



2016 臺北市

文山運動中心 夏令營

營隊業務，請電洽業務部各承辦人

- ♥ 歡樂小子健康活力體驗營 | 邱副理 (分機463)或信箱 s980601@cyc.tw
- ♥ K03~K28營隊與運動研習 | 蔡副理 (分機232)或信箱 s990709@cyc.tw
- ♥ 游泳訓練 | 黃副理 (分機281)或信箱 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)或信箱 s130906@cyc.tw



報名營隊
即贈神秘
小禮物乙份



電話：(02) 2230-8268
 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/>



①報名「兩人同行」、「1人同時報名兩項營隊」享88折優惠
②於6月15日前報名營隊活動享95折優惠
 (以上活動不含獨享優惠與不折扣營隊)

③歡樂小子健康活力體驗營-
K01自6/15、K02自7/1 後方可報名單週營隊

④報名營隊活動即贈送天祥青年活動中心住宿抵用券500元乙張(數量有限送完為止)與神秘小禮品乙份

凡文山區居民持低收入戶證明報名羽球(不含精緻營)、桌球、兩項營隊,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

※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

報名流程



ATM轉帳：013國泰世華銀行，帳號：103035000651

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)

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)

營隊活動退費規定及注意事項 | ※報名前詳閱注意事項及各項規定

- 報名後因受傷等因素不克參加者，請持收據暨上課證正本、發票、證明文件辦理退費手續。
- 活動開始前因個人因素無法參加退費者須扣除手續費360元，活動開始後恕不退費。
- 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。

運動研習



星期	編號	班別名稱	費用	上課時間	指導教師	時數	堂數
一	G116K	兒童瑜珈 (10人開班)	1460	1600-1655	鴨子	9	9
		在遊戲裡學會平衡,在遊戲裡學會呼吸,在遊戲裡學會與他人相處,在遊戲裡學會與自己對話 這是一堂適合喜歡玩、喜歡自在做自己的孩子們的瑜珈遊戲課					
三	G313AK	「小小偶像接班人」兒童MV街舞班 (適合國小1-6年級)	1460	1330-1425	Shan	9	9
		在兒童MV街舞班中,孩子將學習到最新流行的話題舞步。每期課程都是一首完整的舞蹈,讓孩子在反覆練習中建立成就感。課程當中也會加入隊形的變換,讓每一位小小偶像都能有機會到前面表現自己,同時也訓練孩子們的自信,一步一步培養孩子們的舞台魅力和舞蹈基礎。					
四	G310	兒童魔法作文班 (適合國小2-6年級)	2920	1000-1155	陳斯琪	18	9
		寫一篇好的作文,就像是煮一盤好菜一樣使人幸福。想要當個快樂的作文小廚師嗎?那就要快樂的接近作文,將它當成自己的好朋友喔!本課程採小班制精緻化教學,以彩色的講義、輕鬆的方式學習,並欣賞、閱讀優質文章,品味語文的樂趣,從中學習各項寫作技巧。(講義費200元另計)					
六	G614K	親子快樂肚皮舞 (國小學生) 親子需一同參加	1950	1700-1755	Mia	8	8
		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。					
日	G714K	SUPER KIDS 兒童街舞班	1460	1340-1435	咕咕	9	9
		適合4~7歲學員					
日	G714K	兒童街舞班	1460	1445-1540	咕咕	9	9
		適合國小2~6年級					

學習目標	上課內容	兒童作文課表
規劃菜單 (處理題目)	看到題目就準確的「見招拆招」,學習瞭解題意、擬定中心思想、分段方式以及每放入每段的內容。	
採購食材 (找尋材料)	尋找合適的「寫作內容」。不怕沒材料、不怕買錯菜,買對了菜色就是成功的一大半!	
美化菜色 (修辭技巧)	將各種修辭技巧放入文章中,使平價的「路邊攤」變成「五星級」大餐喔!	
異國料理 (新式題型)	除了基本題型外,也要認識「新題型」,遇到怪異的、創意的題目也嚇不倒自己。	
夢幻甜點 (童話故事)	寫一個好的「童話故事」,在充滿想像力的世界中學習,一定會更HAPPY喔!	

