

假小六升國中半天運動培力



活動簡章

歡迎來國立體育大學，給孩子不一樣的暑假~

一、活動簡介：

歡迎加入「國中運動培力營」這是一場專為國小升國一學生設計的暑期營隊，我們結合豐富多元的運動課程與啟發性的靜態活動，帶領孩子從體能、思考到品格，全方位準備迎接國中生活。

透過球類、體適能、團隊合作遊戲等動態課程，搭配桌遊、魔術方塊、閱讀引導、CANVA 創意設計、以及「運動家的成功特質」探索等靜態學習，孩子將在快樂互動中學習，朝向「學習力」與「適應力」兼備的成長目標邁進！

二、課程特色：

本營隊結合「動態運動」與「靜態學習」，設計出一套適合國小升國一學生的多元課程，幫助孩子全面適應即將到來的國中生活。課程包含：

- ✔ 運動課程：球類運動、體適能、團隊合作遊戲，提升身體素質與團隊精神
- ✔ 靜態課程：桌遊策略思考、魔術方塊邏輯訓練、主題閱讀引導
- ✔ 創意思維：CANVA 視覺設計教學，培養表達與設計能力
- ✔ 品格養成：認識運動家精神與成功特質，激發正向態度與自我認同

透過趣味與挑戰並重的課程安排，孩子將在歡樂中成長，在學習中建立自信。

三、學習目標：

- ✔ 建立健康生活習慣，提升體能與自我照顧能力
- ✔ 培養合作與溝通能力，學會在團隊中互助互信
- ✔ 啟發創意思維與解決問題的能力，面對學習與生活挑戰不退縮
- ✔ 培養閱讀興趣與表達能力，為國中課業打下良好基礎
- ✔ 強化自我認識與情緒管理，從容迎接國中新階段

四、招生對象：

應屆國小畢業生(小六升國一)，每週/期預計招收 15-20 名。

五、師資說明：

1. 本活動教師皆為本校大學部學生及碩士生
2. 皆有一年以上教學經驗
3. 部分教師修習師資培育學程
4. 皆具備各項運動教練、裁判、指導員證照
5. 師生比 1:10

名額有限，報名要快哦~

六、活動時間：(7月7日~7月11日停課一週)

- 第一梯次:2025年6月16日(一)至6月20日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第二梯次:2025年6月23日(一)至6月27日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第三梯次:2025年6月30日(一)至7月04日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第四梯次:2025年7月14日(一)至7月18日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第五梯次:2025年7月21日(一)至7月25日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第六梯次:2025年7月28日(一)至8月01日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第七梯次:2025年8月04日(一)至8月08日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第八梯次:2025年8月11日(一)至8月15日(五) 每日8:30-12:00<共5天>
- 第九梯次:2025年8月18日(一)至8月22日(五) 每日8:30-12:00<共5天>

(早上家長接送時間為 7:30-8:30 中午家長接送時間為 12:00-13:00)

七、活動費用：●曾參加過活動舊生 每一梯次(週):3500元/週半天課程

●不論新舊生，團報-8人以上團報報名優惠價 2800元/週半天課程

可另外再加選早上交通車接送一週 650元

餐費部份也可以加選一週餐費為 400元

(包含課程教學活動、教師鐘點費、水電場地、器材設備使用、保險費用等)

八、活動地點：國立體育大學 333 桃園市龜山區文化一路 250 號 教學研究大樓

九、報名方式：填寫 Google 表單-<https://forms.gle/KyP1mjwRzRujatMm7>

十、詢問電話：(03)397-4142 或(03)328-3201 轉 8122 珮淇老師、力豪老師、璟雯老師

十一、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，LINEID :@ntsucamp



報名表單

名額有限，報名要快哦~

2025 暑假小六升國中半天運動培力營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

日期	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	破冰遊戲 (認識新同學)	人格探索與了解 (MBTI 人格測驗)	說話的藝術 (溝通技巧)	桌遊 (團體互動)	運動員介紹 (國家奧運選手)
1030-1200	籃球 (基礎訓練)	巧固球 (基礎訓練)	足球 (基礎訓練)	樂樂棒球 (基礎訓練)	飛盤 (基礎教學)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

