

舞蹈
健身團課



灣德福
運動中心

翻滾毯子功&跆拳道&舞蹈 多元運動冬令營
01/21(二)起至 02/07(五)，共九天

開學運動趣-運動中心探險 02/10(-)

運動地點

灣德福教育學苑

寒假

探索營隊

舞蹈&健身&團課 **灣德福** 運動中心

	2/10(一)	1/21(二)	1/22(三)	1/23(四)	1/24(五)
0830 1000	戶外課程	跆拳道 	倒立翻滾 	柔軟度 	標準舞 
1010 1140		運動中心	跆拳道品勢 	毯子功 	肌力課程 
1200 1330	午餐/午休時間				
1350 1520	運動中心	柔軟度 	標準舞 	跆拳道 	倒立翻滾 
1530 1700		戶外課程	肌力課程 	MV 舞蹈 	跆拳道品勢 
1700	歸 附				

舞蹈&健身&團課 灣德福 運動中心

	2/03(一)	2/04(二)	2/05(三)	2/06(四)	2/07(五)
0900 1030	跆拳道 	標準舞 	倒立翻滾 	跆拳道 	標準舞 
1030 1200	跆拳道品勢 	MV 舞蹈 	毯子功 	跆拳道品勢 	MV 舞蹈 
1200 1400	午餐/午休時間				
1400 1530	倒立翻滾 	桌遊理財 	柔軟度 	桌遊理財 	柔軟度 
1530 1700	毯子功 	棋局對弈 	肌力課程 	棋局對弈 	肌力課程 
1700	歸 附				

114 年冬令營隊 **灣德福** 舞蹈 健身 團課 **灣德福** 運動中心

2025 冬令營

多元運動營隊，為孩子打造全面成長的契機！

運動是孩子健康成長的重要基石，不僅能夠增強體能
還有助於提升專注力、建立自信與團隊合作精神。

在這次的多元運動營隊中，孩子們將學習

✦ 跆拳道與品勢，培養自律與專注

✦ 透過國標舞和 MV 舞蹈，提升肢體表達力與美感

✦ 倒立翻滾、毯子功和柔軟度課程則幫助提升身體的靈活性與核心穩定性

✦ 肌力課程更能強化肌肉與身體協調性

此外，我們還加入**腦力運動**，如下棋對弈與理財桌遊，讓孩子們在動靜之間開發思考力與問題解決能力。

這不僅是一場體能的挑戰，更是一場智力與創造力的饗宴！讓孩子在歡樂中學會堅持與努力，為未來奠定扎實的基礎。

	多元運動冬令營費用	參加對象
1/21【二】~2/07【五】	3600 元	國小學員
2/10【一】運動中心探險	依造前往的場地費	

注意事項

1. 每日早上 0730 即會開門，孩子可提早到班，放學接送孩子時間 1700~1800
2. 請自備水壺、帽子與多帶一套衣物供流汗後換起，以免身體不適！