



2024 國立體育大學 寒假國小能力培訓營簡章



一、招生對象：

國小學生（三年級~六年級）師生比 1：10 名（視報名人數調整組數）。

課程部份將分（中年級與高年級）二組課程，詳如課程表。

二、課程內容：

利用精彩的課程教你如何管理時間與制訂讀書計畫，提升學習專注力，並透過簡單快速的單字記憶法、各式的筆記整理術藉以提高學習效率。另外，我們也增設電腦課程、各式體育課程，以培養小朋友全方位的能力。

三、活動時間：

育樂營：1 月 22 日（一）8：30 至 1 月 26 日（五）〈可住宿，共 5 天〉

培訓營：1 月 29 日（一）8：30 至 2 月 7 日（三）16：00 〈共 8 天〉

四、報名費用：

A. 育樂營 5 天(1/22-26) + 培訓營 8 天(1/29-2/7)

18,000 元〈共 13 天，1/22-26 不過夜〉

B. 育樂營 5 天(1/22-26) + 培訓營 8 天(1/29-2/7)

20,000 元〈共 13 天，1/22-26 過夜〉

C. 培訓營(1/29-2/7)

12,800 元〈共 8 天〉

D. 培訓單周(1/29-2/2)

8,000 元〈共 5 天〉

（其中包含其課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、餐食費用、保險費用等。）

9 折優惠：長庚體系/體大教職員校友/舊生或 4 人同行

*育樂營及報名單週課程無 9 折優惠

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

六、本次活動響應環保，照片將上傳至雲端供大家取用。

七、報名時間為即日起至額滿為止，收到報名表後，若有錄取會以 MAIL 及 LINE@ 寄發繳費資訊，並請家們於一周內繳費完畢，報名手續才算完成；行前通知將於活動前兩周 MALL 通知。

八、活動地點：國立體育大學 333 桃園市龜山區文化一路 250 號

九、報名方式：填寫 Google 表單 <https://reurl.cc/GKN6q3>

十、報名電話：(03) 397-4142 或 (03) 328-320 轉 8106、8115

曾孟潔老師、楊秩瑄老師、林璟雯老師

十一、備註：Google 表單可至 <http://cecfun.ntsue.edu.tw/> 下載、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



課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

	1 月 22 日 (一)		1 月 23 日 (二)		1 月 24 日 (三)		1 月 25 日 (四)		1 月 26 日 (五)	
	中	高	中	高	中	高	中	高	中	高
07：30-08：30	無住宿：報到時間&家長接送時間 住宿：起床盥洗時間&早餐時間									
08：30-09：00	團康活動 (認識新朋友)		魔術方塊 1 (基礎)		魔術方塊 2 (進階)		魔術方塊 3 (高階)		電影欣賞 (觀察與紀錄)	
09：00-09：10	課間活動									
09：10-10：00	團康活動 (默契大考驗)		趣味英文 (單字記憶法)		趣味英文 (聽力大考驗)		趣味英文 (文法與句子)		電影欣賞 (分析與討論)	
10：00-10：10	課間活動									
10：10-11：00	樂樂棒球 (基本動作)		田徑 (熱身訓練)		籃球 (基礎訓練)		體能核心 (肌力訓練)		寶可夢大作戰 (校園巡禮)	
11：00-11：10	課間活動									
11：10-12：00	樂樂棒球 (進階訓練)		田徑 (競賽模擬)		籃球 (團隊默契)		體能核心 (伸展與放鬆)		寶可夢大作戰 (組隊抗戰)	
12：00-12：40	午餐及餐桌禮儀教學時間									
12：40-13：00	午休時間									
13：00-13：50	經典文學賞析 (認識及欣賞)		手作課程 (手繪星球)		魔術課程 (魔釘穿幣、隔空抓兔)		科學實驗 (真假實驗大挑戰)		歡樂運動會 (個人項目)	
13：50-14：00	課間活動									
14：00-14：50	經典文學賞析 (撰寫教學)		手作課程 (手繪星球)		魔術課程 (千里眼)		科學實驗 (真假實驗大挑戰)		歡樂運動會 (團隊項目)	
14：50-15：00	點心時間									
15：00-15：50	文學寫作練習 1		文學寫作練習 2		文學寫作練習 3		文學寫作練習 4		成果發表	
15：50-17：20	籃球、桌遊才藝班		圍棋才藝班		趣味體能才藝班		籃球、桌遊才藝班		圍棋、趣味體能才藝班	
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)		進階桌遊 (益智與挑戰)		密室逃脫 (課程回顧)		營火晚會 暨才藝表演 (溫情回顧)			
20：20-20：40	宵夜時間									
21：10-21：50	嚕啦啦、洗澡囉！									
22：00	好夢到天亮									

