國立體育大學
2027 寒假運動專注營 招生簡章

聚焦專注力：在動態活動中鍛鍊專注，在靜態學習中培養耐心，讓孩子玩出專注力！

一、專注營隊特色

專注營不只有單純的體育課程，而是透過多元的活動，讓孩子在「動」與「靜」之間找到學習的樂趣。課程結合各類運動、大肌肉活動與小肌肉發展，透過跑、跳、投擲、平衡、協調及團隊遊戲等活動，提升孩子的身體控制能力與基礎體能。

除了動態課程，也安排運動規則介紹及創意手作等靜態活動，讓孩子在休息之餘，也能動動腦、動動手，培養專注力、手眼協調、創造力及問題解決能力。

透過動靜交替的課程安排，讓孩子不只是「玩運動」，更能從不同活動中認識運動、探索興趣、學習合作，在每次的挑戰與體驗中累積自信，享受運動的成就感！

二、招生對象與師生配置

1.招生對象：國小三年級至國小六年級學生。為中高年級混齡班，適合想要提升專注力或是兄弟姐妹是同一班的小朋友！

2.師生比：師生比預估為 1：6（依報名人數調整）。確保每位學員都能獲得細緻的動作指導與專注力的引導。

3.師資與結構：本營隊師資由本校大學部及碩士生組成，皆具一年以上教學經驗，部分教師修習師資培育學程，並具備多項運動教練、裁判、及指導員證照。每班配置兩位行政老師、兩位隊輔老師及一位機動老師，提供完善的教學與照顧。

三、活動時間與地點

營隊地點	國立體育大學 (333 桃園市龜山區文化一路 250 號)
總梯次期間	全梯:2027/1/21(四)～2027/2/3(三) 共 10 天 第一週:2027/1/21(四)～2027/1/22(五) 共 2 天 第二週:2027/1/25(一)～2027/1/29(五) 共 5 天 第三週:2027/2/1(一)～2027/2/3(三) 共 3 天 (可報名單週課程)

四、報名費用與優惠方案

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	費用 (Price)
整期：10 天	16,000 元
第一週：2 天	3,600 元
第二週：5 天	9,000 元
第三週：3 天	5,400 元

整期優惠折扣方案 (擇一使用)

1. **九折優惠** ：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。
2. **八五折優惠**：國立體育大學在職教職員工子女。

【重要提醒】九折及八五折優惠僅能擇一使用，不得併用

五、課程內容：專注力與情緒控制訓練

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
專注力挑戰	結合新興運動（如布袋球、巧固球、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。

六、報名須知與聯繫方式

報名方式：請填寫 Google 線上表單：https://forms.gle/5LEG5jamCicktffE6

報名時間：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：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：（03）397-4142 或（03）328-320 轉 8106、8122

聯繫窗口：李承諺老師、林璟雯老師、廖珮淇老師

官方帳號：*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)

七、報名須寒假課後才藝班

國立體育大學 2027 寒假課後才藝班

(加選課程 上課時間 16:00-17:30)

課程名稱	課程說明	費用計算	上課時間	上課日期
體能 才藝班	訓練體能、 身體控制	350 元 / 堂	週一、三、五 共 3 堂	1 月 26 日、1 月 28 日、 2 月 2 日
巧固球 才藝班	訓練體能、 身體控制、 手眼協調	1400 元 / 4 堂	每周二、四 共 4 堂	1 月 25 日、1 月 27 日、 1 月 29 日、2 月 1 日

課後才藝班注意事項：

1. 體能敏捷訓練班報名資格為三年級(含)以下孩童，可選擇單堂上課。
2. 巧固球才藝班每堂課皆安排不同進度的訓練課程，若欲報名須全部參加，報名資格為升四年級(含)以上孩童。
3. 沒有選擇才藝課的孩子，則在原班寫日誌、閱讀書籍或完成寒假作業，等待家長接送。

八、完整課程表

2027 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

日期	1 月 21 日	1 月 22 日
時間	星期四	星期五
07:30-08:30	報到時間＆家長接送時間	
08:30-09:00	日誌封面創作	拼圖時間
09:00-10:00	破冰遊戲 （認識新朋友）	雪合球 （瞄準！發射！）
10:00-11:00	團康活動 （團結力量大）	雪合球 (雪地爭霸戰)
11:00-12:00	情緒補給站 （情緒哪裡來）	魔術課 （想不到吧！）
12:00-12:30	午餐＆餐桌禮儀教學時間	
12:30-13:00	午休時間	
13:00-14:00	布袋球 （我才不是沙包）	拼豆課 （像素夢工廠）
14:00-15:00	布袋球 （上板！進洞！）	
15:00-15:30	整理教室/點心時間	
15:30-16:30	營隊日誌紀錄	
16:30-18:00	自由閱讀/家長接送時間	