SHAN
超級接班人 選秀第三名
 台視、三立都會台、電視綜藝節目
 選秀 編舞老師
 台北 ShowBiz MV、Girl's Style 舞蹈專攻班老師
 /台中 黑角舞蹈館 MV專攻班老師 永豐麗緻酒店
 健身房 New Jazz 授課老師

陳斯琪
**桃園青年、蘭陽青年等期刊
 全省評選優等**
 作文、口才、國語文養成
 班、童話故事班、兒童繪本
 製作老師

籃球

▶ 國小三年級以上及國中在學學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
SPORT STAR 籃球玩家 訓練營：初級	K03-1	07/11-07/15	10小時	3,000元	10:00-12:00
	K03-2	08/08-08/12			
SPORT STAR 籃球玩家 訓練營：進階	K03-3	07/18-07/22			
	K03-4	08/15-08/19			

想要學習像NBA球星般的籃球技巧嗎？三分球神射、三步上籃、流暢的運球及過人技巧，我們邀請SPORT STAR專業教練來指導您。SPORT STAR是創造豐富、趣味、充滿魅力體育活動的專家，課程內容將提升學員的運動能力及身體核心能力。營隊每期 5天，歡迎對籃球有興趣的同學報名參加。費用包含教師鐘點費、活動費用、場地、保險等。**※報名即贈紀念品乙份！將於營隊結束後發放**

課程內容

A	D
動態暖身+進階靜態伸展	基本技能提升（依照課程分級系統）
B	E
運動能力+核心能力訓練	進階技能提升+修正（依照課程分級系統）
C	F
球感培養+運球訓練	團體觀念養成+實戰演練+小組對戰

籃球

▶ 國小三年級以上及國中在學學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
2016文山運動中心 × SPORT STAR 籃球全日集訓計畫 SPORT STAR 師資群	K04-1	07/06-07/08	3天	6,999元	10:00-18:00
	K04-2	08/03-08/05			

為了帶給大家更專業、更完整的暑期籃球營隊，今年中心特別與SPORT STAR合作推出3日籃球集訓計畫，期待透過SPORT STAR對於運動的熱愛以及專業性，有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級，讓課程的內容更全面，並且適合每一位學員。SPORT STAR在硬體及教學器材上的使用，是經過專業教練及體適能團隊針對課程目標年齡的學員所設計，目的是提升學員的運動能力及身體核心能力，期望全新的組合以及課程提升計畫，能讓內容更精緻、更豐富也更有效率，與SPORT STAR共同創造豐富、趣味、充滿魅力的體育活動。費用包含教師鐘點費、活動費用、場地、保險等。**※報名即贈神秘紀念品乙份！將於營隊結束後發放。**



