

2026 北醫寒假兒童運動營，TMU Sports x Kid Fun

臺北醫學大學舉辦的「2026 Winter Camp 冬令營」於寒假期間從1月26日～2月6日熱鬧登場，為6～12歲的孩子們打造結合運動體驗與多元學習的活力假期。本次冬令營以「快樂運動、全人發展」為核心理念，規劃多樣化課程內容，包含基礎體能訓練如兒童體適能、拳擊肌力訓練、兒童瑜珈、活力有氧；團隊合作遊戲及特色運動體驗如匹克球、袋棍球、兒童飛盤、網球等，還有運動營養廚房營養新知與動手做料理，讓學員在安全、專業的教學環境中探索不同運動的樂趣。



課程強調從遊戲中學習，透過分組互動與任務挑戰，培養孩子的手眼協調、反應能力與團隊溝通，同時建立自信與良好運動習慣。專業師資依年齡與能力設計適性教學，讓每位孩子都能在參與中獲得成就感與成長。此外，營隊亦落實環境永續理念，學員自備餐具，減少一次性用品使用；並採用線上報到點名機制，降低紙本作業，提升行政效率，讓活動更便利也更友善環境。【上圖：左為平衡、敏捷與協調的考驗，右圖為袋棍球的基礎操作到實際練習】本校期望透過冬/夏令營提供孩子健康、充實且富有意義的假期體驗，讓運動成為生活的一部分，也為未來持續推動多元運動教育奠定基礎。此次活動獲得家長與學員熱烈回響，在歡笑與汗水中畫下精彩句點。（文/體育事務處）【下圖：動手做、開心學！透過創意手作活動】

