



2021 奧林匹克 小英雄冬令營



首三日

報名送好禮

11/14(六)-11/16(一)

- ① 折扣後單筆消費總金額滿 9,999 元(含)，將於營隊結束前贈送「限量悠遊卡乙張」，數量有限，送完為止。
- ② 報名「傳奇小英雄」或「超級小鐵人」任一項營隊，將於營隊結束前贈送「泳池體驗卷乙張」(每人限領乙張)。

早鳥優惠

開放現場、網路報名

85
折

11/14 - 12/06

88
折

12/07 - 12/27

9
折

12/28 - 01/10

團報優惠

僅限現場報名

- ① 一人同時報名二項(或二人同時報名一項)營隊享 85 折優惠。
- ② 一人同時報名四項(或四人同時報名一項)營隊享 8 折優惠。
- ③ 本優惠 11/14(六)起開始啟用。

舊生返校

僅限現場報名

- ① 本中心舊生，於 11/21(六)-11/23(一)報名營隊即享 8 折優惠。
- ② 折扣後單筆消費總金額滿 6,999 元(含)，將於營隊結束前贈送「限量運動毛巾乙條」，數量有限，送完為止。

報名方式

- ① 現場報名：填寫報名表→選定營隊→繳交現金 / 刷卡 (須全額繳清)→收取課程明細及發票。
- ② 網路報名：官網點選【運動課程】→會員登入 (須先註冊)→選「課程報名」→挑選好欲報名課程後→點選「報名」→線上刷卡→完成報名 (請持證件至櫃台索取發票)。

注意事項

- ① 營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課程。
- ② 參加學員請先衡量個人身體狀況，如有不適合從事之活動，請勿報名，如違反規定請自行負責。
- ③ 學員參加營隊期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
- ④ 各梯次如遇天災等不可抗力因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前三日以簡訊通知全額退費或轉梯次，本中心保有合併梯次與開辦與否之權利。
- ⑤ 每張繳費證明單限轉梯次一次，若欲轉梯次額滿恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯次。
- ⑥ 各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。
- ⑦ 營隊過程中所拍攝之活動照片，本中心有權作活動宣傳使用。

退費辦法

營隊報名後，如因故不克參加營隊，欲辦理退費時，請持【報名明細單、發票】辦理；若使用刷卡繳費，須攜帶【原信用卡、信用卡簽單】辦理。

請依以下規定辦理退費：

- ① 營隊開始日期『前』<七日以上>退費者，全額退還已繳費用。
 - ② 營隊開始日期『前』<六日以下>退費者 (不含營隊開始當日)，需扣除行政作業費。
 - ③ 營隊開始日期『後』退費者 (含營隊開始當日)，退費金額為原繳交費用扣除〔已過堂數費用〕及〔行政作業費〕之剩餘金額。
 - ④ 若因疾病、受傷等特殊不可抗力因素無法參加者，請於退費時一併攜帶證明文件辦理。
- ※ 行政作業費為原繳交費用扣除已過堂數費用後之 20%。
※ 【計算方式】：退費金額 = 原繳交費用 - 已過堂數費用 - (原繳交費用 - 已過堂數費用) × 20%

課程須知

1. 營隊費用含教練費、材料費、器材費、餐費、場地費、結業證書、保險等。
2. 如有特殊狀況須特別注意或素食者 (全素、奶蛋素) 請事先告知，並註明於報名表上。
3. 游泳課程時間包含換裝、盥洗時間。
4. 請穿著運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物、泳裝等。
5. 「傳奇小英雄」營隊將進行泳訓能力檢定並頒發證書，於課程期間內，請勿缺課。

