



2025 國立體育大學



寒假國小能力培訓營簡章

一、活動簡介：

培訓營特別針對國小學童設計，旨在透過多元活動及課程，提升孩子們的學習能力、問題解決能力和團隊合作技巧。透過寓教於樂的方式，我們將培養孩子的邏輯思維、創意思考及生活技能，讓他們在愉快的學習環境中成長。活動將結合創意手作、科學探索、語文訓練及體驗式學習，讓孩子們在寒假期間不僅能豐富知識，還能增強自信，為未來的學習奠定更扎實的基礎。

二、招生對象：

國小學生（三年級~六年級）師生比 1：6 名（視報名人數調整組數）。

預計招收 40 名學童，課程部份將分（中年級與高年級）二組課程，詳如課程表。

三、師資說明：

1. 本活動教師皆為本校大學部或碩士班在學或畢業學生
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. 每班有兩位行政老師、三位隊輔老師及一位機動老師

四、課程內容：

每日必備體育課程，活動筋骨之餘也和老師一起認識新興運動，趣味學科課程讓孩子在寒假也能複習在校所學，不只國英數社自！營隊也安排了壓力與情緒管理、讀書計劃、專題研討等特色課程！讓孩子更認識自己、學習管理自己的學習時間和生活習慣、強化孩子的閱讀理解能力和口語表達技巧。另外也透過手作課程和科學實驗增加雙手的靈巧性訓練孩子「動手做」的能力及增廣學科知識！

五、活動時間：

- 2025 年 1 月 21 日(二)至 1 月 24 日(五)
- 2025 年 2 月 3 日(一)至 2 月 8 日(六)、2 月 10 日(一)

以上共 11 天

六、活動費用：上課時間 8:10-16:00，含基本支出，包括場地租借費、水電費用、午餐、點心、活動所需道具材料費、講師費、工作人員支薪等。

*每日接送時間，早上最早 7:30 後接送區就會有老師，下午最晚為 18:00 來接孩子，若 18:00 後接小朋友，將酌收延托費 30 分鐘 100 元。

- A. 整期 17,100 元(共 11 天)
- B. 單周四天課程 7,200 元(1/21-1/24)
- C. 單周七天課程 11,500 元(2/3-2/8、2/10)

9 折優惠：長庚體系員工子女/體大教職員校友證員工子女/曾參加過活動之舊生或 4 人同行

85 折優惠：2024 暑假舊生若上課期間有含颱風天(2024/7/24、7/25)者(9 折及 85 折僅能擇一，不得兩者併用)

每個月加選課後才藝班(上課時間 16:00-17:30):

說明：A. 黏土課每週有 2 天有上課，課程內容不同，可以選擇單堂上課。

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. 沒有選擇才藝課的孩子，則在原班閱讀書籍，等待家長。

課程名稱	課程說明	時段/上課時間	費用計算	上課日期
籃球訓練才藝班	籃球球技訓練	每周二、四 共 4 堂	1400 元/4 堂	1/21、1/23 2/4、2/6
黏土才藝班	精細肌肉訓練 創意發揮訓練	每周三、五 共 4 堂	350 元/1 堂	1/22、1/24 2/5、2/7

七、**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

八、**報名方式**：填寫 Google 表單 <https://forms.gle/vTVQHzNCH1bLjVsp9>

九、**報名電話**：(03)397-4142 或 (03)328-3201 轉 8121、8122 成威老師、

唐弘霖老師、林璟雯老師

十、**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



2025 寒假國小能力培訓營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

第一週	1月21日 (星期二)		1月22日 (星期三)		1月23日 (星期四)		1月24日 (星期五)	
	中	高	中	高	中	高	中	高
07:00-08:30	報到時間&家長接送時間							
08:30-09:00	團康活動 (認識新朋友)		壓力與情緒管理 (概論與應用)		國文 先修 (上)	國文 先修 (上)	經典文學賞析 (介紹與分享)	
09:00-09:10	課間活動							
09:10-10:00	團康活動 (認識新朋友)		壓力與情緒管理 (靜坐與冥想)		趣味 國文 (下)	趣味 國文 (下)	經典文學賞析 (分析與討論)	
10:00-10:10	課間活動							
10:10-11:00	足壘球 (基礎訓練)		躲避飛盤 (基礎訓練)		決戰一分鐘 (個人競賽)		有氧律動 (基本動作)	
11:00-11:10	課間活動							
11:10-12:00	足壘球 (團隊默契)		躲避飛盤 (團隊競賽)		決戰一分鐘 (團隊競賽)		有氧律動 (團隊合作)	
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	社會 先修 (上)	社會 先修 (上)	數學 先修 (上)	數學 先修(上)	專題研討 (研究與討論)		向毒品 Say No (了解與探討)	
13:50-14:00	課間活動							
14:00-14:50	趣味 社會 (下)	趣味 社會 (下)	趣味 數學 (下)	趣味 數學(下)	專題研討 (溝通與發表)		手作黏土 (創意與思考)	
14:50-15:00	點心時間							
15:00-15:50	魔術方塊 (基礎教學)		輔導活動 (了解與認識自己)		魔術方塊 (基礎教學)		魔術方塊 (基礎教學)	
16:00-18:00	自由閱讀&才藝班時間							

