



營隊業務，請洽業務部承辦人

活力小子營隊
承辦人 鄭副理
☎ 02-2230-8268 分機 463

單項營隊與運動研習
承辦人 黃副理
☎ 02-2230-8268 分機 232
✉ 170403@cyc.tw

游泳訓練
承辦人 黃副理
☎ 02-2230-8268 分機281
✉ s980594@cyc.tw

歡迎安親班、補習班、學校
學生社團包班上課喔!

安親班
王副理 (分機241)
信箱 s130906@cyc.tw



臺北市文山運動中心

Taipei Wenshan Sports Center



2019暑假樂活

FUN放假趣 夏令營



營隊報名開始囉

爸爸我想趣!

文山運動中心為您舉辦豐富多元的夏令營課程
無論是室內或戶外放電，家長都能找到適合的活動
讓孩子在暑假玩樂長知識!



FB 粉絲專頁



官網

電話 | 02-2230-8268 (代表號)
傳真 | 02-2230-8676
地址 | 臺北市文山區興隆路三段222號
網址 | <http://wssc.cyc.org.tw/>
粉絲專頁 | <https://www.facebook.com/wssc.tw>

營隊優惠方案

1.報名"兩人同行"、"1人同時報名兩項"營隊享88折優惠

2.於06月01日前報名營隊活動享95折優惠

(第1.2點活動不含獨享優惠與不折扣營隊及歡樂小子不適用)

3.報名營隊活動即贈神秘小禮品2份

◎以上優惠期限自即日起至活動開始日止(活動開課後即不再優惠)

◎活動結束後將頒發結業證書

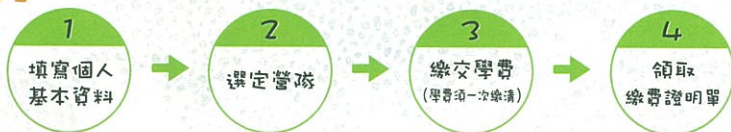
公益回饋

凡文山區居民持低收入戶證明報名羽球K15(不含精緻營)、桌球K13(不含精緻營),每梯次提供一位名額免費報名參加。

※一人限報名一項營隊一梯次。

報名流程

現場報名



通訊報名



ATM轉帳：013國泰世華銀行，帳號：103035000651

報名及上課地點：臺北市文山區興隆路三段222號(一樓服務台運動研習報名處)

報名時間：即日起開始報名，每日上午08:00至晚上21:00(例假日照常受理)

營隊活動退費規定及注意事項

- 報名後因受僱因素不克參加者，請持繳費證明單、發票、證明文件(因傷需出示醫生證明)辦理退費手續，退費手續限活動開始日前辦理完畢，逾期恕不受理。
- 營隊活動如遇不可抗力因素或報名人數不足，本中心得以停辦，並通知學友全額退費或轉梯次，本中心保留併梯及開辦與否之權力。
- 營隊為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。
- 活動期間請著運動服裝、球鞋，並攜帶毛巾及水壺。
- 每張繳費證明單限轉梯一次，額滿梯次恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯。
- 材料皆由老師代購，如需繳交材料費，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。
- 活動開始前個人因素無法參加退費者須按比例退費，退費辦法如下：
 - 報名後至實際開課日前第8日提出退費申請者退還已繳費用90%。
 - 開課前第7日至第一日(第一堂課前)申請者退還所繳費用80%。
 - 活動開始後恕不退費。

運動研習

星期	編號	班別名稱	費用	課程期間	上課時間	指導教師	時數	堂數		
二	G210	親子律動 (2歲-4歲)親子需一同參加	2,363	07/02-08/27	1010-1105	妙妙	9	9		
	G211	幼兒芭蕾舞	1,575	07/02-08/27	1110-1205					
三	G316A	幼兒律動	1,575	07/03-08/28	1645-1740	Melody	9	9		
	G317	幼兒芭蕾舞進階 (4~7歲)	1,575	07/03-08/28	1700-1755	妙妙				
四	G417	親子快樂肚皮舞 (國小學生) 親子需一同參加	2,363	07/04-08/29	1700-1755	小蒨	9	9		
五	G513A	幼兒芭蕾舞	1,575	07/05-08/30	1315-1410	妙妙	9	9		
	G613	兒童跆拳道適應班 (需自購道服)	1,575	07/06-08/31	1300-1355	柯敬偉				
	G614A	兒童武術 (適合國小3年級以上學生)	1,575	07/06-08/31	1430-1525	雲武子師資群			課程內容包含：武術套路、武術基本功七式、五步拳教學 兒童學習武術，得以防身、健身、修身，除了強健體魄外，亦可培養武德及守紀律之道。	
		G615	幼兒芭蕾舞 (適合3-5歲)	1,575	07/06-08/31	1500-1555			妙妙	
	G615A	幼兒武術律動 (適合3歲至國小2年級學員)	1,575	07/06-08/31	1530-1625	雲武子師資群			課程內容包含：武術遊戲、武術基本功七式、五步拳教學 藉由武術套路，開發幼兒身體潛能，增強肢體協調性與柔軟度，培養專注力與自律之良好品格。	
日	G709A	直排輪	2,880	07/07-09/01	0930-1030	直排輪師資群	9	9		
	G711	直排輪	2,880	07/07-09/01	1100-1200	直排輪師資群			直排輪課程需自備：直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌(缺一不可)。或是可向教練租借，租借費用一次100元，請直接繳予教練。上課需穿著長筒棉襪及運動服裝	
	G713A	SUPER KIDS 兒童街舞班 (適合4-7歲學員)	1,575	07/07-09/01	1340-1435	咕咕	9	9		
	G714	SUPER KIDS 兒童街舞班 (適合國小2-6年級學生)	1,575	07/07-09/01	1445-1540					

