國立體育大學2027寒假專項營簡章

【營隊核心優勢:國手領軍，小班精修】

本營隊由國立體育大學頂尖教練團傾力打造，集結各項運動現役國手親自授課 。我們深知每位孩子的學習節奏不同，因此堅持 1:8 的黃金師生比，由教練進行個別化引導，即時修正動作細節，確保孩子在專業且安全的環境下精進技術 。

【多元課程:不僅是訓練，更是成長的挑戰】

- 專項技術深耕:提供射箭、羽球、圍棋三大競技項目，由奧運及國家隊級總教練親自指導實戰技巧 。
- 運動家精神培養:課程除體能與技巧外，更強調紀律、自律與永不放棄的運動家精神，協助孩子在群體互動中建立自信與溝通技巧 。

【安心守護:全方位的行政支援】

- 專業教練團隊:授課老師皆具備國家級教練證照或各項指導員證照，並具備豐富的教學與帶隊經驗 。
- 全方位照顧:中午安排專業便當供餐並由老師陪同午休，讓孩子補足體力 ;接送時間靈活（07:30-18:00），方便家長彈性安排 。
- 成長紀錄共享:活動期間將為孩子留下專屬的活動紀錄，照片將上傳雲端供家長下載，完整珍藏孩子的暑假回憶 。

【專項訓練課程一覽表】(上午課程時間為08:30~11:30、下午課程時間為13:00~16:00)

活動項目	招生對象 (升年級)	活動日期與梯次
射箭營	國小三 ～ 國中三	上午:1/25(一)-1/29(五)
羽球營	國小四 ～ 國中三	下午:1/25(一)-1/29(五)
圍棋營	國小三 ～ 國中三	上午:1/25(一)-1/29(五) 下午:1/25(一)-1/29(五)

【營隊師資】

本營隊採「導師制專業領航」模式，確保教學深度與安全性:

- 專業領航 (總教練群):由深具奧運及國家隊執教經驗之教授級教練領銜，親自策劃課程大綱、指導教學重點並進行品質監督。
- 實戰傳承 (教練團):由總教練親自選拔本校表現優異之現役國手學生擔任，透過「國手級」的精準動作示範與小班制引導，將最寶貴的實戰經驗傳承給小小選手。

頂尖總教練群資歷一覽

專項	總教練	核心資歷與國家隊經驗
射箭	林政賢	• 2004、2008、2012 三屆奧運會射箭隊教練 • 2006、2010 亞運會射箭隊教練 • 現任中華民國射箭協會副秘書長
羽球	李敏華	• 國立體育大學球類運動技術學系副教授 • 國立體大羽球隊總教練、中華羽協 B 級教練證 • 1994 世大運羽球錦標賽銀牌、銅牌
圍棋	蔡季堯	• 前國家隊教練 • 國體大圍棋隊教練 • 亞運西洋棋國選訓委員

教練團選拔制度

為提供最優質的課程體驗，營隊教練團均由總教練從本校現役國手中親自面試與選拔。除了具備頂尖的競技水平，每一位教練皆需通過教學演練與情緒引導培訓，能及時觀察每位孩子的進步狀況並給予正向鼓勵，讓小小選手在專業、自律且快樂的氛圍中挑戰自我。

【 課程設計核心理念 】

本營隊不僅是體能與技術的磨練，更是一個全方位的人格教育場域：

- 專業技術指導：從基礎動作到實戰技巧的循序漸進引導。
- 內在素質培養：強調紀律、自律及永不放棄的運動家精神。
- 軟實力開發：透過團隊互動，提升溝通技巧、抗壓性與解決問題的能力。

【 專項訓練營課程特色 】

各專項由專業總教練領軍，針對不同運動特性進行深度開發：

- 射箭專項
  - 心理強化：提升抗壓性、沉穩度與極致的心理集中力。
  - 穩定訓練：鍛鍊肌耐力與身體穩定度，精準掌控動作細節。
  - 團隊契合：理解個人自律與團隊合作在競技中的關鍵作用。
- 羽球專項
  - 敏捷技術：提升控球技術、步伐移位與發球技巧。
  - 體能強化：全面增進心肺耐力、反應速度與肌肉強度。
  - 合作成長：在切磋中學習自律，並在競賽中體現團隊合作。
- 圍棋專項
  - 思考策略：透過棋局練習培養邏輯思考、專注力與判斷力。
  - 智慧訓練：逐步學習攻守技巧與棋局分析，在不斷練習與對弈中訓練耐心、記憶力與臨場反應。
  - 合作成長：學習遵守規則、尊重對手與自我反思，並從勝負中培養挫折忍受力與持續挑戰的態度。

