

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

# 光運體能王

## 2023 夏令營

凡報名「光運小鐵人」  
或「多元運動營」任  
一項全日營隊即贈送  
「精美禮品」1份。  
(於開課報到時發放)

### 開放 現場報名、網路報名

首 5 日 **8** 折

5/08 (一)~5/12 (五)

早鳥優惠 **85** 折

5/13 (六)~5/31 (三)

晚鳥優惠 **95** 折

6/01 (四)~6/11 (日)

※ 以上優惠開放現場報名及網路報名，線上報名的爸爸、媽媽，可提早幫小朋友註冊資料喲！  
※ 優惠不包含【竹光游泳學院】、【攻城獅籃球隊】。

### 僅開放 現場報名

團報優惠 **8** 折

5/13 (六)~5/31 (三)

一人報名四項或四人同時報名

# 光運 知識王

| 師資陣容 |  
萊特魔術學院



採用引導式教育，搭配遊戲化的授課方式，  
啟發孩子對學習的熱忱培養職人冒險體驗營。



小一~小六 | 20人滿班

課程費用 \$4,000

## 班別代號 **RZ01 馬力歐賽車營**

2023/07/03 (一) ~ 07/07 (五)

RZ01	7/3 (一)	7/4 (二)	7/5 (三)	7/6 (四)	7/7 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	賽車知識大補給 反應力訓練	遙控賽車 基本認識	DIY 風力賽車製作	賽車模擬練習 衝刺與甩尾	瑪利歐 賽車
10:30-12:00	動力機械 自製動力賽車	動力機械 自製動力賽車	賽車模擬練習 甩尾與過彎	架設賽道 遙控賽車正式賽	

## 班別代號 **RZ02 特種部隊戰鬥營**

2023/07/10 (一) ~ 07/14 (五)

RZ02	7/10 (一)	7/11 (二)	7/12 (三)	7/13 (四)	7/14 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	裝備領取	體能訓練	室內定向越野 安全規定	傳音入密 降落傘	Nerf 大戰
10:30-12:00	擺放內務規定	急救知識 運動貼紮	射擊訓練 Nerf 系列打靶	金卡納障礙賽 限時挑戰	

## 班別代號 **RZ03 夢幻泡泡派對營**

2023/07/17 (一) ~ 07/21 (五)

RZ03	7/17 (一)	7/18 (二)	7/19 (三)	7/20 (四)	7/21 (五)
08:30-08:50	 認識你我他 (報到集合) 				
09:00-10:30	表面張力 自製紋身貼紙	壓力裝置 吹氣式水槍	練習與比賽 泡泡毛毛蟲	飽和與溶液 非牛頓流體	水分子的內聚力 虹吸原理
10:30-12:00	黃金比例 調製泡泡水 自製吹泡泡棒	酸鹼中和反應 火山爆發	泡中泡 可觸摸的泡泡	夢幻泡泡比賽	輕功水上飄

## 班別代號 **RZ04 小小職人體驗營**

2023/07/24 (一) ~ 07/28 (五)

RZ04	7/24 (一)	7/25 (二)	7/26 (三)	7/27 (四)	7/28 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	新聞好好玩 認識多媒體	波麗士大人 警察使命與任務	打火英雄 消防員使命與任務	小小醫師 出任務	一日店長 服務人群 與認識金錢
10:30-12:00	王牌播報員 記者出任務	交通達人 認識號誌與手勢	自製滅火器 防災知識與 DIY	急救知識 與包紮	商場特賣 大作戰

## 班別代號 **RZ05 神奇魔術營**

2023/07/31 (一) ~ 08/04 (五)

RZ05	7/31 (一)	8/01 (二)	8/02 (三)	8/03 (四)	8/04 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-12:00	最棒的選擇	4D 玩具總動員	反地心引力	平行穿越表演	消失的球

班別代號 **RZ06 絢麗手工藝黏土社**

2023/08/07 (一) ~ 08/11 (五)

RX06	8/07 (一)	8/08 (二)	8/09 (三)	8/10 (四)	8/11 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	造型馬卡龍	Tsum Tsum 維尼 & 小豬	角落生物 (白熊)	角落生物 (脆餅冰淇淋)	蛋黃哥
10:30-12:00	杯子蛋糕	角落生物 (企鵝、恐龍)	角落生物 (貓咪、炸豬排)	正能量企鵝	小葵 & 小白