教練群師資介紹



專業師資-妙妙峇老師

已有10多年的教學經驗

對孩子很有一套方法，是一位會讓小寶貝都會愛上的老師，專業的教學活潑親切又有活力的妙妙，雙語幼兒園運動中心、舞蹈教室、醫學大學皆有授課是小寶貝成長中不可缺少的老師



專業師資-咕咕街舞老師

已有9年兒童街舞教學專業經歷

在各大舞蹈教室及運動中心皆有授課，孩子快樂成長是咕咕老師最大的目標

歡樂小子

週一至週五全天課程

健康活力體驗營

活動內容包含桌球、攀岩、兒童舞蹈、兒童體能撞球、空氣槍、游泳、探索教育、戶外教學、定向探索等多樣化的課程，課程皆邀請中心最優質專業教練指導報名費用包含所有課程、午餐、點心、保險等活動內容豐富千萬不可錯過。

暑假我想趣!



※活動結束後贈送結業證書精美贈品2份!

優惠方案

編號	上課期間	總時數	費用
K01	7/1~7/26	20天全期班	原價 26,000元 全期特價 22,000元
K02	7/29~8/23	20天全期班	原價 26,000元 全期特價 22,000元
K03	8/26~8/28	3天	原價 3,900元 特價 3,500元
K01-1~5	7/1~7/26	5天	原價 6,500元 兩人同行 6,200元 / 周
K02-1~4	7/29~8/23	5天	三週以上 6,000元 / 周
K01.2-6~10	7/1~8/28	1天	1,500元 / 天 6/5起接受報名 四天以上 1,300元 / 天

K01 夏令兒童營隊課表

※ 此為示範課表，中心保有更動課表之權利

星期	一	二	三	四	五
日期	07/01 07/22	07/02 07/23	07/03 07/24	07/04 07/25	07/05 07/26
08:00~09:00	報到 & 自習時間				
09:00~09:30	相見歡	美勞 DIY	攀岩高手	校外教學	撞球小子
09:30~10:00	武術				
10:00~10:30	水中蛟龍	水中蛟龍	水中蛟龍		水中蛟龍
10:30~11:00					
11:00~11:30	用餐時間及午休				
12:00~13:30	用餐時間及午休				
13:30~14:00	生活科學 (益智、桌遊、 魔術、氣球)	英文故事屋	體育課 (舞蹈、有氧、瑜珈)	校外教學	體育課 (羽球、籃球、體能)
14:00~14:30					
14:30~15:00		神射手 (空氣槍)	體育課 (乒乓球、體能)		小大人 口才訓練
15:00~15:30					
15:30~16:00		點心時間			
16:00~16:30	點心時間				
16:30~17:00	點心時間				
16:30~17:00	結業式				

K02-03 夏令兒童營隊課表

星期	一	二	三	四	五
日期	07/29 08/26	07/30 08/27	07/31 08/28	08/01 08/22	08/02 08/23
08:00~09:00	報到 & 自習時間				
09:00~09:30	相見歡	美勞 DIY	攀岩高手	校外教學	撞球小子
09:30~10:00	武術				
10:00~10:30	水中蛟龍	水中蛟龍	水中蛟龍		水中蛟龍
10:30~11:00					
11:00~11:30	用餐時間及午休				
12:00~13:30	用餐時間及午休				
13:30~14:00	生活科學 (益智、桌遊、 魔術、氣球)	英文故事屋	體育課 (舞蹈、有氧、瑜珈)	校外教學	體育課 (羽球、籃球、體能)
14:00~14:30					
14:30~15:00		神射手 (空氣槍)	體育課 (乒乓球、體能)		小大人 口才訓練
15:00~15:30					
15:30~16:00		點心時間			
16:00~16:30	點心時間				
16:30~17:00	點心時間				
16:30~17:00	結業式				



籃球玩宗訓練營

授課師資 SPORT STAR 師資群

※報名即贈紀念品2份!將於營務結束後發放

班別名稱	編號	上課期間	活動總時數	活動費用	上課時間
SPORT STAR 籃球玩 家訓練營：初級	K03-1	07/01-07/05	10 小時	3,000 元	1000-1200
	K03-2	07/08-07/12			
SPORT STAR 籃球玩 家訓練營：進階	K03-3	07/15-07/19			
	K03-4	07/22-07/26			
SPORT STAR 籃球玩 家訓練營：初級	K03-5	07/29-08/02			
	K03-6	08/05-08/09			
SPORT STAR 籃球玩 家訓練營：進階	K03-7	08/12-08/16			
	K03-8	08/19-08/23			

國小三年級以上
國中在學學生

籃球運動是台灣最受歡迎的運動之一，打好籃球除了可以培養良好的身心之外，對於人際關係的幫助也是十分顯著的。課程內容著重學員學習基礎籃球技巧之外，更加入了青少年體適能幫助學員在成長期能夠長高長壯，效果十分明顯，歡迎想要學習籃球活動的同學報名參加。（課程內容將依招生狀況分為初階班與進階班，小班制教學，若招生狀況不佳則採取混班上課）。

