

國立體育大學

2026 寒假運動專注營 招生簡章

【營隊核心主旨】聚焦專注力：從運動中超越自己，培養毅力與自我挑戰能力。

壹、營隊特色(Core Focus)

本營隊專為需要提升專注力、自律與情緒控制能力的孩子設計。我們將運動視為訓練心智的最佳工具，而非僅是體能活動。

核心特色 (Core Features)

專為提升孩子的專注力、毅力與自我挑戰能力而設計。

幫助孩子穩定專注、強化自律、有效控制情緒，進而提升學習力與時間管理能力。

活動簡介 (Brief Summary)

專為提升專注力與自我管理力設計，透過國立體育大學專業設計的遊戲化運動與任務挑戰，讓孩子在充滿活力的動態環境中，學會如何在動中學會專注、突破與成長。

貳、招生對象與師生配置 (Target Audience & Ratio)

招生對象 (Target Audience)

國小三至六年級學生。特別適合需要提升專注力、情緒管理與自律性的學童。

師生比 (Ratio)

1：8（依報名人數調整組數）。確保每位學員都能獲得細緻的指導與專注力的引導。

營隊結構 (Staffing)

每梯次皆配置專業教學老師、兩位隊輔老師（負責學員生活與專注力輔導），以及兩位行政老師（負責營隊後勤支援）。

參、活動時間與地點 (Dates & Location)

營隊地點 (Location)	國立體育大學（333 桃園市龜山區文化一路 250 號）
總梯次期間	2026 年 1 月 26 日（一）至 2 月 13 日（五），共計 15 天。（可報名單週課程）
課程形式	總梯次包含三週白天的專注力運動課程。
加選住宿梯次	提供三週夜間住宿課程加選，可分週報名： - 第一週：1 月 26 日（一）至 1 月 30 日（五），共 5 天。 - 第二週：2 月 02 日（一）至 2 月 06 日（五），共 5 天。 - 第三週：2 月 09 日（一）至 2 月 13 日（五），共 5 天。

肆、報名費用與優惠方案 (Fees & Discounts)

費用已包含課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、餐食費用及保險費用等所有開支。

項目 (Item)	費用 (Price)	備註 (Note)
單週 5 天課程	9,000 元/週	單週報名者，不適用任何折扣優惠。
整期 15 天課程	23,000 元 (原價)	適用以下折扣優惠。
加選夜間住宿	2,500 元/週	不適用任何折扣優惠。

優惠折扣方案 (擇一使用)

九折優惠：(九折後金額為 20,700 元 (整期 15 天))

長庚體系教職員子女、體大校友子女 (須提供校友證)、舊生、四人同行團報。

八五折優惠：(八五折後金額為 19,550 元 (整期 15 天))

國立體育大學在職教職員工子女。

【重要提醒】

單週課程及加選夜間住宿課程不適用任何折扣。

九折及八五折優惠僅能擇一使用，不得併用。

伍、課程內容：專注力與情緒控制訓練 (Curriculum: Concentration & Emotional Control)

本課程以「專注、堅持、自我挑戰」為核心主軸，將體育必備三力（運動能力、知識能力、創意與領導能力）與專注力訓練深度結合。

訓練目標	課程設計與實施方式 (How Sport Builds Concentration)
專注力挑戰	結合新興運動（如飛盤、地板冰壺、定向越野等）的遊戲化任務。訓練孩子在複雜的動態環境中，維持長時間的注意力，並對當前任務做出即時反應。
情緒與堅持	透過團隊合作與個人挑戰（如小型競技、任務接力），引導學員學習在輸贏與壓力下控制情緒，堅持完成目標。培養面對挫折的「毅力」。
自我管理與突破	鼓勵孩子設定每日「運動小目標」，從中學習分解任務、戰勝惰性，培養從運動延伸至課業的自律與自我挑戰能力。
知識與創意	透過遊戲形式學習運動歷史及規則，激發學生興趣；並融入美術創作與領導能力培養，鼓勵學生在放鬆時發展創意思維和人際互動能力。

陸、專業師資團隊 (Professional Faculty Team)