曾兆嘉

臺北市立體育學院
球類系籃球專長
大專院校籃球聯賽UBA一級冠軍
國家B級籃球教練證
入選國家儲備培訓-國訓隊
前裕隆納智捷籃球隊 球員



李峻銘

臺北市立體育學院
競技運動訓練研究所
C級籃球教練
C級籃球裁判

課程內容			
時間	Day 1	Day 2	Day 3
1000-1015	報到、點名 課程準備		
1015-1135	課程介紹說明 課程前觀念傳遞	動態暖身 靜態伸展	動態暖身 靜態伸展
1135-1155	動態協調操 核心培養		
1155-1220	靜態球感訓練 (手指、手掌動作體驗)	動態球感訓練-階段1 (初階進階運球培養)	基本運球動作複習 (左右手單手、變換動作)
1220-1240	組別分級檢測 (運球能力、進攻動作檢視)	動態球感訓練-階段2 (初階進階運球培養)	小組配合模擬訓練 (基本走位、團隊合作觀念實踐)
1240-1250	上午課程回饋時間 (教練針對各組表現紀錄)	上午課程回饋時間 (教練針對各組表現紀錄)	上午課程回饋時間 (教練針對各組表現紀錄)
1250-1420	中午用餐、休息	中午用餐、休息	中午用餐、休息
1420-1440	各組學員確認、課程準備 下午課程介紹說明		
1440-1510	初階上籃腳步調整 進階上籃腳步變換訓練 (運用運球、傳球模擬訓練)	初階運球訓練 進階變換運球訓練	運球+傳球(上籃/投籃) 混合訓練(小組模擬)
1510-1520	補充水份、休息調整 課程準備		
1520-1550	運球+上籃腳步體驗訓練 變換運球+上籃腳步訓練	投籃訓練 (動作說明、體驗調整)	團隊觀念最終說明 (挑戰賽賽程說明/規則解說)
1550-1600	補充水份、休息調整 課程準備		
1600-1630	多角度傳球+上籃腳步訓練 (防守觀念初步傳遞)	運球+傳球投籃訓練	挑戰賽第1階段 (循環賽制)
1630-1640	補充水份、休息調整 課程準備		
1640-1710	上籃動作小組搭配訓練 (防守動作說明)	多項運球+多角度傳球 (小組投籃訓練)	挑戰賽第2階段 (循環賽制)
1710-1725	技能挑戰競賽 (運球、傳球、上籃項目) 小組配合模擬訓練	技能挑戰競賽 (運球、傳球、投籃項目) 小組配合模擬訓練	
1725-1745	當日課程回饋時間 (教練針對各組表現紀錄)		挑戰賽戰績結算 頒獎 課程總結回饋
1745-1755	各課程規劃皆分為5個級別做分級，依照分級制度分出各小組，各小組在課程執行前，會依照最符合的級別課程內容授課，以各課程之主要項目為主軸，再依照級別做出課程調整，確保課程難易度與學員程度符合。		

SPORT STAR

擁有國家C級、B級籃球教練證教練團
2005-2010 台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 裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營
策劃執行團隊

2011-2016 臺北市大安運動中心籃球課程
策劃執行團隊
2011-2016 臺北市文山運動中心籃球課程
策劃執行團隊
2014-2016 金門酒廠籃球隊籃球夏令營
策劃執行團隊



桌球

▶ 國小1~6年級 ▶ 適合初入門之學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
桌球好手練習營	K05-1	07/01	3小時	750元	09:00-12:00
	K05-2	08/29-08/30	6小時	1,500元	
桌球好手初級營 桌球專業師資群 (甜甜、辛蒂)	K05-3	07/04-07/08	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K05-4	07/11-07/15			
	K05-5	08/01-08/05			
	K05-6	08/08-08/12			

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！（註：學生需自備球具）

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	步法練習	左邊推球	接球訓練
基本拍握	場地介紹	動作教學	右邊推球	綜合訓練
擊球律動	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

▶ 國小二年級以上 ▶ 需曾參加過1~2期桌球課程之學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
桌球好手進階營 桌球專業師資群 (甜甜、辛蒂)	K06-1	07/18-07/22	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K06-2	07/25-07/29	10小時	2,500元	
	K06-3	08/15-08/19	10小時	2,500元	
	K06-4	08/22-08/25	10小時	2,500元	

在課程中會有基本動作的加強，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗賽練習，期望在競爭中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！排定了更多的移動擊球訓練，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！（註：學生需自備球具）

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
步法練習	切球練習	移動擊球	左右移動擊球	成果驗收
正手練習	對打練習	接球訓練	旋球練習	綜合訓練
移動擊球	球感測驗	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		

凡報名羽球訓練精緻營(一梯次)或羽球營隊(任兩梯次)

即可免費參加 ※名額有限喔！

禮品

羽球

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽球知識家 Best 羽球師資群	K07-1	07/06	2小時	原價800元	13:00-15:00
	K07-2	08/03	2小時		

全新羽球知識+單元，帶領小朋友認識羽球世界最新的實用知識，深入淺出了解羽球最專業的奧秘。羽球世界的十萬個為什麼！一次全部都要讓你知道。（註：參加即贈專業握把布乙只喔）

課程內容：一探究竟羽毛球、認識球拍最佳武器、實用收納羽拍袋、羽球運動足部專業、羽球線種類分級、握把皮實用小撇布、實用初談穿線法、實用護具專業選擇、羽球競技分享



羽球

▶ 適合曾參加過羽球課程學生

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 Best 羽球師資群	K08-1	07/11-07/15	10小時	2,500元	12:00-14:00
	K08-2	07/18-07/22			
	K08-3	08/08-08/12			