傳奇小英雄

7日營

- ◆ 招生對象 小一 ~ 小六
- ◆ 滿班人數 25 人
- ◆ 時 間 08:30-17:00



RX01

1/21-1/22

1/25-1/29

費用 8,800

時間 / 星期	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	1/21	1/22	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
08:30-08:50	英雄總動員 (報到集合)						
09:00-10:00	認識 新朋友	飛盤	射箭	空手道	體適能 (肌力訓練)	戶外教學	小英雄 運動會
10:20-11:50	籃球		躲避球	樂樂棒球	足球		能量補給站 (午餐及 午休時間)
12:10-13:20	能量補給站 (午餐及午休時間)						
13:40-14:40	DIY 黏土	卡巴迪	體適能 (敏捷協調)	繪畫	電影欣賞 與 品格教育		編織小物
15:00-16:20	游泳 (泳池溫度 27°C~31°C)				品格教育		
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間						

- ① 游泳課會視天候狀況 (例如：寒流來臨時) 調整成其他運動項目。
- ② 課表會因場地需求而有所異動請依孩子的通知單內容為準。
- ③ 戶外教學地點及活動內容視疫情、報名人數、天候而定，詳細情形於開課第一天確認並通知。



RX02

2/01-2/05

2/08-2/09

費用 8,500

時間 / 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二
日期	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/08	2/09
08:30-08:50	英雄總動員 (報到集合)						
09:00-10:00	認識 新朋友	防身術	飛盤		瑜珈	射箭	體適能 (敏捷協調)
10:20-11:50	樂樂棒球		羽球	籃球		足球	
12:10-13:20	能量補給站 (午餐及午休時間)						
13:40-14:40	定向闖關	體適能 (肌力訓練)	電影欣賞	DIY 黏土	傳奇 趣味競賽	動手 玩勞作	運動 小學堂
15:00-16:20	游泳 (泳池溫度 27°C~31°C)					桌球	
16:40-17:00	導師時間 / 點心時間						

- ① 游泳課會視天候狀況 (例如：寒流來臨時) 調整成其他運動項目。
- ② 課表會因場地需求而有所異動請依孩子的通知單內容為準。

超級小鐵人

7日營

- ◆ 招生對象 小一 ~ 小六
- ◆ 滿班人數 12 人
- ◆ 時 間 08:00-17:00

RY01 — 1/21-1/22 費用 9,900
1/25-1/29

RY02 — 2/01-2/05 費用 9,900
2/08-2/09

無敵知識王

5日營

- ◆ 師資陣容 諾亞教育師資群
- ◆ 上課地點 4F 社區教室
- ◆ 招生對象 小一 ~ 小六
- ◆ 滿班人數 25 人
- ◆ 時 間 09:30-12:00



海洋魔術師

▶▶▶ 科學實驗班

RZ01 — 1/25-1/29 費用 4,000

時間	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
09:30~10:30	彩虹藥水 (濃度與密度)	海神壓力槍 (氣壓與液體)	七彩珍珠 (油水會分離)	沉浮戰艦 (認識沉與浮)	神秘水時鐘 (觀察水流速)
10:30~12:00	炫彩史萊姆 (認識黏性)	強力水龍捲 (漩渦的由來)	炫彩沼澤 (非牛頓流體)	紙樹開花 (毛細現象)	星光熔岩燈 (酸鹼中和)



特斯拉歷險

▶▶▶ 電力科學班

RZ02 — 2/01-2/05 費用 4,000

時間	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
09:30~10:30	破冰時間	磁力風車 (如何應用磁)	閃光發電機 (認識電的來源)	電流急急棒 1 (認識電的流動)	主題電動車 (車體組裝)
10:30~12:00	初見特斯拉 (認識電磁鐵)	磁轉玩偶 (觀察磁極關係)	電動鞦韆 (觀察磁場)	電流急急棒 2 (認識電的流動)	主題電動車 (車殼設計)

時間 / 星期 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五

08:00-08:30 鐵人點點名 (報到集合)

08:40-10:10 籃球

10:20-11:50 飛盤

12:00-13:10 補充體力 (午餐及午休時間)