本營隊由國立體育大學嚴選，提供最高品質的教學保證。

師資組成： 本活動教師皆為本校大學部學生及碩士生。

教學經驗： 所有教師皆擁有一年以上教學經驗。

專業認證： 教師皆具備各項運動教練、裁判、指導員證照，確保運動教學的專業性與安全性。

學術背景： 部分教師修習師資培育學程，具備專業的教育理論基礎，能更有效地引導學童的心智發展與專注力。

柒、報名須知與聯繫方式 (Registration & Contact)

報名方式

(Registration Method)

請填寫 Google 線上表單： <https://reurl.cc/yK10KM>

報名時間 (Deadline) 即日起至額滿為止。

繳費須知

收到報名表後，若錄取將以 MAIL 及 LINE@ 寄發繳費資訊。
請家長於一週內繳費完畢，才算完成報名手續。

行前通知 (Pre-Camp Notice)

將於**活動前兩週**以 MAIL 方式通知。

響應環保

本次活動響應環保，所有活動照片將上傳至雲端供家長取用，恕不提供實體光碟或列印。

報名電話 (Phone)

(03) 397-4142 或 (03) 328-320 轉 8106、8122

聯繫窗口

弘霖老師、林璟雯老師、廖珮淇老師

備註與查詢

FB 社團：「國立體育大學-運動 i 學習-安親/育樂/程式」

(Additional Info)

LINE 官方 ID： @ ntsucamp (歡迎加入詢問)



報名表單



國立體育大學 2026 寒假運動專注營第一週課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一週	1 月 26 日	1 月 27 日	1 月 28 日	1 月 29 日	1 月 30 日
07:30-08:10	報到時間&家長接送時間				
08:10-09:00	解凍遊戲	有氧律動 心肺耐力	創意手作	反應與敏捷 專注力訓練	有氧律動 專注與身體協調
09:00-09:10	課間活動				
09:10-10:00	團康活動	軟式飛盤 正反手練習	創意手作	軟式飛盤 策略研擬	軟式飛盤 模擬比賽
10:00-10:10	課間活動				
10:10-11:00	知識補給站 「從 小孩到老人 都適合的運動?！」	魔術方塊 精 細動作運用	知識補給站 「用不一樣的方式玩 運動!」	魔術方塊 精細動作運用	影片賞析
11:00-11:10	課間活動				
11:10-12:00	知識補給站 「原 來飛盤還有這種 玩法?」	疊杯運動 精細動作運用	外聘課程	疊杯運動 綜合專注訓練	影片賞析與分享
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間				
12:40-13:10	午休時間				
13:10-14:00	地板滾球 動作練習	地板滾球 團隊合作	地板滾球 策略探討	地板滾球 模擬比賽	趣味英文
14:00-14:10	課間活動				
14:10-15:00	節奏運動訓練	知識補給站 「當我遇見各 式各樣的你」	軟式飛盤 爭奪賽學習	柔軟度訓練	心意傳遞 大作戰
15:00-15:10	點心時間				
15:10-16:00	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	歡樂結業式
16:00-17:20	住宿:靜心閱讀時間/棋藝對對碰				家長接送時間
17:20-18:30	晚餐及餐桌禮儀教學時間				溫暖的家
18:30-20:20	桌遊 益智與挑戰	趣味桌遊 專注與反應	進階桌遊 策略規劃	營火晚會暨才藝表演 (溫情回顧)	
20:20-20:40	宵夜時間				
20:40-21:40	嚕啦啦、洗澡囉!				
21:40	好夢到天亮				

