



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

2025 板橋冬令運動營

★現場報名 兩梯 **9** 折

★網路報名 一律享 **95** 折

★手足同樂超優惠

- 同戶籍兄弟姐妹報名總梯次達上述條件，可同享以上優惠折扣
(需出示戶籍證明)

魔科營無享有以上折扣優惠

其他資訊請詳閱報名須知

報名須知



- 1 以上優惠須報名完整課程才可享有折扣；營隊報名恕不累計，皆以單人計算；魔科營無享有折扣優惠。
- 2 退費辦法：游泳課程開班簡訊發送後或球類、體適能營隊開班後，如欲退費，將酌收20%行政作業費。
- 3 退費時需攜帶發票及報名單；刷卡則需攜帶原消費之卡片及原刷卡單至現場辦理。
- 4 報名前請確實評估孩童身體狀況，如不適合參加團體活動或激烈運動者，請勿報名，避免發生危險。
- 5 冬令營屬短期課程，若因個人因素請假缺席，視同自願放棄課程，恕無法補課及退費，請確認好梯次、時間再進行報名。
- 6 請穿著運動服裝、運動鞋，並自備水壺、毛巾；避免攜帶貴重物品，若攜帶手機等貴重物品請自行保管(中心不提供保管服務)。
- 7 上課中如有任何不當行為造成本中心器材損壞，應負賠償損失及相關之法律責任。
- 8 如遇天災或不可抗力之因素，將依行政院人事行政總處公告上班上課標準實施，將不另行補課或延期。
- 9 預排課程如遇不可抗力因素，將不定期修定之。
- 10 本中心保留課程內容最終修改、解釋之權利。

課程資訊請洽 **2258-8886** #201球館組、#205游泳池、#206體適能



兒童·青少年體適能

課程代碼 課程名稱 梯次 上課時間 開班人數 招生對象 單堂原價 期別費用/人 時數/堂

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
FTC11500	兒童 體適能	第一梯 1/21-1/24	15:00~16:30 1.5小時	6人	須滿七足歲 (國小)	\$500	\$1,760	4
FTC21500		第二梯 2/3-2/7					\$2,200	5

跑、跳、跨訓練身體在最短時間內移動的快慢能力；彈力繩、跳箱訓練爆發力身體在最短的時間內產生力量的能力。
繩梯訓練敏捷度訓練身體瞬間的反應能力及協調性訓練身體統合神經肌肉系統產生正確、和諧優雅的活動能力。

課程代碼 課程名稱 梯次 上課時間 開班人數 招生對象 單堂原價 期別費用/人 時數/堂

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
FTY11330	青少年 體適能	第一梯 1/21-1/24	13:30~15:00 1.5小時	6人	須滿十二足歲 (國中、高中)	\$500	\$1,760	4
FTY21330		第二梯 2/3-2/7					\$2,200	5

有氧訓練心肺能力，體適能訓練提升青少年的肌力，建立速度、敏捷性和爆發力，繼而有助運動表現。適量的抗阻力重量訓練刺激骨骼生長。

兒童單項營隊

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
BLBA01	籃球基礎班	第一梯	08:00~10:00 2小時	10人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$650	\$2,400	4
		1/21-1/24						
BLBAA01	籃球進階班		12:00~14:00 2小時	6人	須滿11足歲 (國小、國中、高中)	\$650	\$2,600	4

學習籃球可培養團隊精神和溝通技巧、增進抗壓能力。

1. 手感練習 / 2. 運球基本動作：換手、背後、轉身、跨下 / 3. 三步上籃：定點跨三步練習 & 行進間跨步上籃練習
4. 運球上籃：左、右邊運球上籃 / 5. 投籃動作：單、雙手投籃、投籃遊戲 / 6. 運球接力比賽：全場直線運球 / 7. 基本傳球：傳球基本動作、行進間傳球 / 8. 攻防練習：一對一攻防 & 二對二攻防，三對三攻防 / 9. 分組比賽

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
BLBB01	羽毛球基礎班	第一梯	10:00~12:00 2小時	8人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$650	\$2,400	4
		1/21-1/24						
BLBB02	第二梯	2/3-2/8+2/10					\$4,200	7
BLBBA01	羽毛球基礎班	第一梯	14:00~16:00 2小時	8人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$650	\$2,400	4
		1/21-1/24						
BLBBA02	第二梯	2/3-2/8+2/10					\$4,200	7

學習羽球除了掌握正確的運動技術、樹立自信心，亦可培養團隊精神。

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 / 4. 挑球練習 / 5. 步伐練習 / 6. 長球動作複習 / 7. 長球動作及步伐複習 / 8. 殺球切球動作練習 / 9. 小球及平球動作練習 / 10. 長球動作及步伐練習 / 11. 分組練習比賽