13:20-14:50 足球

15:00-16:30 樂樂棒球

16:40-17:00 導師時間 / 點心時間

備註 1. 課表會因場地需求而有所異動請依孩子的通知單內容為準。
2. 部分課程與單項營隊併班上課。

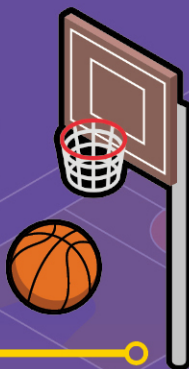


幼兒籃球營

RL01 1/25-1/29
RL02 2/01-2/05

5日營 費用2,625

- ◆師資陣容 籃球專業教練群
- ◆上課地點 3F 籃球場
- ◆招生對象 小班 ~ 大班
- ◆滿班人數 10 人
- ◆時 間 13:00-14:30



幼兒足球營

RM01 1/25-1/29
RM02 2/01-2/05

5日營 費用2,625

- ◆師資陣容 足球專業教練群
- ◆上課地點 3F 籃球場
- ◆招生對象 小班 ~ 大班
- ◆滿班人數 10 人
- ◆時 間 15:00-16:30



幼兒體適能營

2日營 費用1,050

- ◆上課地點 2F 韻律教室
- ◆招生對象 小班 ~ 大班
- ◆滿班人數 10 人
- ◆時 間 15:30-17:00

RP01 1/26、1/28
RP02 2/02、2/04



教練
奶茶
經歷

- 一對一私人教練
- 墊上核心團體課教練
- TRX 團體課教練
- 兒童體適能團體課教練
- 樂齡肌力養成班團體課教練

閃電羽球營

精緻班 費用4,200

A班 時間 07:30-09:00
滿班人數 5 人

RC01 1/21-1/22
1/25-1/29

RC02 2/01-2/05
2/08-2/09

B班 時間 13:00-14:30
滿班人數 5 人

RC03 1/21-1/22
1/25-1/29

RC04 2/01-2/05
2/08-2/09

C班 時間 14:30-16:00
滿班人數 5 人

RC05 1/21-1/22
1/25-1/29

RC06 2/01-2/05
2/08-2/09

7日營

- ◆上課地點 3F 羽球場
- ◆招生對象 小一 ~ 國三

團體班 費用2,240

A班 時間 09:00-10:30
滿班人數 10 人

RC07 1/21-1/22
1/25-1/29

RC08 2/01-2/05
2/08-2/09

B班 時間 10:40-12:10
滿班人數 10 人

RC09 1/21-1/22
1/25-1/29

RC10 2/01-2/05
2/08-2/09



教練
劉修志 教練群
經歷

- 實驗中學國小部羽球教練
- 七堵長興國小羽球教練
- 竹仁國小教師羽球社教練



乒乓桌球營

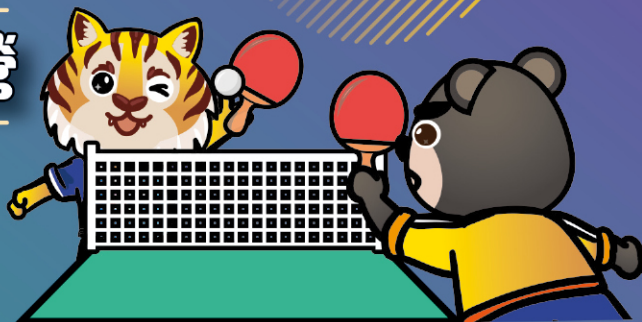
7日營

- ◆上課地點 2F 桌球室
- ◆招生對象 小一~國三
- ◆師資陣容 桌球專業教練群

精緻班 費用4,200

- ⌚ 時間 09:00-10:30
- 👤 滿班人數 5 人

- RD01 1/21-1/22
1/25-1/29
- RD02 2/01-2/05
2/08-2/09



團體班 費用2,940

- ⌚ 時間 10:30-12:00
- 👤 滿班人數 10 人

- RD03 1/21-1/22
1/25-1/29
- RD04 2/01-2/05
2/08-2/09

陽光籃球營

7日營 費用3,920

- ◆師資陣容 籃球專業教練群
- ◆上課地點 3F 籃球場 ◆滿班人數 15 人

基礎班

- ⌚ 時間 13:00-15:00
- 👤 招生對象 小一~小六

- RB01 1/21-1/22
1/25-1/29
- RB02 2/01-2/05
2/08-2/09

進階班

- ⌚ 時間 15:00-17:00
- 👤 招生對象 小四~國三