國立體育大學 2026 寒假運動專注營第二週課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第二週	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
07:30-08:10	報到時間&家長接送時間				
08:10-09:00	解凍遊戲	有氧律動	創意手作 黏土捏塑	反應與敏捷 專注力訓練	有氧律動
09:00-09:10	課間活動				
09:10-10:00	團康活動	布袋球 動作練習	創意手作 黏土捏塑	布袋球 模擬比賽	布袋球 綜合挑戰賽
10:00-10:10	課間活動				
10:10-11:00	知識補給站 「排球少年都 學了些什 麼？」	魔術方塊 精細動作運用	知識補給站 「閉上眼，環境 怎變 的更加的 吵雜」	魔術方塊 精細動作運用	影片賞析
11:00-11:10	課間活動				
11:10-12:00	知識補給站 「一塊布袋， 有哪些 功 能？」	疊杯運動 精細動作運用	外聘課程	疊杯運動 精細動作運用	影片賞析與分享
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間				
12:40-13:10	午休時間				
13:10-14:00	坐地排球 擊球練習	坐地排球 移動練習	坐地排球 團隊活動	坐地排球 模擬比賽	趣味英文
14:00-14:10	課間活動				
14:10-15:00	節奏運動訓練	知識補給站 「你足夠了解 自己嗎？」	地板滾球 準度競賽	柔軟度訓練	心意傳遞 大作戰
15:00-15:10	點心時間				
15:10-16:00	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	歡樂結業式
16:00-17:20	住宿:靜心閱讀時間/棋藝對對碰				家長接送時間
17:20-18:20	晚餐及餐桌禮儀教學時間				溫暖的家
18:20-20:20	桌遊 益智與挑戰	趣味桌遊 專注與反應	進階桌遊 策略規劃	營火晚會暨才藝表演 (溫情回顧)	
20:20-20:40	宵夜時間				
20:40-21:40	嚕啦啦、洗澡囉!				
21:40	好夢到天亮				

國立體育大學 2026 寒假運動專注營第三周課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第三週	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
07:30-08:10	報到時間&家長接送時間				
08:10-09:00	解凍遊戲	有氧律動	創意手作 摺紙藝術	反應與敏捷 專注力訓練	有氧律動 專注與身體協調
09:00-09:10	課間活動				
09:10-10:00	團康活動	盲人門球 聽聲辨位	創意手作 摺紙藝術	盲人門球 團隊合作	盲人門球 模擬比賽
10:00-10:10	課間活動				
10:10-11:00	知識補給站 「騰空飛躍的 魔幻瞬間」	魔術方塊 精細動作運用	知識補給站 「日常生活中的 反射作用」	魔術方塊 精細動作運用	影片賞析
11:00-11:10	課間活動				
11:10-12:00	知識補給站 「少了__，運 動變得 更好 玩！」	疊杯運動 綜合專注訓練	外聘課程	疊杯運動 綜合專注訓練	影片賞析與分享
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間				
12:40-13:10	午休時間				
13:10-14:00	巧固球 腳步練習	節奏運動	巧固球 策略研擬	巧固球 動作複習	趣味英文
14:00-14:10	課間活動				
14:10-15:00	巧固球 丟球訓練	布袋球 (團隊競賽)	巧固球 團隊合作	巧固球 模擬比賽	心意傳遞 大作戰
15:00-15:10	點心時間				
15:10-16:00	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	團體海報製作	歡樂結業式
16:00-17:20	住宿:小組時間/營歌教唱/心情紀錄				家長接送時間
17:20-18:20	晚餐及餐桌禮儀教學時間				溫暖的家
18:20-20:20	桌遊 益智與挑戰	趣味桌遊 專注與反應	進階桌遊 策略規劃	營火晚會暨才藝表演 (溫情回顧)	
20:20-20:40	宵夜時間				
20:40-21:40	嚕啦啦、洗澡囉！				
21:40	好夢到天亮				

國立體育大學 2026 寒假課後才藝班(加選課程)

課程名稱	課程說明	時段/上課時間	費用計算	上課日期
籃球 才藝班	籃球球技訓練	每周二、四 共 6 堂	2100 元／6 堂	1/27、1/29、2/3、 2/5、2/10、2/12
黏土 才藝班	精細肌肉訓練 及創意發揮	每周一、三 共 6 堂	350 元／堂	1/26、1/29、2/3、 2/5、2/10、2/12

課後才藝班注意事項

A. 籃球藝班每週有 2 天有上課，課程內容不同，**若欲報名須全部參加**。

籃球才藝班因課程難易度關係，限 3 年級以上學生報名

B. 黏土才藝班每週有 2 天有上課，課程內容不同，**可以擇單堂上課**。

C. 沒有選擇才藝課的孩子，則在原班閱讀書籍，等待家長。

#若加選夜間住宿課程者，因課程會衝突，故不能再加選才藝班課程#

活動常見 Q&A:

✧ 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 18:00

若 18:00 後接小朋友，將酌收延托費 **30 分鐘 100 元**，以此類推

✧ 午餐吃什麼呢?