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！（註：學生需自備球具）

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
認識羽球運動	步法練習	步法練習	反拍學習	左右移動平球
握拍學習	發球學習	正拍學習	移動擊球	綜合訓練
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



甜甜

桌球教練

國立臺北教育大學
體育學系

台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



辛蒂

桌球教練

國立臺北教育大學
體育學系

台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

羽毛球

▶ 需曾參加過1~2期 羽毛球課程之學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽毛球訓練進階營 Best 羽球師資群	K09-1	07/25-07/29	10小時	2,500元	12:00-14:00
	K09-2	08/15-08/19			
	K09-3	08/22-08/25			
針對青少年開設強度及運動量較大之課程，由於這年紀的體力及反應都是絕佳的所以特別需要高強度的運動參與，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！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，更增加了團體對抗練習，期望在競爭中給予學員激盪出不同的火花！（註：學生需自備球具）					
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	
步法練習	步法練習	步法練習	左右移動平球	成果驗收	
長球學習	挑球學習	長球挑球	挑球學習	綜合訓練	
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			

獨享優惠

羽毛球

▶ 需曾參加過2期以上之羽毛球課程

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽毛球訓練精緻營 (球隊式訓練) Best 羽球師資群	K10-1	07/11-07/29	30小時	9,300元	12:00-14:00
	K10-2	08/08-08/25	30小時	特價8,888	
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。（註：學生需自備球具）※菁英小班制，上限6人。					
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	
步法練習	步法練習	步法練習	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	綜合訓練	
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			



曉海

羽球教練

臺北市立大學 體育系
新北市李寧陽光盃高中男子雙打-第二、新北市主委盃高中男子團體-第三、台北市教育盃高中男子團體-第三，專長羽球



小游

羽球教練

臺北市立大學 體育系
全國中等學校運動會團體冠軍、全國少年盃盃打第三名、北市中正盃冠軍，專長羽球

羽毛球

▶ 國小1~6年級 ▶ 適合入門之學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽毛球運動小學堂 Best 羽球師資群	K11-1	7/1、7/4、7/5	9小時	2,250元	13:00-16:00
	K11-2	8/1、8/2	6小時	1,500元	
羽毛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。（註：學生需自備球具）					

射擊

▶ 國小三年級以上及國中生

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 臺北市體育總會 射擊協會 專業教練	K12	07/01~08/31	2個半天	1,680元	13:30-17:30
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。週二~週日皆可預約參加。（週一休息及週安親班課程暫停對外營業）					

體能訓練

▶ 國一~高三

★ 課程內將贈送價值300元的體適能檢測喔。

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 健身房專業師資群 Bob & James教練	K13-1	07/04-07/29	8小時	2,000元	13:00-13:55
	K13-2	08/01-08/25			
未滿15歲的你常說，為什麼我還不能進健身房呢？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。※每週一、四上課					
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					



Bob

體能教練

專業證照：
AFAA美國有氧體適能協會
BootCamp Training
重量訓練指導員
專長：阻力訓練、體能訓練
徒手肌力訓練



James

體能教練

專業證照：
AFAA美國有氧體適能協會
BootCamp Training
TRX懸吊式訓練指導員
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



▶ 有興趣的朋友

MV

★ 學生優惠專案：憑學生證兩人同行88折；三人一起85折！

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
夏日集訓 流行MV Peggy	B514AK	07/01-08/26	18小時	2,920元	14:30-16:25
	當代最流行Music Videos全部都在這，今年夏天，給你舞力全開的選擇！ ※每週五上課				

足球

▶ 凡對足球運動有相關興趣學童，均可參加。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
足球小將儲備營 新北銀河教練群	K14-1	07/11-07/15	10小時	2,980元	14:00-16:00
	K14-2	07/18-07/22			14:00-16:00
	K14-3	07/25-07/29			10:00-12:00
	K14-4	08/08-08/12			14:00-16:00
	K14-5	08/15-08/19			14:00-16:00
	K14-6	08/22-08/25			10:00-12:00
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。※本營隊包含所有課程所需教具					

