

夏季日歸營

【對象：國小一年級~六年級】

每梯次：\$6,500 元（攀岩課程及校外教學梯次：\$6,700 元）

- 第一梯：7/01-7/05
- 第二梯：7/08-7/12
- 第三梯：7/15-7/19
- 第四梯：7/22-7/26
- 第五梯：7/29-8/02
- 第六梯：8/05-8/09
- 第七梯：8/12-8/16
- 第八梯：8/19-8/23

★即日起至 **6/16**，報名日歸營**兩梯**（含）以上享 **9 折** 優惠
報名日歸營**三梯**（含）以上享 **85 折** 優惠**再送運動背包**，
四梯（含）以上**加碼送運動毛巾**，數量有限送完為止！
★**6/17 起**，報名日歸營**兩梯**（含）以上，享 **95 折** 優惠。
★報名第四、七梯校外教學贈送運動水壺 1 個。

手足同樂超優惠

- ★同戶籍兄弟姐妹報名總梯次達上述條件，可享相同報名優惠
※需出示戶籍證明。
- ★單項營隊混搭日歸營隊，優惠折扣以單項營隊優惠方式計算。



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center



6/16前報名
享早鳥優惠價

小飛魚夏令營

- 即日起至 **6/16** 前報名**兩梯**，享 **9 折** 優惠
- ▶ **三梯** 次以上享 **85 折** 優惠送泳鏡，報名**四梯** 再加贈防水收納袋
數量有限送完為止（贈品依現場供應恕不挑色）

- 6/17 起** 報名**兩梯** 以上享 **95 折** 優惠



參考圖片

1 第一梯：7/1-7/5 \$6,500 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			灌籃高手		
10:00~11:00	昆蟲	巧手捲捲	飛躍羽球	功夫小子	
11:00~12:00	探險趣	蛋卷娃娃		益智桌遊	
12:10~13:50			午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30	歡樂舞動	樂樂棒球	威力乒乓球		
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	手作玩具	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

2 第二梯：7/8-7/12 \$6,500 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			足球小將		
10:00~11:00			飛躍羽球	定向探索	幽浮飛盤
11:00~12:00					
12:10~13:50			午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30			威力乒乓球		
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	益智桌遊	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

3 第三梯：7/15-7/19 \$6,700 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			灌籃高手		
10:00~12:00	酷樂攀岩		造型氣球	歡樂舞動	
12:10~13:50			午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30	動量壁球		威力乒乓球		
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	結業式		
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

4 第四梯：7/22-7/26 \$6,700 元 校外教學

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00	威力乒乓球		威力乒乓球		
10:00~12:00	飛躍羽球		飛躍羽球		
12:10~13:50	午餐時間 / 休息一下		午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30	大地遊戲	幽浮飛盤	可愛拼豆	旋風扯鈴	
15:30~16:00	午茶時間		午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	可愛拼豆	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

5 第五梯：7/29-8/2 \$6,500 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			足球小將		
10:00~11:00		飛躍羽球	美拍構圖	歡樂舞動	
11:00~12:00				益智桌遊	
12:10~13:50			午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30	威力乒乓球	幽浮飛盤	網美外拍趣	樂活瑜珈	
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓		結業式		
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

6 第六梯：8/5-8/9 \$6,500 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			灌籃高手		
10:00~11:00	昆蟲探險趣	氣球派對		飛躍羽球	
11:00~12:00			午餐時間 / 休息一下		
12:10~13:50			動量壁球	旋風扯鈴	手創卡片
14:00~15:30			午茶時間	功夫小子	
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	手創卡片	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

7 第七梯：8/12-8/16 \$6,700 元 校外教學

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00	威力乒乓球		威力乒乓球		
10:00~12:00	遠離怪獸	氣球派對	定向探索	樂活瑜珈	
12:10~13:50	午餐時間 / 休息一下		午餐時間 / 休息一下	益智桌遊	
14:00~15:30	飛躍羽球		飛躍羽球		
15:30~16:00	午茶時間		午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓		光雕藝術畫	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

8 第八梯：8/19-8/23 \$6,700 元

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00~08:30			早安點點名		
08:30~10:00			灌籃高手		
10:00~12:00	酷樂攀岩		飛躍羽球		
12:10~13:50			午餐時間 / 休息一下		
14:00~15:30	威力乒乓球	益智桌遊	可愛拼豆	功夫小子	
15:30~16:00			午茶時間		
16:00~17:00	小飛魚泳訓	體能遊戲	可愛拼豆	結業式	
17:00~17:30			快樂返家 / 分享樂趣		