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29日(一)		1月30日(二)		1月31日(三)		2月1日(四)		2月2日(五)	
	中	高	中	高	中	高	中	高	中	高
07:30-08:30	報到時間&家長接送時間									
08:30-09:00	團康活動 (認識新朋友)		社會 先修 (上)	社會 先修 (上)	壓力與情緒管理 (概論與應用)		國文 先修 (上)	國文 先修 (上)	電影欣賞 (觀察與紀錄)	
09:00-09:10	課間活動									
09:10-10:00	團康活動 (默契培養)		趣味 社會 (下)	趣味 社會 (下)	壓力與情緒管理 (靜坐與冥想)		趣味 國文 (下)	國趣 味文 (下)	電影欣賞 (分析與討論)	
10:00-10:10	課間活動									
10:10-11:00	筆記整理 (概論)		足壘球 (基礎訓練)		美食DIY (動手做美食)		決戰一分鐘 (個人競賽)		誰是老師? (介紹與分享)	
11:00-11:10	課間活動									
11:10-12:00	筆記整理 (應用)		足壘球 (團隊默契)		美食DIY (動手做美食)		決戰一分鐘 (團隊競賽)		誰是老師? (實作時間)	
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間									
12:40-13:00	午休時間									
13:00-13:50	自然 先修 (聲音)	自然 先修 (力)	手作課程 (果凍蠟燭)		數學 先修 (上)	數學 先修 (上)	專題研討 (研究與討論)		英文 先修 (上)	英文 先修 (上)
13:50-14:00	課間活動									
14:00-14:50	自然 實驗 (自製拇指琴)	自然 實驗 (乒乓球槍)	手作課程 (果凍蠟燭)		趣味 數學 (下)	趣味 數學 (下)	專題研討 (溝通與發表)		趣味 英文 (下)	趣味 英文 (下)
14:50-15:00	點心時間									
15:00-15:50	毛線編織1 (手作與技巧)		毛線編織2 (手作與技巧)		輔導活動 (了解與認識自己)		毛線編織3 (手作與技巧)		毛線編織4 (手作與技巧)	
16:00-18:00	籃球才藝班 桌遊才藝班		圍棋才藝班		趣味體能才藝班		籃球才藝班 桌遊才藝班		圍棋才藝班、 趣味體能才藝班	
	自由閱讀									

2024 寒假國小能力培訓營課程表

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5日(一)		2月6日(二)		2月7日(三)	
	中	高	中	高	中	高
07：30-08：30	報到時間&家長接送時間					
08：30-09：00	讀書計畫 (概論)		趣味英文 (能力檢測)		經典文學賞析 (認識與欣賞)	
09：00-09：10	課間活動					
09：10-10：00	讀書計畫 (應用)		趣味英文 (團隊大作戰)		經典文學賞析 (撰寫練習)	
10：00-10：10	課間活動					
10：10-11：00	躲避飛盤 (基本動作)		手作課程 (肥皂diy)		歡樂運動會 (個人項目)	
11：00-11：10	課間活動					
11：10-12：00	躲避飛盤 (進階競賽)		手作課程 (肥皂diy)		歡樂運動會 (團隊項目)	
12：00-12：40	午餐及餐桌禮儀教學時間					
12：40-13：00	午休時間					
13：00-13：50	魔術課程 (奇妙骰子、食幣 怪獸)		密室逃脫 (課程回顧)		桌遊 (腦力激盪)	
13：50-14：00	課間活動					
14：00-14：50	魔術課程 (神杯魔球)		密室逃脫 (課程回顧)		桌遊 (益智挑戰)	
14：50-15：00	點心時間					
15：00-15：50	毛線編織5 (手作與技巧)		毛線編織6 (手作與技巧)		成果發表 (溫情回顧)	
16：00-18：00	自由閱讀					

