒發結業證書

魔術氣球營

- 對象: 國小一年級~六年級
- 名額: 8~20 人
- 日期: 107/7/30-8/03 09:00-16:30
- 地點: 新北市板橋國民運動中心
- 收費: \$5,600 元 (包含教材教具費)
- ※以上價格不含午餐, 午餐費另計。

時間	7/30 星期一	7/31 星期二	8/01 星期三	8/02 星期四	8/03 星期五
9:00-10:00	【奇蹟之門】 魔術表演分類介紹	【魔幻創意力】 魔術的改良與創造	【科學轉乾坤】 物理在魔術上的應用	【隨手皆魔術】 魔法熱身操 雙手魔術與感官控制	【平凡化驚奇】 如何使用隨手可得的東西表演魔術
10:00-11:00	【魔術師的秘密】 錯誤引導	【創意變幻】 圖畫魔術 反覆無常的卡片	【超能魔幻力量】 簡易力學 螺帽旋轉的應用	【巧思生戲法】 邏輯魔術 神箭手的故事	【平凡化驚奇】 餐廳魔術 飲料吸管分裂與複製
11:00-12:00	【黑魔法讀心術】 讀心術演繹與詮釋	【創意變幻】 故狼與羊的追逐	【超能魔幻力量】 摩擦力應用 食點怪獸	【奇幻小學堂】 魔術師的經典妙招	【平凡化驚奇】 教室魔術 自動站立的折紙
12:00-13:30	午餐、午休時間				
13:30-14:30	【基礎技巧、造型】 單球結、長劍、帽子、愛心棒	【可愛動物造型】 兔子、駱駝、小狗	【氣球動起來】 飛天鼠、飛天花、羅賓漢弓箭	【植物造型】 葡萄、玫瑰、五瓣花	【特殊造型】 頭皮豹、蜻蜓
14:30-15:30					
15:30-16:30					



交通資訊

- 公車: 搭乘 658、857、橘 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 區文特區)」, 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: 新埔捷運站一號出口轉公車 857、五號出口轉橘 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, 遇南明街進入直行, 遇英士路左轉進入, 繼續行駛至寶樂路口, 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。



地址: 220 新北市板橋區德里里寶樂路 6 號
電話: (02) 2258-8886 傳真: (02) 2258-8269
官網: <http://www.basports.com.tw>

單項運動營隊

基礎班：\$2,200 元（第一梯：\$1,300 元） 進階班：\$2,700 元 攀岩營隊：\$700 元
 歡樂舞動夏令營：\$1,600 元

★即日起至 6/17 前，報名兩項（梯）享 9 折優惠；三項（梯）以上享 85 折優惠，四項（梯）以上享 8 折優惠，加碼再送運動毛巾 1 條，數量有限送完為止 !!!
 ★ 6/18 起，報名兩項以上享 9 折優惠。
 ★手足同樂超優惠★ ※ 同戶籍兄弟姐妹報名，可同享以上優惠折扣 ※（需出示戶籍證明）
 ※（以上優惠不適用繩索攀岩體驗）

★詳細課程資訊請至一樓球館櫃台或電洽 02-22588886 轉 201 ★

籃球夏令營

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	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	10:00~12:00 基礎班 \$2,200 元	1.手感練習：球操遊戲 2.運球基本動作練習：換手、背後、轉身、跨下。 (進階班-變速、Inside out)	1.三步上籃：定點跨三步練習&行進間跨步上籃練習(進階班-閃避障礙物運球上籃) 2.運球上籃：左、右邊運球上籃 (進階班-閃避障礙物運球上籃)	1.投籃動作教學：單雙手投籃、投籃遊戲 2.投籃比賽：分組比賽突破障礙快速運球轉身投籃比賽 (進階班-運球帶一步跳投及原地跳投)	1.運球接力比賽：全場直線運球 2.基本傳球：傳球基本動作、行進間傳球 (進階班-全場八字傳球及半場四角傳球練習)	1.攻防練習：一對一攻防 & 二對二攻防 三對三攻防 2.分組比賽 三對三鬥牛賽 (進階班-全場比賽)
第一梯：07/04-07/06(3日) 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	14:00~16:00 進階班 \$2,700 元					

羽球夏令營

學習羽球除了掌握正確的運動技術、樹立自信心同時亦可培養團隊精神

【8人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	08:00~10:00 基礎班 \$2,200 元	1.禮儀規則講解 2.基本動作示範及發球練習 3.長球動作練習	1.挑球練習 2.步伐練習 3.長球動作複習 (進階班-殺球切球動作練習)	1.長球動作及步伐複習 2.殺球切球動作練習 3.單打比賽 (進階班-四角多球練習)	1.小球及平球動作練習 2.長球動作及步伐練習 3.雙打比賽 (進階班-雙打輪轉練習)	1.總複習 2.分組練習比賽
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03	13:00~15:00 進階班 \$2,700 元					