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



熊大 總教練

足球
教練

T2-LIGA 冠軍足球聯賽

- ★ 2013-14北區第三名
- ★ 2014-15北區第一名
- ★ 2014-15 全國第三名

新北銀河足球俱樂部 教練
救國團蘆洲、中和、新莊國民
運動中心 教練



Duck 鴨子

攀岩
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 講師
- ★ 行政院農委會林務局 定向
運動及製圖 講師
- ★ 教育部體育署 山城嚮導檢
定授證 考官暨副執行長

迷你網球



▶ 需國小三年級至六年級 ▶ 適合入門之學員

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
迷你網球培訓營 專業教練	K15-1	07/11-07/15	10小時	2,980元	16:00-18:00
	K15-2	07/25-07/29			10:00-12:00
	K15-3	08/08-08/12			16:00-18:00
	K15-4	08/22-08/25			10:00-12:00
迷你網球運動是一項寓教於樂，安全又好玩，易學又富趣味性，很適合把它當作一項增進健康，很有意義的休閒活動。充分提供初學者正確學習觀念，及有關網球的擊球動作，藉此迷你網球的學習，提早培養兒童的球感，為網球技術發展紮根，奠定日後網球技術無限發展。※本營隊包含所有課程所需教具					



攀岩

★ 每梯次開隊半個月前報名繳費，享優惠折扣300元。

▶ 國小學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
野孩子 歡樂攀岩營 野地能量師資群	K17-1	07/04-07/05	2天	3,000元	09:00-17:00
	K17-2	07/12-07/13			
	K17-3	07/21-07/22			
	K17-4	07/26-07/27			
	K17-5	08/01-08/02			
	K17-6	08/09-08/10			
	K17-7	08/18-08/19			
	K17-8	08/23-08/24			
	K17-9	08/30-08/31			



您家的孩子喜歡爬上爬下 您控制不了嗎？沒關係！這是天性！！這裡有室內超大岩壁、專職教練、安全設備、空調、盥洗...免除一切戶外岩壁的危險性！讓孩子能夠安心的大展身手及學習，保證讓您的孩子 晚上一覺到天亮！！夢裡還在爬...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

第一天	破除人際藩籬遊戲、低空抱石體驗、繩結這樣玩、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）

摔角



▶ 12歲以上。有興趣的朋友

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
摔角專門店： 你也可以輕鬆體驗 摔角運動 摔角實踐家：橘子	H718K	07/03-08/28	18小時	2,920元	18:00-19:55

當你看到電視上的WWE或其他團體的摔角巨星們，輕鬆、帥氣的用出那些華麗的摔角招式的時候，你是不是會希望有一天自己也能一圓摔角夢，但是卻又不知道該從何入門呢？摔角實踐家，前緯來育樂台WWE播報員橘子都將在這裡親自為你解惑圓夢！※每週日上課

籃球

▶ 初級：小三~國一 / 進階：國二~高三

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
BRING IT ! 何老師籃球營初級	K16-1	07/18-07/22	10小時	4,850元	16:00-18:00
	K16-2	08/15-08/19			
BRING IT ! 何老師籃球營進階	K16-3	07/25-07/29			
	K16-4	08/22-08/25			

何守正教練

本營隊由前SBL明星球員 何守正教練本人親自授課。何老師將帶來正統籃球隊訓練的真實過程。籃球這項運動除了自身球技的精進與提升之外，亦追求團隊榮譽。身為球隊的一份子，除了球技的訓練之外，團隊合作的精神及面對勝敗的抗壓力與穩定心態，皆是優秀運動員不可或缺的珍貴特質。
※報名即贈精美禮品乙份！將於營隊結束後發放。



何守正

籃球
教練

經歷 | 超級籃球聯賽台灣啤酒籃球隊 (2003年~2012年)
超級籃球聯賽台灣大籃球隊 (2012年~2014年)
超級籃球聯賽富邦勇士籃球隊 (2014年~2015年)
超級籃球聯賽緯來體育台球評 (2015年~)