班別代號 **RZ07 花式骨牌營**

2023/08/14 (一) ~ 08/18 (五)

RX07	8/14 (一)	8/15 (二)	8/16 (三)	8/17 (四)	8/18 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	分岔與轉彎	特殊弧彎與迴 旋彎 雙螺旋彎	過橋穿山洞	圖案	墜落機關
10:30-12:00	上下樓梯	開花與爆炸	字母數字	文具機關	骨牌蹺蹺板

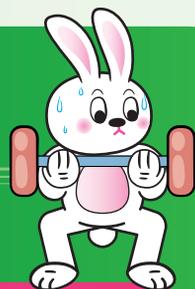


班別代號 **RZ08 小小木匠營**

2023/08/21 (一) ~ 08/25 (五)

RX08	8/21 (一)	8/22 (二)	8/23 (三)	8/24 (四)	8/25 (五)
08:30-08:50	認識你我他 (報到集合)				
09:00-10:30	投籃機	橡皮筋機械 動力手臂	液壓升降台	吉普車	霸王龍
10:30-12:00	空氣清淨機	起重機	戰鬥機	陸地履帶坦克	

# 光運 小鐵人 A班



漸進式的課程訓練，挑戰小朋友體能極限。

 小一~小六 | 20人滿班

課程費用 \$8,000



- 空手道** | 培養尚武精神，認識自身潛能、增強自信心。
- 律動** | 讓孩子搭配音樂培養節奏性，運用肢體，鍛鍊動作技巧，促進感覺統合發展。
- 體適能** | 建立反應力、平衡力、爆發力、協調性等基礎能力。
- 游泳** | 全身性的鍛煉，增強心肺能力。

## A班 課程表 (08:30-17:00)

課程代碼	日期 (5天)	時間 / 星期	星期一~五
RA01	07/03 一 ~ 07/07 五	08:30-08:50	鐵人點點名 (報到集合)
RA02	07/10 一 ~ 07/14 五	09:00-10:30	兒童空手道
RA03	07/17 一 ~ 07/21 五	10:30-12:00	兒童律動
RA04	07/24 一 ~ 07/28 五	12:00-13:20	能量補給戰 (午餐時間)
RA05	07/31 一 ~ 08/04 五	13:30-15:00	兒童體適能
RA06	08/07 一 ~ 08/11 五	15:00-16:30	水上運動
RA07	08/14 一 ~ 08/18 五	16:40-17:00	點心時間 / 回家
RA08	08/21 一 ~ 08/25 五		

備註：

- 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。
- 部分課程與單項營隊併班上課。
- 每日皆有游泳課程，須自備泳裝及換洗衣物。若因私人因素無法下水者，恕不另行補課或退費。

# 光運 小鐵人

## B 班



漸進式的課程訓練，挑戰小朋友體能極限。



小一~小六 | 20 人滿班

課程費用 \$8,000



**躲避球** | 培養團隊合作的精神，刺激反應速度和肌肉耐力。

**空手道** | 尚武精神，認識自身潛能、增強自信心。

**舞蹈** | 透過音樂與動作的結合，訓練全身各部位的協調性。

**籃球** | 訓練大腦思考和判斷能力，提高感統能力。

### B 班 課程表

(08:30-17:00)

課程代碼	日期 (5 天)	時間 / 星期	星期一~五
RB01	07/03 一 ~ 07/07 五	08:30-08:50	鐵人點點名 (報到集合)
RB02	07/10 一 ~ 07/14 五	09:00-10:30	躲避球
RB03	07/17 一 ~ 07/21 五	10:30-12:00	兒童空手道
RB04	07/24 一 ~ 07/28 五	12:00-13:20	能量補給戰 (午餐時間)
RB05	07/31 一 ~ 08/04 五	13:30-15:00	兒童舞蹈
RB06	08/07 一 ~ 08/11 五	15:00-16:30	籃球神射手
RB07	08/14 一 ~ 08/18 五	16:40-17:00	點心時間 / 回家
RB08	08/21 一 ~ 08/25 五		