桌球夏令營

學習桌球能培養專注力、反應力及判斷力

【8人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	10:00~12:00 基礎班 \$2,200 元	1.認識桌球-介紹基本桌球相關知識 2.球感練習-培養球感 3.桌球動作-正拍發球 4.桌球動作-分組練習	1.球感練習-培養球感 2.桌球動作-反手推擋 3.桌球動作-分組練習 4.桌球動作-正手擊球 5.桌球動作-分組練習	1.球感練習-培養球感 2.桌球動作-反手發球 3.桌球動作-分組練習 (正、反手發球；正、反手擊球；及殺球切球)	1.球感練習-培養球感 2.桌球動作-雙打教學 3.桌球動作-分組練習	1.球感複習-培養球感 2.成果驗收-小組競賽
第三梯：07/16-07/20 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	13:00~15:00 基礎班 \$2,200 元					

足球夏令營

學習足球可以培養團隊觀念、啟發榮譽感與紀律

【10人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第二梯：07/09-07/13 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第八梯：08/20-08/24	08:00~10:00 基礎班 \$2,200 元	1.盤球基礎體驗、盤球趣味遊戲 2.平衡協調/體能鍛鍊	1.傳球基礎練習 2.傳球/停球(1-1/四角)訓練 3.平衡協調/體能鍛鍊	1.二對一攻防 2.跑位觀念訓練 3.平衡協調/體能鍛鍊	1.雙人傳接競賽 2.防守、進攻技巧練習 3.小組競賽	1.模擬比賽 2.小組競賽

排球夏令營

學習排球可以挑戰自我與學習團隊合作的精神

【10人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27	13:00~15:00 基礎班 \$2,200 元	1.暖身活動、基本規則 2.球感練習 3.低手發球、傳接球	1.暖身活動 2.低手傳接球、分組傳接球 3.高手傳接球、分組傳接球	1.動態熱身 2.三人傳接球、步伐 3.上拋擊球、扣球	1.動態熱身 2.高手托球 3.手腕扣球練習 4.低手發球、高手發球	1.動態熱身 2.總複習 3.分組競賽

西洋劍夏令營

學習西洋劍可增進柔軟度、速度、協調性，培養運動禮儀

【10人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	16:00~18:00 基礎班 \$2,200 元	1.擊劍入門-設備場地介紹 2.擊劍基本禮儀教學 3.擊劍基本動作教學	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本手部動作 4.擊劍基本腳部動作	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本攻防訓練 4.擊劍基本手部及腳步	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.擊劍基本攻防訓練 3.分組實戰對打比賽	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.擊劍基本攻防訓練 3.分組實戰對打比賽

歡樂舞動夏令營

學習舞蹈可增加對節奏的敏銳度以及肢體律動感，培養良好體態，修飾身體曲線，維持身體健康

【10人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/02-07/06(3日) 第二梯：07/09-07/13 第三梯：07/16-07/20 第四梯：07/23-07/27 第五梯：07/30-08/03 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	14:00-15:30 \$1,600 元	以簡單暖身揭開序幕，輔以易學之律動加強身體筋骨的延展與肌肉的控制。選擇時下流行的 MV 音樂或舞曲，透過組合式編舞及隊形，深入加強學員舞蹈基礎，引發學員對於音樂及舞蹈的感受及興趣，更以團體默契為出發，加強排舞隊形與整齊度，加強學員間之互動性與團結性。				

樂樂棒球夏令營

提升對棒球運動的興趣，了解團隊合作的重要性且能遵守團體規範

【10人開班】

梯次	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯：07/04-07/06(3日) 第六梯：08/06-08/10 第七梯：08/13-08/17 第八梯：08/20-08/24	16:00~18:00 基礎班 \$2,200 元	1.介紹課程規範、認識場地道具、規則 2.傳接球動作技巧 3.跑壘練習	1.揮棒練習 2.打擊練習擊球座打擊 3.傳接球動作技巧複習 4.滾地球接傳球	1.揮棒練習 2.打擊練習擊球座打擊 3.傳接球動作技巧複習 4.內野守備練習	1.接高飛球練習 2.外野守備練習 3.長傳練習 4.長傳轉接練習	1.守備打擊戰術練習 2.分組比賽

繩索攀岩體驗營

學習攀岩可以增進加強身體協調性、增加體力、培養專注力、提升自信心並展現勇氣

【15人開班】

梯次	時段	星期三
第一梯：07/11 第二梯：08/15	14:30-17:30 \$700 元	特別針對小朋友設計，藉由一系列的特別遊戲，讓孩子從遊戲歡笑中突破懼高障礙激發上進心，培養抗壓能力，更加肯定自我，讓孩子擁有挑戰的勇氣。