【 報名費用與相關資訊 】

一、活動費用

- 5日半天：NT$ 6,000 元(適用項目：射箭、羽球、圍棋)
- 5日全天：NT$ 12,000 元(適用項目：可自由搭配專項)
- 費用包含：課程教學活動、教師鐘點費、行政管理、設備使用、及保險費用。
  (若選擇半天，餐食費用則需另外計算)

二、優惠方案(僅能擇一使用，不得併用)

- 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。

三、報名須知與流程

1. 報名方式：請填寫 Google 報名表單 進行申請。
2. 錄取通知：提交表單後，若經錄取將透過**LINE@** 寄發繳費資訊。
3. 繳費期限：請於收到通知後一週內完成繳費。逾期未繳視同放棄，報名手續須繳費完畢方算完成。
4. 行前通知：將於活動開課前二週透過 **E-MAIL** 寄發。
5. 影像紀錄：響應環保，活動照片將上傳至雲端硬碟，供家長自行下載留念。

四、活動地點與聯絡窗口

- 活動地點：國立體育大學（桃園市龜山區文化一路 **250** 號）。
- 連絡電話：**(03) 397-4142** 或 **(03) 328-3201** 轉分機 **8106**、**8121**、**8122**。
- **FB** 社團：國立體育大學**-**運動 **i** 學習**-**安親**/**育樂**/**程式。
- **LINE** 官方 **ID**：**@ntsucamp** **(**歡迎加入詢問課程細節**)**。

- 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」查看，或加入LINE官方ID：@ntsucamp詢問我們唷～

報名表單

國立體育大學2027寒假羽球營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11:30-13:00	午餐午休時間＆報到時間				
13:00-13:30	集合＆熱身時間				
13:30 - 16:00	發球訓練及動作指導	短球訓練及動作指導	殺球訓練及動作指導	攻防配合演練	複習與實戰演練
	步伐訓練結合體能訓練	挑球訓練及動作指導	切球動作訓練及指導	綜合技術練習	團體賽
	長球訓練及動作指導	網前球訓練及動作指導	封網動作訓練及指導	單打戰術講解	結業＆合照
	平球訓練及動作指導	體能與反應訓練	步伐組合應用	分組比賽	
16:00-18:00	家長接送時間				

國立體育大學2027寒假射箭營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:30-8:30	報到時間&家長接送時間				
8:30-9:00	集合＆熱身時間				
9:00 - 11:30	破冰遊戲	比賽影片欣賞及講解	射箭（10米）	模擬個人賽	對抗賽
	射箭規則、弓具介紹	射箭（5米）	風向瞄準練習	模擬團體賽	射氣球競賽
	基本動作練習	風向瞄準練習	模擬賽	體能反應訓練	結業＆合照
	敏捷協調訓練	體能反應訓練	敏捷協調訓練		
11:30-13:00	午餐午休時間&家長接送時間				

國立體育大學2027寒假圍棋營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:30-8:30	報到時間&家長接送時間				
8:30 - 11:30	圍棋文化 X 基礎空間	空間 X 戰術	細算 X 戰術	戰略 X 心理	綜合實戰
11:30-13:00	午餐午休時間＆家長接送時間				
13:00 - 16:00	圍棋文化 X 基礎空間	空間 X 戰術	細算 X 戰術	戰略 X 心理	綜合實戰
16:00-18:00	家長接送時間				

【 家長安心服務指南 】

為讓家長無後顧之憂，我們提供最完善的行政支援與作息安排：

器材免煩惱：

羽球拍需自行準備(亦可現場借用)，射箭及圍棋設備均由學校提供 。

貼心接送機制：

早送服務：最早可於 07:30 報到，讓家長上班不匆忙。

晚接彈性：最晚接送時間至18:00

(逾時將收取每 30 分鐘 100 元之延遲費用)

即時溝通：課程期間欲提前離開，可透過官方 LINE@ 通知，

老師會親自帶領小朋友至接送區 。

營養午餐與充分休息：

豐盛午餐：每日提供營養便當，僅需自備個人環保餐具 。

沉靜午休：12:30 至 13:00 為午休時間，學員應在座位安靜休息，以應對高能量的跑動課程 。

【課程說明】(給家長的話)