日期	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	主播訓練營 (口條與臺風)	巧固球 (團隊競賽)	讀書計劃 (時間管理概念)	排球 (基礎訓練)	性別教育 (預防性騷擾)
1030-1200	樂樂棒球 (團隊競賽)	足壘球 (團隊競賽)	足球 (團隊競賽)	籃球 (團隊競賽)	躲避飛盤 (團隊競賽)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

日期	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	團康 (團隊互動)	何謂 SDGs 聯合國 永續發展?	桌遊 (團體互動)	睡眠的重要性 (身體充電站)	運動員介紹 (國家奧運選手)
1030-1200	足壘球 (團隊競賽)	五人制棒球 (基礎訓練)	排球 (團隊競賽)	定向越野 (智者的運動)	躲避球 (團隊競賽)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

名額有限，報名要快哦~

2025 暑假小六升國中半天運動培力營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

日期	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	飛盤 (趣味競賽)	桌遊 (團體互動)	法式滾球 (新興運動)	海報設計與製作 (Canva 教學)	性別教育 (性別多樣性)
1030-1200	人格探索與了解 (MBTI 人格測驗)	躲避飛盤 (團隊競賽)	五人制棒球 (團體競賽)	體適能 (心肺耐力訓練)	飛盤高爾夫 (趣味定向)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

日期	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	破冰遊戲 (認識新同學)	人格探索與了解 (MBTI 人格測驗)	說話的藝術 (溝通技巧)	桌遊 (團體互動)	運動員介紹 (國家奧運選手)
1030-1200	藍球 (基礎訓練)	巧固球 (基礎訓練)	足球 (基礎訓練)	樂樂棒球 (基礎訓練)	飛盤 (基礎教學)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

日期	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	主播訓練營 (口條與臺風)	巧固球 (團隊競賽)	讀書計劃 (時間管理概念)	排球 (基礎訓練)	性別教育 (預防性騷擾)
1030-1200	樂樂棒球 (團隊競賽)	足壘球 (團隊競賽)	足球 (團隊競賽)	藍球 (團隊競賽)	躲避飛盤 (團隊競賽)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

名額有限，報名要快哦~

2025 暑假小六升國中半天運動培力營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

日期	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	團康 (團隊互動)	何謂 SDGs 聯合國 永續發展?	桌遊 (團體互動)	睡眠的重要性 (身體充電站)	運動員介紹 (國家奧運選手)
1030-1200	足壘球 (團隊競賽)	五人制棒球 (基礎訓練)	排球 (團隊競賽)	定向越野 (智者的運動)	躲避球 (團隊競賽)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間				
1245-1300	溫暖的家				

日期	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	飛盤 (趣味競賽)	桌遊 (團體互動)	法式滾球 (新興運動)	海報設計與製作 (Canva 教學)	性別教育 (性別多樣性)
1030-1200	人格探索與了解 (MBTI 人格測驗)	躲避飛盤 (團隊競賽)	五人制棒球 (團體競賽)	體適能 (心肺耐力訓練)	飛盤高爾夫 (趣味定向)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間 無訂餐者，可直接回家				
1245-1300	溫暖的家				

日期	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0730-0830	家長接送時間				
0830-0930	魔術方塊教學及練習/閱讀課外讀物時間				
0930-1030	巧固球 (團隊競賽)	桌遊 (團體互動)	海報設計與製作 (Canva 教學)	籃球 (團隊競賽)	說話的藝術 (溝通技巧)
1030-1200	躲避球 (團隊競賽)	足壘球 (團隊競賽)	足球 (團隊競賽)	樂樂棒球 (團隊競賽)	躲避飛盤 (團隊競賽)
1200-1245	若有訂餐者-使用午餐及餐桌禮儀教學時間 無訂餐者，可直接回家				
1245-1300	溫暖的家				

名額有限，報名要快哦~

常見 Q&A:

◇ 若加購午餐, 午餐吃什麼呢?

