



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



Let's SWIM

2022 小飛魚冬令營

★報名洽詢請至一樓泳池櫃台★
(02)2258-8886 轉 205

★報名繳費完成即贈送寶礦力兩瓶。

★即日起至 12/31 前，報名兩梯次(含)以上，享 9 折優惠。

★1/1 起，報名日歸營兩梯次(含)以上，享 95 折優惠。

★網路報名享 95 折優惠。以上優惠限同一位學員，且需同時報名並完成繳費。



線上報名



營隊資訊

折扣不與球館營隊共用

寶寶向前游

招生對象：3-7 歲(須年滿 3 足歲)

梯次	日期	人數	上課時間	期別費用 / 人	單堂原價	時數 / 堂
第一梯	1/24-1/28	3 人 開班	10:30-11:30	\$1,200	\$600	3 堂
			11:30-12:30			
第二梯	2/7-2/10		14:00-15:00	\$800		2 堂
			15:00-16:00			
每週上課日 (一 、 三 、 五)			19:00-20:00			

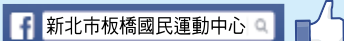
小泳士

招生對象：國小、國中、高中(須年滿 7 足歲)

梯次	日期	人數	上課時間	期別費用 / 人	單堂原價	時數 / 堂	
第一梯	1/24-1/28	5 人開班	10:30-11:30	\$1,400	\$375	5 堂	
			11:30-12:30				
			14:00-15:00				
第二梯	2/7-2/10		15:00-16:00	\$1,120			4 堂
			19:00-20:00				
			每週上課日 (週一至週五)				

- 因個人因素請假，恕不另行補課及退費。
- 每梯次由現場總教練按程度分班，不可指定教練及隨意更換上課時段。
- 報名即送泳帽乙頂(不挑色)。
- 未滿 12 歲(含)以下之兒童，須由一名家長陪同(不下水)，超過一人以上(含四歲以上幼童)皆需購票。

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

★本中心保留課程內容最終解釋權





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

天生好動 蹦蹦跳跳玩 冬季日歸營

【對象：國小一年級～六年級】

★報名洽詢請至一樓球館櫃台 (02)2258-8886 轉 201 ★



線上報名



營隊資訊

★報名繳費完成即贈送寶礦力兩瓶。

★即日起至 12/31 前，報名兩梯次(含)以上，享 9 折優惠。

★1/1 起，報名日歸營兩梯次(含)以上，享 95 折優惠。

★網路報名享 95 折優惠。以上優惠限同一位學員，且需同時報名並完成繳費。

折扣不與游泳營隊共用

freestyle...

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

第一梯：01/24-01/28 費用：\$6,500 元

日期 / 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			樂樂棒球	
10:20~11:50	定向體驗	飛躍羽球			幽浮飛盤
12:00~13:50	午餐時間 / 休息一下				
14:00~15:30	威力乒乓球			魔術氣球	功夫小子
15:30~16:00	午茶時間				
16:00~17:00	足球小將		創意春聯	魔術氣球	影片欣賞
17:00~17:30	快樂返家 / 分享樂趣				

第二梯：02/07-02/10 費用：\$5,600 元

日期 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四
08:00~08:30	早安點點名			
08:30~10:00	足球小將	樂樂棒球	灌籃高手	
10:20~11:50	飛躍羽球			功夫小子
12:00~13:50	午餐時間 / 休息一下			
14:00~15:30	威力乒乓球	可愛拼豆	威力乒乓球	
15:30~16:00	午茶時間			
16:00~17:00	歡樂舞蹈	可愛拼豆	幽浮飛盤	影片欣賞
17:00~17:30	快樂返家 / 分享樂趣			

備註：預排課程如遇不可抗力因素，將不定期修定之。

地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號

f 新北市板橋國民運動中心

電話:(02)2258-8886 傳真:(02)2258-8269 官網:http://www.bqsports.com.tw



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



YOU ARE SUPER 單項運動營隊



線上報名



營隊資訊

基礎班：第一梯 \$2,500 元 第二梯 \$2,000 元

進階班：第一梯 \$2,700 元 第二梯 \$2,160 元

★報名繳費完成即贈送寶礦力兩瓶。

★報名洽詢請至一樓球館櫃台 (02)2258-8886 轉 201 ★

★即日起至 12/31 前，報名兩梯次(含)以上，享 9 折優惠，並贈送運動毛巾乙條。

★1/1 起，報名日歸營兩梯次(含)以上，享 95 折優惠。

((數量有限送完為止。))

★網路報名享 95 折優惠。

折扣不與游泳營隊共用

●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

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	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 1/24-1/28	10:30~12:00 基礎班	· 球操遊戲 · 運球基本動作 換手、背後 轉身、跨下	· 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	· 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 轉身投籃比賽	· 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	· 攻防練習 一對一攻防 二對二攻防 三對三攻防 · 三對三門牛賽
	16:30~18:00 進階班	變速 Inside out	閃避障礙物運球上籃	閃避障礙物運球上籃	全場八字傳球 半場四角傳球	全場比賽
第二梯 2/7-2/10	10:30~12:00 基礎班	· 手感練習 球操遊戲 · 運球基本動作 換手、背後 轉身、跨下	· 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	· 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 轉身投籃比賽	· 攻防練習 一對一攻防 二對二攻防 三對三攻防 三對三門牛賽	
	13:00~14:30 進階班	變速 Inside out	閃避障礙物運球上籃	運球帶一步跳投 原地跳投	全場比賽	

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	時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一梯 1/24-1/28	08:30~10:00 基礎班	· 禮儀規則講解 · 基本動作-發球練習 · 長球動作練習	· 挑球練習 · 步伐練習 · 長球動作複習	· 長球動作-步伐練習 · 殺球切球動作練習 · 單打比賽	· 小球、平球動作練習 · 長球動作-步伐練習 · 雙打比賽	· 總複習 · 分組練習比賽
	13:30~15:00 進階班	殺球切球動作練習	殺·切球動作練習	四角多球練習	雙打輪轉練習	
第二梯 2/7-2/10	08:30~10:00 基礎班	· 禮儀規則講解 · 基本動作-發球練習 · 長球動作練習	· 挑球練習 · 步伐練習 · 長球動作複習	· 長球動作-步伐練習 · 殺球切球動作練習 · 單打比賽	· 總複習 · 分組練習比賽	
	13:30~15:00 進階班	殺球切球動作練習	殺·切球動作練習	四角多球練習		

桌球冬令營

學習桌球的好處有能培養專注力、反應力及判斷力

6 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 1/24-1/28	08:30~10:00 基礎班	· 認識桌球 · 培養球感	· 培養球感 · 動作-反手推擋	· 桌球-反手發球 · 桌球動作練習 正、反手 - 發球、擊球、擊殺球、切球	· 雙打教學 · 分組練習	· 小組競賽
	16:00~17:30 進階班	· 動作-正拍發球	· 動作-正手擊球			
第二梯 2/7-2/10	08:30~10:00 基礎班	· 認識桌球 · 培養球感	· 培養球感 · 動作-反手推擋	· 桌球動作-反手發球 · 桌球動作練習 正、反手 - 發球、擊球、擊殺球、切球	· 小組競賽	
	16:00~17:30 進階班	· 桌球-正拍發球	· 動作-正手擊球			

地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號

備註：預排課程如遇不可抗力因素，將不定期修定之。

電話:(02)2258-8886

傳真:(02)2258-8269

官網:<http://www.bqsports.com.tw>

Facebook 新北市板橋國民運動中心