備註 1: 預排課程如遇不可抗力因素，將不定期修定之。

備註 2: 課後照顧另酌收費用 17:30-18:00 \$50 元、18:00-18:30 \$100 元
※18:30 以後人潮眾多，恕不提供照顧服務

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

- 新埔捷運站一號出口轉公車 857、五號出口轉橋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，繼續行駛至曾堂路口，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。



f 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.bqsports.com.tw>

單項運動營隊

★對象：國小一年級～六年級★

基礎班：\$2,200 元 進階班：\$2,700 元

★即日起至 6/16 前，報名三項（梯）享 9 折優惠。

四項（梯）以上享 85 折優惠，加碼再送 RSL 運動毛巾 1 條，數量有限送完為止。

★ 6/17 起，報名兩項（梯）以上享 95 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）

※ 以上優惠不適用酷樂攀岩夏令營、魔法科學營、魔科創客營

籃球夏令營

學習籃球可以培養團隊精神和溝通技巧、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：7/01-7/05 第二梯：7/08-7/12 第三梯：7/15-7/19 第四梯：7/22-7/26 第五梯：7/29-8/02 第六梯：8/05-8/09 第七梯：8/12-8/16 第八梯：8/19-8/23	10:00~12:00 基礎班	• 手感：球操遊戲 • 運球動作練習 換手、背後 轉身、跨下 • 進階班： 變速、Inside out	• 三步上籃： 定點跨三步 & 行進間跨步上籃 • 運球上籃： 左、右邊運球上籃 • 進階班： 閃避障礙物上籃	• 投籃動作教學： 單、雙手投籃 投籃遊戲 • 投籃比賽： 分組比賽 突破障礙 快速運球 轉身投籃 • 進階班： 運球墊步跳投 原地跳投	• 運球接力比賽： 全場直線運球 • 基本傳球： 傳球基本動作 行進間傳球 • 進階班： 全場八字傳球 半場四角傳球	• 攻防練習： 一對一攻防 二對二攻防 三對三攻防 • 分組比賽 三對三鬥牛賽 • 進階班： 全場比賽
第四梯：7/22-7/26 第五梯：7/29-8/02 第六梯：8/05-8/09 第八梯：8/19-8/23	13:00~15:00 進階班					

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：7/01-7/05 第二梯：7/08-7/12 第三梯：7/15-7/19 第四梯：7/22-7/26 第五梯：7/29-8/02 第六梯：8/05-8/09 第七梯：8/12-8/16 第八梯：8/19-8/23	08:00~10:00 基礎班	• 禮儀規則講解 • 基本動作示範 發球練習 • 長球動作練習	• 挑球練習 • 步伐練習 • 長球動作複習 • 進階班： 殺球、切球練習	• 長球動作、步伐 • 殺球、切球練習 • 單打比賽 • 進階班： 四角多球練習	• 小球、平球練習 • 長球動作、步伐 • 雙打比賽 • 進階班： 雙打輪轉練習	• 總複習 • 分組練習比賽
	13:00~15:00 進階班					

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：7/01-7/05 第二梯：7/08-7/12 第三梯：7/15-7/19 第四梯：7/22-7/26 第五梯：7/29-8/02 第六梯：8/05-8/09 第七梯：8/12-8/16 第八梯：8/19-8/23	10:00-12:00 基礎班	• 認識桌球： 介紹基本知識 • 球感練習：培養球感 • 動作教學：正拍發球 • 動作練習：分組練習	• 球感練習：培養球感 • 動作教學：反手推擋 • 動作練習：分組練習 • 動作教學：正手擊球 • 動作練習：分組練習	• 球感練習：培養球感 • 動作教學：反手發球 • 動作練習：分組練習 正/反手發球 正/反手擊球 殺球切球	• 球感練習：培養球感 • 動作教學：雙打教學 • 動作練習：分組練習	• 球感練習：培養球感 • 動作教學：雙打教學 • 動作練習：分組練習
第一梯：7/01-7/05 第四梯：7/22-7/26 第六梯：8/05-8/09 第七梯：8/12-8/16	13:00-15:00 進階班					