2025 寒假國小能力培訓營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

第二週	2月3日 (星期一)		2月4日 (星期二)		2月5日 (星期三)		2月6日 (星期四)		2月7日 (星期五)	
	中	高	中	高	中	高	中	高	中	高
07:20-08:10	報到時間&家長接送時間									
08:10-09:00	團康活動 (認識新朋友)		社會 先修 (上)	社會 先修 (上)	TAIWAN BAR (歷史回顧)		國文 先修 (上)	國文 先修 (上)	讀書計劃 (概論)	
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)	TAIWAN BAR (討論與發想)		趣味 國文 (下)	趣味 國文 (下)	讀書計劃 (生活應用)	
10:00-10:10	課間活動									
10:10-11:00	躲避球 (球感練習)		足壘球 (基礎訓練)		樂樂棒球 (球感練習)		籃球 (球感練習)		法式滾球 (介紹與分享)	
11:00-11:10	課間活動									
11:10-12:00	躲避球 (團隊競賽)		足壘球 (團隊默契)		樂樂棒球 (團隊競賽)		籃球 (團隊競賽)		法式滾球 (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	魔術方塊 (基礎教學)		魔術方塊 (進階教學)		輔導活動 (了解與認識 自己)		魔術方塊 (進階教學)		魔術方塊 (進階教學)	
16:00-18:00	自由閱讀&才藝班時間									

2025 寒假國小能力培訓營課程表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程

第三週	2月8日 (星期六)		2月10日 (星期一)	
	中	高	中	高
07:20-08:10	報到時間&家長接送時間			
08:10-09:00	自然先修(上)	自然先修(上)	電影欣賞 (觀察與紀錄)	
09:00-09:10	課間活動			
09:10-10:00	趣味自然(下)	趣味自然(下)	電影欣賞 (分析與討論)	
10:00-10:10	課間活動			
10:10-11:00	飛盤高爾夫 (基本動作)		歡樂運動會	
11:00-11:10	課間活動			
11:10-12:00	飛盤高爾夫 (進階競賽)		歡樂運動會	
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	專題研討 (研究與討論)		桌遊 (創意與思考)	
13:50-14:00	課間活動			
14:00-14:50	專題研討 (研究與討論)		桌遊 (意志與挑戰)	
14:50-15:00	點心時間			
15:00-15:50	魔術方塊 (成果發表)		課程回顧	
16:00-18:00	自由閱讀&才藝班時間			

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!家長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、三位隊輔老師、一位機動老師

◇ 營隊年級覆蓋較大(3-6 年級)，課程是否會作調整呢?

學科課程會分中、高年級分別授課，體育課程、手作課程等則會合併上課，

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?

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寫在聯絡簿上提醒~



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. 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寒假。
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，抽籤錄取者我們會用報名完成後會用 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。
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，第一週後，會將網址用 LINE 傳給家長。
7. 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)
8. 「公車資訊及注意事項詳如簡章後交通注意事項說明」
9. 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。
10. 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。
11. 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)
12. 如遇天然災害(ex:颱風天)，政府宣布停課，因不是人為因素，故不退費。
且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。

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。

【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動內容，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. 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，美勞相關作品較容易在攜帶過程中產生損壞問題，故不建議孩子帶到學校製作。
5. 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。
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. 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。
8. 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】

- 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。
- 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】：