備註：

1. 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。
2. 部分課程與單項營隊併班上課。

# C班

小一~小六 | 20人滿班

依各梯次收費



- 足球** | 增強心肺功能，提升反應力、平衡力及專注能力。
- 躲避球** | 培養團隊合作的精神，刺激反應速度和肌肉耐力。
- 籃球** | 訓練大腦思考和判斷能力，提高感統能力。
- 樂樂棒** | 提升孩子協調能力，學習與他人合作，培養運動家精神。

課程代碼	日期 (5天)	費用	課程代碼	日期 (5天)	費用
RC01	07/03(一) ~ 07/07(五)	8,000 元	RC02	07/10(一) ~ 07/14(五)	8,500 元
RC03	07/17(一) ~ 07/21(五)		RC04	07/24(一) ~ 07/28(五)	
RC05	07/31(一) ~ 08/04(五)		RC06	08/07(一) ~ 08/11(五)	
RC07	08/14(一) ~ 08/18(五)		RC08	08/21(一) ~ 08/25(五)	

## C班 課程表 (08:30-17:00)

時間 / 星期	星期一~五 (RC01、RC03、RC05、RC07)	星期五 (RC02、RC04) (RC06、RC08)	
	星期一~四 (RC02、RC04、RC06、RC08)		
08:30-08:50	鐵人點點名 (報到集合)		
09:00-10:30	足球 	竹光小戰將 (戶外教學)  < 與朝馬運動中心 小朋友對抗賽 >	
10:30-12:00	躲避球		
12:00-13:20	能量補給戰 (午餐時間)		
13:30-15:00	籃球神射手 		
15:00-16:30	樂樂棒球		
16:40-17:00	點心時間 / 回家		



備註：

- 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。
- 部分課程與單項營隊併班上課。



## 籃球神射手

師資陣容 | 攻城獅 Jr.Team 團隊專業師資



小一~小六 | 10人開班, 20人

	09:00-10:30	10:30-12:00	13:30-15:00
日期 (5天)	課程代碼	課程代碼	課程代碼
07/03 一 ~ 07/07 五	RP01-2	RP01-3	RP01-4
07/10 一 ~ 07/14 五	RP02-2	RP02-3	
07/17 一 ~ 07/21 五	RP03-2	RP03-3	RP03-4
07/24 一 ~ 07/28 五	RP04-2	RP04-3	RP04-4
07/31 一 ~ 08/04 五	RP05-2	RP05-3	RP05-4
08/07 一 ~ 08/11 五	RP06-2	RP06-3	RP06-4
08/14 一 ~ 08/18 五	RP07-2	RP07-3	RP07-4
08/21 一 ~ 08/25 五	RP08-2	RP08-3	RP08-4

## 羽球高手培訓

師資陣容 | 專業師資群



小一~小六 | 3人開班, 5人滿班

	07:30-09:00	09:00-10:30
日期 (5天)	課程代碼	課程代碼
07/03 一 ~ 07/07 五	RD01	RD01-2
07/10 一 ~ 07/14 五	RD02	RD02-2
07/17 一 ~ 07/21 五	RD03	RD03-2
07/24 一 ~ 07/28 五	RD04	RD04-2
07/31 一 ~ 08/04 五	RD05	RD05-2
08/07 一 ~ 08/11 五	RD06	RD06-2
08/14 一 ~ 08/18 五	RD07	RD07-2
08/21 一 ~ 08/25 五	RD08	RD08-2

滿班

\$2,400

15:00-16:30

課程代碼

RP01-5

RP03-5

RP04-5

RP05-5

RP06-5

RP07-5

RP08-5

# 桌球夢想家訓練



小一~小六 | 3人開班 5人滿班

\$2,100

師資陣容 | 雅適運動團隊

17:00-18:00

日期 (5天)

課程代碼

07/24 (一) ~ 07/28 (五)

RE01

07/31 (一) ~ 08/04 (五)

RE02

08/07 (一) ~ 08/11 (五)