※ 費用包含教師鐘點費、活動費用、場地、保險等。



SPORT

兒童籃球

授課師資 大飛老師

K04-1 K04-2
8-12歲

班別名稱	編號	上課期間	活動總時數	活動費用	上課時間
兒童籃球每週三	K04-1	07/3-08/28 每週三	9 小時	3,600 元	1400-1500
	K04-2				1500-1600

增強身體靈活性，頭腦清晰，不學不會怎樣，學了很不一樣。透過「傾聽、克服、價值、努力」四大核心要素，在籃球課程中強化肢體協調能力，及培養運動習慣。

課程內容

課程內容

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| A 動態暖身 + 進階靜態伸展 | D 基本技能提升 (依照課程分級系統) |
| B 運動能力 + 核心能力訓練 | E 進階技能提升 + 修正 (依照課程分級系統) |
| C 運動能力 + 核心能力訓練 | F 進階技能提升 + 修正 (依照課程分級系統) |

籃球教練群師資介紹

擁有國家C級、B級籃球教練證教練團

- 2005-2010 臺北市立體育學院推廣教育中心 籃球課程授課教練
- 2011 Conti 籃球夏令營 策劃執行團隊
- 2011-2013 裕隆納智捷籃球聯賽夏令營 策劃執行團隊
- 2011-2017 臺北市大安運動中心籃球課程 策劃執行團隊
- 2011-2017 臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊
- 2014-2017 金門酒廠籃球聯賽夏令營 策劃執行團隊





國小1-6年級

授課師資 Best桌球師資群
※學生需自備球具

桌球好手營

班別名稱	編號	上課期間	活動總時數	活動費用	上課時間
桌球好手營	K05-1	07/01-07/05	10 小時	2,500 元	1000-1200
	K05-2	07/08-07/12			
	K05-3	07/15-07/19			
	K05-4	07/22-07/26			
	K05-5	07/29-08/02			
	K05-6	08/05-08/09			
	K05-7	08/12-08/16			
	K05-8	08/19-08/23			

桌球營隊期望藉由豐富的桌球課程規劃，讓小朋友在營隊中能愛上桌球運動，進而養成終身運動的好習慣，成為一位健康、快樂、充滿活力的小朋友！課程中除了注重孩子學習的多樣性外，更培養孩子對桌球基本技術的學習，增強孩子協調反應及控制節奏反應！

課程內容

桌球好手初級營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
認識桌球運動	步法學習	步法學習	左邊推球	接球訓練
基本拍握	場地介紹	動作教學	右邊推球	綜和訓練
擊球運動	正手旋球	發球學習	移動擊球	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

桌球好手進階營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
認識桌球運動	步法學習	步法學習	左邊推球	接球訓練
基本拍握	場地介紹	動作教學	右邊推球	綜和訓練
擊球運動	正手旋球	發球學習	移動擊球	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組



K06-1-08 國小1-6年級
K06-9-16 國小4-8年級

授課師資 王念聲教練
※學生需自備球具

桌球精緻營

班別名稱	編號	上課期間	活動總時數	活動費用	上課時間
桌球精緻營 初階 小班制	K06-01	07/01-07/05	10 小時	3,100 元	1400-1600
	K06-02	07/08-07/12			
	K06-03	07/15-07/19			
	K06-04	07/22-07/26			
	K06-05	07/29-08/02			
	K06-06	08/05-08/09			
	K06-07	08/12-08/16			
	K06-08	08/19-08/23			
桌球精緻營 中階 小班制	K06-09	07/01-07/05	10 小時	3,100 元	1400-1600
	K06-10	07/08-07/12			
	K06-11	07/15-07/19			
	K06-12	07/22-07/26			
	K06-13	07/29-08/02			
	K06-14	08/05-08/09			
	K06-15	08/12-08/16			
	K06-16	08/19-08/23			

在課程中會有基本動作的加強，期望給予學員激盪出不同的火花，除了宣洩課業壓力之外，更能夠提升自信心及調節精神的作用！為的就是讓小朋友對於桌球運動更能夠上手及增加興趣，期望大家都能夠養成固定運動習慣！

桌球教練群師資介紹

專業師資群 甜甜教練

國立臺北教育大學 體育學系
臺北市立大學桌球夏令營助教、
國小桌球隊助教，
專長桌球、田徑

專業師資群 辛蒂教練

國立臺北教育大學 體育學系
臺北市立大學桌球夏令營助教、
國小桌球隊助教，
專長桌球、田徑

專業師資群 王念聲教練

博愛桌訓創始人
福興國小 教練
西園國小 教練
桌球積分檢定主辦人
萬華、文山運動中心 教練



國小1-6年級

 授課師資 Best羽球師資群
 ※學生需自備球具

羽球訓練營

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽球訓練初級營	K07-1	07/01-07/05	10 小時	2,500 元	1200-1400
	K07-2	07/08-07/12			
	K07-3	07/15-07/19			
	K07-4	07/22-07/26			
羽球訓練進階營	K08-1	07/29-08/02	10 小時	2,500 元	1200-1400
	K08-2	08/05-08/09			
	K08-3	08/12-08/16			
	K08-4	08/19-08/23			

