

羽球營

需自備球拍 上課地點：3樓羽球場

除了基本的擊球手法，對打過程中更需要不斷移位擊球，若沒有使用正確姿勢，較容易造成運動傷害，讓愛好羽球的小朋友們學會安全運動，且更省力的進行完美擊球吧！

小一~小六·10人團體班

10:30-12:00	RC01	1/21(五)~1/22(六) 1/24(一)~1/28(五)	RC07	2/07(一)~2/10(四)
13:00-14:30	RC02	\$2,940	RC08	\$1,680

小一~小六·5人精緻班

07:30-09:00	RC03	1/21(五)~1/22(六) 1/24(一)~1/28(五)	RC09	2/07(一)~2/10(四)
09:00-10:30	RC04		RC10	
14:30-16:00	RC05		RC11	
16:00-17:30	RC06		RC12	
		\$4,200	\$2,400	

籃球神射手

上課地點：3樓籃球場

藉由團隊合作的遊戲和比賽中，讓小朋友知道溝通的重要性，並培養批判思考與決策的能力，在習得籃球知識的同時，更要從中領悟品格教育的重要性，懂得為人處世的道理，使小朋友球技與品格並重。

10:30-12:00	RB01	1/21(五)~1/22(六)	\$2,940	小一~小六·20人滿班
13:00-15:00	RB02	1/24(一)~1/28(五)	\$3,920	小一~國三·20人滿班
15:00-17:00	RB03			小三~國三·20人滿班
10:30-12:00	RB04		\$1,680	小一~小六·20人滿班
13:00-15:00	RB05	2/07(一)~2/10(四)	\$2,240	小一~國三·20人滿班
15:00-17:00	RB06			小三~國三·20人滿班

乒乓桌球營

需自備球拍 上課地點：2樓桌球室

學習基本技術、球拍掌握與球感練習，並培養小朋友對桌球的興趣，以及提升孩童學習自信及手眼協調的能力。

09:00-10:30	RD01	1/21(五)~1/22(六)	\$4,200	小一~小六·5人精緻班
10:30-12:00	RD02	1/24(一)~1/28(五)	\$2,940	小一~小六·10人團體班
09:00-10:30	RD03	2/07(一)~2/10(四)	\$2,400	小一~小六·5人精緻班
10:30-12:00	RD04		\$1,680	小一~小六·10人團體班

疾風足球營

上課地點：3樓綜合球場 ※與竹蓮小鐵人併班上課

足球為世界流行團體球類之一，讓小朋友學習基本規則、盤球、帶球與傳停球，讓你帶球跑而不是球帶著你跑~

13:30-15:00	RF01	1/21(五)~1/22(六) 1/24(一)~1/28(五)	\$2,940	小一~小六 15人滿班
-------------	------	------------------------------------	---------	----------------

飛炫手球營

上課地點：3樓綜合球場 ※與竹蓮小鐵人併班上課

綜合籃球和足球特點而發展出來的一種球類運動，過程中需要衝刺後起跳射門得分，是對抗性運動項目之一，競爭的過程中同時訓練肌耐力與速度。

13:30-15:00	RL01	2/07(一)~2/10(四)	\$1,680	小一~小六·15人滿班
-------------	------	-----------------	---------	-------------

樂樂棒球營

上課地點：3樓綜合球場 ※與竹蓮小鐵人併班上課

體驗樂樂棒球的樂趣中學習團隊合作，更促進身心上的成長，過程中為了安全會使用特定的泡棉製球棒，放心地盡情揮棒吧！

15:10-16:40	RG01	1/21(五)~1/22(六) 1/24(一)~1/28(五)	\$2,940	小一~小六 15人滿班
	RG02	2/07(一)~2/10(四)	\$1,680	

飛盤爭奪營

上課地點：3樓綜合球場 ※與竹蓮小鐵人併班上課

飛盤是近年新興運動，將盤用力拋向空中，經一段飛行而降落時，由自己或他人用手接住，讓小朋友以遊戲的方式進行操作，玩的時候培養孩童黃金時期的動作控制及身體協調能力。

09:15-10:15	RH01	1/24(一)~1/28(五)	\$1,400	小一~小六·15人滿班
-------------	------	-----------------	---------	-------------

兒童空手道營

上課地點：2樓多功能教室 ※與竹蓮小鐵人併班上課

當身處危險時刻，能夠保持冷靜的頭腦，觀察四周自己可利用的環境，正確的做出適當反應動作，主要是培養學生有臨危不亂的判斷力。

09:15-10:15	RJ01	2/7(一)~2/10(四)	\$1,000	小一~小六·15人滿班
-------------	------	----------------	---------	-------------

