



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

光運 體能王

2024
兒童冬令營隊

凡報名「光運小鐵人」或「光運知識王」任一項全日營隊，即贈送「精美禮品」1份
(於開課報到時發放)

8折

線上首3日
網路限定優惠
12/01(五)~12/03(日)

僅限竹光官網、或使用
官方APP報名，可享網
路限定優惠喲！

85折

早鳥優惠
12/01(五)~12/17(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！

95折

晚鳥優惠
12/18(一)~12/31(日)

8折

團報優惠
12/01(五)~12/17(日)
團報僅開放現場報名

一人報名四項或四人同
時報名，即可享有團報
優惠！

※優惠不包含【竹光游泳學院】、【攻城獅籃球隊】

竹光游泳學院

力爭上游！泳不放棄！

本中心泳池 全年恆溫 水溫約27-31度

本期泳訓團課
早鳥可享**85折**優惠！
晚鳥可享**9折**優惠！



上課時間	本期泳訓團體班優惠/本期優惠時間	備註
113/1/3 ~2/29	早鳥優惠 85折 112/11/27~12/10 晚鳥優惠 9折 112/12/11~12/24	在優惠時間內 享有此優惠
報名流程	現場報名：選定課程(查詢課程名額)→填妥報名表(學員資料及課程代碼) →繳交費用(現金/信用卡)→領取課程明信片及發票。 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)。	

※游泳班分級介紹：

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。

※游泳班注意事項：

依年齡分班：成人班(12歲以上)、兒童班(7-12歲)、幼兒班(3-6歲)

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。

泳訓班費用包含教練費、門票及教材等，請自備泳裝、泳鏡。

游泳團體班：幼兒班(3-6歲)、兒童班(7-12歲)、游泳個別班，皆附一張家長陪同票，協助小朋友更衣。

學員請假恕不另行補課，所缺課之堂數，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。

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。

每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。

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。

※上課進場方式：

幼兒、兒童班、成人班及個別班：上課前至一樓櫃檯點名及報到，家長可兌換課堂贈送之【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。

竹光游泳學院

幼兒班 5日營 2,150元

3-6歲

3人開班，滿班6人

日期、上課時間皆為固定



梯次	上課時間	代碼
第一梯次 1/22(一)-1/26(五)	09:00-10:00	K01A
	10:00-11:00	K02A
	11:00-12:00	K03A
	14:00-15:00	K04A
	15:00-16:00	K05A
	16:00-17:00	K06A
第二梯次 1/29(一)-2/02(五)	09:00-10:00	K01B
	10:00-11:00	K02B
	11:00-12:00	K03B
	14:00-15:00	K04B
	15:00-16:00	K05B
	16:00-17:00	K06B

兒童班 5日營 1,750元

7-12歲

6人開班，滿班10人

日期、上課時間皆為固定



梯次	上課時間	代碼
第一梯次 1/22(一)-1/26(五)	09:00-10:00	L01A
	10:00-11:00	L02A
	11:00-12:00	L03A
	14:00-15:00	L04A
	15:00-16:00	L05A
	16:00-17:00	L06A
第二梯次 1/29(一)-2/02(五)	09:00-10:00	L01B
	10:00-11:00	L02B
	11:00-12:00	L03B
	14:00-15:00	L04B
	15:00-16:00	L05B
	16:00-17:00	L06B

LIONEERS

WINTER CAMP

攻城獅小獅子 籃球冬令營

2024 LIONEERS

上課地點：竹光運動中心三樓籃球場



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

竹光班由高國強總教練與其教練團隊共同進行課程教學

更多資訊歡迎聯繫



新竹攻城獅



@lioneersjr



- * 最專業教練陣容，絕對讓學員們收穫滿滿
- * 冬令營專屬福利、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

竹光專屬全日班

7-12歲

2024/1/22 (一) - 1/26 (五)

2024/1/29 (一) - 2/02 (五)