若有訂午餐，學校是跟孩子們在校營養午餐一樣(桶餐)，我們可提供方便素!(沒有全素食，請見諒)，要記得幫孩子攜帶餐具喔~

◇ 一個班有幾位老師呢?

一個班會有一位行政老師、一位隊輔老師!

◇ 最早&最晚可以幾點接送孩子呢?

最早 7:30 就可以送孩子來學校囉~最晚接孩子的時間為 13:00

若 13:00 後接小朋友，將酌收延托費 30 分鐘 100 元，以此類推

◇ 更換衣物及牙刷要每天帶來帶去嗎?

學校會提供每位孩子一個置物籃，可放更換衣物及牙刷，不用每天攜帶喔!

◇ 天氣太熱會出去上課嗎?

老師們會評估天氣狀況再決定是否在室外上課喔~

◇ 我們可以只選擇上幾天課程就好了嗎?

我們是團體班上課，統一單週收費，若報名後，無法全程參與，是無法退費。

◇ 交通部份說明：

交通部份有 3 個方式：

1. 家長自行接送 2. 交通車 3. 搭公車

早上可以勾選是否需要交通車（以週計算，一週 650 元），會至孩子住家社區接，回程部份，中午沒有交通車，可搭程公車。

名額有限，報名要快哦~

課程說明：(必讀)

1. 體育課與 DIY 課程時間，會視天氣情況調整，若上午天氣不錯就會先上室外的體育課程，若天氣太冷、太熱或下雨，體育課程會改為室內進行。另外，體育課程會帶入相互了解、友誼、團結和公平競爭的精神，期望給孩子們正面的能量。
2. 我們如同各位爸爸媽媽一樣，想給孩子們的東西很多，也很明白有些事，如果是『老師』教的，孩子們會放在心上，所以，若爸爸媽媽孩子們有頭痛的小問題需要協助(如孩子的情緒管理、說話態度)，都可以告訴我們，我們會在活動中引導孩子，給孩子鼓勵，相信孩子們會做的更好，期待跟孩子們渡過快樂的暑假。
3. 每天早上 7:30 以後可以送孩子到校，最晚接孩子的時間為 13:00，若 13:00 後接小朋友，將酌收延托費 **30 分鐘 100 元。**
4. 報名完成後會用 LINE 或 MAIL 的通知繳費訊息，請家長務必加入官方 LINE 帳號 (ID:@ntsucamp)；活動行前通知與學校地圖，將於活動前二週 mail 至家長信箱。
5. 孩子的活動紀錄，每週活動一部分照片將會上傳至 FB 社團，最後會整理上傳雲端硬碟，方便家長自行下載，第一週後，會將網址聯絡再貼聯絡本給家長。
6. 老師們可協助帶孩子至公車站牌搭公車(體育大學行政大樓站&長庚大學汎航)
7. 「公車資訊及注意事項詳如簡章後交通注意事項說明」
8. **因需要幫小朋友辦保險，請家長務必留下出生日期與身分證字號。**
9. 隊輔老師非專業輔導老師，特殊生(注意力缺陷過動症(ADHD)與亞斯伯格症(AS))無法提供專業的教學內容，請家長勿幫孩子報名，造成不便，請家長體諒。
10. 活動中僅提供葷食，全素食需求者，不受理報名，不便之處，敬請見諒。(可提供方便素，老師會協助將肉挑出)
11. **颱風假停班停課退費部份，才藝課程和交通車依颱風假停班停課影響之次數全額退費，學費部份依實際繳費上課天數(比例)，扣除必要成本與必要支出 60%，將退回 40%當日學費予家長。**
12. **活動課程為團體上課，所以開課後請假故不補課、退費，請見諒。**
13. 退費說明如下：無法參加活動者，經報名繳費後，活動前一個月以上申請退費者，酌收手續費 10%；活動前一個月~20 天，酌收手續費 20%，前 20 天至 10 天，酌收手續費 30%；前 7-10 天內辦理者扣 40%；前 3-7 天內辦理者扣 50%，不足三天或無法參加活動者(需提前告之)，扣 60%，敬請見諒。