- RB03 1/21-1/22
1/25-1/29
- RB04 2/01-2/05
2/08-2/09

熱門單項營隊



疾風
足球營

7日營 費用2,940 ※與超級小鐵人併班上課

- ◆上課地點 3F 綜合球場 ◆滿班人數 20 人
- ◆招生對象 小一~小六 ◆時間 13:20-14:50



教練 阿寶

經歷

- 北浦國小足球隊教練
- 雷虎幼幼俱樂部教練
- 特工足球隊教練
- 107 學年度男二級 UFA 大專足球聯賽 亞軍



樂樂
棒球營

7日營 費用2,940 ※與超級小鐵人併班上課

- ◆上課地點 3F 綜合球場 ◆滿班人數 20 人
- ◆招生對象 小一~小六 ◆時間 15:00-16:30



教練 楊益豪

經歷

- 2019 年系際盃全國第五名
- 2018 年人言盃冠軍
- 2017 年北二區一般組冠軍
- 慢速壘球 C 級裁判證



極限
飛盤營

7日營 費用2,625 ※與超級小鐵人併班上課

- ◆上課地點 3F 綜合球場 ◆滿班人數 15 人
- ◆招生對象 小一~小六 ◆時間 10:20-11:50



教練 Ray

經歷

- 國立臺灣體育運動大學富邦公牛棒球隊助理體能教練
- 台中 BOOM 波恩體能實習教練
- 美國運動委員會私人教練 (ACE-CPT)
- 壺鈴自由教練
- 體育署國民體適能指導員
- 飛盤爭奪賽大專組冠軍

綜合單項營隊



韓風 MV 舞蹈營

4 日營 費用 1,500

- ◆上課地點 2F 韻律教室 ◆滿班人數 15 人
- ◆招生對象 小三 ~ 國三 ◆時 間 15:00-16:30

RI01 1/26-1/29

RI02 2/02-2/05



教練 小魚兒

經歷

- 王子瑞綜合舞蹈教室老師
- 社區 MV 舞蹈教學老師
- 頂福里集會所 MV 舞蹈老師



兒童 空手道營

5 日營 費用 1,875

- ◆上課地點 2F 多功能教室 ◆滿班人數 15 人
- ◆招生對象 小一 ~ 小六 ◆時 間 10:30-12:00

RJ01 1/25-1/29

RJ02 2/01-2/05



教練 沈家豪

經歷

- 新民國中空手道隊教練
- 長榮大學空手道隊教練
- JKA 日本空手協會教練
- 體育署空手道專任運動教練
- 中華民國空手道協會國家 A 級教練
- 2006 年杜哈亞運銅牌



花式 扯鈴營

5 日營 費用 1,875

- ◆上課地點 3F 綜合球場 ◆滿班人數 15 人
- ◆招生對象 小一 ~ 小六 ◆時 間 08:00-09:30

RK01 1/25-1/29

RK02 2/01-2/05



教練 李皇龍

經歷

- 政大附小 / 龍星國小 / 大成國小 / 建德國小 扯鈴課後班老師
- 安溪國小 / 安坑國小扯鈴課後社團老師
- 康橋國小扯鈴社團老師
- 明道國小扯鈴隊教練



悠揚陶笛營

5 日營 費用 1,875

- ◆上課地點 2F 桌球室
- ◆招生對象 小一 ~ 小六
- ◆滿班人數 12 人
- ◆時 間 13:00-14:30

RN01 1/25-1/29

RN02 2/01-2/05



創意編織營

- ◆上課地點 2F 桌球室
- ◆招生對象 小一 ~ 小六
- ◆滿班人數 12 人
- ◆時 間 15:00-16:30

RO01 1/25-1/28

RO02 2/01-2/05

4 日營 費用 1,500

5 日營 費用 1,875

竹光游泳學院

力爭上游！泳不放棄！

想學游泳？請選竹光國民運動中心

本中心泳池全年恆溫 水溫約 27-31 度

上課時間

110 年 1 月 04 日
至
110 年 2 月 26 日

本期優惠時間

11 月 15 日(日) 至
12 月 31 日(四) 截止
(泳訓課程，請於 1 樓櫃台臨櫃報名)