羽球是一項重視體力與協調性的運動，透過教練的專業指導，讓小朋友在密集訓練裡除了學習到控制與球的節奏之外，更能夠提升自信心以及認識自己的身體並且運用。在課程中會有基本動作的學習，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗賽練習，競賽中讓學員覺察技巧欠缺的部分加以補強，期望在競爭中給予學員不同於一般練習的刺激，激盪出不同的火花！

初級 課程內容

做操	做操	做操	做操	做操
認識羽球運動	步法學習	步法學習	反拍學習	左右移動平球
拍握練習	發球學習	正拍學習	移動擊球	綜和訓練
步法學習	擊球練習	測驗時間	測驗時間	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

進階 課程內容

做操	做操	做操	做操	做操
步法學習	步法學習	步法學習	左右移動平球	成果驗收
長球學習	挑求學習	長球挑球	挑求學習	綜和訓練
移動長球	前後移動	測驗時間	團體對抗賽	團體對抗賽
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組		

精緻營 課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法學習	步法學習	步法學習	進攻球戰術	成果驗收
被動擊球	反拍訓練	攻防練習	防守戰術	綜和訓練
綜合評估訓練	反拍切球	四角球訓練	團體對抗賽	團體對抗賽
單打戰術訓練	單打戰術訓練	單打戰術訓練		


 授課師資 Best羽球師資群
 ※學生需自備球具
 ※菁英小班制上限6人

羽球訓練精緻營

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 1-4年級 球隊式訓練	K09-1A	07/01-07/04	8 小時	2,480 元	1400-1600
	K09-2A	07/08-07/11			
	K09-3A	07/15-07/18			
	K09-4A	07/22-07/25			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 5-9年級 球隊式訓練	K09-1B	07/01-07/04	10 小時	3,100 元	1600-1800
	K09-2B	07/08-07/11			
	K09-3B	07/15-07/18			
	K09-4B	07/22-07/25			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 1-4年級 球隊式訓練	K09-1C	07/01-07/05	8 小時	2,480 元	1400-1600
	K09-2C	07/08-07/12			
	K09-3C	07/15-07/19			
	K09-4C	07/22-07/26			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 5-9年級 球隊式訓練	K09-1D	07/01-07/05	10 小時	3,100 元	1600-1800
	K09-2D	07/08-07/12			
	K09-3D	07/15-07/19			
	K09-4D	07/22-07/26			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 1-4年級 球隊式訓練	K10-1A	07/29-08/01	8 小時	2,480 元	1400-1600
	K10-2A	08/05-08/08			
	K10-3A	08/12-08/15			
	K10-4A	08/19-08/22			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 5-9年級 球隊式訓練	K10-1B	07/29-08/02	10 小時	3,100 元	1600-1800
	K10-2B	08/05-08/09			
	K10-3B	08/12-08/16			
	K10-4B	08/19-08/23			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 1-4年級 球隊式訓練	K10-1C	07/01-07/05	8 小時	2,480 元	1400-1600
	K10-2C	07/08-07/12			
	K10-3C	07/15-07/19			
	K10-4C	07/22-07/26			
羽球訓練精緻營球 隊式訓練 5-9年級 球隊式訓練	K10-1D	07/01-07/05	10 小時	3,100 元	1600-1800
	K10-2D	07/08-07/12			
	K10-3D	07/15-07/19			
	K10-4D	07/22-07/26			

訓練中可以學習到前場、後場快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的撲救球。由於扣殺需要力量，在本課程中也會特別訓練手腕的力量。因此，在本次訓練可以發展靈活性、協調性，提高上下肢及軀幹的活動能力



國一~高三

授課師資 健身房專業師資群
※每週四、五上課

體能訓練

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
BJ 健身日記 7月每週四、五 兩天共8堂	K13-1	07/04~07/26	8小時	2,000元	1530-1630
	K13-2	08/01~08/23			

未滿 15 歲的你常說，為什麼我還能不能進健身房呢？這個聲音，我們聽到了。特別邀請到訓練大安國中、木柵高工籃球隊...等的健身房專業師資群指導。以身體的體重為負荷，利用跑、跳、蹲等簡單的動作來訓練心肺耐力及肌肉力量，間歇性訓練藉由速度、力量和肌耐力達到啟動大肌肉群的開發。各式的徒手訓練強化肌肉爆發力。改善體能狀況。每週兩次的訓練時間，讓肌肉休息與適時的修復時間。
※ 課程內將贈送價值 300 元的體適能檢測喔！

課程內容

簡單動作 → 訓練心肺耐力 間歇訓練 → 啟動大肌肉群 徒手訓練 → 強化肌肉爆發力

體能教練群師資介紹



專業師資 - James 體能教練

專業證照:

AFAA美國有氧體適能協會
BooCamp Training
TRX懸吊式訓練指導員
TRX團體證照、重量訓練指導員

專長:

阻力訓練、徒手肌力訓練、
TRX懸吊式訓練、滾筒筋膜放鬆

專業師資 - Bob 體能教練

專業證照:

AFAA美國有氧體適能協會
BooCamp Training
重量訓練指導員

專長:

阻力訓練、體能訓練、
徒手肌力訓練、滾筒筋膜放鬆



國小三年級以上
國高中在學學生

授課師資 臺北市體育總會射擊協會專業教練

不折扣 ※本營隊包含所有課程所需教具

神槍手射擊

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
神槍手 射擊體驗營	K12-1	07/09-07/12	8小時 (周一停課)	1,680元	1330-1530
	K12-2	07/16-07/19			
	K12-3	07/23-07/26			
	K12-4	07/30-08/02			
	K12-5	08/06-08/09			
	K12-6	08/13-08/16			
	K12-7	08/20-08/23			