2027 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

<table>
<tr><td>日期</td><td>1 月 25 日</td><td>1 月 26 日</td><td>1 月 27 日</td><td>1 月 28 日</td><td>1 月 29 日</td></tr>
<tr><td>時間</td><td>星期一</td><td>星期二</td><td>星期三</td><td>星期四</td><td>星期五</td></tr>
<tr><td>07:30-08:30</td><td colspan="5">報到時間＆家長接送時間</td></tr>
<tr><td>08:30-09:00</td><td>日誌封面創作</td><td colspan="4">拼圖時間</td></tr>
<tr><td>09:00-10:00</td><td>趣味地理
（地圖觀察家）</td><td>美食課
（小小烘焙師）</td><td>巧固球
（夢不落地）</td><td>舞蹈課
（步伐跟著節奏）</td><td>桌遊課
（拉密-破冰達人）</td></tr>
<tr><td>10:00-11:00</td><td>趣味地理
（國旗猜猜看）</td><td>躲避球
（你丟我躲）</td><td>巧固球
（瞄網反彈）</td><td>舞蹈課
（舞動青春）</td><td>樂樂棒
（SAFE or OUT）</td></tr>
<tr><td>11:00-12:00</td><td>趣味摺紙
（色紙動物園）</td><td>美式躲避球
（多球大亂鬥）</td><td>手作課</td><td>氣球創作
（創意無限）</td><td>樂樂棒
（4 分滿貫砲！）</td></tr>
<tr><td>12:00-12:30</td><td colspan="5">午餐＆餐桌禮儀教學時間</td></tr>
<tr><td>12:30-13:10</td><td colspan="5">午休時間</td></tr>
<tr><td>13:10-14:10</td><td>定向越野
（地圖解碼中）</td><td>健康體適能
（運動 333）</td><td>反應敏捷
（眼明手快）</td><td>帶式橄欖球
（TAG！）</td><td rowspan="2">影片欣賞
（馴龍高手-勇氣與成長）</td></tr>
<tr><td>14:10-15:10</td><td>定向越野
（出發踩點囉！）</td><td>HYROX
(極限體能任務)</td><td>記憶力考驗
（記憶不 NG）</td><td>帶式橄欖球
（閃身突圍達陣王）</td></tr>
<tr><td>15:10-15:30</td><td colspan="5">整理教室/點心時間</td></tr>
<tr><td rowspan="2">15:30-16:30</td><td colspan="5">營隊日誌紀錄</td></tr>
<tr><td rowspan="2">16:30-18:00</td><td>16:00-17:30
巧固球才藝班</td><td>16:00-17:30
體能才藝班</td><td>16:00-17:30
巧固球才藝班</td><td>16:00-17:30
游泳才藝班(2)</td><td>16:00-17:30
巧固球才藝班</td></tr>
<tr><td colspan="5">自由閱讀/家長接送時間</td></tr>
</table>