國家隊經歷 |
2000年亞洲U18青年籃球錦標賽中華台北代表隊
2011年亞洲籃球錦標賽中華台北代表隊
2011年第33屆威廉·瓊斯盃國際籃球邀請賽男子組台北代表隊

榮譽 | 2002年全國甲組籃球聯賽得分王
2009年第六屆超級籃球聯賽全明星賽最有價值球員

扯鈴

▶ 有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
鈴極限扯鈴營 初階&進階 台灣從鈴開始 傳藝推廣協會 黃永珠師資群	K18-1	7/1、7/4-7/8	12小時	3,000元	10:00-12:00
	K18-2	07/11-07/15	10小時	2,500元	
	K18-3	07/18-07/22			
	K18-4	07/25-07/29			
	K18-5	08/01-08/05			
	K18-6	08/08-08/12	4小時	1,000元	
	K18-7	08/15-08/19			
	K18-8	08/22-08/26			
	K18-9	08/29-08/30			

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，個人都要經過長時間的練習，才能有精湛的技藝！※本營隊適合任何程度的小朋友，上課時教師將依個人程度教學（註：學生可自備扯鈴，或向老師借用）

鈴極限扯鈴營：初階

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

鈴極限扯鈴營：進階

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	仰觀星斗	烽火螞蟻	單離手
大輪迴	一柱擎天	八仙過海	二仙傳道	紡紗
漁翁釣魚	扭轉乾坤	蜘蛛燈籠	倒掛金鈎	繞腳迴旋

黃永珠

台北市民俗體育師資培訓研習
高雄市扯鈴協會教練證/裁判證
教育部扯鈴教練與裁判增能研習
台北市體育總會教練證
台灣從鈴開始傳藝推廣協會丙級教練講習

台灣從鈴開始傳藝推廣協會扯鈴老師
台北市清江國小課後扯鈴社團指導老師
新北市恆毅中學扯鈴社團指導老師
台北市義方國小課後扯鈴社團指導老師
僑委會華語文研習中心菲律賓團扯鈴指導老師
台北市成淵中學扯鈴社團指導老師

扯鈴
教練

西洋劍 (擊劍)

▶ 有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
兒童西洋劍 (擊劍)營	K19-1	07/04-07/08	10小時	2,980元	10:00-12:00
	K19-2	07/11-07/15			
	K19-3	07/18-07/22			
	K19-4	07/25-07/29			
	K19-5	08/01-08/05			14:00-16:00
	K19-6	08/08-08/12			
	K19-7	08/15-08/19			
	K19-8	08/22-08/26			

兒童西洋劍 (擊劍)營

陳煌文教練群

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。*本營隊包含所有課程所需教具

擊劍課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
集合報到				
擊劍介紹		熱身運動 / 小遊戲		總複習/攻防、戰術
器材簡介/擊劍暖身	擊劍暖身/小遊戲	擊劍基本 腳部動作教學 手部動作教學	擊劍基本攻防訓練	分組實戰對打比賽 (團體追分賽) 課程總結及分享
基本動作講解 擊劍基本手 部動作教學 個人動作教學解析		擊劍基本攻防訓練	戰術運用教學 分組實戰對打	
分組遊戲 / 比賽				

陳煌文 總教練

經歷：

台北市立體育學院/教育推廣中心 擊劍隊教練
台北市萬華、信義、大安運動中心 擊劍教練
新北市板橋運動中心擊劍教練
趨勢科技/新光銀行 擊劍教練
亞歷山大體適能部私人教練

個人最佳成績：

2000/2005-6中華台北公開賽個人冠軍/亞軍
2009新加坡公開賽團體亞軍
2013泰國公開賽團體季軍
證照：體委會國家中級專任教練
國家級擊劍教練證/裁判證

擊劍
教練

模型

▶ 適合6~10歲，沒有模型組裝經驗的學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
鋼初階模型 製作營：鋼彈	K20-1	07/04 (一)	2小時	500元	14:00-16:00
	K20-2	08/05 (五)			
初階模型製作營： 電影版妖怪手錶 7月主題- 誕生的秘密喵 8月主題- 妖怪三國傳	K20-3	07/05 (二)	2小時	500元	14:00-16:00
	K20-4	08/04 (四)			

