



# 克總挑戰書

Squid Challenge

冬季英雄訓練營

1 神聖淨化

12/6 前

8折

2 支援前線

12/7-1/5

85折

3 絕處逢生

1/6-1/20

9折

4 振興加倍

憑振興券臨櫃報名  
滿1000元送免費課程券1張  
滿2000元再送營隊贈品1份

5 合團共進

開課前同時報名  
2組以上 88折  
4組以上 85折

※報名營隊單筆消費滿10,000元取得VIP黑卡資格，贈送黑客限定禮1份 ※上述優惠不含神盾勇士籃球培訓營

11/30

開放網路/現場報名

英雄快訊-本期特殊課程

專業訓練系統 微美式教學風格 神盾勇士籃球營 探索世界微觀大發現 主題式體驗營(全日)  
動靜皆宜多元運動一次滿足 全日挑戰營(全日) 特別推出單項營安心顧餐方案，午餐免煩惱!

桃園國民運動中心為桃園首座綜合式運動場館，每年寒暑假皆特別為桃園市民提供兒童運動營隊活動，以運動為主軸，結合中心的不同設施，包含游泳、籃球、羽球、桌球、攀岩、舞蹈、體適能，還有特別的射箭、飛盤、蛇板、直排輪……等有趣的營隊活動，讓家長放心、孩子開心。



### 我們特色

室內場館、不怕風吹日曬、項目多元、一次全體驗！

### 我們承諾

經驗豐富、系統規劃完善、耐心帶領、家長最安心！

### 防疫不鬆懈

防疫措施將依CDC公告調整



場館實名制



全面測量體溫



加強場館  
消毒頻率



營隊衛教宣導





## 如何選擇適合的營隊

想讓孩子全面接觸、培養興趣  
認識新朋友、適應團隊生活，安心全天活動

想針對特別運動項目  
各種運動單項大量接觸，發掘潛能

喜歡活力  
運動類型

喜歡科學  
微觀世界

小一至小六  
全日挑戰營

主題式科學營

單項運動營  
(如籃球、羽球、舞蹈、桌球等)



### 特別方案 顧餐方案+500元

凡報名桃運單項營隊學童可以500元加購次周午餐方案，提供午餐與休息區域至13:00

①.午餐內容同當周日歸營學童②.依報名人數調整休息區域。③.顧餐方案於前一週開放報名登記，上限10人、每周五停止登記，如欲參加請提早繳費登記。④.因每周有食材管控之虞，繳費登記後恕不因任何因素接受退費或轉移之申請。



### 單項營隊時刻場地分配表 快速選課看這裡！

時間	籃球場	羽球場	桌球	教室	空中走廊	攀岩
0800-0830				戰舞營		
0830-0900		鷹眼				
0900-0930	足球營	羽毛球營	雷神			
0930-1000			桌球營			
1000-1030				舞蹈營		小蜘蛛人
1030-1100	the one					攀岩營
1100-1130	籃球營		雷神		紳士	
1130-1200			桌球營		地壺營	
1200-1230						
1230-1300						
1300-1330						
1330-1400					蛇板營	小蜘蛛人
1400-1430	日歸		雷神			攀岩營
1430-1500			桌球營			
1500-1530						
1530-1600		鷹眼			射箭營	
1600-1630	神盾	羽毛球營				
1630-1700	籃球營					
1700-1730						



# 冬季 全能挑戰營



🕒 08:30-17:00    👤 小一至小六 / 上限35人一梯

深淵大魔王克總來襲，  
需要英雄們動起來聚集聖值，才能反敗為勝  
全方位日歸運動營隊、籃球、羽球、瑜珈、舞蹈超多關卡挑戰，  
能文能武成就全能小英雄！

**創意魔球 | 巧手氣球 | 驚奇魔術 | 腦力桌遊彈性調整**

※費用包含相關器材、保險、午餐費用  
 ※實際課程視當日週規劃實施，中心保留依情況變更內容之權利  
 ※本營隊需事先依人數比安排所有師資及上課教材，如有缺課不退還任何費用；恕無法補課