2027 寒假運動專注營第三週課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

<table>
<tr><td>日期</td><td>2月1日</td><td>2月2日</td><td>2月3日</td></tr>
<tr><td>時間</td><td>星期一</td><td>星期二</td><td>星期三</td></tr>
<tr><td>07:30-08:30</td><td colspan="3">報到時間&家長接送時間</td></tr>
<tr><td>08:30-09:00</td><td>日誌封面創作</td><td colspan="2">拼圖時間</td></tr>
<tr><td>09:00-10:00</td><td>飛盤爭奪戰
（傳接大作戰）</td><td>體操
（柔軟超能力）</td><td>闖關活動
（益智解謎）</td></tr>
<tr><td>10:00-11:00</td><td>飛盤爭奪戰
（達陣得分！）</td><td>體操
（東倒西歪要穩住）</td><td>闖關活動
（課程回顧挑戰）</td></tr>
<tr><td>11:00-12:00</td><td>桌遊課
（疊疊樂-高塔建築師）</td><td>爆發力訓練
(跳繩小達人)</td><td>大隊接力
(棒棒相傳)</td></tr>
<tr><td>12:00-12:30</td><td colspan="3">午餐&餐桌禮儀教學時間</td></tr>
<tr><td>12:30-13:10</td><td colspan="3">午休時間</td></tr>
<tr><td>13:10-14:10</td><td rowspan="2">表演藝術
（最閃耀的我）</td><td>趣味數學
（數字也好玩）</td><td rowspan="2">期末同樂會
（回顧影片）</td></tr>
<tr><td>14:10-15:10</td><td>益智數學
（最強解碼師）</td></tr>
<tr><td>15:10-15:30</td><td colspan="3">整理教室/點心時間</td></tr>
<tr><td rowspan="2">15:30-16:30</td><td colspan="3">營隊日誌紀錄</td></tr>
<tr><td rowspan="2">16:00-17:30
巧固球才藝班</td><td rowspan="2">16:00-17:30
體能才藝班</td><td rowspan="2">營隊日誌紀錄</td></tr>
<tr><td rowspan="2">16:30-18:00</td></tr>
<tr><td colspan="3">自由閱讀/家長接送時間</td></tr>
</table>

活動常見 Q&A:

午休怎麼睡覺呢?

午休孩子們是趴睡，若身高不夠的孩子老師會發巧拼也可以自帶坐墊喔!

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~

班上有幾位老師呢?

班上會有兩位行政老師、兩位隊輔老師、一位機動老師!

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 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!

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!

天氣太冷或太熱會出去室外上課嗎?

老師們會評估天氣狀況再決定是否在室外上課喔~

課程時間 07:30-08:30、15:30 後至接送時間可以做什麼?

早上 07:30-08:30 可以認識新同學、閱讀書籍、寫作業、吃早餐。

下午 15:30 後可以寫作業、閱讀書籍、認識朋友!

【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假期。
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. **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。**
12. 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。

