

鳥松・全能開發營

7.7-7.11

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	足球	籃球	羽球	跑步曲棍球
10:30-12:00	直排輪	水彈槍	樂樂棒球	飛盤	射箭
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	DIY手作	益智大腦	DIY手作	益智大腦	水球大戰

鳥松・足球營

7.14-7.18

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	停球練習	盤球練習	進攻戰術	小組對抗賽
10:30-12:00	傳球練習	定點射門	移動射門	防守練習	小組對抗賽
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	分組對抗	DIY手作	雙人進攻	DIY手作	水球大戰



烏松・直排輪營

7.21-7.25

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	後溜加速	前進轉彎	單腳滑行	競速挑戰
10:30-12:00	前溜加速	後退煞車	後退轉彎	單腳S型	接力賽
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	前溜煞車	DIY手作	過彎加速	DIY手作	水球大戰

烏松・籃球營

7.28-8.1

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	定點投籃	防守練習	傳球練習	小組對抗賽
10:30-12:00	單側運球	進攻上籃	雙人快攻	戰術練習	小組對抗賽
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	分組對戰	DIY手作	2V1訓練	DIY手作	水球大戰



烏松・體能戰鬥營

8.4-8.8

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	爆發力	澄清湖 馬拉松	水彈槍	體適能
10:30-12:00	射箭	水彈槍		平衡感	水彈槍
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	水彈槍	DIY手作	協調性	DIY手作	水球大戰

烏松・曲棍球營

8.11-8.15

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	行進運球	行進傳球	過人練習	小組對抗賽
10:30-12:00	運球練習	傳球練習	射門練習	行進過人	小組對抗賽
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	小組對抗	DIY手作	射門大賽	DIY手作	水球大戰



鳥松・羽球營

8.18-8.22

五天	一	二	三	四	五
08:30-09:00	小朋友們 報到啦！				
09:00-10:30	團康遊戲	擊球練習	小球練習	發球練習	分組對抗賽
10:00-12:00	米字步練習	長短球練習	單打練習	殺球練習	分組對抗賽
12:30-14:00	吃飯 午休				
14:00-16:00	分組對抗	DIY手作	雙打練習	DIY手作	水球大戰



帕克·露營趣

活動時間 7.2-7.4 三天兩夜

露營地點 | 六龜蘇菲凱文露營區

營隊費用

小孩 \$7999

大人 \$4999

1+1 \$11000 (1大1小)

※含住宿、餐費9餐、沙灘車、手作、營火、保險

※車費另計600

大泳池開party!



跟著教練一起瘋玩暑期
挑戰自我



趣味競賽



手作DIY



嗨嗨營火晚會



水陸沙灘車





帕克·露營趣

活動行程表 7.2-7.4 三天兩夜



東西帶好了嗎？
準備冒險啦！

跟著教練一起瘋玩暑期
挑戰自我

裝備清單

- 貼身衣物
- 防蚊液
- 日常藥品
- 防曬用品
- 4-5套衣物
- 盥洗用具
- 拖鞋、防水鞋
- 泳衣泳具
- 餐具
- 睡袋

7/2 DAY1

※本學團具更改活動順序,時間之權益

08:30-09:00	鳥松館集合發車	自行開車者可自由出發
09:00-10:30	啟程世外桃源-蘇菲凱文露營區	可攜帶小點心於路上食用
10:30-11:00	環境介紹及房間分配	孩童為賞欄屋區,家長為營位帳棚區
11:00-11:30	大隊集合_破冰及團隊成員介紹	說明三天的領隊成員、活動大綱及安全宣導
11:30-13:00	午餐時光-當地美食佳餚	
13:00-13:30	集合整裝	建議更換易乾材質衣服及防水鞋以及加強防護 越野車均會有弄髒及澀水風險
13:30-15:30	越野狂徒	車輛為小越野車可一大一小共乘,亦可7歲以上小孩單乘
15:30-16:30	回營區-休整換裝	建議更換舒適易活動衣褲、補充防蚊防曬用品
16:30-17:00	大隊集合-晚餐分組	
17:00-18:30	烤肉BBQ大餐-一起動手DIY	自己烤的最好吃,可以讓孩子練習協助幫忙
18:30-18:45	環保小尖兵	全員一起教導小孩共同學習收拾
18:45-19:00	大隊集合-歡樂帶動跳一起嗨	挑選耳熟能詳的熱門音樂親子同樂炒熱全場
19:00-20:00	遊戲時間-夜間尋寶大賽	尋得寶物收關隔天的重要關鍵喔
20:00-20:30	勇者之舞	教學隔日營火晚會的大會舞,練習時間
20:30-21:30	盥洗/宵夜點心時間	全員輪流盥洗/吃宵夜
21:30-10:00	刷牙就寢	進入夢鄉





