



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

2/17-2/20特別加開  
運動春日班

網路報名限定優惠每梯次95折  
現場同時報名兩梯9折；三梯(含)以上85折

· 魔法科學班無折扣優惠

 安心防疫貼心送

報名即送【南僑水晶噴霧乾洗手】  
每人一瓶，雙手清潔好安心！



## 春日游泳班

幼兒班 \$1,600 元 (3 人開班)

小飛魚 \$1,120 元 (5 人開班)

★報名請洽泳池櫃檯，或洽詢 (02)2258-8886 分機 205

梯次	日期	上課時間	費用	人數	招生對象	備註
幼兒班	2/17-2/20	1000-1100	1,600/ 人	3 人開班	3-7 歲 (需滿足歲)	1.學員如因私人因素請假，恕不補課亦不補券 2.十二歲以下學員可由一位家長陪伴進場(不下水)
		1100-1200				
		1600-1700				
		1700-1800				
		1900-2000				
小飛魚	2/17-2/20	0900-1000	1,120/ 人	5 人開班	國小、國中 (國小需年滿 7 歲)	
		1000-1100				
		1100-1200				
		1400-1500				
		1500-1600				

## 春日魔法科學班

\$3,999 元 (附實驗成品 X6 · 結業證書 X1)

★不參與折扣優惠

國小一 ~ 六年級 (8 人開班)

時間	2/17 星期三	2/18 星期四	2/19 星期五
09:30~10:30	破冰時間	生活與科學的秘密	跟著偉人學素養
10:30~12:00	強力水壓槍	神秘發電機	怪怪飛行器
12:00~13:30	午餐時間 / 休息一下		
13:30~14:30	午休起床動ㄎ動	棋藝高手	午休起來動ㄎ動
14:30~16:00	超彈力火箭	會消失的卷軸	炫彩沼澤
16:00~17:00	初見心智圖	心智圖小高手	結訓典禮
17:00~17:30	分享樂趣 / 快樂返家		

 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



掃我報名



# 單項運動春日班

對象：國小一年級 ~ 六年級學生

基礎班：\$2,000元 進階班：\$2,160元

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

## 灌籃高手班

學習籃球可以培養團隊精神、增進溝通及抗壓能力

10人開課

時段	2/17 星期三	2/18 星期四	2/19 星期五	2/20 星期六
10:00~12:00 基礎班	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 三步上籃</li> <li>· 定點跨三步</li> <li>· 行進間跨步上籃</li> <li>· 運球上籃</li> <li>· 左右邊運球上籃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 投籃動作</li> <li>· 單、雙手投籃</li> <li>· 投籃遊戲</li> <li>· 轉身投籃比賽</li> <li>· 突破障礙·快速運球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 運球接力比賽</li> <li>· 全場直線運球</li> <li>· 基本傳球</li> <li>· 傳球動作介紹</li> <li>· 行進間傳球介紹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 攻防練習</li> <li>· 一對一攻防</li> <li>· 二對二攻防</li> <li>· 三對三攻防</li> <li>· 三對三鬥牛賽</li> </ul>
13:00~15:00 進階班	變速、Inside out	閃避障礙物運球上籃	運球帶一步跳投 原地跳投	全場比賽

## 飛躍羽球班

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

8人開課

時段	2/17 星期三	2/18 星期四	2/19 星期五	2/20 星期六
08:00~10:00 基礎班	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 禮儀規則講解</li> <li>· 基本動作</li> <li>· 發球練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 挑球練習</li> <li>· 步伐練習</li> <li>· 長球動作複習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 長球動作、步伐複習</li> <li>· 殺球切球練習</li> <li>· 單打比賽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 小球、平球練習</li> <li>· 長球動作步伐練習</li> <li>· 雙打比賽</li> </ul>
13:00~15:00 進階班	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 長球動作練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 殺球、切球練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 四角多球練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 雙打輪轉練習</li> </ul>

## 桌球小將班

學習桌球能培養專注力、反應力及判斷力

6人開課

時段	2/17 星期三	2/18 星期四	2/19 星期五	2/20 星期六
10:00-12:00 基礎班	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 本桌球相關知識</li> <li>· 培養球感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 反手推擋</li> <li>· 正手擊球</li> <li>· 分組練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 反手發球</li> <li>· 分組練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 雙打教學</li> <li>· 分組練習</li> <li>· 小組競賽</li> </ul>
15:00~17:00 基礎班	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 正拍發球</li> <li>· 分組練習</li> </ul>			