RE03

\$3,150



籃球



羽球



桌球



10:30-12:00

13:00-14:30

14:30-16:00

課程代碼

課程代碼

課程代碼

RD01-3

RD01-4

RD01-5

RD02-3

RD02-4

RD02-5

RD03-3

RD03-4

RD03-5

RD04-3

RD04-4

RD04-5

RD05-3

RD05-4

RD05-5

RD06-3

RD06-4

RD06-5

RD07-3

RD07-4

RD07-5

RD08-3

RD08-4

RD08-5



# 單項營隊自由配

師資陣容 | 專業師資群



小一~小六 |



兒童空手道

躲避球

足球

兒童律動

09:00-10:30

日期 (5天)	課程代碼			
07/03  ~ 07/07	RF01	RG01	RH01	RI01
07/10  ~ 07/14	RF02	RG02		RI02
07/17  ~ 07/21	RF03	RG03	RH03	RI03
07/24  ~ 07/28	RF04	RG04		RI04
07/31  ~ 08/04	RF05	RG05	RH05	RI05
08/07  ~ 08/11	RF06	RG06		RI06
08/14  ~ 08/18	RF07	RG07	RH07	RI07
08/21  ~ 08/25	RF08	RG08		RI08



※ 可自行挑選小朋友喜歡的運動項目，組成半日營或全日營隊喲！

※ 中午可與小鐵人們一同用餐，若有代訂午餐需求，可預先登記繳費喲（需訂滿一週，餐費 400 元）！

10 人開班，20 人滿班

\$2,400

※ 與超級小鐵人併班上課

兒童空手道		躲避球		兒童體適能		兒童舞蹈		樂樂棒球			
10:30-12:00				13:30-15:00				15:00-16:30			
課程代碼		課程代碼		課程代碼		課程代碼		課程代碼			
RJ01	RK01	RL01	RM01	RN01							
RJ02		RL02	RM02								
RJ03	RK03	RL03	RM03	RN03							
RJ04		RL04	RM04								
RJ05	RK05	RL05	RM05	RN05							
RJ06		RL06	RM06								
RJ07	RK07	RL07	RM07	RN07							
RJ08		RL08	RM08								



# 兒童多元運動營

| 師資陣容 |  
雅適運動 (原黎明團隊)



小一~小六 | 20人滿班

課程費用 \$8,000

## 課程介紹

新興運動主要是非傳統的體育運動，普及於其他國家，具備標準比賽規則、技術及器材等運動發展先決元素。藉由新興運動營讓小朋友對新興運動有更加深入的認識及了解。

班別代號 **RX01 新興運動王**

2023/07/24 (一) ~ 07/28 (五)

RX01	7/24 (一)	7/25 (二)	7/26 (三)	7/27 (四)	7/28 (五)
08:30-08:50	運動點點名				
09:00-10:30	地板冰壺	匹克球	體適能遊戲	地板冰壺	冰壺大賽
10:30-12:00	芬蘭木柱	躲避盤	定向越野	匹克球	運動大挑戰
12:00-13:20	運動充電讚				
13:30-15:00	冰壺DIY	棒子足球	桌上冰壺	競技疊杯	體適能大富翁
15:00-16:30	趣味肌力	地板滾球	芬蘭木柱	躲避盤	趣味肌力定向計時賽
16:40-17:00	開心快樂回家趣				

備註：以上課程會依實際狀況做適當安排與調整。





### 課程介紹

以多元運動的方式，讓小朋友從小接觸不一樣的運動，了解各項運動的規則和技巧，這對於發展中的國小兒童有很大的幫助。

備註：課程會依實際狀況做適當安排與調整。



## 班別代號 **RX02 小小運動家**

2023/07/31 (一) ~ 08/04 (五)

RX01	7/31(一)	8/01(二)	8/02(三)	8/03(四)	8/04(五)
08:30-08:50	運動點點名				
09:00-10:30	體適能遊戲	匹克球	躲避飛盤	地板冰壺	冬奧大賽
10:30-12:00	足球	Mini baseball	足球	Mini baseball	芬蘭木柱錦標賽
12:00-13:20	運動充電讚				
13:30-15:00	足球 DIY	競技疊杯	體適能遊戲	匹克球	趣味運動挑戰賽
15:00-16:30	地板冰壺	芬蘭木柱	芬蘭木柱	競技疊杯	體適能大富翁
16:40-17:00	開心快樂回家趣				