名額有限，報名要快哦~

【上課前需知說明】：

1. 以上課程將視情況天氣情況、配合學校研究訓練或教育部補助經費課程調整或調整內容，敬請見諒。
2. 活動課程內容、活動行前通知與學校地圖，將於活動前二週 mail 至家長信箱。
3. 授課老師群由本校教職員暨本校教練團(本校學生為主)成員擔任，隊輔老師皆為本校學生擔任，皆具有各項運動教練、裁判、指導員證照及教學經驗，部分學生修有教育學程。
4. **若有任何需要老師協助之特殊情況(如提醒孩子吃藥、請假、協助完成作業進度等)可以傳官方 LINE 跟老師說唷!**
5. 寒、暑假作業部分因班級老師負責不只一位學生的寒、暑假作業，故作業部分班級老師僅**負責叮囑學員完成作業進度**，若有更精細要求煩請家長傳訊息提醒；另外，美勞相關作品容易在攜帶過程中產生損壞問題，故不建議帶到學校製作。
6. 活動時將依孩子的年齡分組，若需同組時(需同年級)，請於報名表上註明。
7. 活動經費不足部分由本校自行籌措或向教育部申請相關經費，學員繳交費用包含課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、校內餐食、100 萬旅遊平安險、10 萬醫療險。
8. 因課程中為團體教學課程，若有嚴重影響團體課程進行且經多次勸導仍無改善之學員將無法受理報名，敬請見諒。
9. 因本活動較多為體育相關課程，故參加活動之學員要健康狀況良好，必須無心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘及其它重大疾病。
10. 本次活動相關紀錄(錄影、照片)將上傳雲端硬碟供家長下載。

【個資與肖像權聲明】

1. 本活動由「國立體育大學」主辦與執行。
2. 您參加本次活動時，主辦單位將使用個人資料蒐集、處理及相片、活動錄影肖像等，作為本次活動之活動聯繫、活動記錄，活動公告、後續處理、聯絡及活動成果等行政事宜。
3. 主辦單位對於您提供之個人資料與照片檔案，將妥為保存，並於活動存續期間內依個人資料保護法及相關法令於上述活動時，使用個人資料。EX: 進行活動保險、分班分組等。
- 四. 依個人資料保護法之規定，您可以隨時向主辦單位要求查詢、請求給予複本、請求補充或更正、請求停止處理、利用或刪除您的個人資料。
- 五. 若您不欲提供相關個人資料，將影響您參加本次活動或取得主辦單位活動參與之權益。

名額有限，報名要快哦~

【公車資訊】：

一、可供搭程之公車如下：

至長庚大學搭乘汎航(汎航通運區間車，往返長庚大學、林口長庚醫院、長庚醫護社區)

國立體育大學 行政大樓可搭乘：

(1) 桃園客運 202 (體育大學--工四工業區)

經 A7/文明路/林口長庚/大湖/長庚桃園分院/大埔

(2) 桃園客運 5065 (桃園--體育大學)

經 A7/大埔/舊路坑/水源地/龜山/桃園

(3) 三重客運 967 (台北市政府--長庚大學)

經 A7/文化一路/桃園酒廠/林口長庚/華夏飯店/林口文化二路郵局/安敦新世界/林口三井/仁愛路/竹林路/中山路/麗園一街/忠孝路等

(4) 三重客運 603 (長庚大學--丹鳳捷運站)

經 A7/文青路/工三工業區/文桃路/壽山路

二、搭乘注意事項：

上午-孩子上車須 LINE 告知我們車牌號碼，到校我們會回覆給家長。

下午-行政老師會送孩子至公車站牌搭公車，上車我們會 LINE 通知家長。

三、搭乘汎航注意事項：

住在醫護社區的學員早上可搭乘汎航至長庚大學，需提前告知我們，**約幾點幾分到及車牌號碼**，會由行政老師至長庚大學站等待學員到本校，下午也可以搭乘汎航回，上車時會拍照傳給家長。