首波早鳥 11/15-11/30

報名同一班級

兩人同行 **88 折**
三人同行 **85 折**

報名不同班級

兩人同行 **9 折**
三人同行 **88 折**

晚鳥優惠 12/1-12/31

報名同一班級

兩人同行 **9 折**
三人同行 **88 折**

報名不同班級

兩人同行 **95 折**
三人同行 **9 折**

※ 游泳班分級介紹

入門班：適合完全不會游泳者，從適應水性、水中悶氣、漂浮、自由式基礎打水、水中自救，循序漸進學習游泳的基礎及技巧。
初級班：適合有游泳基礎者，從自由式開始，姿勢調整及游泳強化訓練。

※ 游泳班注意事項

- 依年齡分班：成人班(12 歲以上)、兒童班(7-12 歲)、幼兒班(3-6 歲)
- 游泳成效會隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
- 泳訓班費用包含教練費、門票及教材等，請自備泳裝、泳鏡。
- 游泳團體班：幼兒班(3-6 歲)、兒童班(7-12 歲)、游泳個別班，皆附一張家長陪同票，協助小朋友更衣。
- 學員請假恕不另行補課，所缺課之堂數，將於最後一堂課程發放【體驗券】，可於課程結束 14 天內換票入場游泳。
- 第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議升級或轉班上課。
- 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。
- 非上課時，因未有教練陪同，未滿 12 歲孩童，需有成人陪同進場。

※ 上課進場方式(如未攜帶上課證須先依規定購票)

幼兒及兒童班：攜帶【已設定之上課證】至一樓櫃檯報到，兌換所贈送之【家長陪同票】，報到完畢持上課證感應進場。
成人班：使用【已設定之上課證】自行感應進場。

※ 貼心叮嚀

報名後，如確定無法開班，會於開課前電話或簡訊通知！
若開班成功，將不另行通知。

幼兒泳訓班

適合年齡：3-6 歲

滿班人數：3 人開班，每班最多 6 人

- 第一次上課，先測試程度再分班，每期課程結束進行測驗發給竹光泳訓護照
- 日期、上課時間皆為固定

月份	上課日期	代碼	上課時間	堂數	費用
1 月 【平日】	1/4-1/15 (星期一~五)	K01	1700-1800	10	4000
		K02	1900-2000	10	4000
		K03	2000-2100	10	4000
1 月 【平日】	1/18-1/29 (星期一~五)	K04	1000-1100	10	4000
		K05	1100-1200	10	4000
		K06	1300-1400	10	4000
		K07	1400-1500	10	4000
		K08	1500-1600	10	4000
		K09	1600-1700	10	4000
		K10	1700-1800	10	4000
		K11	1900-2000	10	4000
		K12	2000-2100	10	4000
1 月 【假日】	1/9-1/31 (星期六、日)	K13	1000-1100	7	2800
		K14	1100-1200	7	2800
		K15	1300-1400	7	2800
		K16	1400-1500	7	2800
		K17	1500-1600	7	2800
		K18	1600-1700	7	2800
		K19	1700-1800	7	2800
		K20	1900-2000	7	2800
		K21	2000-2100	7	2800
2 月 【平日】	2/1-2/5、2/8-2/9 (星期一~五)	K22	1700-1800	8	3200
		K23	1900-2000	8	3200
		K24	2000-2100	8	3200
2 月 【平日】	2/17-2/19、2/22-2/26 (星期一~五)	K25	1000-1100	8	3200
		K26	1100-1200	8	3200
		K27	1400-1500	8	3200
		K28	1500-1600	8	3200
		K29	1600-1700	8	3200
		K30	1700-1800	8	3200
		K31	1900-2000	8	3200
		K32	2000-2100	8	3200