蟲蟲探險趣自然生態營

由達人帶領孩童認識昆蟲，透過接觸、觀察引發好奇心與探索生態的熱情，愛護生命、保育大自然。

• 課程費用：2,200 元

• 招生對象：國小一年級～國小三年級學生

● 10 人開班 ●

課程名稱	日期 / 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
森林裡的鐵甲武士	7/8-7/12 10:00-12:00	• 認識甲蟲 • 認識甲蟲環境 • 甲蟲生長過程	• 大力士獨角仙 • 大聲公姬兜蟲 • 鍬形蟲	• 深山扁鍬形蟲 • 台灣刀鍬形蟲 • 高砂深山鍬形蟲 (大圓耳)	• 高砂鍬形蟲 • 鹿角鍬形蟲 • 漆黑鹿角鍬形蟲	• 台灣深山鍬形蟲 • 兩點鍬形蟲 • 雞冠赤鍬形蟲
森林裡的合唱團	8/12-8/16 10:00-12:00	• 認識兩棲類(青蛙) • 青蛙生長史 • 認識青蛙身體 • 青蛙的一生	• 蛙的科別分類 • 青蛙、蟾蜍如何分辨 • 蛙的習性	• 蛙類的特徵 • 人與青蛙的重要性 • 雨天的蒙面客 (中國樹蟾)	• 圓滾滾的台灣漢堡 (盤古蟾蜍) • 黑框眼鏡的獨客 (黑框蟾蜍) • 春天的男高音(澤蛙)	• 拉肚子的青蛙 (拉都希氏赤蛙) • 溫泉蛙 (日本樹蛙) • 愛給東西的蛙 (腹斑蛙)

酷樂攀岩夏令營

雨天備案：攀岩部份改為高空繩索營魯士上學

由專業教練指導攀岩的安全觀念，瞭解戶外運動的風險和重要的自我保護認知。讓孩子在安全的環境挑戰自我、展現勇氣。

• 課程費用：1,000 元 • 招生對象：國小一年級～國小六年級學生

● 10 人開班 ●

梯次	時段	課程內容大綱
第一梯：7/12、第二梯：7/26 第三梯：8/16、第四梯：8/30	14:30-18:00	• 自我保護認知與安全教學 • 基礎繩結 • 認識攀岩運動 • 裝備與器械介紹 • 攀岩練習

魔科創客營

• 招生對象：國小三年級～國小六年級學生
• 活動日期：108/7/8-108/7/12 • 上課時間：09:00-16:30
• 招生名額：8~20 人
• 課程定價：6,200 元 (含午餐、課程活動、教材教具)

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
9:00-10:30	【魔法師的守則】 團隊認識、分組	【甘道夫的魔法】 水杯幻影	【魔科爆發力】 4A 讀心術	【時尚魔法】 衣服預言	【NASA 的危機】 太空漫遊
10:30-12:00	【啟動魔科力】 硬幣穿越	【莫札特也瘋狂】 聽力神駁	【魔法念動力】 成雙成對	【元素魔法學】 小心鯊魚	【創造魔法】 如果我有魔法
12:00-13:30	午餐、午休時間				
13:30-15:00	【自我介紹】 人體記憶法	【運氣大挑戰】 翻來覆去的 4A	【高斯魔數】 數字神算	【達文西的密碼】 蒙娜麗莎的微笑	【盧米埃的魔力】 小小魔術師
15:00-16:30	【魔科鍊成陣】 閃電金箍棒	【虎克也驚奇】 捕獲鱈魚	【愛因斯坦的煩惱】 月光寶盒	【心靈的衝擊】 猜生日	【魔科力試煉】 結業式
16:30 回家囉！					

魔法科學營

魔科是一種新的學習模式，利用好玩的科學解讀神奇魔術，多層次教學方式打開孩子積極學習的開關，提升兒童對科普教育的興趣。

• 招生對象：國小一年級～國小四年級學生
• 活動日期：108/8/5-108/8/9 • 上課時間：09:00-16:30
• 招生名額：8~20 人
• 課程定價：6,200 元 (含午餐、課程活動、教材教具)

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
9:00-10:30	【魔法師的守則】 團隊認識、分組	【空間魔法】 魔球與魔盒	【心靈魔法】 未卜先知	【摩擦力魔法】 繩秘現象	【心靈魔法】 蔬果對對碰
10:30-12:00	【海洋魔法】 動物變裝秀	【排列組合魔法】 活魚三切	【增量魔法】 瞬息萬變	【動畫魔法】 寶可夢大師	【創造魔法】 如果我有魔法
12:00-13:30	午餐、午休時間				
13:30-15:00	【自我介紹】 人體記憶法	【重心魔法】 小小馴獸師	【元素魔法】 消失的水	【大自然魔法】 動物觀察員	【宇宙魔法】 地球之旅
15:00-16:30	【魔科鍊成陣】 閃電金箍棒	【大家來挑戰】 誰是平衡王	【撲克魔法】 皇后下午茶	【眼力大挑戰】 大家來找碴	【結業式】 頒發結業證書
16:30 回家囉！！					