射擊運動學習門檻低，講求心理技能支援專項技能發揮，從事射擊運動能夠增強自信心，強化自控能力，學習射擊能幫助小朋友在各項學習皆能有所斬獲，課程內容包含：基本體能訓練、射擊運動基本觀念、射擊運動基本規則、射擊運動基本技術、槍枝、彈藥、靶機組之管理、運動傷害防護

地壺球

授課師資 地壺球專業教練群

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
地壺球 5-12歲	K27-1	07/01-07/05	10小時	3,750元	14:00-16:00
	K27-2	07/08-07/12			
	K27-3	07/15-07/19			
	K27-4	07/22-07/26			
	K27-5	07/29-08/02			
	K27-6	08/05-08/09			
	K27-7	08/12-08/16			
	K27-8	08/19-08/23			

地壺球由冰壺球演變而來。與冰壺一樣，參加者需要輪流於賽道上把地壺球推進得分區。這項運動的特色是男女可以同場比賽，有碰撞，但是是最安全的運動。參與本營隊需自備直排輪鞋，另因安全考量，還需備有帽子、護膝、護肘、護掌(缺一不可)，上課需穿著長筒棉襪及運動服裝。※ 上課器材可向教練租借 100 元 / 套 / 堂 (含直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌。最晚需於開課前 10 天提供小朋友腳長，若未提供視同自行攜帶裝備，恕不另外通知)。代購每套 2980 元



藤球~踢的排球

授課師資 藤球國手-彭彭教練 ※每週三

小三-國二

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
藤球~腳踢的排球	K14-1	07/02~07/30	8 小時	2,400 元	1400-1600
	K14-2	08/06~08/27			

號稱腳踢的排球，藤球，有著足球的踢法與排球的規則；起源於東南亞，是目前亞運正式項目喔~

野孩子歡樂攀岩營

授課師資 野地能量師資群 國小學生

※獨享優惠，優惠不得合併使用

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
野孩子 歡樂攀岩營	K15-1	07/02~07/03	2 天	3,000 元	0900-1700
	K15-2	07/10~07/11			
	K15-3	07/17~07/18			
	K15-4	07/24~07/25			
	K15-5	08/02~08/03			
	K15-6	08/07~08/08			
	K15-7	08/16~08/17			
	K15-8	08/21~08/23			
	K15-9	08/30~08/31			

特別針對 1~6 年級的小朋友設計，藉由一系列的特別遊戲，讓孩子從遊戲歡笑中突破懼高障礙，激發上進心，培養抗壓能力，更深一層的發現自我。本營隊攀岩活動能夠幫助發育中的孩子獲得：增加身體的協調感、增強體力、集中力、進取心及自信心。

課程內容

課程內容

第一天 破除人際藩籬遊戲、低空抱石體驗、結繩這樣玩、基本攀登教學、裝備穿著教學、上攀體驗

第二天 破除恐懼增進信心、限時內完攀、身體平衡練習、確保器操作教學、整合上攀、確保練習(攀岩口令)

攀岩教練群師資介紹



專業師資- Duck 鴨子教練

野地能量公司 總經理

- 行政院人事行政總處地方行政研習中心講座
- 行政院農委會林務局定向運動及製圖講師
- 教育局體育署 山城嚮導檢定授證考官 暨副執行長



熱血學堂避球社

有興趣的學生
授課師資 大飛老師

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
熱血學堂 躲避球社	K18-1	07/08-07/12	10 小時	2,500 元	1600-1800
	K18-2	07/22-07/26			
	K18-3	08/05-08/09			
	K18-4	08/19-08/23			

這是一個沒有性別沒有男女的戰場，只有寶座之爭，球是你唯一武器，閃躲，是你的生存技能。快來訓練你的膽子和戰勝你的恐懼，躲避王、得分王的王位等你來爭奪。

授課師資 台灣從鈴開始傳藝推廣協會-黃永珠師資群

※學生可自備扯鈴，或向老師借用

鈴極限扯鈴營：初階&進階

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
鈴極限扯鈴營 初階&進階適合 任何程度的小朋友	K16-1	07/01-07/05	10 小時	2,500 元	1000-1200
	K16-2	07/08-07/12			
	K16-3	07/15-07/19			
	K16-4	07/22-07/26			
	K16-5	07/29-08/02			
	K16-6	08/05-08/09			
	K16-7	08/12-08/16			
	K16-8	08/19-08/23			

扯鈴是我國民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一，藉由扯鈴教學的過程，讓小朋友了解我國的民俗技藝文化。扯鈴是一項易學難精的民俗技藝，每個人都要經過長時間的練習，才能有精湛的技藝！
※上課時教師將依個人程度教學

初級 課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
運鈴	金蟬脫殼	金雞飛渡	拋鈴	螞蟻上樹
調鈴	天女散花	蜻蜓點水	拋鈴點地	背書包
狗急跳牆	金雞上架	蜘蛛結網	關渡大橋	左右望月