1. 每項專項課程均採用個別化教學計畫，根據學生能力調整訓練強度，確保學習成效與安全。
2. 報名時請務必留下學員之出生日期與身分證字號，以利辦理 100 萬旅平險及 10 萬醫療險。
3. 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)
4. 報名完成後，錄取者我們會用 E-MAIL及LINE@ 通知繳費訊息。
5. 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。
6. 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。
7. 必備物品:運動服裝、更換衣物、毛巾、運動飲用水瓶、個人環保餐具。
8. 健康與安全:參加者須健康狀況良好，無重大疾病（如心臟病、氣喘等）。活動期間備有專業行政老師隨班照顧。
9. 影像紀錄:活動全程錄影紀錄，照片將上傳雲端硬碟供家長下載留念。
10. 活動前申請退費一覽表

申請時間	退費標準
活動前 30 天以上	扣除 10% 手續費後退還
活動前 20 ～ 29 天	扣除 20% 手續費後退還
活動前 10 ～ 19 天	扣除 30% 手續費後退還
活動前 7 ～ 9 天	扣除 40% 手續費後退還
活動前 3 ～ 6 天	扣除 50% 手續費後退還
活動前 3 天內或當日	扣除 60% 手續費後退還
颱風等不可抗力	交通費全額退費;學費依比例扣除 60% 必要成本後退還。

開課後因團體上課性質，請假恕不補課或退費。

【 個資與肖像權使用聲明 】

本活動由「國立體育大學」主辦與執行 。為維護參與者權益，特此就個人資料蒐集、處理及肖像權使用進行說明：

一、蒐集目的與用途

主辦單位將於本次活動期間，蒐集並處理參與者之個人資料、活動照片及錄影肖像 。相關資料將僅用於下列行政與推廣事宜：

- 活動行政：包含活動聯繫、分班分組、辦理平安保險及行前通知等 。
- 紀錄與成果：包含活動過程紀錄、公告、成果發表及後續行政處理 。

二、資料保存與保護

主辦單位承諾將妥善保存您提供之個人資料與影像檔案。於活動存續期間內，我們將嚴格遵守《個人資料保護法》及相關法令規範，確保資料僅於上述目的範圍內使用

三、您的法律權益

依據《個人資料保護法》規定，您隨時擁有下列權利 ：

- 查詢、閱覽或請求提供資料複本 。
- 請求補充、更正個人資料 。
- 請求停止蒐集、處理、利用或要求刪除您的個人資料 。

四、權益影響提醒

參與者得自由選擇是否提供個人資料，惟若拒絕提供活動所需之必要資訊，主辦單位將無法辦理保險或完成相關行政流程，進而可能影響您參加本次活動之權益 。

【公車資訊】

1、 可供搭程之公車如下:

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

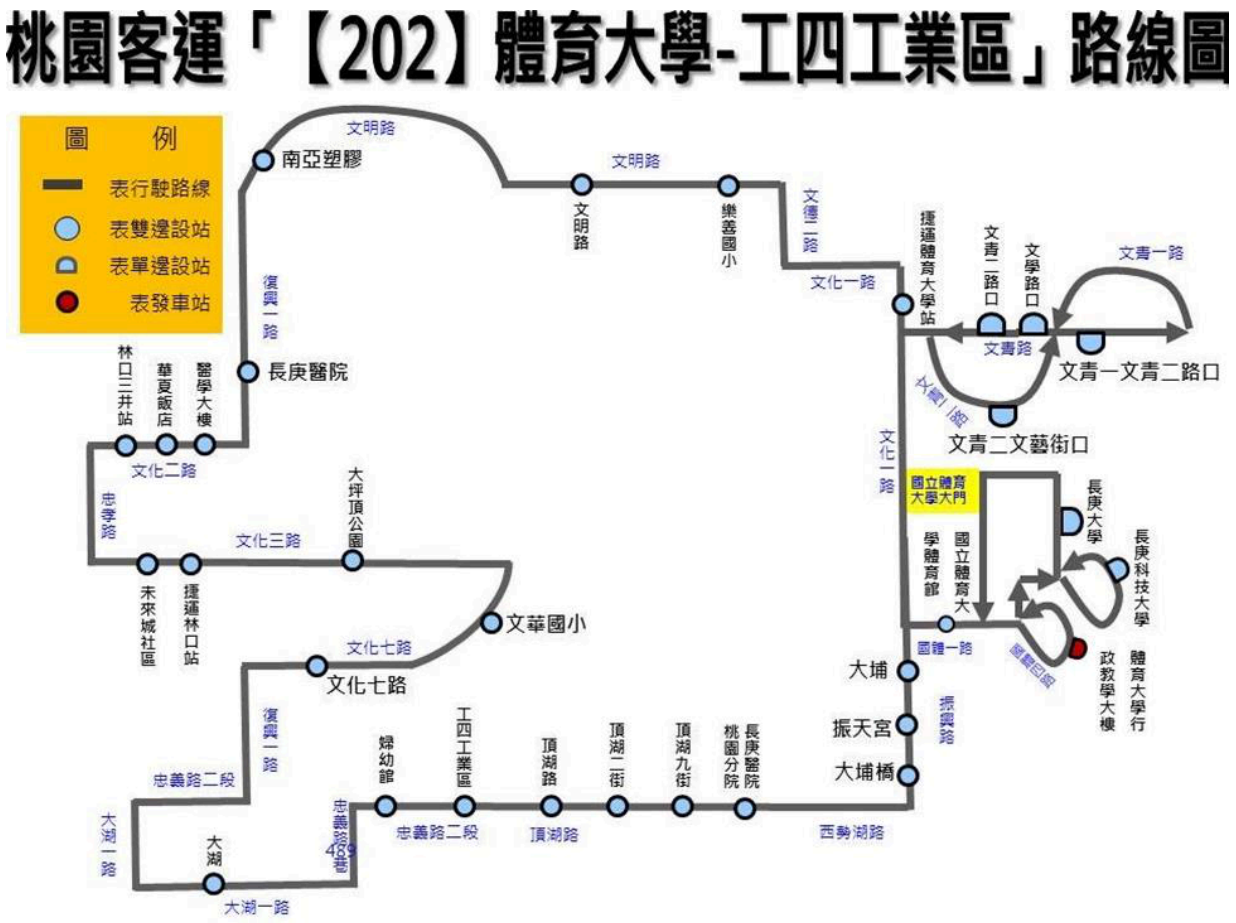
4. 三重客運 603 (長庚大學--丹鳳捷運站)