MON

TUE

WED

THU

FRI

報名資訊



08:30

報到/熱身

09:00

敏捷腳步

遊戲時間

遊戲時間

運球訓練 Lv.3

敏捷腳步

10:00

遊戲時間
運球訓練 Lv.1

運球訓練 Lv.2
三重腳步訓練

3角傳球輪轉
2人擋拆配合訓練

全場動位投籃
3人擋拆配合訓練

半場進攻訓練
分組戰術演練

11:30

中餐/午休

13:30

全場運球訓練
滑步/上籃腳步訓練

上籃訓練
投籃動作訓練

上籃/投籃訓練
3人快攻訓練 Lv.3

3人快攻訓練 Lv.2

對抗賽

16:00

半場1on1對抗

半場2on2對抗

對抗賽

對抗賽

結業式

17:00

專屬贈品

凡報名並成功繳費
贈送2024冬令營學員專屬雙面球衣兩套！



光運知識王

特種部隊戰鬥營 5日營 8,800元

萊特魔術學院 7人開班, 20人滿班 小一~小六

強調團隊重要性的主題營隊, 在紀律與規則的條件下, 互助合作完成挑戰, 情境式教學-越野方向定位、教島基礎包紮技巧與急救知識, 搭配Nerf槍戰-學習射擊、游擊相關知識。經過考核成為合格的醫療兵、傘兵、特種兵!



1/22(一)-1/26(五)

RB01

日期/時間	一	二	三	四	五
08:30-08:50	認識你我他(報到集合)				
09:00-10:30	破冰團康	體能訓練	穿越氣球甜甜圈	體能訓練	金卡納障礙賽
10:30-12:00	新兵宣示	終極密碼	進階定向室內越野	紙杯遊戲	狼人殺
12:00-13:20	能量補給戰(午餐時間)				
13:30-15:00	默契培養	醫護兵認證	安全規定 Nerf射擊訓練	傳音入密	天降奇兵 降落傘製作
15:00-16:30	行軍、隊呼 軍歌練習	牽手解結	Nerf射擊挑戰 王牌狙擊手	桌遊	nerf大戰 課程複習及回顧
16:40-17:00	點心時間/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				

神奇魔術營 5日營 8,800元

萊特魔術學院 7人開班, 20人滿班 小一~小六

課程融合魔術x數學x科學三大元素, 神奇魔術在巧手中千變萬化, 帶來神乎其技的效果, 完美融入 (DIY科學、撲克牌玩數學、生活魔法、魔術道具), 讓學員透過魔術的樂趣, 啟發對數學及科學的興趣, 好好變魔術、動腦玩數學、巧手做科學。



1/22(一)-1/26(五)

RB01-2

日期/時間	一	二	三	四	五
08:30-08:50	認識你我他(報到集合)				
09:00-10:30	自升魔術棒	魔棒變花	穿鈔筆	魔法卡通書	千里眼
10:30-12:00	陰魂不散的撲克牌	消失的牌	力爭上游的橡皮筋	懸浮鈔票	神機妙算
12:00-13:20	能量補給戰(午餐時間)				
13:30-15:00	硬幣入杯	聽風聲	彩虹預言磚	色眼透視	紅球入杯
15:00-16:30	硬幣穿透術	英文找牌	空杯生錢	油水分離術	成果發表
16:40-17:00	點心時間/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				

光運知識王

馬力歐賽車營 5日營 8,800元

萊特魔術學院 7人開班, 20人滿班 小一~小六

了解賽車歷史與知識, 探索世界最高殿堂F1賽車的世界, 成為賽到設計師, 打造獨一無二的比賽場地。團隊合作(賽車手、後勤技師團隊)遙控賽車分組競賽, 運用動力機械教具組裝屬於自己的賽車, 最後與虛擬結合與朋友憶起爭取榮譽。



1/29(一)-2/02(五)

RB02

日期/時間	一	二	三	四	五
08:30-08:50	認識你我他(報到集合)				
09:00-10:30	積木團康推高	遙控賽車基本認識	F1賽車模擬練習	瑪利歐賽車競速模式練習	風力賽車製作 風力賽車排位賽
10:30-12:00	F1賽車知識大補給	賽車模擬練習 衝刺與甩尾	穿越氣球甜甜圈	紙杯遊戲	賽前訓練
12:00-13:20	能量補給戰(午餐時間)				
13:30-15:00	動力機械	動力機械 自製動力賽車	瑪利歐賽車 解說規則 模式介紹 分組練習賽	桌遊	團隊競速賽 個人賽
15:00-16:30	撲克躲貓貓	牽手解結		瑪利歐賽車 道具模式練習	瑪利歐錦標賽
16:40-17:00	點心時間/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				

絢麗手工藝黏土營 5日營 8,800元

萊特魔術學院 7人開班, 20人滿班 小一~小六

手工藝融合輕黏土、手工卡片、造型毛根三大元素作品, 讓孩子整學期擁有多元的學習, 培養巧手靈活度及色彩美感配製, 啟發學員邏輯思考及創意想像, 每堂課皆可帶回不同的精美作品, 找到專屬於你心目中對的老師Mr.Right Teacher。