進階 課程內容

左右側甩	平沙落雁	噴射蜻蜓	平沙駕金雞	繞手繞腳
帶鈴轉身	大鵬展翅	仰觀星斜	烽火螞蟻	單離手
大輪迴	一柱擎天	八仙過海	二仙傳道	紡紗
魚翁釣魚	扭轉乾坤	蜘蛛燈籠	倒掛金鈎	繞腳迴旋



5-12歲

授課師資 直排輪專業教練群

風火直排輪

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
風火直排輪	K23-1	07/01-07/05	5 小時	1,600 元	09:00-10:00
	K23-2	07/08-07/12			
	K23-3	07/15-07/19			
	K23-4	07/22-07/26			
	K23-5	07/29-08/02			
	K23-6	08/05-08/09			
	K23-7	08/12-08/16			
	K23-8	08/19-08/23			



由專業教練群專業分級教學，以趣味遊戲學習為教學原則，首重上課安全，希望小朋友能在漸進式的教學進度中體驗直排輪的樂趣，進而養成規律運動習慣。

※ 參與本營隊需自備直排輪鞋，另因安全考量，還需備有帽子、護膝、護肘、護掌（缺一不可）

上課需穿著長筒棉襪及運動裝。

※ 上課器材可向教練租借 100 元 / 套 / 堂（含直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌）

最晚需於開課前 10 天提供小朋友腳長，若未提供視同自行攜帶裝備，恕不另外通知）。代購每套 2980 元。

課程內容

直排輪營 課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
溜冰安全守則、 標準起立姿勢 企鵝步	短距離直線前進 小 S 型過角標 滑行	S 型 單腳葫蘆	大 S 型 基礎煞車	蹲下滑行 葫蘆 A 字轉彎



有興趣的學生

授課師資 新北銀河教練群

※本營隊包含所有課程所需教具

足球小將儲備營

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
足球小將 儲備營	K19-1	07/01-07/05	10 小時	2,980 元	1600-1800
	K19-2	07/15-07/19			
	K19-3	07/29-08/02			
	K19-4	08/12-08/16			

藉由足球運動項目，訓練學員身體協調性，並透過遊戲讓學員感受到團隊精神的重要，課程主要安排訓練學員對足球的基本球感與控球能力，基本體能與柔軟度訓練，及觀察力與判斷力訓練。

課程內容

足球 課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
始業式	熱身運動	熱身運動	熱身運動	熱身運動
熱身運動	球感練習	球感練習	球感練習	球感練習
球感練習	傳接球技巧	射門技巧	比賽觀念	遊戲練習
持球技巧	遊戲練習	遊戲練習	遊戲練習	模擬比賽



足球教練群師資介紹

專業師資-熊大足球總教練

2014-15 全國第三名

T2-LIGA 冠軍足球賽

2013-14 北區第三名

2014-15 北區第一名

新北銀河足球

俱樂部教練

蘆洲、中和、新莊

國民運動中心 教練



※模型皆為示意圖，實際上課以老師教材課程為主

授課師資 Ping 何文平老師

不折扣 ※課程會使用到斜口鉗，請家長評估小朋友是否適合

模型鋼彈製作

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
初階模型製作營： 三國創傑傳—武將們 <small>6-10歲對組裝模型有興趣的學童</small>	K20-1	07/10	1.5 小時	500 元 <small>材料費200元另計</small>	1300-1430
	K20-3	08/07			
初階模型製作營： 三國創傑傳—武將座騎 <small>歡迎喜歡三國創傑傳模型的大孩子參加</small>	K20-2	07/10	1.5 小時	500 元 <small>材料費200元另計</small>	1500-1630
	K20-4	08/07			
本課程學習閱讀平面的組裝說明書，理解並拼裝立體零件，使用套件貼紙及專用筆為作品美化加工。在開心地玩樂過程中，同時培養學童邏輯力、專注力、耐力、手作力及創造力。 * 備註：教材使用最新三國創傑傳系列武將模型：劉備獨角獸鋼彈、關羽 Nu 鋼彈、張飛神鋼彈等。					
本課程學習閱讀平面的組裝說明書，理解並拼裝立體零件，使用套件貼紙及專用筆為作品美化加工。在開心地玩樂過程中，同時培養學童邏輯力、專注力、耐力、手作力及創造力。 * 備註：教材使用最新三國創傑傳武將們的坐騎：三重機車。					
班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
鋼彈模型專門營：初級 <small>升小四-升國三稍具不具模型組裝經驗的學童</small>	K20-5	07/11	1 天	1,980 元 <small>材料費500元另計</small>	0900-1700
	K20-7	08/08			
挑戰製作HG系列鋼彈模型，除了組裝，也學習注料口加工處理及墨線、貼紙、專用工具補色等製作技巧。					
鋼彈模型專門營：進階技巧—戰損、舊化、情景 <small>升小四-升國三對模型加工製作有興趣的學童</small>	K20-6	07/12	1 天	1,980 元 <small>材料費300元另計</small>	0900-1700
	K20-8	08/09			
學習鋼彈在戰爭過後損傷、鏽舊狀態的表現技巧，並製作小型情景搭配襯托。 * 備註：需自備組裝完成的HG系列模型一隻。					

模型師資介紹



專業師資-Ping 何文平 老師

世界盃鋼彈模型大賽 台灣區 團體組冠軍

世界盃鋼彈模型大賽 世界決賽 團體組季軍

曾任資策會彩虹牧場暑期營隊講師
師大附小大師暑期營隊 講師
第四屆角川盃鋼彈模型大賞 特別獎
第五屆角川盃鋼彈模型大賞 特別獎

鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) 台灣區季軍
鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) 潛力賞
鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) Hobby Japan特別賞
鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) 萬代南夢宮特別賞
鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) 優秀賞

魔法&氣球&科學
真的好好玩!