午餐學校會統一訂桶餐，可提供方便素!要記得幫孩子攜帶餐具喔~

✧ 一個班有幾位老師呢?

一個班會有兩位行政老師、兩位隊輔老師

✧ 營隊年級覆蓋較大(3-6 年級)，課程是否會作調整呢?

所有課程皆會合併上課，隊輔老師也會隨時提供協助給進度落後的孩子~

✧ 可以協助孩子的寒、暑假作業嗎?

作業部分因班級老師負責不只一位學生的作業,故只能提供進度監督、檢查錯誤等。如果有更精細的要求再麻煩家長傳訊息到官方 LINE 提醒~

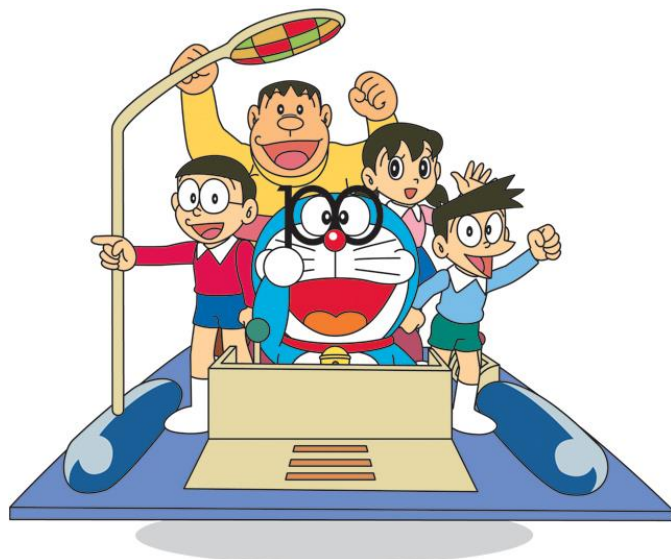


【課程說明】

1. 體育課程與學科、手做課程時間視天氣情況調整，若天氣過於炎熱或下雨，體育課程會改為室內進行。
2. 先修課程都是小班制教學，老師可以更即時了解學員的問題，並且提供更有效的學習方式。
3. 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，也期待跟孩子們一同渡過快樂的暑假。
4. 每天早上 7:30 以後可以送孩子到校，最晚接孩子的時間為 18:00，
若 18:00 後接小朋友，將酌收延托費 **30 分鐘 100 元**
5. 報名完成後，我們會用 MAIL 及 LINE@ 通知繳費訊息。若爸爸媽媽對於繳費有問題，可以回信給我們或是與我們的官方 LINE:@ntsucamp 聯絡。
6. 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。
7. 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。
8. 課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程實施。
9. 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)。
10. 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。
11. 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。
12. 因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。

【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。
4. 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。
5. 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。