	M01-0	M01-1	M01-2
	1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
💰	2600	6500	5200

M01-0	FRI	SAT
1/21-1/22		
08:30-09:00	英雄集合 (2F 社區教室)	
09:00-10:20	破冰時刻	創意手作
10:30-12:00	卡波耶拉	律動舞蹈
12:00-13:20	午休 & 午餐	
13:30-14:50	灌籃高手	鷹眼羽球
15:00-16:30	創意魔球	桌球疾打
16:30-17:00	點心時間補充能量	
17:00-	明日英雄再見	



**M01-1**

1/24-1/28

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:00

英雄集合 (2F 社區教室)

09:00-10:20

破冰時刻

彈力瑜珈

克總挑戰  
實境定向

卡波耶拉

律動舞蹈

10:30-12:00

遊戲挑戰

蛇板挑戰

動腦遊戲

創意手作

12:00-13:20

午休 & 午餐

13:30-14:50

灌籃高手

快銀跑酷

閃電足球

樂樂棒球

鷹眼羽球

15:00-16:30

創意魔球

桌球疾打

電影欣賞

飛魚游泳

歡樂通關

16:30-17:00

點心時間補充能量

17:00-

明日英雄再見

**M01-2**

2/7-2/10

MON

TUE

WED

THU

FRI

08:30-09:00

英雄集合 (2F 社區教室)

09:00-10:20

破冰時刻

彈力瑜珈

克總挑戰  
實境定向

律動舞蹈

10:30-12:00

遊戲挑戰

蛇板挑戰

創意手作

12:00-13:20

午休 & 午餐

13:30-14:50

灌籃高手

快銀跑酷

閃電足球

鷹眼羽球

開學日

15:00-16:30

創意魔球

桌球疾打

飛魚游泳

歡樂通關

16:30-17:00

點心時間補充能量

17:00-

明日英雄再見



## 鷹眼射箭營

🕒 15:00-16:00    👤 小一至小六 / 5人開課 10人滿班    📍 5F 空中走道



M05-0	M05-1	M05-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
\$ 480	1200	960

(本中心師資群授課 / 師生比1:10)

射箭是需要專注力的活動，透過簡易弓箭的教學能夠提升小朋友的注意力及培養心性!!  
本課程屬體驗性質，使用安全弓箭!!

## 鷹之眼羽球營

🕒 A班 08:00-10:00    B班 15:00-17:00

👤 小一至小六 / 6人開課 16人滿班    📍 4F 羽球場

M02-0	M02-1	M02-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
\$ 1200	3000	2400

(Best羽球師資群授課 / 師生比1:9)

有人說羽毛球運動是一項能夠讓人眼明、手快、全身得到鍛鍊的體育項目，這種說法非常貼切。長期練習羽毛球的人都會有這種感受：通過經常觀察對手揮拍情況和高速飛行中的球，有經驗的運動員能像武林高手一樣，在對手擊球的一瞬間看清楚球拍翻轉變化的微小動作。

Best羽球師資群 | 專業羽球師資團隊能提供最優質的訓練師資品質，更擁有專業的管理階層讓師資能有效的服務民眾，維持三向(團隊>學員>教練)溝通，達到最高效率的教學質量。團隊目標：希望帶領一場羽球旅程給所有熱愛羽球運動的你(妳)。



## 雷神擊錘乒乓球營

⌚ A 班 09:00-10:30 B班 10:30-12:00 C班 13:30-15:00

👤 小一至小六 / 4人開課 12人滿班 📍 2F 桌球場

M04-0	M04-1	M04-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
💰 1000	2500	2000

桌球訓練內容:1.基本腳步練習、正反拍練習、對打練習。2.桌次數會依現場情況與人數安排。

(林俊賓老師授課 / 師生比1:6)