K24-1 K24-3 K24-5 國小3-6年級
K24-2 K24-4 K24-6 國小1-6年級

魔法&氣球&科學

不折扣 授課師資 菁英魔法集團

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
科學魔法營 K24-1、3、5	K24-1	07/09-07/12	4 天	4,650 元	0900-1700
	K24-2	07/16-07/19		4,400 元	
	K24-3	07/23-07/26		4,650 元	
魔法氣球營 K24-2、4、6	K24-4	07/30-08/02		4,400 元	
	K24-5	08/13-08/16		4,650 元	
	K24-6	08/20-08/23		4,400 元	
※ 內含材料費：800 元					

兒童西洋劍(擊劍)營

不折扣

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
兒童西洋劍 (擊劍) 營	K17-1	07/01-07/05	10 小時	3,000 元	1500-1700
	K17-2	07/15-07/19			
	k17-3	07/29-08/02			
	k17-4	08/12-08/16			
擊劍訓練是最好的對抗性的休閒運動，它對抗激烈，但沒有近身衝撞，勇敢但不野蠻；它重技巧，講戰術，開發智力，提高反應速度，令人頭腦靈活，動作機敏。擊劍可給大腦許多良好的刺激，練習過程不單是骨骼肌肉的收縮，而是空間感知，擊劍訓練對體能要求適中，一般人均能接受和掌握。擊劍訓練可以調劑身體機能，釋放心情壓力，它帶給你的樂趣比跑步機上所得更多，也比重量器械訓練中獲得更健美優雅的體態。擊劍推崇禮儀，公平，平和的貴族精神。講究未曾學藝先學禮。					

課程內容

擊劍 課程內容				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
擊劍入門介紹	熱身運動	熱身運動	熱身運動	熱身運動
做操	做操	做操	做操	做操
基本熱身	遊戲：搶手套	基本腳步	遊戲：貓抓老鼠	基本腳步
基本腳步	基本腳步	教練帶學生 做直刺	基本腳步	教練帶學生做直刺 敲劍刺
		對打練習	教練帶學生做直刺 敲劍刺	對打練習
時數皆為：1.5~2 小時				

游泳團體班舊生 95折
 一人同報兩班次 92折
 一人同報三班次 88折

國小以上兒童優質級泳訓班

※每班6~10人 7-15歲

編號	上課期間	班別名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用					
Z01	7/1-7/12	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2,500元					
Z02				1400-1500								
Z03				1500-1600								
Z04				1900-2000								
Z05				2000-2100								
Z06	7/15-7/26			1000-1100								
Z07				1100-1200								
Z08				1400-1500								
Z09				1500-1600								
Z10				1900-2000								
Z11	7/29-8/9			2000-2100								
Z12				1000-1100								
Z13				1100-1200								
Z14				1400-1500								
Z15				1500-1600								
Z16	8/12-8/23			1900-2000								
Z17				2000-2100								
Z18				1000-1100								
Z19				1100-1200								
Z20				1400-1500								
Z21	7/1-8/19			兒童泳訓班 (每周一堂)				一	1600-1700	8	8	2,000元
Z22								二				
Z23								三				
Z24								四				
Z25								五				
Z26	7/6-8/24	兒童假日 泳訓班	六	1000-1100	8	8	2,000元					
Z27				1500-1600								
Z28				1600-1700								
Z29				1800-1900								
Z30				1000-1100								
Z31	7/7-8/25		日	1500-1600	8	8	2,000元					
Z32				1600-1700								
Z33				1800-1900								
Z34				1000-1100								
Z35				1500-1600								
Z36	1600-1700											
Z37	1800-1900											

藍海鯨 swim 游泳學校

限65歲以上參加

銀髮族尊榮泳訓班

※每班6~8人

編號	上課期間	班別名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
S01	7/1-7/12	銀髮族基礎 公益教學班 本班恕不折扣	二	0720-0820	8	8	960元
S02	7/4-8/22		四	0720-0820	8	8	960元

成人白金泳訓班

※每班6~10人

編號	上課期間	班別名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用	
X01	7/1-7/22	成人泳訓班 適合已會游任一式15 公尺以上且會換氣者	一三五	0630-0730	10	10	3,500元	
X02				1200-1300	10	10		
X03	7/3-7/26		三五	三五	2000-2100	8	8	2,800元
X04					2100-2200	8	8	
X05	7/29-8/19		一三五	一三五	0630-0730	10	10	3,500元
X06					1200-1300	10	10	
X07	7/31-8/23		三五	三五	2000-2100	8	8	2,800元
X08					2100-2200	8	8	
X09	7/2-8/20		成人泳訓班 適合已會游任一式15 公尺以上且會換氣者	二	0630-0730	8	8	2,800元
X10					2100-2200	8	8	
X11	7/4-8/22		成人泳訓班 適合已會游任一式15 公尺以上且會換氣者	四	0630-0730	8	8	2,800元
X12					1200-1300	8	8	
X13					2100-2200	8	8	
X14	7/6-8/24		成人假日 泳訓班	六	1000-1100	8	8	2,800元
X15	7/7-8/25			日	1000-1100	8	8	
X16	7/6-8/24			六	1900-2000	8	8	

