



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

冬日的奇幻冒險

板運冬令營

BQ WINTER CAMP

12/31日前報名，好康享不完!

OMG! 營隊課程好精彩!



新北市板橋國民運動中心



地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號

電話:(02)2258-8886 傳真:(02)2258-8269 官網:<http://www.bqsports.com.tw>



冬季日歸營

對象：國小一年級 ~ 六年級學生

★即日起至109/12/31前報名，好康享不完！

兩項(梯)享9折優惠；三項(梯)(含)以上享85折優惠；四梯加碼送運動背包！

★110/1/1起報名兩項(含)以上享95折優惠。

★以上優惠不含冬日奇幻營隊。

數量有限送完為止

報名請親至一樓球館櫃台，相關問題可洽詢(02)2258-8886轉球館201

第一梯 \$2,800 元



時間 / 日期	1/21(四)	1/22(五)
0800~0830	早安點點名	
0830~1000	灌籃高手	
1020~1150	足球小將	益智桌遊
1200~1400	午休時間 / 休息一下	
1400~1530	迴力壁球	
1530~1600	午茶時間	
1600~1700	旋風扯鈴	結業式
1700~1730	快樂返家 / 分享樂趣	

第二梯 \$6,500 元



時間 / 日期	1/25(一)	1/26(二)	1/27(三)	1/28(四)	1/29(五)
0800~0830	早安點點名				
0830~1000	灌籃高手				
1020~1150	定向體驗	飛躍羽球			快樂飛盤
1200~1400	午休時間 / 休息一下				
1400~1530	威力乒乓球	造型氣球	足球小將	旋風扯鈴	
1530~1600	午茶時間				電影欣賞
1600~1700	舒活瑜珈	功夫武術	造型氣球	益智桌遊	
1700~1730	快樂返家 / 分享樂趣				

第三梯 \$6,500 元



時間 / 日期	2/1(一)	2/2(二)	2/3(三)	2/4(四)	2/5(五)
0800~0830	早安點點名				
0830~1000	足球小將		灌籃高手		
1020~1150	威力乒乓球			定向探索	
1200~1400	午休時間 / 休息一下				
1400~1530	飛躍羽球		手作燈籠	樂樂棒球	
1530~1600	午茶時間				電影欣賞
1600~1700	歡樂舞蹈	益智桌遊	功夫武術	喜氣春聯	
1700~1730	快樂返家 / 分享樂趣				

第四梯 \$2,800 元



時間 / 日期	2/8(一)	2/9(二)
0800~0830	早安點點名	
0830~1000	灌籃高手	
1020~1150	樂樂棒球	足球小將
1200~1400	午休時間 / 休息一下	
1400~1530	可愛拼豆	飛躍羽球
1530~1600	午茶時間	
1600~1700	可愛拼豆	結業式
1700~1730	快樂返家 / 分享樂趣	

單項運動營隊

基礎班：\$2,500元 (第一梯、第四梯\$1,000元)

進階班：\$2,700元 (第一梯、第四梯\$1,080元)

★即日起至109/12/31前報名，好康享不完！

兩項(梯)享9折優惠；三項(梯)(含)以上享85折優惠；四梯加碼送運動背包！

★110/1/1起報名兩項(含)以上享95折優惠。

★以上優惠不含冬日奇幻營隊。

數量有限送完為止

報名請親至一樓球館櫃台，相關問題可洽詢(02)2258-8886轉球館201

籃球冬令營

10人開班

學習籃球可以培養團隊精神、與人溝通、增進抗壓能力

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
【基礎班】 時間：10:00~12:00 第一梯 01/21-01/22 第二梯 01/25-01/29 第三梯 02/01-02/05 第四梯 02/08-02/09	<ul style="list-style-type: none"> 手感練習 球操遊戲 運球 換手、背後、轉身、跨下 	<ul style="list-style-type: none"> 三步上籃 定點跨三步 行進間跨步上籃 運球上籃 左、右邊運球上籃 	<ul style="list-style-type: none"> 投籃動作教學 單雙手投籃、遊戲 投籃比賽 分組比賽 突破障礙快速運球 轉身投籃比賽 	<ul style="list-style-type: none"> 運球接力比賽 全場直線運球 基本傳球 傳球基本動作 行進間傳球 	<ul style="list-style-type: none"> 攻防練習 一對一攻防 二對二攻防 三對三攻防 分組比賽 三對三鬥牛賽
【進階班】 時間：13:00~15:00 第三梯 02/01-02/05 第四梯 02/08-02/09	<ul style="list-style-type: none"> 變速、Inside out 	<ul style="list-style-type: none"> 閃避障礙物運球上籃 	<ul style="list-style-type: none"> 運球帶一步跳投 原地跳投 	<ul style="list-style-type: none"> 全場八字傳球 半場四角傳球 	<ul style="list-style-type: none"> 全場比賽