教師經歷 | 中華民國桌球B級教練 / 社團教練10年 / 桃園國民運動中心桌球總教練3年 / 曾任板橋、溪口、深坑、八德社團教練 / 國語日報駐場教練9年 / 中央銀行球隊教練2年 / 樹林農會球隊教練2年

## 蛇板滑行營

⌚ 13:00-14:30 👤 小一至小六 / 5人開課 12人滿班 📍 5F 空中走廊

M06-0	M06-1	M06-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
💰 720	1800	1440

(MicKey幼兒體育教育俱樂部授課 / 師生比1:10)

蛇板是一種需要平衡的運動，藉由全身動作使蛇板與滑板不同，能加強腰部及腿部肌肉，是一種輕鬆、卻有簡單的健身效果的運動，而且蛇板沒有年齡的限制，只要能抓到重心位置，爸媽也可以跟著一起扭、一起玩，也是一項很適合親子同樂的運動喔! ※注意事項：中心有提供蛇板做上課使用

MicKey幼兒體育教育俱樂部 | 成立於2010年，現已與臺灣及上海地區各級教育機構合作。主要業務包含：跆拳道、直排輪、籃球、足球、幼兒體育教師培訓、幼兒跆拳道/輪滑活動及賽事籌辦。







# 神盾勇士籃球培訓營

Aegis Challenging Basketball Training Camp

神盾勇士Aegis Challenging 籃球培訓營進駐運動中心，在專業的體系訓練下，帶領學員學習籃球專業觀念及獨家的訓練，激發學員對籃球的潛能，我們將針對不同年齡層建立課表，確保學員在訓練上達成最好的效果，建構學員的技巧搭配觀念，置身美國的微美式訓練加上教練豐富的教學經驗讓他們成為籃球的先鋒者！

相關問題請洽詢小葛教練 0939-961-096

🕒 15:00-17:30 📍 4F 多功能球場

👤 M11-0/M11-1小四到國二 M11-2升國一至升大一 / 8人開課 30人滿班(師生比1:10)

M11-0	M11-1	M11-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
神盾勇士射手培訓營	基礎班	進階班
\$ 1500 / 無加贈球衣	5400	4500

## 分級制度 / LV3 可報名進階班

LV1	不能控制籃球，無法順利運球跑整個籃球場
LV2	已經能控制籃球，左手右手都能運球跑動
LV3	能左右手上籃，且命中率高達 8 成，運球能做跨下運球、背後運球
LV4	運球非常熟練，並且對籃球比賽的規則有一定的了解
LV5	曾經參與過校隊，或是高中以上的學員

限舊生

神盾專屬

舊生優惠

12/6 前  
85 折

早鳥優惠

1/15 前  
88 折

神盾集結

1/20 前  
9 折

報名贈送雙面專屬球衣



掃描QRCODE  
填寫球衣尺寸





## The one 兒童籃球營

🕒 10:00-12:00    👤 小一至小六 / 30人滿班    📍 4F 籃球場



	M03-0	M03-1	M03-2
	1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
💰	1200	3000	2400

(師資群授課 / 師生比1:12)

one for all, all for one! he one 表示唯一，證明團隊是獨一無二的，每個人都是團隊的唯一。口號十分響亮，代表着個人是為了團隊，團隊也成就了個人寓意着團隊和成員是彼此之間成就的唯一，脫離了對方就達不到完美的狀態。1.透過豐富、趣味的課程規劃，激發學生對籃球運動的興趣。2.小組配合實戰演練，在比賽中多元的學習。3.讓學生瞭解團體合作的好處。※視人數調整場地。



## Flash 閃電遊俠足球營

🕒 08:30-10:00    👤 小一至小六 / 6人開課30人滿班    📍 4F 多功能球場

	M08-0	M08-1	M08-2
	1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
💰	800	2000	1600

(Soccer Star足球師資團隊授課 / 師生比1:20)