### 課程介紹

讓孩子透過從事多項不同的運動，可學習運動規則和技巧，亦能培養運動中團結合作之精神，有助於發展階段的孩童探索自我潛能及培養運動喜好。

備註：課程會依實際狀況做適當安排與調整。

## 班別代號 **RX03 全能運動王**

2023/08/07 (一) ~ 08/11 (五)

RX01	8/07(一)	8/08(二)	8/09(三)	8/10(四)	8/11(五)
08:30-08:50	運動點點名				
09:00-10:30	砂板桌球	地板滾球	砂板桌球	趣味肌力	體適能大富翁
10:30-12:00	躲避飛盤	競技疊杯	定向越野	體適能遊戲	定向大挑戰
12:00-13:20	運動充電讚				
13:30-15:00	飛盤 DIY	棒子足球	躲避盤	競技疊杯	飛盤爭奪賽
15:00-16:30	趣味肌力	體適能遊戲	地板滾球	定向越野	勇闖運動島
16:40-17:00	開心快樂回家趣				

# 新竹街口攻城獅職業籃球隊

# SUMMER CAMP



2023 LIONEERS

小獅子籃球夏令營



## 竹光專屬半日營

7~12歲

2023/07/10 ~ 07/14 (五)

時間	MON	TUE	WED	THU	FRI
13:20-13:30	報到 / 熱身				
13:30   17:50	敏捷訓練	速度對抗	小組訓練 運球/傳球/肌力/體能	小組傳切/傳擋 戰術訓練	肌力訓練
	基礎運球	運球/滑步訓練			上籃/投籃訓練
	傳導上籃訓練	三重威脅腳步 三角傳訓練	半場/全場 2vs2對抗	小組投籃動作練習	2-3人傳導上籃 3人對抗賽 分組對抗賽
	半場1vs1對抗	半場1vs1對抗	投籃比賽	2人組合對抗練習	
17:50-18:00	收操/快樂返家				結訓



報名表單

## 營隊特色

- \* 最專業教練陣容，絕對讓學員們收穫滿滿
- \* 獨家攻城獅球星加持
- \* 夏令營專屬福利、贈品，只送不賣
- \* 課程依照能力分組，提供每位學員最適合之課程
- \* 透過有趣、好玩的內容，打造愉快且充滿刺激的學習環境
- \* 專業的技術教學，讓學員提升個別技巧以及團隊精神培養，一次到位
- \* 完善醫護、保險措施



### 高國強 教練

兒童籃球訓練經驗 8 年

2021-2022 T1 LEAGUE 臺南台鋼獵鷹籃球隊

2019-2020 NBL 福建閃電隊

2015-2019 世新大學籃球隊

2012-2015 泰山高中籃球隊



## 學員好禮

報名並完成繳費即贈送夏令營學員專屬雙面球衣2套



如欲瞭解更多資訊，請查詢



新竹街口攻城獅



@lioneersjr



營隊有任何問題，歡迎聯繫 [hcl@lioneers.tw](mailto:hcl@lioneers.tw)



# 竹光 游泳學院

上課時間：11.7.1(六)~8.31(四)

本中心泳池 全年恆溫 (水溫約 27-31 度)

**85折** 早鳥優惠

5/20 (六)~6/04 (日)

**9折** 晚鳥優惠

6/05 (一)~6/25 (日)

**8折** 小小泳士優惠

憑小小泳士選手證到運動中心櫃檯報名  
享有此優惠 (此優惠不得與其他優惠並用)

游泳班  
分級

## 力爭上游！泳不放棄！

**入門班** | 適合完全不會游泳者，從適應水性、水中悶氣、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。

1. 依年齡分班：**成人班 (12 歲以上)**、**兒童班 (7-12 歲)**、**幼兒班 (3-6 歲)**。
2. 游泳成效會隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
3. 泳訓班費用包含教練費、門票及教材等，請自備泳裝、泳鏡。
4. 游泳團體班：幼兒班 (3-6 歲)、兒童班 (7-12 歲)，皆**附一張家長陪同票**，協助小朋友更衣。
5. 學員請假恕不另行補課，所缺課堂數，將於**最後一堂課程發放【體驗券】**，可於課程結束 14 天內換票入場游泳。
6. 第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議升級或轉班上課。
7. 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。
8. 非上課時，因未有教練陪同，未滿 12 歲孩童，需有成人陪同進場。