戰鬥卡巴迪營

上課地點：2樓綜合教室

你認識卡巴迪嗎？卡巴迪(KABADDI)為亞運會比賽項目之一，拉近人與人關係的團體運動。進攻方在特定秒數內觸碰防守方並安全返回己方半場後，即可得分，訓練小朋友的爆發力、敏捷反應力、下肢肌耐力，培養團隊合作默契。

13:30-15:00	RK01	1/24(一)~1/27(四)	\$1,680	小一~小六·20人滿班
	RK02	2/07(一)~2/10(四)		

報名方式

現場報名

填寫報名表→選定營隊課程代碼→繳交現金/刷卡(須全額繳清)→收取課程明細及發票。

網路報名

官網點選【運動課程】→會員登入(須先註冊)→選「課程報名」→挑選好欲報名課程後→點選「報名」→線上刷卡→完成報名(請持證件至櫃台索取發票)。

注意事項

1. 本中心為團體課程，如因私人因素未能到課者，恕不另行補課或退費。
2. 參加學員請先衡量個人身體狀況，如有不適合從事之活動，請勿報名，如違反規定請自行負責。
3. 學員參加營隊期間，請勿攜帶貴重物品，如有遺失請自行負責。
4. 各梯次如遇天災等不可抗力因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前三日以簡訊通知全額退費或轉梯次，本中心保有合併梯次與開辦與否之權利。
5. 每張繳費證明單限轉梯次一次，若欲轉梯次額滿恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯次。
6. 各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。
7. 營隊過程中所拍攝之活動照片與影片，本中心有權作活動宣傳使用。
8. 活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、替換衣物等。

退費辦法

- 營隊報名後，如因故不克參加營隊，欲辦理退費時，請持【報名明細單及發票】辦理；若使用刷卡繳費，須攜帶【原信用卡、信用卡簽單、報名明細單及發票】辦理。
- 請依以下規定辦理退費：
1. 營隊開始日期「前」<七日以上>退費者，全額退還已繳費用。
 2. 營隊開始日期「前」<六日以下>退費者(不含營隊開始當日)，須扣除行政作業費。
 3. 營隊開始日期「後」退費者(含營隊開始當日)，退費金額為原繳交費用扣除(已過堂數費用)及(行政作業費)之剩餘金額。
 4. 若因疾病、受傷等特殊不可抗力因素無法參加者，請於退費時一併攜帶證明文件辦理。
- ※行政作業費為原繳交費用扣除已過堂數費用後之20%。
- ※【計算方式】：退費金額 = 原繳交費用 - 已過堂數費用 - ((原繳交費用 - 已過堂數費用) x 20%)

新竹市竹光國民運動中心
Hsinchu City Zhuguang Civil Sports Center



官方網頁



地圖



FB 臉書

電話：(03)522-3899

地址：新竹市北區竹光路 325 號

新竹市竹光國民運動中心
Hsinchu City Zhuguang Civil Sports Center

光運世界運動會

2022冬令營



開放 現場報名、網路報名

首5日 8折	早鳥優惠 85折	趕車優惠 9折	晚鳥優惠 95折
11/28(日)~12/02(四)	12/03(五)~12/18(六)	12/19(日)~01/08(六)	01/09(日)~01/16(日)

於首5日期間前80名報名光運小英雄或光運小鐵人，任一梯次，即可贈『LED溫度顯示智能保溫杯一個』，數量有限，送完為止。(課程期間至一樓服務台領取)

僅開放 現場報名

團報優惠	兩人報名一項/一人報名兩項 85折	舊生返校優惠 8折
12/19(日)~01/16(日)	四人報名一項/一人報名四項 8折	12/10(五)~12/12(日)

- ※上述優惠皆不可合併使用。
- ※優惠辦法未盡事宜依中心規定辦理，本中心保有最後修訂與詮釋之權益。
- ※現場報名民眾請在本中心營業時間內至一樓櫃台辦理報名程序。
- ※營隊活動之相關規定及退費辦法，依中心運動課程報名須知辦理，詳細內容請參照本中心運動研習簡章。

日歸營－光運小英雄

每年最熱門又有趣的全天營隊，提供國小生接觸多元類型課程體驗，激發學習興趣、增強體格、刺激創造力。寒假期間別窩在家，讓我們透過營隊課程使小朋友學習不間斷，從中獲得成就感的同時，也培養團隊合作的精神，小朋友生活品格的養成是不容錯過的！

7日營

1/21(五)~1/28(五)