【公車資訊】

1、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

2、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搭公車，上車會 LINE 通知家長。

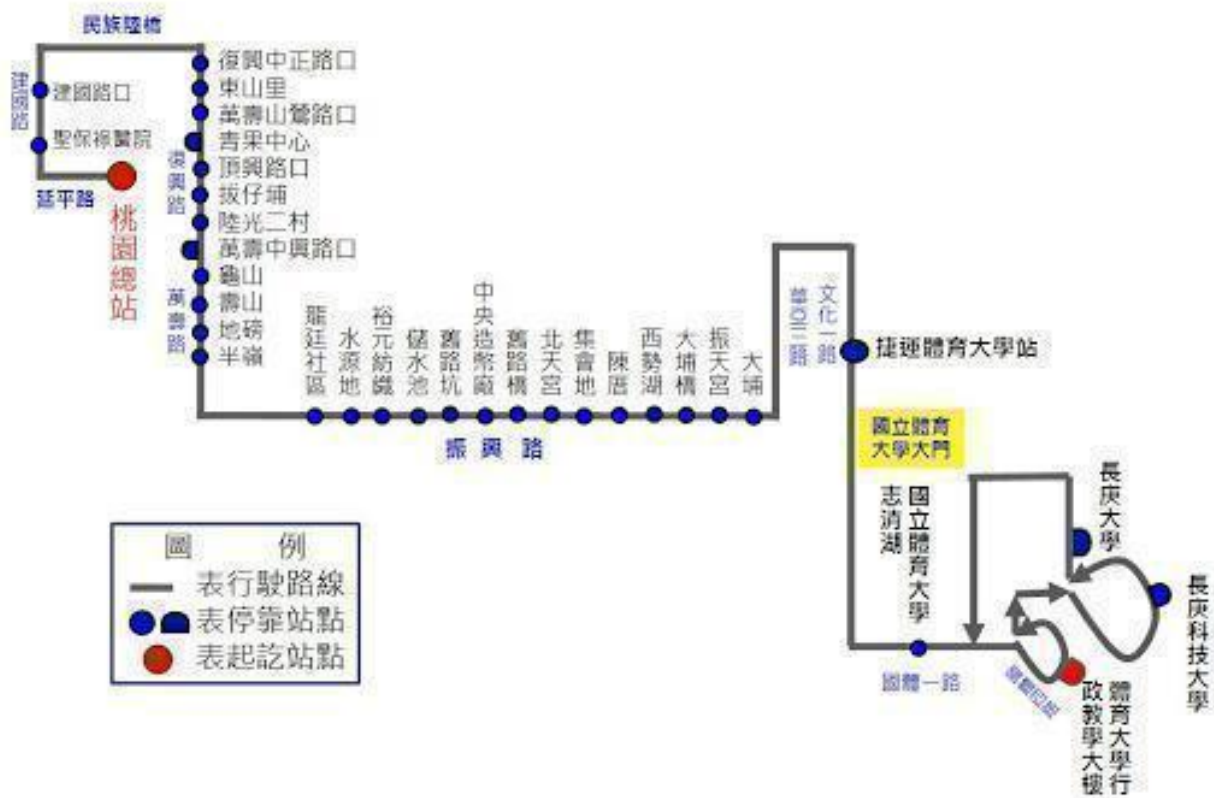
汎航：住在醫護社區的學員早上可搭乘汎航至長庚大學，需提前告知我們，約幾點幾分到及車牌號碼，會由行政老師至長庚大學，下午也可以搭乘汎航回，在學員上車時會拍照傳給家長。