1/29(一)-2/02(五)

RB02-2

日期/時間	一	二	三	四	五
08:30-08:50	認識你我他(報到集合)				
09:00-10:30	寶可夢造型馬卡龍	蚊香蝌蚪	胖丁&寶貝球	妙蛙種子	傑尼龜
10:30-12:00	寶可夢角書籤	隱藏萬用機關卡	三折卡	聖誕樹	伊布
12:00-13:20	能量補給戰(午餐時間)				
13:30-15:00	可達鴨	卡比獸	皮卡丘	小火龍	禮物盒
15:00-16:30	章魚	玫瑰花束	立體花束	愛心折疊卡	禮物盒
16:40-17:00	點心時間/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				

✦ 光運小鐵人 ✦

光運小鐵人 5日營 8,000元

專業師資群 7人開班, 20人滿班 小一~小六

空手道 | 培養尚武精神, 認識自身潛能、增強自信心。
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。
律動 | 透過音樂與動作的結合, 訓練全身各部位的協調性。
排球 | 排球運動能刺激全身肌肉協調發展, 增強心肺能力。

1/22(一)-1/26(五)	RA01
1/29(一)-2/02(五)	RA02

日期/時間	一	二	三	四	五
08:30-08:50	運動點點名				
09:00-10:30	空手道				
10:30-12:00	樂樂棒				
12:00-13:20	運動充電讚				
13:30-15:00	兒童律動				
15:00-16:30	排球				
16:40-17:00	點心時間 / 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				

★ 兒童律動 專業師資 ※與小鐵人併班上課 小一~小六

日期/時間	13:30-15:00
1/22(一)-1/26(五)	RG01
1/29(一)-2/02(五)	RG02

★ 排球 專業師資 ※與小鐵人併班上課 小一~小六

日期/時間	15:00-16:30
1/22(一)-1/26(五)	RH01
1/29(一)-2/02(五)	RH02

✦ 單項營隊 ✦

羽球高手培訓營 5日營 3,150元

專業師資群 3人開班, 5人滿班 小一~小六

日期/時間	07:30-09:00	09:00-10:30	10:30-12:00
1/22(一)-1/26(五)	RC01	RC01-2	RC01-3
1/29(一)-2/02(五)	RC02	RC02-2	RC02-3
日期/時間	13:00-14:30	14:30-16:00	16:00-17:30
1/22(一)-1/26(五)	RC01-4	RC01-5	RC01-6
1/29(一)-2/02(五)	RC02-4	RC02-5	RC02-6

飛鏢高手培訓班 5日營 4,000元

專業師資群 16人滿班 小三~小六

採用軟靶進行課程(塑膠鏢針)

日期/時間	10:00-12:00	14:00-16:00
1/22(一)-1/26(五)	RI01	RI01-2
1/29(一)-2/02(五)	RI02	RI02-2

單項營隊 自由配 5日營 2,400元

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450元)!

★ 魔速直排輪 魔速直排輪教練群 7人開班, 20人滿班 小一~小六

器材可自備, 也可向教練租用或購買。
器材租用: 租借費500元(5日), 含直排輪鞋及整套裝備(手掌、手肘、膝蓋、安全帽)。
租借費用以每一門(課程代碼)計費, 兩個代碼同時報名租借費用為1,000元, 以此類推。

日期/時間	09:00-10:30	10:30-12:00
1/22(一)-1/26(五)	RD01	RD01-2
1/29(一)-2/02(五)	RD02	RD02-2

★ 兒童空手道 沈家豪 教練 7人開班, 20人滿班 ※部分課程與小鐵人併班上課 小一~小六

日期/時間	09:00-10:30	10:30-12:00
1/22(一)-1/26(五)	RE01	RE01-2
1/29(一)-2/02(五)	RE02	RE02-2

★ 樂樂棒 專業師資 ※與小鐵人併班上課 小一~小六

日期/時間	10:30-12:00
1/22(一)-1/26(五)	RF01
1/29(一)-2/02(五)	RF02

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

營隊為團體課程，如因私人因素未能到課者不予補課程。

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。

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。

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。

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。

各營隊課程內容均依實際狀況適時調整。

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

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。

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。**

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。

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

費用含教練費、材料費、器材費、場地費、結業證書、保險等。

如有特殊狀況需特別注意或素食者(全素、奶蛋素)，請於報到時告知老師或教練。

體育課程請穿運動服裝、運動鞋，攜帶毛巾、水壺、餐具、替換衣物等。



官方網頁



地圖



FB 臉書