羽球冬令營

8人開班

學習羽球除了掌握正確的運動技術、在樹立自信心的同時亦可培養團隊精神

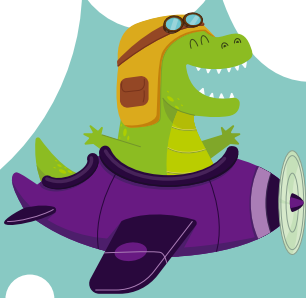
梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
【基礎班】 時間：08:00~10:00 第一梯 01/21-01/22 第二梯 01/25-01/29 第三梯 02/01-02/05 第四梯 02/08-02/09	<ul style="list-style-type: none"> 禮儀規則講解 基本動作及發球 長球動作 	<ul style="list-style-type: none"> 挑球練習 步伐練習 長球動作複習 	<ul style="list-style-type: none"> 長球動作 步伐複習 殺球、切球練習 單打比賽 	<ul style="list-style-type: none"> 小球及平球動作 長球動作及步伐 雙打比賽 	<ul style="list-style-type: none"> 總複習 分組練習比賽
【進階班】 時間：13:00~15:00 第一梯 01/21-01/22 第二梯 01/25-01/29 第三梯 02/01-02/05 第四梯 02/08-02/09	<ul style="list-style-type: none"> 前、後場 v 字步伐 	<ul style="list-style-type: none"> 殺球切球動作練習 	<ul style="list-style-type: none"> 四角多球練習 	<ul style="list-style-type: none"> 雙打輪轉練習 	<ul style="list-style-type: none"> 綜合多球練習

桌球冬令營

6人開班

學習桌球的好處有能培養專注力、反應力及判斷力

梯次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
【基礎班】 時間：10:00-12:00 第一梯 01/21-01/22 第二梯 01/25-01/29 第三梯 02/01-02/05 第四梯 02/08-02/09	<ul style="list-style-type: none"> 認識桌球 介紹基本知識 球感練習-培養球感 動作教學-正拍發球 動作練習-分組練習 	<ul style="list-style-type: none"> 培養球感 反手推擋 分組練習 正手擊球 分組練習 	<ul style="list-style-type: none"> 培養球感 桌反手發球 分組練習 正、反手發球 擊球及殺球、切球 	<ul style="list-style-type: none"> 培養球感 雙打教學 分組練習 	<ul style="list-style-type: none"> 培養球感 小組競賽



冬日奇幻營隊

報名請親至一樓球館櫃台，相關問題可洽詢 (02) 2258-8886轉球館201

空氣神射手 科學實驗班

- 招生對象：國小一~六年級學生 · 招生名額：8~15人
- 活動日期：110/1/21~110/1/22
- 課程費用：\$2,800元 (實驗成品、學習歷程、結業證書)

時間 / 日期	01/21(四)	01/22(五)
09:30~10:30	破冰時間	氣流大師
10:30~12:00	CD 漂浮船 (摩擦力現象)	魔音排笛 (氣體的傳導)
12:00~13:30	午餐時間 / 休息一下	
13:30~14:30	空氣趣味團康	棋藝高手
14:30~16:00	看不見的砲彈 (氣體體積證明)	風力環 (觀察空氣流動)
16:00~17:00	大魔術師	結訓典禮
17:00~17:30	分享樂趣 / 快樂返家	



特斯拉歷險 電力科學班

- 招生對象：國小一~六年級學生 · 招生名額：8~15人
- 活動日期：110/1/25~110/1/29
- 課程費用：\$6,500元 (實驗成品、電動車成品、學習歷程、結業證書)

時間 / 日期	01/25(星期一)	01/26(星期二)	01/27(星期三)	01/28(星期四)	01/29(星期五)
09:30~10:30	破冰時間	發電大師	電電動起來	發電大師	我是藝術家
10:30~12:00	認識電磁鐵	觀察磁極關係	觀察磁場	認識電的流動 (1)	電動車 (車體組裝)
12:00~13:30	午餐時間 / 休息一下				
13:30~14:30	電力趣味團康	棋藝高手	電力趣味團康	棋藝高手	科學動起來
14:30~16:00	如何應用磁	認識電的來源	觀察磁場	認識電的流動 (2)	車殼設計
16:00~17:00	大魔術師	科學考古家	電電動起來	科學考古家	結訓典禮
17:00~17:30	分享樂趣 / 快樂返家				

魔科物語 魔法科學營隊

- 招生對象：國小一~六年級學生 · 招生名額：8~15人
- 活動日期：110/02/01~110/02/05
- 課程費用：\$6,200元

時間 / 日期	02/01(一)	02/02(二)	02/03(三)	02/04(四)	02/05(五)
08:45~9:00	報到時間				
09:00~12:00	【魔法師的守則】 【啟動魔科力】	【達文西也瘋狂】 【超宇宙魔法】	【魔之幾何】 【魔科大挑戰】	【魔幻之星】 【魔法之數】	【植物魔法】 【彈性超魔法】
12:00~13:30	午餐時間 / 休息一下				
13:30~16:30	【自我介紹】 【重心魔法】	【魔法彩魚】 【魔物現身】	【魔法之水】 【生活魔法】	【魔鈔之謎】 【經典神話魔法】	【頭腦重開機】 【魔科力試煉】
16:30	結業式 分享樂趣 / 快樂返家				

百變氣球 奇幻魔術 魔幻創意營

- 招生對象：國小一~六年級學生 · 招生名額：8~15人
- 活動日期：110/02/08~110/02/09
- 課程費用：\$2,800元

時間 / 日期	02/08(一)	02/09(二)
08:45~9:00	報到時間	
9:00~12:00	【魔創師的守則】安全守則、規則講解、認識分組 【開啟魔創力】小老鼠找點心 【巧思生戲法】九宮魔法	【創意魔幻變】魔法拆禮物 【科學轉乾坤】古埃及魔杯
12:00~13:30	午餐時間 / 休息一下	
13:30~16:30	【氣球動起來】 酷炫飛天鼠、氣球滯空賽	【魔幻酷造型】 虎克船長的彎刀 【魔創師的試煉】分組闖關
16:30	分享樂趣 / 快樂返家	