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牌搭公車, 上車我們會 LINE 通知家長。



三重客運：0800-090-607　公西站：03-328-3280

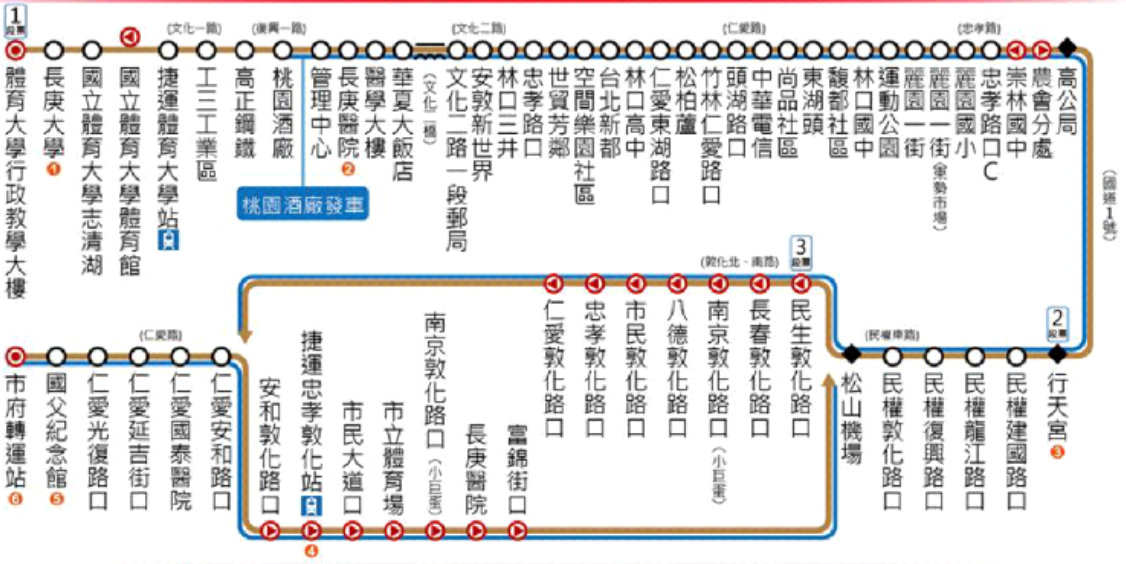
967

轉乘優惠

公車動態查詢

ebus.gov.taipei

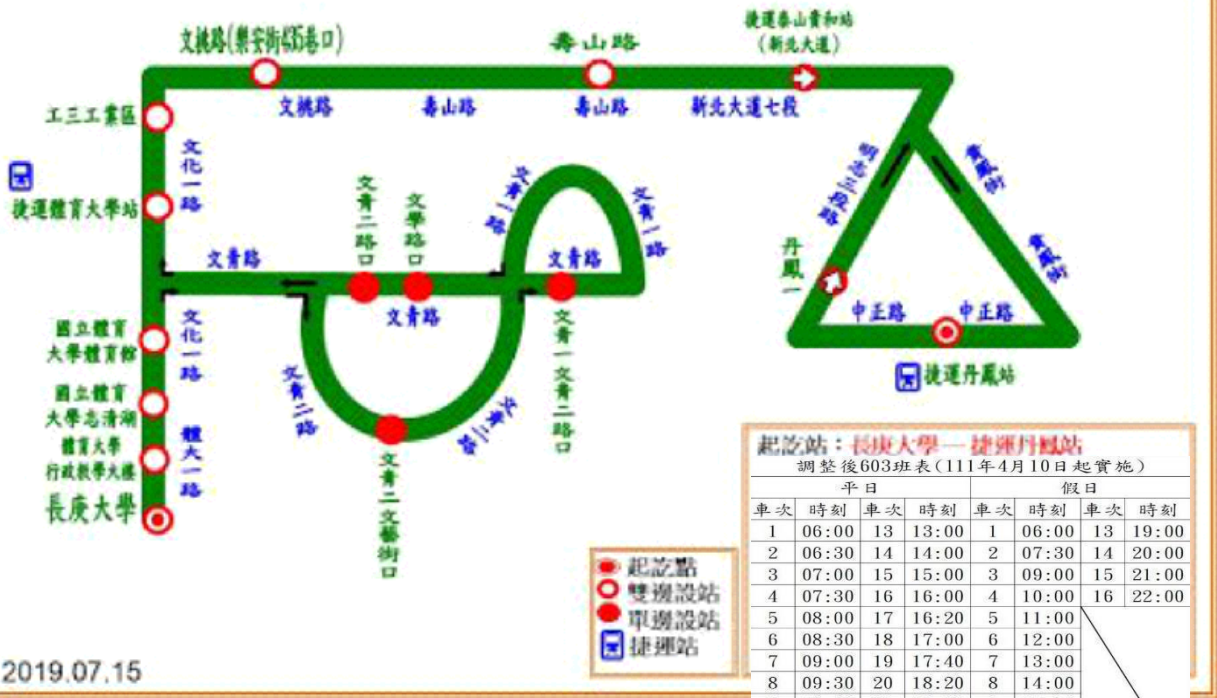
- 起迄點：長庚大學-臺北市政府(Chang Gung University-Taipei City Hall)
  桃園酒廠-臺北市政府(Taoyuan Winery-Taipei City Hall)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：
  長庚大學：05:10~21:30 / 桃園酒廠：平常日:05:10~21:30 / 例假日:05:40-21:15
- 收費方式(Fare Zones)：三段票(3X)
- 發車間隔(Headway)：固定班次(Fixed Time)
  平常日(Weekdays):(長庚大學、桃園酒廠發車)
  05:10/06:00/06:30/07:00/07:20/07:40/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00/12:00/13:00
  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　雙邊設站　去程單邊設站　返程單邊設站

❶ Chang Gung University
❷ Chang Gung Memorial Hospital
❸ Xingtian Temple
❹ MRT Zhongxiao Dunhua Sta.
❺ Sun Yat-sen Memorial Hall
❻ 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		

【交通車資訊】:

因疫情趨緩，眾多家長有交通車接送需求，目前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

6. 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.填寫國立體育大學活動報名表
   以上皆完成才算報名活動及交通車成功

7. 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

三、GOOGLE表單:https://forms.gle/XeH6wD2X4UgKTgqc8

⚠️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⚠️