### 注意事項

上課進場方式

幼兒、兒童班、成人班：上課前至一樓櫃檯點名及報到，家長可兌換贈送之**【家長陪同票】**，報到完畢持入場票券感應進場。

貼心叮嚀

報名後，如確定無法開班，會於開班前電話或簡訊通知！  
若開班成功，將不另行通知。

幼兒班 | 適合年齡：3-6 歲  
 兒童班 | 適合年齡：7-12 歲

## 幼兒密集班

## 兒童密集班

日期、上課時間皆為固定			3 人開班，6 人滿班			6 人開班，10 人滿班		
月份	上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	代碼	堂數	費用
7 月 【平日】	7/3-7/14 星期一至五	09:00-10:00	K01A	10 堂	4000	L01A	10 堂	3000
		10:00-11:00	K02A	10 堂	4000	L02A	10 堂	3000
		11:00-12:00	K03A	10 堂	4000	L03A	10 堂	3000
		14:00-15:00	K04A	10 堂	4000	L04A	10 堂	3000
		15:00-16:00	K05A	10 堂	4000	L05A	10 堂	3000
		16:00-17:00	K06A	10 堂	4000	L06A	10 堂	3000
7 月 【平日】	7/17-7/28 星期一至五	10:00-11:00	K02B	10 堂	4000	L02B	10 堂	3000
		11:00-12:00	K03B	10 堂	4000	L03B	10 堂	3000
		14:00-15:00	K04B	10 堂	4000	L04B	10 堂	3000
		15:00-16:00	K05B	10 堂	4000	L05B	10 堂	3000
		16:00-17:00	K06B	10 堂	4000	L06B	10 堂	3000
8 月 【平日】	7/31-8/11 星期一至五 (7/31 要上課)	10:00-11:00	K02C	10 堂	4000	L02C	10 堂	3000
		11:00-12:00	K03C	10 堂	4000	L03C	10 堂	3000
		14:00-15:00	K04C	10 堂	4000	L04C	10 堂	3000
		15:00-16:00	K05C	10 堂	4000	L05C	10 堂	3000
		16:00-17:00	K06C	10 堂	4000	L06C	10 堂	3000
8 月 【平日】	8/14-8/25 星期一至五	10:00-11:00	K02D	10 堂	4000	L02D	10 堂	3000
		11:00-12:00	K03D	10 堂	4000	L03D	10 堂	3000
		14:00-15:00	K04D	10 堂	4000	L04D	10 堂	3000
		15:00-16:00	K05D	10 堂	4000	L05D	10 堂	3000
		16:00-17:00	K06D	10 堂	4000	L06D	10 堂	3000