第一梯

課程代碼 | RX01

08:30-17:00

小一~小六
30人滿

\$9,100

日期/時間	1/21(五)	1/22(六)	1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)
08:30-08:50	早安 / 3樓綜合球場 報到						
09:00-10:00	認識同學	身手矯健 心肺訓練	籃球 球感訓練	躲避球 敏捷能力	籃球 球感訓練	硬式網球 敏捷訓練	籃球 球感訓練
10:30-12:00	探索教育	防身術 自我保護	兒童瑜珈 柔軟度訓練	空手道 自我保護	地板滾球 精準訓練	防身術 自我保護	地板滾球 精準訓練
12:00-13:20	午餐 / 午休						
13:30-14:30	定向尋寶 勇於探險	卡巴迪 機智訓練	黏土 創意發揮	電影欣賞	運動小學堂	疊杯 反應訓練	卡巴迪 機智訓練
14:30-14:50	點心時光						
15:00-16:30	桌球 手眼協調	繪畫 創意發揮	水中自救 安全教育	水中尋寶 安全教育	結業式		
16:30-17:00	運動筆記 / 領隊時間						
17:00	快樂賦歸 / 2樓韻律教室二 接送						

1. 營隊費用含教練費、材料費、器材費、餐費、場地費、結業證書、保險費等。
2. 如有特殊狀況須特別注意或素食者(全素、奶蛋素)請事先告知，並註明於報名表上。
3. 【水中自救、水中尋寶】地點為游泳池，課程時間包含換裝及盥洗時間。
4. 請穿著運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物、泳裝等。
5. 課程內容均依實際狀況適時調整。



4日營

2/07(一)~2/10(四)

第二梯

課程代碼 | RX02

08:30-17:00

小一~小六
30人滿

\$5,200

日期/時間	2/7(一)	2/8(二)	2/9(三)	2/10(四)
08:30-08:50	早安 / 3樓綜合球場 報到			
09:00-10:00	籃球 球感訓練	硬式網球 敏捷訓練	籃球 球感訓練	躲避球 敏捷能力
10:30-12:00	兒童瑜珈 柔軟度訓練	防身術 自我保護	定向尋寶 勇於探險	空手道 自我保護
12:00-13:20	午餐 / 午休			
13:30-14:30	黏土 創意發揮	繪畫 創意發揮	運動小學堂	地板滾球 精準訓練
14:30-14:50	點心時光			
15:00-16:30	水中自救 安全教育	水中尋寶 安全教育	結業式	
16:30-17:00	運動筆記 / 領隊時間			
17:00	快樂賦歸 / 2樓韻律教室二 接送			

1. 營隊費用含教練費、材料費、器材費、餐費、場地費、結業證書、保險費等。
2. 如有特殊狀況須特別注意或素食者(全素、奶蛋素)請事先告知，並註明於報名表上。
3. 請穿著運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物等。
4. 部分課程與單項營隊併班上課，課程內容均依實際狀況適時調整。
5. 課表會因場地需求而有所異動請依孩子的通知單內容為準。



日歸營－光運小鐵人

免風吹日曬雨淋，讓小朋友在本中心體驗四種運動課程，提升小朋友的基本體能、敏捷協調和球感操控。藉由團隊互助中，找尋自己勇於挑戰的信心，給熱愛團體運動課程的小朋友，一個安全、溫暖且舒適的活動空間。

7日營

1/21(五)~1/28(五)

第一梯

課程代碼 | RY01

08:30-17:00

小一~小六
15人滿

\$9,975

日期/時間	1/21(五)	1/22(六)	1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)
08:30-08:50	早安 / 2樓綜合教室 報到						
09:00-09:15	暖身動一動						
09:15-10:15	身手矯健	動作協調	飛盤爭奪				
10:30-12:00	籃球						
12:10-13:20	午餐 / 午休						
13:30-15:00	疾風足球						
15:10-16:40	樂樂棒球						
16:40-17:00	點心時光 / 運動筆記 / 領隊時間						結業式
17:00	快樂賦歸 / 2樓韻律教室二 接送						

4日營

2/07(一)~2/10(四)

第二梯

課程代碼 | RY02

08:30-17:00

小一~小六
15人滿

\$5,700

日期/時間	2/7(一)	2/8(二)	2/9(三)	2/10(四)
08:30-08:50	早安 / 2樓綜合教室 報到			
09:00-09:15	暖身動一動			
09:15-10:15	空手道			
10:30-12:00	籃球			
12:10-13:20	午餐 / 午休			
13:30-15:00	飛炫手球			
15:10-16:40	樂樂棒球			
16:40-17:00	點心時光 / 運動筆記 / 領隊時間			結業式
17:00	快樂賦歸 / 2樓韻律教室二 接送			

日歸營－光運知識王

建立學生對於生物的學理認知，培養觀察、研究、測試的探索精神，在安全的環境下進行練習，以動手做的方式，讓學生能夠學習去觀察、變通能力，更培養學生專注、忍耐、思考、創意等品格。