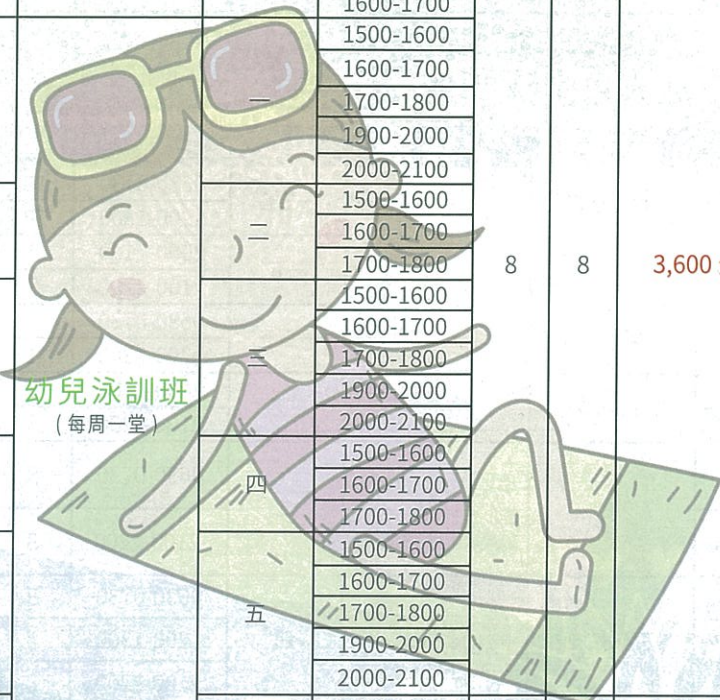


泳訓團體班舊生95折
一人同報兩班次92折
一人同報三班次88折

學齡前幼兒優質級泳訓班

※每班3~4人 3-6歲

編號	上課期間	班別名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用												
Y01	7/3-7/24	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4,500 元												
Y02				1100-1200															
Y03				1600-1700															
Y04				1000-1100															
Y05	7/31-8/21		1100-1200																
Y06			1600-1700																
Y07			1000-1100																
Y08	7/2-7/25		幼兒泳訓班	二四	1100-1200	8	8	3,600 元											
Y09					1600-1700														
Y10					1000-1100														
Y11	7/30-8/22			1100-1200															
Y12				1600-1700															
Y13		1500-1600																	
Y14	7/1-8/19	幼兒泳訓班		一	1600-1700				8	8	3,600 元								
Y15					1700-1800														
Y16					1900-2000														
Y17					2000-2100														
Y18					1500-1600														
Y19	7/2-8/20			幼兒泳訓班	二							1600-1700	8	8	3,600 元				
Y20			1700-1800																
Y21			1500-1600																
Y22	1600-1700																		
Y23	7/3-8/21		幼兒泳訓班		三	1700-1800	8	8				3,600 元							
Y24						1900-2000													
Y25						2000-2100													
Y26	7/4-8/22	幼兒泳訓班			四	1500-1600			8	8	3,600 元								
Y27						1600-1700													
Y28						1700-1800													
Y29	7/5-8/23				幼兒泳訓班	五										1500-1600	8	8	3,600 元
Y30																1600-1700			
Y31				1700-1800															
Y32	1900-2000																		
Y33	2000-2100																		
Y34	7/29-8/19			幼兒泳訓班		一							1500-1600	4	4	1,800 元			
Y35	7/31-8/21		三			1500-1600													
Y36	8/2-8/23		五			1500-1600													



學齡前幼兒優質級泳訓班

編號	上課期間	班別名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Y37	7/6-8/24	幼兒假日 泳訓班	六	1100-1200	8	8	3,600 元
Y38				1400-1500			
Y39				1700-1800			
Y40	7/7-8/25		日	1100-1200			
Y41				1400-1500			
Y42				1700-1800			

泳訓個別班舊生92折 新生無折扣

※一對一、一對二、一對三、一對四、一對五

個別菁英級泳訓班

編號	班別名稱	上課時間	時數	費用
U1	一對一游泳教學	上課時間與教練協商 請先自行決定 第一次上課時間 以利本中心教練安排	10	10,000 元
U2	一對二教學 or 親子教學			12,000 元
U3	一對三教學 or 親子教學			14,001 元
U4	一對四教學 or 親子教學			16,000 元
U5	一對五教學 or 親子教學			18,000 元

報名事項

1. 泳訓班費用包含教練費、門票、保險費及教材等，請自備泳裝、泳鏡、泳帽
2. 參加學員報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，以達最佳學習效果
未到者不予補課。所缺之堂課可兌游泳體驗券，使用期限為課堂結束後三個月內
(限本人使用)(請於3樓櫃檯辦理)
3. 幼兒泳訓班：陪同家長一人免費，進場協助幼兒更衣，第二位家長5折優惠
第三位家長起依規定購票
4. 兒童泳訓班：陪同家長一人購票5折優惠，第二位家長起依規定購票
※陪同家長票，無提供幼兒、銀髮族票種之5折
5. 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣
6. 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯
7. 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失

注意事項

1. 泳訓班課程視個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異
2. 3歲至7歲之小朋友請參考幼兒班
3. 參加第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議轉班上課
4. 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等