兒童泳訓班

適合年齡：7-12 歲

滿班人數：6 人開班，每班最多 10 人

- ▶ 第一次上課，先測試程度再分班，每期課程結束進行測驗發送竹光泳訓護照
- ▶ 日期、上課時間皆為固定

月份	上課日期	代碼	上課時間	堂數	費用
1 月 【平日】	1/4-1/15 (星期一~五)	L01	1700-1800	10	3000
		L02	1900-2000	10	3000
		L03	2000-2100	10	3000
1 月 【平日】	1/18-1/29 (星期一~五)	L04	1000-1100	10	3000
		L05	1100-1200	10	3000
		L06	1300-1400	10	3000
		L07	1400-1500	10	3000
		L08	1500-1600	10	3000
		L09	1600-1700	10	3000
		L10	1700-1800	10	3000
		L11	1900-2000	10	3000
		L12	2000-2100	10	3000
1 月 【假日】	1/9-1/31 (星期六、日)	L13	1000-1100	7	2100
		L14	1100-1200	7	2100
		L15	1300-1400	7	2100
		L16	1400-1500	7	2100
		L17	1500-1600	7	2100
		L18	1600-1700	7	2100
		L19	1700-1800	7	2100
		L20	1900-2000	7	2100
		L21	2000-2100	7	2100
2 月 【平日】	2/1-2/5、2/8-2/9 (星期一~五)	L22	1700-1800	8	2400
		L23	1900-2000	8	2400
		L24	2000-2100	8	2400
2 月 【平日】	2/17-2/19、2/22-2/26 (星期一~五)	L25	1000-1100	8	2400
		L26	1100-1200	8	2400
		L27	1400-1500	8	2400
		L28	1500-1600	8	2400
		L29	1600-1700	8	2400
		L30	1700-1800	8	2400
		L31	1900-2000	8	2400
		L32	2000-2100	8	2400

成人泳訓班

適合年齡：12 歲以上

滿班人數：6 人開班，每班最多 10 人

- ▶ 第一次上課，先測試程度再分班
- ▶ 日期、上課時間皆為固定

月份	上課日期	代碼	上課時間	堂數	費用
1 月 【平日】	1/4-1/15 (星期一~五)	M01	1900-2000	10	2400
		M02	2000-2100	10	2400
1 月 【平日】	1/18-1/29 (星期一~五)	M03	1900-2000	10	2400
		M04	2000-2100	10	2400
1 月 【假日】	1/9-1/31 (星期六、日)	M05	1900-2000	7	1680
		M06	2000-2100	7	1680
2 月 【平日】	2/1-2/5、2/8-2/9 (星期一~五)	M07	1900-2000	8	1920
		M08	2000-2100	8	1920
2 月 【平日】	2/17-2/19、2/22-2/26 (星期一~五)	M09	1000-1100	8	1920
		M10	1400-1500	8	1920
		M11	1500-1600	8	1920
		M12	1600-1700	8	1920
		M13	1900-2000	8	1920
		M14	2000-2100	8	1920

泳訓個別班

備註：

1. 安排教練需 3-5 個工作天
2. 上課時間可與教練協調
3. 幼兒個別班最多至一對四

上課時間	時數	費用
一對一泳訓班	10	10,000
一對二(or 親子)泳訓班		12,000
一對三(or 親子)泳訓班		14,000
一對四(or 親子)泳訓班		16,000
一對五(or 親子)泳訓班		18,000



2021 奧林匹克 小英雄冬令營

新竹市竹光國民運動中心

📍 地址 | 300 新竹市北區竹光路 325 號

☎ 電話 | (03)522-3899

✉ 傳真 | (03)522-7899

🔍 官網 | <https://zgcsc.cyc.org.tw/>

🕒 開館時間 | 06:00~22:00



官網



地圖



Facebook