2024 寒假課後才藝班

說明：

- A. 趣味體能課每週有 2 天有上課，課程內容不同，可以擇一或 2 天一起上課。
- B. 籃球訓練才藝班每堂課皆安排不同訓練課程，若欲報名須全部參加。
- C. 圍棋才藝班透過每周 2 次的課程，訓練孩子專注度並開發智力。
- D. 桌遊才藝班透過每周 2 次的課程，培養孩子團隊合作及反應的能力。
(桌遊才藝班因難易度及閱讀理解能力等不同，故限 3 年級以上報名)、
- E. 沒有選擇才藝課的孩子，則在原班閱讀書籍，等待家長。

***住宿者不可報名才藝班**

課程名稱	課程說明	時段/上課時間 16:00-17:30(1.5hr)		每梯次費用
籃球訓練才藝班	籃球球技訓練	每周一、四	共 4 堂	1400 元／4 堂
趣味體能才藝班	體能加強訓練	每周三、五	共 4 堂	1400 元／4 堂
圍棋才藝班	加強智力發展	每周二、五	共 4 堂	1400 元／4 堂
桌遊才藝班 (限 12 人) 限 3 年級以上報名	加強團隊合作 及反應能力	每周一、四	共 4 堂	1400 元／4 堂

【課程說明】

- 一、體育課程與學科、手做課程時間視天氣情況調整，若天氣過於寒冷或下雨，體育課程會改為室內進行。
- 二、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。
- 三、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”教師”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寒假。
- 四、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 1 小時 100 元。
- 五、報名完成後，抽籤錄取者我們會用 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 LINE：@ntsucamp 或電話聯絡。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。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）。
- 九、遇天然在害（ex：颱風天），政府宣布停課，因不是人為因素，故不退費。
- 十、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。
- 十一、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】

- 一、本活動由「國立體育大學」主辦與執行。

- 二、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。
- 三、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。

【公車資訊】

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：

一、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

二、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

三、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

四、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

五、搭乘注意事項：

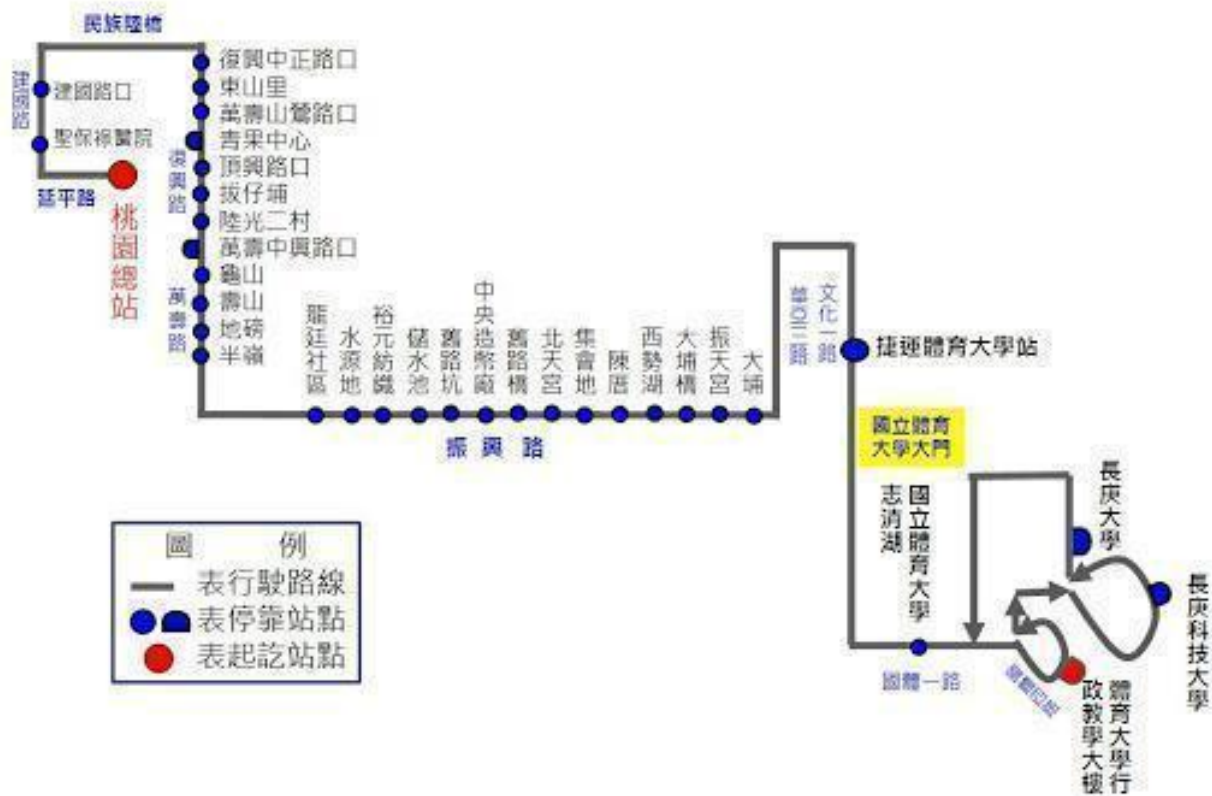
1. 上午-孩子上車須 LINE 告知我們車牌號碼，到校我們會回覆給家長。
2. 下午-行政老師會送孩子至公車站搭公車，上車會 LINE 通知家長。