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
BLBC01	桌球基礎班	第一梯	09:00~10:30 1.5小時	8人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$600	\$1,500	4
		1/21-1/24						
BLBC02	第二梯	2/3-2/8+2/10					\$2,625	7

學習桌球能培養專注力、反應力及判斷力。

1. 球感練習 / 2. 動作教學：正拍發球、正手擊球 / 3. 反手發球、反手推擋 / 4. 雙打教學 / 5. 動作練習：分組練習

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
BLMV01	兒童流行舞蹈	第一梯	15:30~17:00 1.5小時	8人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$500	\$1,760	4
		1/21-1/24						
BLMV02	第二梯	2/3-2/7					\$2,200	5

透過時下流行音樂讓孩子快樂學習肢體協調、律動感以及音樂節奏感。

課程代碼	課程名稱	梯次	上課時間	開班人數	招生對象	單堂原價	期別費用/人	時數/堂
BLBFC01	兒童歡樂足球體驗營	第一梯	17:00~18:00 1小時	8人	須滿七足歲 (國小、國中)	\$400	\$1,400	4
		1/21-1/24						
BLBFC02	第二梯	2/3-2/8+2/10					\$2,450	7

足球增進手腳的協調能力，培養專注力及空間感，在跑動的過程當中，增進對球的控制及心肺能力，全場足球比賽讓孩子發揮團隊合作精神。



冬季半日營

開班人數：8人
招生年齡：國小 - 國中

體能訓練營

課程代碼 BLDH01 第一梯 1/21-1/24 費用 **\$3,200**

時間/星期	一	二	三	四
08:30-08:50	早安點點名			
08:50-09:50	體能動一動			
10:00-12:00	籃球			
12:00~	快樂返家 / 分享樂趣			



球類/手作趣味營

課程代碼 BLDH02 第二梯 2/03-2/08 費用 **\$4,800**

時間/日期	一	二	三	四	五	六
08:30-08:50	早安點點名					
09:00-10:30	羽球	地壺球	舞蹈			
10:30-12:00	桌球	桌遊	桌球			
12:00~	快樂返家 / 分享樂趣					



報名須知

- 1 報名游泳課程即送泳帽乙頂(不挑色)。
- 2 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。
- 3 冬令營屬短期課程，若因個人因素請假缺席，視同自願放棄課程，恕無法補課及退費。
- 4 未滿12歲以下之兒童，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。
- 5 陪同家長如需使用設施，請購買全票入場。



小飛魚冬令營

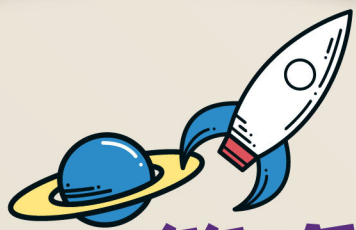
開/滿班人數：6人 / 9人
招生年齡：滿7足歲 - 高中

日期	上課時間	單堂原價	期別費用/人	堂數
第一梯 1/21-1/24	10:00-11:00 11:00-12:00 15:00-16:00 20:00-21:00	\$375	\$1,400	4
第二梯 2/03-2/07			\$1,750	5

幼兒班冬令營

開/滿班人數：3人 / 5人
招生年齡：滿4足歲 - 7歲

日期	上課時間	單堂原價	期別費用/人	堂數
第一梯 1/21-1/24	10:00-11:00 11:00-12:00 15:00-16:00 20:00-21:00	\$600	\$1,680	4
第二梯 2/03-2/07			\$2,100	5



魔科營 節慶文化 探索趣

第一梯 1/21-1/24
費用 **\$3,100**

時段/星期	一	二	三	四
14:00-15:50	春節年獸戰記 春聯的平仄	滾滾慶元宵 化學元素鎂	端午粽飄香 原住民文化	雪花紛飛聖誕夜 極圈永晝永夜
16:00-17:00	團隊齊聚	地球歷史館	認識節慶典故	文化結晶
17:00~	開心回家囉			



時段/日期	一	二	三	四	五
14:00-15:50	星際探勘隊 太空戰爭歷史	夢幻銀河系 認識銀河系	八大行星 認識太陽系	天文望遠鏡 彗星與流星	電動三球儀 日地月的關係
16:00-17:00	團隊齊聚	星際碎片	初見哥白尼	天文觀測站	哥白尼 心智圖
17:00~	開心回家囉				

星際 宇航員

第二梯 2/03-2/07
費用 **\$3,800**