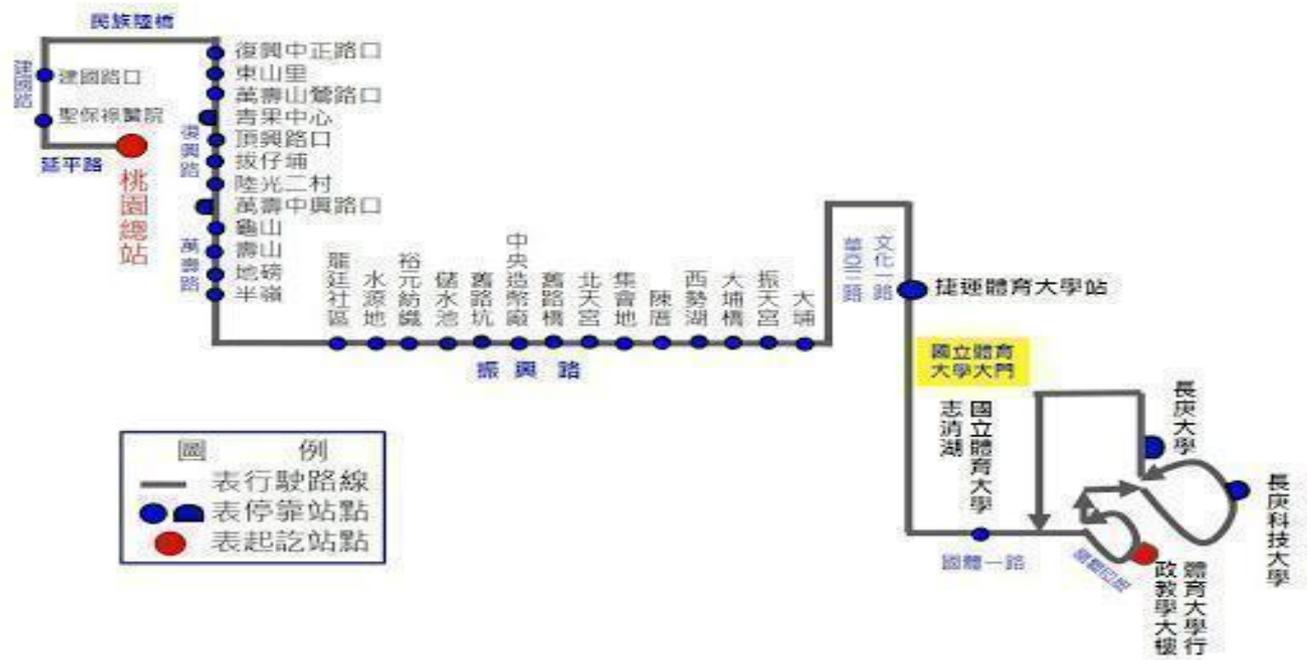
名額有限，報名要快哦~

桃園客運「【202】體育大學-工四工業區」路線圖



桃園客運 202

桃園客運「【5065】桃園-體育學院(經大埔)」路線圖



名額有限，報名要快哦~

967

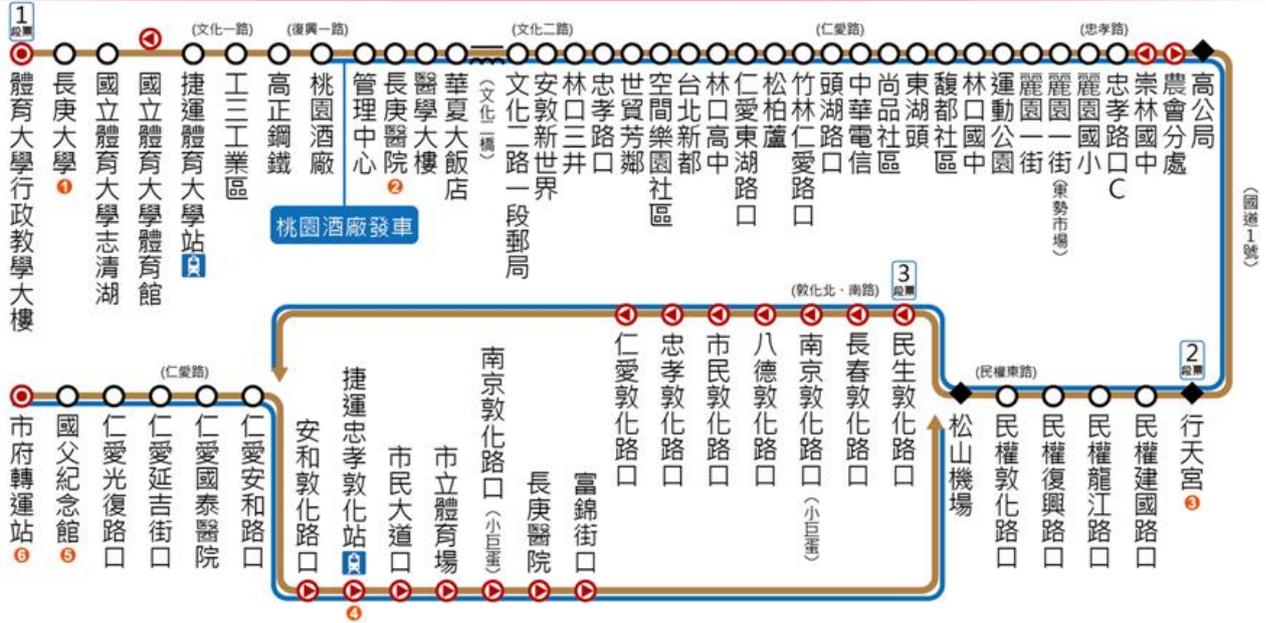
轉乘優惠

公車動態查詢



ebus.gov.taipei

- 起迄點：長庚大學-臺北市府(Chang Gung University-Taipei City Hall)
桃園酒廠-臺北市府(Taoyuan Winery-Taipei City Hall)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：
長庚大學：05:10~21:30 / 桃園酒廠：平日:05:10~21:30 / 例假日:05:40~21:15
- 收費方式(Fare Zones)：三段票(3X)
- 發車間隔(Headway)：固定班次(Fixed Time)
平日(Weekdays):(長庚大學、桃園酒廠發車)
05:10/06:00/06:30/07:00/07:20/07:40/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00/12:00/13:00
14:00/14:30/15:00/15:30/16:00/16:30/17:00/17:30/18:00/18:30/19:00/19:30/20:00/20:40/21:30
例假日(Weekends):(長庚大學發車)
05:10/06:30/07:50/09:00/10:00/11:00/12:00/13:20/14:40/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:30
例假日(Weekends):(桃園酒廠發車)
05:40/06:20/08:20/09:00/10:00/11:00/12:00/13:00/14:00/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:15
- 本路線雙向轉乘雙北市區公車享第1段半價優惠