【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】

一、 國立體育大學行政大樓即可搭乘：

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

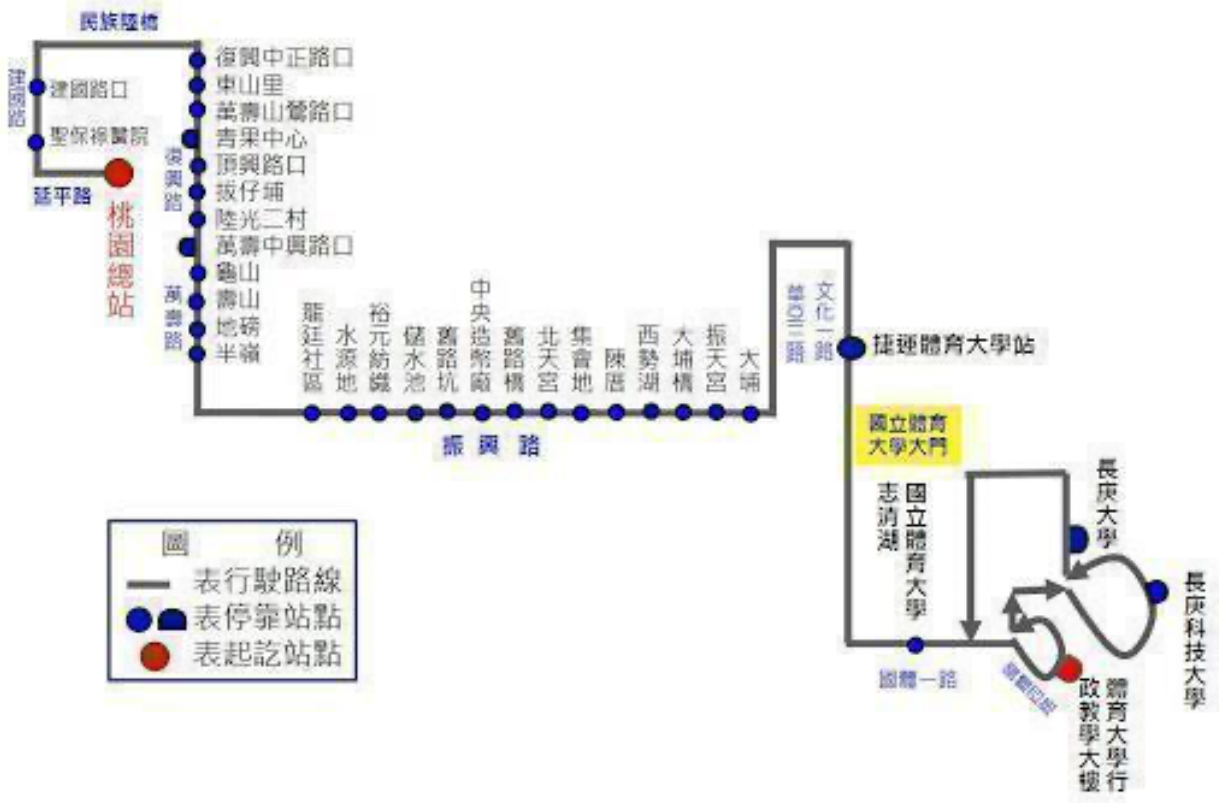
二、搭乘注意事項：

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搭公車，上車會 LINE 通知家長。

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



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

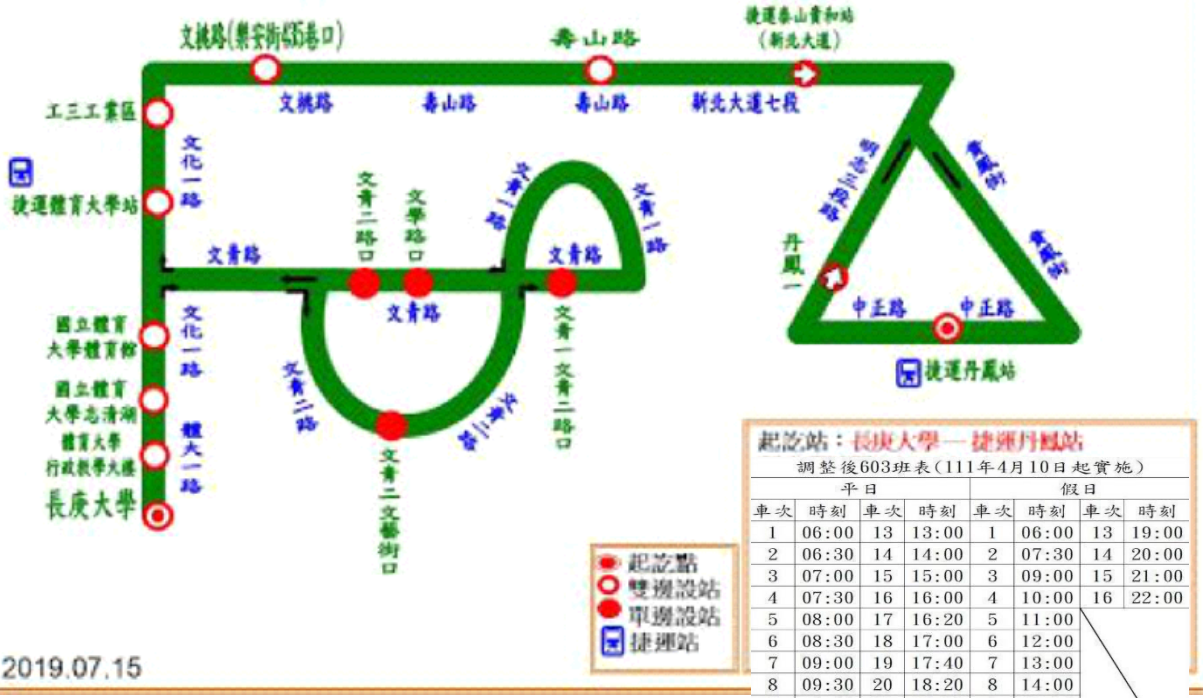
- 起迄點：長庚大學-臺北市政府(Chang Gung University-Taipei City Hall)
  桃園酒廠-臺北市政府(Taoyuan Winery-Taipei City Hall)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：
  長庚大學：05:10~21:30 / 桃園酒廠：平常日:05:10~21:30 / 例假日:05:40-21:15
- 收費方式(Fare Zones)：三段票(3X)
- 發車間隔(Headway)：固定班次(Fixed Time)
  平常日(Weekdays):(長庚大學、桃園酒廠發車)
  05:10/06:00/06:30/07:00/07:20/07:40/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00/1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



起迄站：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

一、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 2027 寒假活動報名表

以上皆完成才算報名活動及交通車成功

二、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 表單連結：https://forms.gle/mnBzv3hTvasrvMyF7

⚠️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⚠️