幼兒班 | 適合年齡：3-6 歲

兒童班 | 適合年齡：7-12 歲

### 幼兒泳訓班

### 兒童泳訓班

日期、上課時間皆為固定			3 人開班，6 人滿班			6 人開班，10 人滿班		
月份	上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用	代碼	堂數	費用
7 月 【平日】	7/3-7/27 星期一、四	17:00-18:00	K01	8 堂	3200			
		18:00-19:00	K02	8 堂	3200	L01	8 堂	2400
		19:00-20:00	K03	8 堂	3200	L02	8 堂	2400
		20:00-21:00				L03	8 堂	2400
	7/4-7/28 星期二、五	17:00-18:00	K04	8 堂	3200			
		18:00-19:00	K05	8 堂	3200	L04	8 堂	2400
		19:00-20:00	K06	8 堂	3200	L05	8 堂	2400
		20:00-21:00				L06	8 堂	2400
7 月 【假日】	7/1-7/30 星期六、日	10:00-11:00	K07	10 堂	4000	L07	10 堂	3000
		11:00-12:00	K08	10 堂	4000	L08	10 堂	3000
		15:00-16:00	K09	10 堂	4000	L09	10 堂	3000
		16:00-17:00	K10	10 堂	4000	L10	10 堂	3000
7 月 【單日】	7/5-7/26 星期三	18:00-19:00	K11	4 堂	1600			
		19:00-20:00	K12	4 堂	1600	L11	4 堂	1200
		20:00-21:00	K13	4 堂	1600	L12	4 堂	1200
8 月 【平日】	8/3-8/31 星期一、四	17:00-18:00	K14	9 堂	3600			
		18:00-19:00	K15	9 堂	3600	L13	9 堂	2700
		19:00-20:00	K16	9 堂	3600	L14	9 堂	2700
		20:00-21:00				L15	9 堂	2700
	8/1-8/29 星期二、五	17:00-18:00	K17	9 堂	3600			
		18:00-19:00	K18	9 堂	3600	L16	9 堂	2700
		19:00-20:00	K19	9 堂	3600	L17	9 堂	2700
		20:00-21:00				L18	9 堂	2700
8 月 【假日】	8/5-8/27 星期六、日	10:00-11:00	K20	8 堂	3200	L19	8 堂	2400
		11:00-12:00	K21	8 堂	3200	L20	8 堂	2400
		15:00-16:00	K22	8 堂	3200	L21	8 堂	2400
		16:00-17:00	K23	8 堂	3200	L22	8 堂	2400
8 月 【單日】	8/2-8/30 星期三	18:00-19:00	K24	5 堂	2000			
		19:00-20:00	K25	5 堂	2000	L23	5 堂	1500
		20:00-21:00	K26	5 堂	2000	L24	5 堂	1500

成人班 | 適合年齡：12 歲以上

## 成人泳訓班

日期、上課時間皆為固定			6 人開班，滿班 10 人		
月份	上課日期	上課時間	代碼	堂數	費用
7 月 【平日】	7/3-7/27 星期一、四	19:00-20:00	<b>M01</b>	8 堂	1920
		20:00-21:00	<b>M02</b>	8 堂	1920
	7/4-7/28 星期二、五	19:00-20:00	<b>M03</b>	8 堂	1920
		20:00-21:00	<b>M04</b>	8 堂	1920
7 月 【假日】	7/1-7/30 星期六、日	09:00-10:00	<b>M05</b>	10 堂	2400
8 月 【平日】	8/3-8/31 星期一、四	19:00-20:00	<b>M06</b>	9 堂	2160
		20:00-21:00	<b>M07</b>	9 堂	2160
	8/1-8/29 星期二、五	19:00-20:00	<b>M08</b>	9 堂	2160
		20:00-21:00	<b>M09</b>	9 堂	2160
8 月 【假日】	8/5-8/27 星期六、日	09:00-10:00	<b>M10</b>	8 堂	1920



## 泳訓個別班

課程名稱	時數	費用	備註
一對一泳訓班	10	10,000	1. 安排教練需 3-5 個工作天 2. 上課時間可與教練協調 3. 幼兒個別班最多至一對四
一對二 (or 親子) 泳訓班		12,000	
一對三 (or 親子) 泳訓班		14,000	
一對四 (or 親子) 泳訓班		16,000	
一對五 (or 親子) 泳訓班		18,000	





## 報名 方式

### 現場報名

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

### 網路報名

官網點選【運動課程】→登入 / 加入會員→選定營隊→線上刷卡繳費 (需全額繳清)  
→上課前至中心服務台領取繳費證明。

## 注意 事項

1. 營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課程。
2. 參加學員請衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名，如違反規定應自行負責。
3. 小朋友參加營隊期間請勿帶貴重物品，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 3 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一次，額滿梯恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後恕不受理退費或轉梯。
6. 各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。
7. 營隊時所拍攝之活動照片，本中心有權作活動宣傳使用。

## 退費 辦法

1. 營隊開始日期『前』《七日以上》退費者，(不含營隊開始當日)，全額退還已繳費用
2. 營隊開始日期『前』《六日以上》退費者，(不含營隊開始當日)，須扣除行政手續費
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)及(行政手續費)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%]

## 課程 須知

1. 費用含教練費、材料費、器材費、場地費、結業證書、保險等。
2. 如有特殊狀況需特別注意或素食者(全素、奶蛋素)請事先告知，註明報名表上。
3. 游泳課程時間包含換裝、盥洗時間。
4. 請穿著運動服裝、運動鞋，帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物、泳裝。
5. 各梯次將進行泳訓能力檢定並頒發證書，於課程期間內，請勿缺課。



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