足球是全世界最熱門的體育項目，從基礎球感到跑動中接傳球，培養反應、平衡、更能提升足耐肌力、提升心肺功能。





## Spider 小小蜘蛛人 攀岩營 NT.1400

🕒 A班10:00-11:30 / B班13:00-14:30    👤 小一至小六 / 8人滿班    📍 5F 攀岩場

M10-0	M10-1	M10-2
1/21-1/22	1/24-1/25	2/7-2/8


攀岩對兒童的好處：1.促進身體協調性2.協助探索和適應新環境3.訓練思考能力、觀察力、判斷力和執行力  
4.培養不怕困難的人格特質

**ECOPOWER野地能量** | 台灣第一家攀岩館連鎖的經營者,亦是國內確保安檢制度的建立者,我們的社會責任及核心價值:1.致力讓人臉上展現笑容2.以別人的需求,看見自己的責任3.幫助他人4.虛懷若谷5.永遠正向。藉由定向運動,攀岩運動,溯溪,登山....等運動的特性,來達成心靈成長的教育目的!

## 水游俠飛魚營

🕒 A班08:20-09:20 / B班13:00-14:00

👤 小一至小六    📍 1F 游泳池

M13-0	M13-1	M13-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
 560	1400	1120

(桃運專業泳訓師資群授課 / 師生比1:10)

游泳是一種全身性運動,能鍛煉孩子幾乎所有的肌肉,常游泳的孩子除了能增強肌力、心肺能力外,在對水阻力中鍛鍊身體線條,能慢慢建立更好的身形,更是一種自保自救的能力,學會游泳不再怕進入泳池、海邊,人生能有更多戲水的樂趣。

※注意事項:實際開課狀況會視泳池工程進度做規畫調整



## 寒冰紳士地壺營

🕒 11:00-12:00 📍 5F 空中走廊

👤 8 歲以上(成人可) / 5人開課 24人滿班

M07-0	M07-1	M07-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
1000	2500	2000



(中華民國地壺球協會師資群授課)

地壺球為冬季奧運項目冰壺的簡易版，也可作為進入冬奧冰壺運動的跳板，地壺球著重策略、溝通、禮儀、專注力、團隊合作，是一項適合不同能力年齡層的紳士團隊競賽運動。

## 卡波耶拉 戰舞營

🕒 08:00-08:55 📍 小四至小六 / 5人開課 20人滿班 📍 301教室

M14-0	M14-1	M14-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
480	1200	960



(小朱老師授課)

Capoeira(卡波耶拉/巴西戰舞)為巴西的傳統文化與藝術，既是武術也像舞蹈，從體術、樂器以及歌謠練習，有著非常適合現代人學習與欣賞的特色與豐富領域。

## 與神共舞 MV 舞蹈營

🕒 10:00-10:55 📍 小一至小六 / 8人開課 12人滿班 📍 302教室

M15-0	M15-1	M15-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
480	1200	960



(跳跳老師授課 / 師生比1:10) 藉由舞蹈學習來開發肢體以及對音樂的認識，同時也可以對學習對節奏的敏銳度，發掘孩子的舞蹈潛能，成為一代舞林高手。

# 主題式科學營

🕒 09:30-17:30

M12-0	M12-1	M12-2
1/21-1/22	1/24-1/28	2/7-2/10
賈伯斯學程式	圖靈的祕寶 邏輯素養班	勇闖地球村 異國生活館
伊索教育授課	諾亞教育授課	諾亞教育授課
2600	6800	5600

時下最流行的主題科學營，要帶給小朋友最不一樣的寒假，讓科學家老師帶領你們揭開科學的神秘面紗，本課程採用「主題式STEAM教育課程」改變傳統科學實驗枯燥的方式，讓孩子喜歡科學，了解為何而學。

