

# 國立體育大學

## 2026暑假足球運動營 活動簡章

### 1. 活動簡介

本營隊融合核心球技、敏捷體能與品格教育，引導學員在場上建立自信與專注力。課程專為三到六年級設計，將控球、傳接與射門技巧轉化為趣味的競技遊戲與戰術任務，讓孩子在全方位的學習歷程中，提升身體協調性、反應速度以及面對挫折的勇氣。

在三天的規劃中，教練們將由淺入深帶領孩子熟悉球感、理解團隊戰術，並透過模擬對抗與關卡測試，讓大家在實戰中累積經驗。除了球場上的觀念建立，更融入餐桌禮儀等生活常規，期盼培養出兼具尊重、紀律與凝聚力的運動員。

今年暑假，就讓孩子們加入這個充滿活力的行列！在兼具挑戰與趣味的環境中，陪伴每位小球員突破自我、展現團隊默契，一起踢出精彩又充實的假期。

### 2. 招生對象

國小三年級~六年級學生、歡迎寒暑假回台的國小學童參加。

師生比 1:6~8 名,預計招收22名學童(額滿即截止)。

**\* 滿10人即開班 \***

### 3. 師資說明:

- 1) 本次活動老師皆為本校大學部學生。
- 2) 皆有一年以上教學經驗與比賽經驗。
- 3) 教學老師具備運動教練、裁判、運動指導員等證照。
- 4) 班級配有一位行政老師、兩位教學老師及一位機動老師(依照報名人數調整)。

### 4. 特色課程:

#### ★ 核心球技養成 | 練習控球與自信

從引導孩子熟悉球感開始，逐步練習帶球、傳接球與射門等技巧，讓孩子在反覆練習中建立對球的控制能力，並在面對場上挑戰時更有自信。

#### ★ 體能敏捷開發 | 提升反應與協調

透過專為兒童設計的體能遊戲與趣味競賽，鍛鍊爆發力、平衡感與敏捷度。結合足球的短程衝刺與變向跑位，讓孩子在活動中流汗，同時提升身體協調性。

#### ★ 品格與團體精神 | 學習自律與尊重

運動不只是好玩，也包含品格養成。我們重視團隊規範與互動，引導孩子學習尊重對手、保持專注，並在訓練過程中培養出自律的態度。

★ 團隊合作與生活常規 | 建立默契與凝聚力

透過小組練習與挑戰, 培養孩子的溝通能力, 學習在競爭中互相鼓勵、面對輸贏。此外, 營隊也融入餐桌禮儀等生活教育, 期盼孩子在球場內外都能有所收穫。

5. 活動時間:

三日營: 8/3(一)~8/5(五), 共三天。

五日營: 8/3(一)~8/7(五), 共五天。

★ 以上兩種營隊擇一報名。

6. 活動費用:

三日營: 8000元

五日營: 12000元

- 9折優惠: \* 舊生。
  - 4人(含)以上同行。
  - 國立體大校友子女(須提供校友證)。
  - 長庚體系教職員子女。
- 85折優惠: \* 國立體大在職教職員工子女。

7. 接送地點:

國立體育大學 333桃園市龜山區文化一路250號 行政教學大樓  
(導航: 國立體育大學 行政教學大樓)

8. 報名方式:

填寫Google表單- <https://forms.gle/QBQ9HRuUvYZAerPw7>

9. 詢問電話:

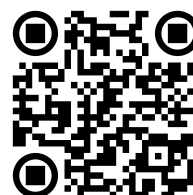
(03)397-4142或 (03)328-3201轉8106、8111林璟雯老師、葛至畚老師

10. 備註:

相關資料可至FB社團「國立體育大學-運動i學習-安親/育樂/程式」  
或加入LINE官方詢問( ID :@ntsucamp )



官方LINE



Facebook

## 2026暑假柔道小將體驗營活動課表

時間	第一天	第二天	第三天
08:30-09:00	報到		
09:00-09:50	破冰遊戲 (認識新朋友)	小小敏捷員 (反應與速度)	足球技巧挑戰 (技能複習)
10:00-10:50	小小控球員 (帶球能力)	足球體適能 (敏捷與協調)	小小挑戰員 (綜合運用)
11:00-11:50	認識足球 (足球小教室)	足球戰術說明 (戰術小教室)	足球闖關說明 (足球知識小教室)
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間		
12:40-13:20	午休時間		
13:30-14:30	足球冒險任務 (帶球與傳球)	射門挑戰王 (控球與射門)	足球成果挑戰賽
14:30-15:30	3v3 小組對抗	地盤爭奪戰 (移動與反應)	足球冠軍挑戰賽
15:30-16:00	伸展	伸展	歡樂結業式
16:00-17:00	回溫暖的家～		

♥名額有限, 欲報從速 ♥