帕克·露營趣

活動行程表 7.2-7.4 三天兩夜

嗨嗨營火晚會



讓我看看誰是
水上王者！

大泳池開party！



7/3 DAY2

※本學園具更改活動順序,時間之權益

08:30-09:00	盥洗/大隊集合	早起刷牙/小朋友須穿著泳裝在裡面
09:00-09:15	晨間瑜珈	醒腦、舒展時光
09:15-10:00	品嚐當地早餐	補充一天的活力
10:00-10:10	大隊集合/暖身時間	講解遊戲規則
10:10-10:50	浮板騎士競速賽(孩)	誰是廚藝王(家長) 孩子進行水上運動遊戲關卡, 家長進行廚藝大比拼最刺激
10:50-11:30	彩球快手王(孩)	誰是廚藝王(家長) 孩子進行水上運動遊戲關卡, 家長進行廚藝大比拼最刺激
11:30-12:00	集合換裝(孩)	準備上菜搜!(家長)"
12:00-13:30	廚藝大比拼品嚐時間	由孩子投票選出最強廚藝王頒發獎勵
13:30-14:00	清潔小尖兵	由小孩練習自主收拾、清洗碗盤
14:00-15:30	衝鋒水彈小勇士(孩)	趣味排球pk戰(家長)
15:30-16:30	親子時光-躲避飛盤大賽	午後來點趣味競賽最適合不過了
16:30-16:45	休息片刻/整隊集合	有跟好多人一起玩過飛盤嗎? 挑戰誰最靈活
16:45-17:45	晚餐時間	補充防曬、防蚊用品
17:45-18:00	環保小尖兵	為迎接即將到來的營火晚會補充一點體力
18:00-18:30	營火晚會開始-勇士們集合囉	由小孩練習自主收拾、清洗碗盤
18:30-19:45	精靈的考驗	熊熊烈火已點燃, 大家準備好了嗎?
19:45-20:20	勇者之舞嗨爆全場	在神秘又有趣的森林中闖關吧
20:20-21:00	點亮感恩的心/點心盛會	多久沒有跟著音樂搖擺身體了? 盡情揮灑熱情吧
21:00-10:00	盥洗/刷牙就寢	熱情過後來點感性時光靜心、暖胃片刻
		準備進入夢鄉





帕克·露營趣

活動行程表 7.2-7.4 三天兩夜



7/4 DAY3

※本學園具更改活動順序、時間之權益

08:30-09:00	盥洗/大隊集合	早起刷牙
09:00-09:15	動滋動茲做早操/爸爸媽媽備料唷	醒腦、舒展時光
09:15-10:00	早餐自己動手做的最好吃	親子合作的難得機會
10:00-10:10	環保小尖兵	由小孩練習自主收拾、清洗碗盤
10:10-10:20	整隊集合	
11:20-11:50	農事體驗DIY	遠離城市最純粹的農事體驗
11:50-12:20	休整行李、營地，準備回程	即將跟這片美麗的鄉野說再見
12:30-14:30	午餐時間	揮灑體力後的餐點最美味
14:30-16:00	開心賦歸	快快樂樂出門，平平安安歸家



趣味競賽



手作DIY

東西收好了嗎？
準備回家啦！

帕克運動學園 PUCK PUCK KID'S GYMNASIUM

帕克獅給孩子的信



3天2夜的夏令營，孩子們相互學習成長、奉獻
 內心有著滿滿感恩；過程中有挫折，也從中茁壯
 這些力量與勇氣，來自老師、孩子的鼓勵與協助
 孩子們的童言童語、老師家長們的細心叮嚀

陪伴我們一起度過充實的3天2夜

希望大家能將在營隊中學到的方法

運用在日常生活上，相信會變得更美好，一起加油！