## 賈伯斯學程式

👤 小一至小六

伊索教育



1/21-1/22	Day1	Day2
09:30-10:30	團隊齊聚	賈伯斯展覽
10:30-12:00	機器人啟航 (電腦運作模式)	鋼鐵擂台 I (無線操作)
12:00-13:20	午餐與午休	
13:30-14:10	程式首都	團隊風火輪
14:10-15:40	機器特攻隊 I (電腦運作指令)	鋼鐵擂台 II (無線操作)
15:40-16:10	程式拼接	機器陀螺
16:10-17:10	初見賈伯斯	課程統整
17:10-17:30	反思與回顧	

2007年1月蘋果公司正式發布第一支iPhone手機，在全世界掀起一股科技浪潮，不論是企業家、政府、百姓，無不為此瘋狂，台灣的教育政策走向也逐漸往科技人才的培養邁進，十餘年的時間過去，伊索團隊將延續科技素養的培訓，讓孩子在不用插電的環境下，建立程式邏輯的知識脈絡。✳附小實驗成品\*2、結業證書\*1



伊索教育



諾亞教育

## 圖靈的祕寶 邏輯素養班

👤 小四至小六

透過團隊合作解謎的形式，從圖靈的偉人故事出發，認識密碼學與區塊鍊的概念知識，藉著各式探索性、邏輯性的手作實驗與課程活動，建立邏輯思維能力 ❶ 區塊鍊知識為基礎設計課程 ❷ 實作與教學並重加深課程理解 ❸ 心智圖課程加強學生統整能力 ❹ 融合素養導向建立學生學習架構 ✳附小實驗成品\*5、學習歷程\*1、結業證書\*1、小驚喜\*1



1/24-1/28

Day1

Day2

Day3

Day4

Day5

09:30-10:30

探險開始

方塊邏輯

區塊鍵學堂

邏輯考驗

圖靈的祕寶

10:30-12:00

凱薩密碼

海神的考驗

積木密碼

樹裡迷宮

合作無間

12:00-13:30

午餐與午休

13:30-14:30

海神的饒贈

密室設計

海上迷航

海神的眼淚

謎底揭曉

14:30-16:00

海底潛艦

海底爭霸 I

海底爭霸 II

海浪淘淘我不怕

尋獲寶藏

16:00-17:00

探秘圖靈

海洋歷險

探索祕寶

海底爭奪

英雄賦歸

17:00-17:30

反思與回顧

諾亞教育  
KNOX - YA  
EDU

勇闖地球村 異國生活營

小一至小六

2/07-2/10

Day1

Day2

Day3

Day4

09:30-10:30

食來運轉

不坊衣試

行路最有禮

教育思辨 bar

10:30-12:00

食在每位

模特秀

禮貌用路人

Fun 心上學

12:00-13:30

午餐與午休

13:30-14:30

食在台灣

築築試學

魔術大空間

各國旅行

14:30-16:00

食在道地

建造木屋

車車出任務

國際遊樂園

16:00-17:00

食在好好味

文化探秘家

路權小專家

結業典禮

17:00-17:30

反思與回顧



諾亞教育

留學生活是許多人所嚮往的生活型態，近年礙於疫情使得許多學生無法如期完成夢想，諾亞設計以模擬留學生活及學習外國文化作為發展要點，打造食衣住行育樂的多重角度認識國際禮儀文化，帶來多重體驗。❶認識國際禮儀文化❷培養動手做的食物精神❸多重建立國際觀❹培養學生專注、忍耐、思考、創意等品格 ※附小實驗成品\*4、學習歷程\*1、結業證書\*1