5日營

1/24(一)~1/28(五)

動手探索營

課程代碼 | RZ01

小一~小六 | 30人滿 \$3,800

時間	1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)
09:30	小恐龍入侵 (綠水龍、綠鬣蜥)	初見細胞 (觀察口腔黏膜)	米老鼠家族 (沙鼠、通心粉鼠)	再見細胞 (觀察動物植物細胞)	甲蟲王者 (大兜蟲)
10:30	觀察小學徒 (顯微鏡教學)	病菌遠離我 (手洗夜製作)	病菌防護網 (手做口罩)	健康我來顧 (防毒面罩製作)	靈魂畫手 (繪製細胞)

4日營

2/7(一)~2/10(四)

極限飛行王

課程代碼 | RZ02

小一~小六 | 30人滿 \$3,100

時間	2/7(一)	2/8(二)	2/9(三)	2/10(四)
09:30	超彈力火箭 (F=MA)	氣球動力車 (氣體產生力)	怪怪飛行器 (伯努力)	飛行陀螺 (馬格勞斯)
10:30	四軸飛行器 (初體驗)	四軸飛行器 (起降訓練)	四軸飛行器 (平衡訓練)	四軸飛行器 (翻轉訓練)

竹光游泳學院

早鳥優惠 11/29(一)-12/12(日) 報名可享 85折優惠
晚鳥優惠 12/13(一)-12/26(日) 報名可享 9折優惠

本中心泳池 全年恆溫(水溫約 27-31度)，於第一堂課程進行能力分班。

游泳班分級

- 入門班 適合完全不會游泳者，從適應水性、水中閉氣、漂浮、自由式基礎打水、水中自救，循序漸進學習游泳的基礎及技巧。
- 初級班 適合有游泳基礎者，從自由式開始，姿勢調整及游泳強化訓練。

3-6歲幼兒班(3人開班, 6人滿班)

上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	上課日期	代碼	堂數	費用
1/3-1/27 (星期一、四)	17:00-18:00	K01	8	3200	2/14-2/24 (星期一、四)	K13	4	1600
	18:00-19:00	K02				K14		
	19:00-20:00	K03				K15		
1/4-1/28 (星期二、五)	17:00-18:00	K04	8	3200	2/15-2/25 (星期二、五)	K16	4	1600
	18:00-19:00	K05				K17		
	19:00-20:00	K06				K18		
1/8-1/23 (星期六、日)	10:00-11:00	K07	6	2400	2/12-2/20 (星期六、日)	K19	4	1600
	11:00-12:00	K08				K20		
	15:00-16:00	K09				K21		
1/5-1/26 (星期三)	18:00-19:00	K11	4	1600	2/9-2/23 (星期三)	K23	3	1200
	19:00-20:00	K12				K24		

7-12歲兒童班(6人開班, 10人滿班)

上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	上課日期	代碼	堂數	費用
1/3-1/27 (星期一、四)	18:00-19:00	L01	8	2400	2/14-2/24 (星期一、四)	L13	4	1200
	19:00-20:00	L02				L14		
	20:00-21:00	L03				L15		
1/4-1/28 (星期二、五)	18:00-19:00	L04	8	2400	2/15-2/25 (星期二、五)	L16	4	1200
	19:00-20:00	L05				L17		
	20:00-21:00	L06				L18		
1/8-1/23 (星期六、日)	10:00-11:00	L07	6	1800	2/12-2/20 (星期六、日)	L19	4	1200
	11:00-12:00	L08				L20		
	15:00-16:00	L09				L21		
1/5-1/26 (星期三)	19:00-20:00	L11	4	1200	2/9-2/23 (星期三)	L23	3	900
	20:00-21:00	L12				L24		

12歲以上成人泳訓班(6人開班, 10人滿班)

上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	上課日期	代碼	堂數	費用
1/3-1/27 (星期一、四)	19:00-20:00	M01	8	1920	2/14-2/24 (星期一、四)	M06	4	960
	20:00-21:00	M02				M07		
1/4-1/28 (星期二、五)	19:00-20:00	M03	8	1920	2/15-2/25 (星期二、五)	M08	4	960
	20:00-21:00	M04				M09		
1/8-1/23 (星期六、日)	09:00-10:00	M05	6	1440	2/12-2/20 (星期六、日)	M10	4	960

18歲以上姊妹班(3人開班, 6人滿班)

上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	上課日期	代碼	堂數	費用
1/3-1/27 (星期一、四)	09:00-10:00	M11	8	3200	2/14-2/24 (星期一、四)	M13	4	1600
1/4-1/28 (星期二、五)	09:00-10:00	M12	8	3200	2/15-2/25 (星期二、五)	M14	4	1600