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。

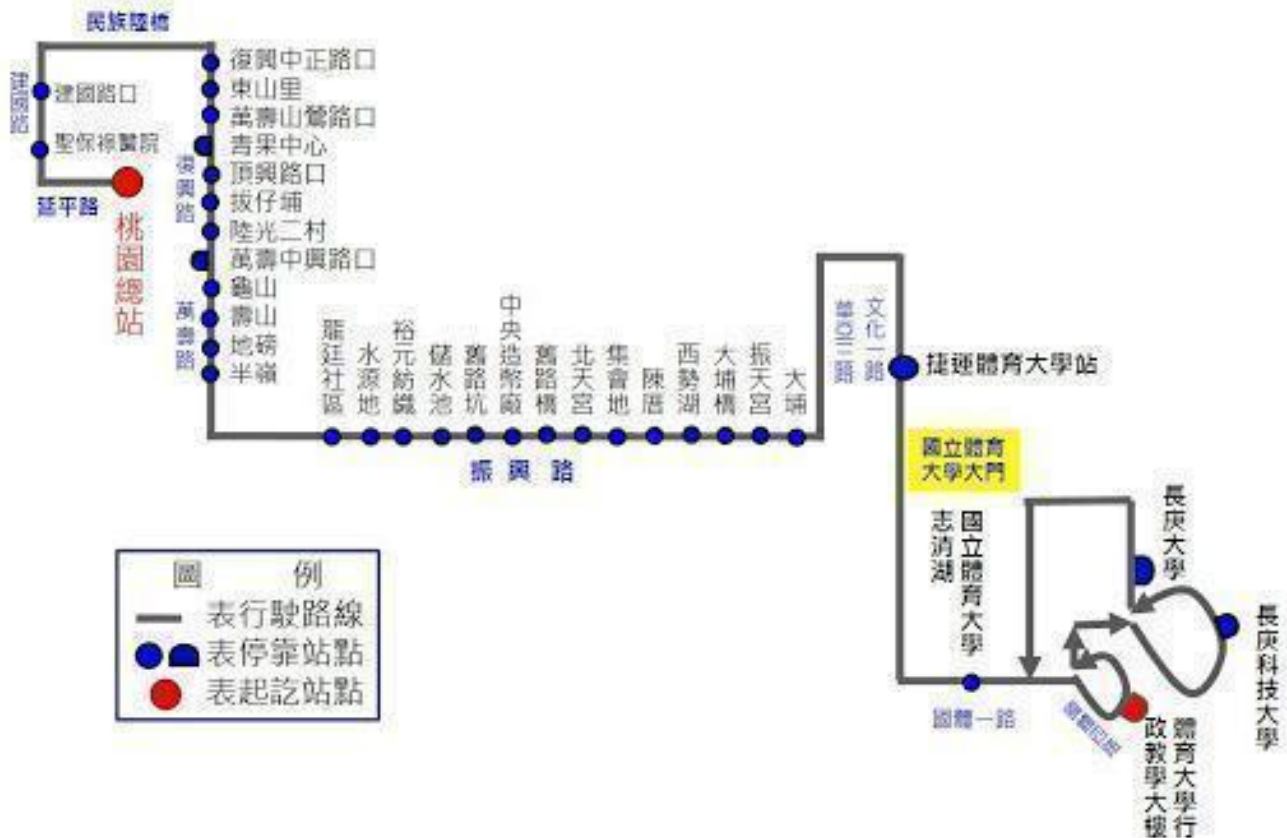
⚠️因上課期間行政老師需跟班授課故早上搭乘汎航者需在 8 點 30 前到達長庚大學⚠️

下午也可以搭乘汎航回家，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

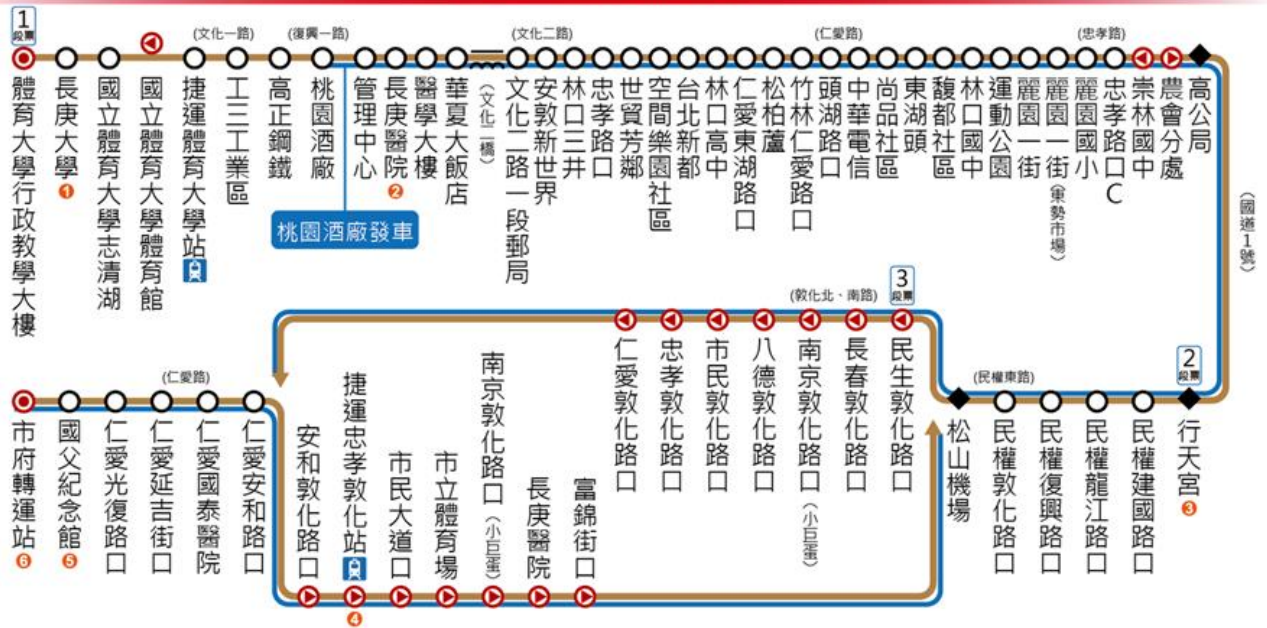


967

轉乘優惠



- 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：平日日: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：**
- ① 起迄點
 - ② 去程單邊設站
 - ③ 雙邊設站
 - ④ 回程單邊設站
 - 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

【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 2025 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 QR CODE:

連結: <https://forms.gle/Dt3oFD2rLXXpuxKh8>

QR CODE:



⚠️ 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 ⚠️