龐達的挑戰信

# 集合啦無人島冒險家

2022 冬令特別訓練任務【限定特色過夜營隊】

龐達的挑戰信：

大家好龐達又來囉！

暨 2020 年夏天許多小朋友與無人島島主龐達一同挑戰過各種艱難並度過克實的無人島生活後…龐達為了迎接新的下一次的探險

這次龐達將化身「天使」教官帶領冒險家們一同到交通四通八達老街溪、新街溪由南向北縱貫形成兩大湖泊的中壠來進行為期「2 天 1 夜」一連串的訓練

這次又有什麼樣的挑戰等著冒險家們呢？等你一起來挑戰



自信心與  
自我成長

健康體能



生活知識

人際溝通  
團隊合作

本營隊由 **桃園、中壠、八德** 運動中心聯合開發

課目標主要是希望透過各種「實際體驗」的課程設計方式達到 4 大主軸理念

① 健康體能 |

活動中透過地方特色設計體能活動，讓孩子們鍛鍊中亦能感受到樂趣（本次結合攀樹、捷兔、定向解謎等課程設計）

② 人際溝通 |

課程中將進行分組，小組成員間就像生命共同體一般必須彼此相互溝通合作才能順利完成任務目標

③ 生活知能 |

課程中融入地圖判讀、料理、人文、露營等生活知能，讓孩子們從活動中學習到日常生活中用的到的技能

④ 成長學習 |

搭配充滿適當挑戰性的各種任務與許多須自己解決的生活問題讓孩子們能夠培養自信與自我成長



往年成果影片線上看 請掃 QR CODE

MH01

1/21(五)-1/22(六)

NT.3200

小三至國一學童

1/15前報名享優惠價 **2999元** 兩人同行再折 **400元** /每人2599元

📍 八德國民運動中心集合 桃園市八德區廣福路230號

🕒 1/21 09:00AM - 1/22 17:30PM

日期	1/21(五)	1/22(六)
上午	冒險家集結 集合時間 9:00AM	拂曉出擊 盥洗、晨操 活力早餐
	龐達歡迎你 認識環境、活動說明	無人島求生指南
	冒險家試煉 體能活動、體能測試	埋鍋造飯 簡易料理製作教學
中午	午餐及休息時間	
下午	空間認知培養訓練 定向解謎(地圖判別)	鑑測 - 最終試煉
	村民的對決 球類課程體驗	結業同樂會 頒發結業證書
晚上	挖掘神秘寶藏 解謎任務	賦歸 營隊結束(家長接回時間) 1/22 下午 5:30
	夜鷹行動 - 夜間訓練任務 搶救人質大作戰	
	盥洗睡覺	

### 探險前的說明

- 營隊課表供參考，屆時將視天候
- 本營隊為過夜營隊住宿地點為八德運動中心並由主辦單位供應睡袋
- 報名時請完整填寫報名者之姓名、身分證、出生年月日等基本資料俾利辦理保險事宜
- 活動費用包含餐、保險等活動所需費用
- 凡患有心臟病、氣喘、高血壓、糖尿病或其他慢性病不適合參加活動者請勿報名，如有違規定發生事故應自行負責
- 請自行攜帶盥洗用具、水壺、健保卡、換洗衣物及其他所需之個人物品
- 活動前將另發行前說明，洽詢電話：

桃園國民運動中心 03-339-5877

中壢國民運動中心 03-495-1930

八德國民運動中心 03-275-3363

桃園市南平運動中心 03-358-1587

- 以上規定若有未盡事宜，主辦單位保有調整及變更之權利

 03-339-5877  桃園市桃園區中山東路233號

### 活動辦法

1. 報名後因故無法參加，請持繳費證明與發票辦理。
2. 報名後至開課前8日辦理退費(不含當日)退費實際所繳學費90%。
3. 開課日起至總課程時數三分之一前間內要求退費者，退還繳納費用總額50%。
4. 已逾全期或總課程時數之三分之一者，不予退費。

### 英雄注意事項

1. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病或其他慢性病不適合參加團體活動者，請勿報名，如未依規定應自行負責。
2. 參加學生請衡量個人體能狀況，如果不適合者，請勿報名。
3. 學生上課期間，請穿著運動服裝、運動鞋、並攜帶毛巾及水壺。
4. 學生上課期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
5. 如活動遇天災、人力不可抗拒之因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前通知全額退費、轉班或補課。
6. 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
7. 報名資料請確實填寫，以利保險相關作業。
8. 本中心將視上課人數調整場地。
9. 上述事項如有未盡事宜，本中心保有修改之權利。



官網



FB



LINE