圖例說明：

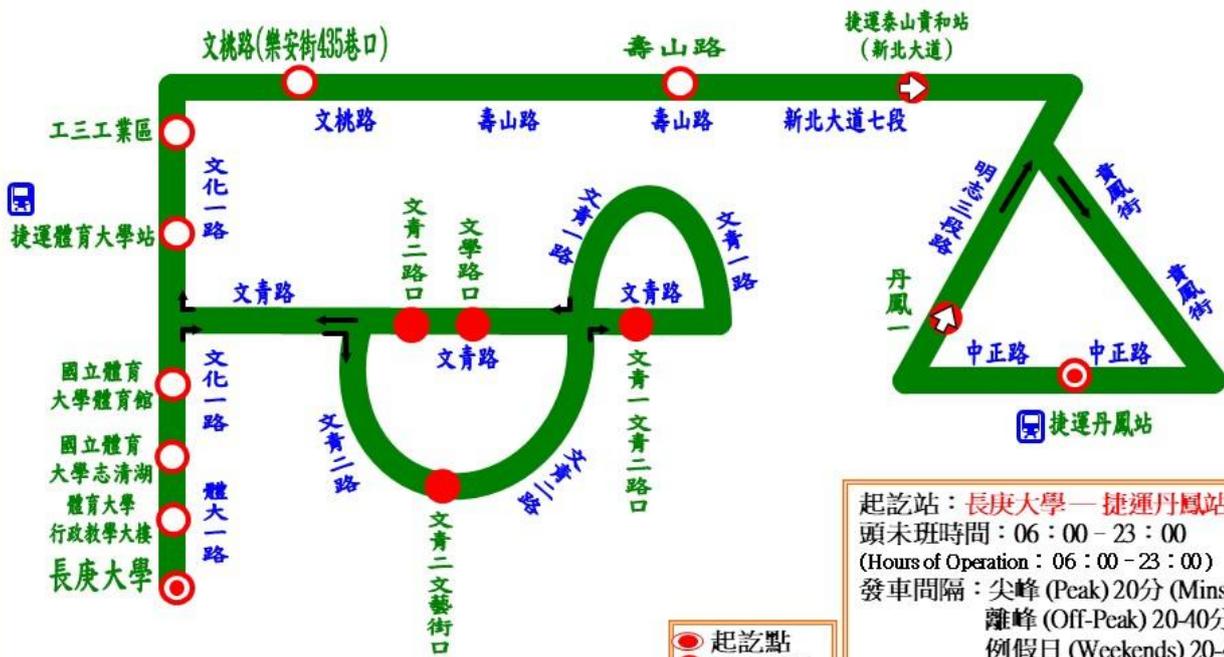
- 起迄點
- 去程單邊設站
- 雙邊設站
- 返程單邊設站

- 1 Chang Gung University
- 2 Chang Gung Memorial Hospital
- 3 Xingtian Temple

- 4 MRT Zhongxiao Dunhua Sta.
- 5 Sun Yat-sen Memorial Hall
- 6 Taipei City Hall Transfer Station

名額有限，報名要快哦~

三重客運公司 603 公車 【長庚大學-捷運丹鳳站】路線圖(調整後)



起訖站：長庚大學—捷運丹鳳站
 頭末班時間：06：00 - 23：00
 (Hours of Operation：06：00 - 23：00)
 發車間隔：尖峰 (Peak) 20分 (Mins)
 離峰 (Off-Peak) 20-40分 (Mins)
 例假日 (Weekends) 20-40分 (Mins)
 三重客運：0800-090-607
 公西站：03-328-3280

- 起訖點
- 雙邊設站
- 單邊設站
- 🚏 捷運站

2019.07.15

【交通車資訊】：

名額有限，報名要快哦~

因疫情趨緩，眾多家長有交通車接送需求，目前先以登記交通車需求統計

統計後，確認有座位後，才能報名繳費

1、交通車報名流程如下

1. 填寫交通車報名表
 2. 收到官方 LINE 通知確定錄取交通車
 3. 填寫 2025 暑假活動報名表
- 以上皆完成才算報名活動及交通車成功

2、搭乘交通車注意事項

1. 交通車座位有限，統計後確認有座位才會 LINE 通知
2. 收到 LINE 通知，確認排上交通車才可繳費
3. 早上接送時間需等安排接送順序後才會通知上車時間
(最早 7:30 後才會開始接送孩子們)
4. 下午勾選班次不可變動
5. 搭乘距離範圍限！林口龜山 8km 內！
6. 每趟金額 120-150 元，需待最後議價
7. 就送至指定地點，並不能要求司機將孩子送到家門口
8. 無法選擇零星天數搭乘
9. 實際接孩子的時間會依搭車的孩子住家位置，來排路線
10. 使用 9 人座的小巴接送

交通車表單在報名表單內喔!!!

交通車表單在報名表單內喔!!!

交通車表單在報名表單內喔!!!

⚠交通車接送地點需固定且配合交通車公司安排⚠

⚠停車不會被開單檢舉且接送地目標明確⚠

⚠交通車座位有限，若一定要搭交通車，一定要確認有交通車位子後，才能繳費⚠

名額有限，報名要快哦~