桃園客運「【202】體育大學-工四工業區」路線圖



桃園客運「【5065】桃園-體育學院(經大埔)」路線圖



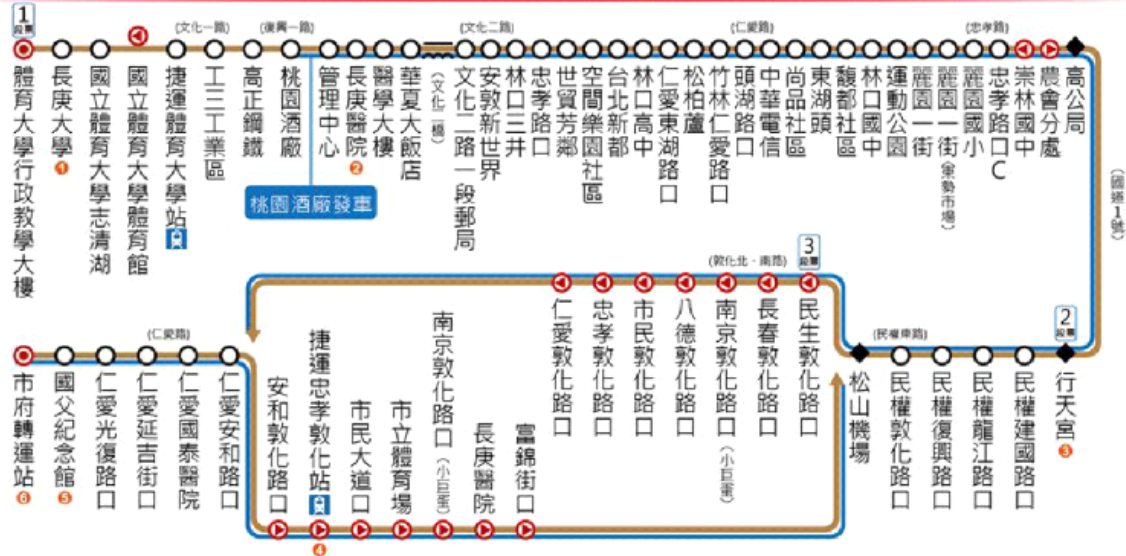
967

轉乘優惠



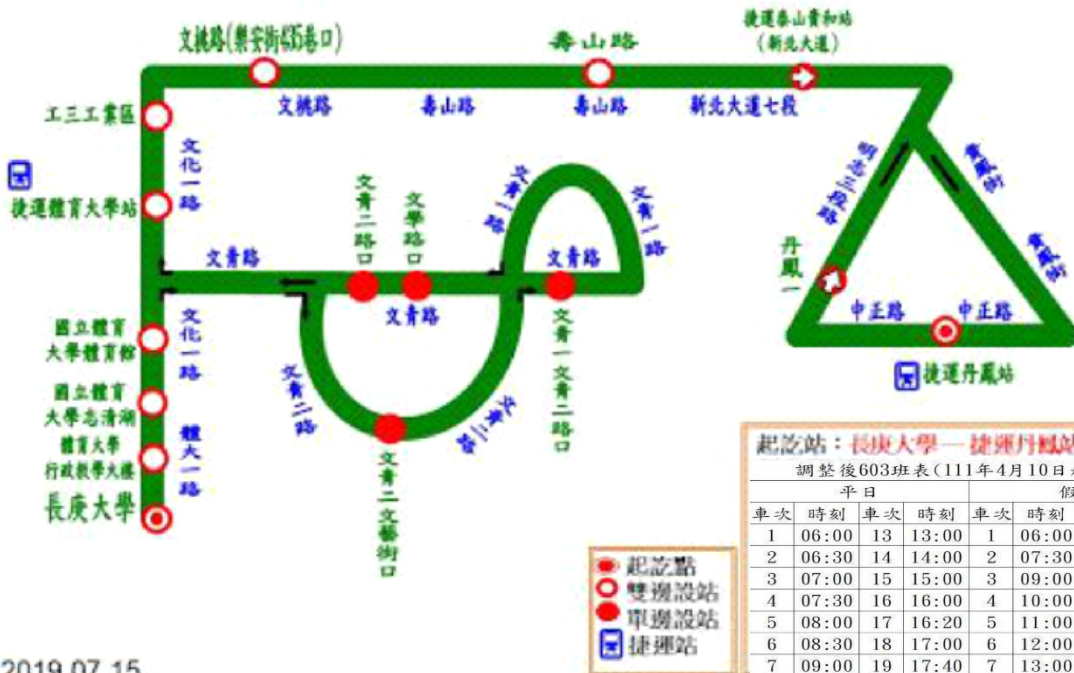
公車動態查詢
ebus.gov.taipei

- 起訖點：長庚大學-臺北市政府(Chang Gung University-Taipei City Hall)
桃園酒廠-臺北市政府(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：
- 起訖點
 - 去程單邊設站
 - 雙邊設站
 - 返程單邊設站
 - Chang Gung University
 - Chang Gung Memorial Hospital
 - Xingnan Temple
 - MRT Zhongxiao Dunhua Sta.
 - Sun Yat-sen Memorial Hall
 - Taipei City Hall Transfer Station

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
調整後603班表(111年4月10日起實施)

平日				假日			
車次	時刻	車次	時刻	車次	時刻	車次	時刻
1	06:00	13	13:00	1	06:00	13	19:00
2	06:30	14	14:00	2	07:30	14	20:00
3	07:00	15	15:00	3	09:00	15	21:00
4	07:30	16	16:00	4	10:00	16	22:00
5	08:00	17	16:20	5	11:00		
6	08:30	18	17:00	6	12:00		
7	09:00	19	17:40	7	13:00		
8	09:30	20	18:20	8	14:00		
9	10:00	21	19:00	9	15:00		
10	10:30	22	20:00	10	16:00		
11	11:00	23	21:00	11	17:00		
12	12:00	24	22:00	12	18:00		

2019.07.15

【交通車資訊】：

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. 填寫國立體育大學 2026 寒假活動報名表
- 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 7:00 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

3、 GOOGLE 表單連結：<https://forms.gle/fYJDxkMxtzrKS25k9>

⚠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⚠