六、**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



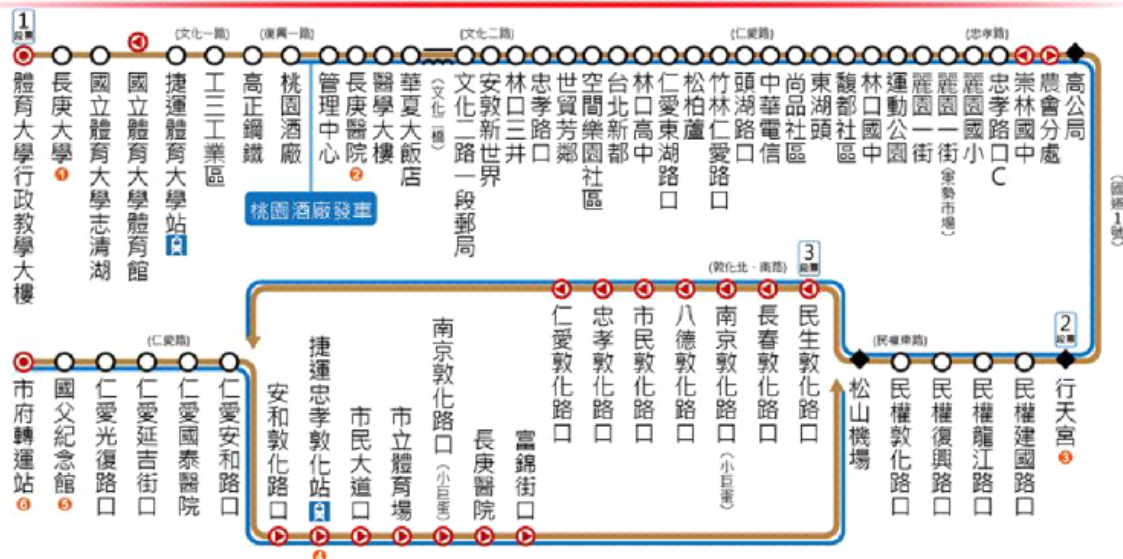
桃園客運「【5065】桃園-體育學院(經大埔)」路線圖



967



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第1段半價優惠



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

起訖站：長庚大學—捷運丹鳳站
調整後603班次表(111年4月10日)

平日				例假	
車次	時刻	車次	時刻	車次	時刻
1	06:00	13	13:00	1	06:00
2	06:30	14	14:00	2	07:30
6	07:00	17	14:00		

2019.07.15

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 2024 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 7:30 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

三、GOOGLE 表單連結及 QRCODE

<https://forms.gle/Cv2KKZHnr5q7iNs59> QRCODE:



⚠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⚠