獨享
優惠

模型

▶ 適合11~14歲，稍具或不具模型組裝經驗的學童

★ 每梯次開隊半個月前報名繳費，享9折優惠。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
鋼彈模型 專門營：初級	K21-1	07/04-07/05	2個半天	1,800元	09:00-12:00
	K21-2	08/04-08/05			
鋼彈模型 專門營：進階	K21-3	07/07-07/08	2天	2,700元	09:00-17:00
	K21-4	08/01-08/02			

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。



Ping 何之平老師

現任 Ping's Workshop 專任講師
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 特別賞
第五屆角川盃鋼彈模型大賞 特別賞
2007 電擊鋼彈模型王 團體組冠軍

模型
老師

2008 電擊鋼彈模型王
團體組亞軍
2010 世界盃鋼彈模型大賽
台灣區 團體組冠軍、世界決賽 團體組季軍
2012 鋼彈模型製作家世界盃(GBWC)
台灣區季軍





蛇板

▶ 有興趣的學生

★ 報名即贈價值2,000元的鋁鎂合金蛇板喔。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
陸上衝浪 蛇板營：初級	K22-1	07/04-07/08	10小時	3,980元	14:00-16:00
	K22-2	07/19-07/25			
	K22-3	08/08-08/12	10小時	3,980元	14:00-16:00
	K22-4	08/23-08/29			

王子予教練

大家知道蛇板嗎？蛇板是一個可以訓練感覺統合、手眼協調與平衡感的好玩運動喔。在亞熱帶的臺灣，無法滑雪的時候就玩蛇板過過癮吧，除了很像滑雪之外，蛇板這項運動也跟衝浪很類似喔！所以有陸上滑雪與陸上衝浪的美稱，好奇在陸上滑雪跟衝浪是什麼感覺嗎？快來試試看吧！（上課需自備護具）

課程內容：上下板、8字型、S型、團體競賽、團體遊戲。



蛇板

▶ 有興趣的學生

★ 報名即贈價值950元的特技輪座喔。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
陸上衝浪 蛇板營：蛇板 進階檢定	K23-1	07/11-07/18	12小時	3,380元	14:00-16:00
	K23-2	07/26-08/02			
	K23-3	08/15-08/22	12小時	3,380元	14:00-16:00

王子予教練

大家知道蛇板嗎？蛇板是一個可以訓練感覺統合、手眼協調與平衡感的好玩運動喔。在亞熱帶的臺灣，無法滑雪的時候就玩蛇板過過癮吧，除了很像滑雪之外，蛇板這項運動也跟衝浪很類似喔！所以有陸上滑雪與陸上衝浪的美稱，好奇在陸上滑雪跟衝浪是什麼感覺嗎？快來試試看吧！（上課需自備護具）（週一~五）

課程內容：進階上下板、跳板、翹板滑行、中級特技動作、獨木橋及跳台、檢定證書。

造型氣球

▶ 國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
快樂兔造型氣球	K24-1	07/26	1天	1,880元	09:00-17:00
	K24-2	08/25			

害怕氣球嗎？快來打破您的恐懼，豐富多元的氣球造型，包括波堤獅、海綿寶寶、瑪莉歐、史迪奇...等時下最流行的卡通造型汽球，讓您上完這堂課，不但會愛上氣球，更徹底顛覆您對氣球的想像！※材料費用500元另計。

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。



魔術

▶ 國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
大魔術師培養 徐天羽老師	K25-1	07/19	1天	1,880元	09:00-17:00
	K25-2	08/15			

想學魔術卻找不到好的學習管道嗎？完整的課程內容：包括近距離魔術、PARTY互動魔術、舞台魔術及生活魔術...等，讓您體會不同類型的魔術威力！※材料費用500元另計。

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。

益智

▶ 國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
腦力激盪益智營 徐天羽老師	K26-1	07/14	1天	1,880元	09:00-17:00
	K26-2	08/11			

利用益智遊戲，達到訓練腦力、耐力、記憶力、專注力，讓孩子透過觀察、思考進而領悟的學習效果遠大於透過文字和聽講，因為結果是由孩子親自整理歸納出來的，不僅不會忘記，更充滿了成就感。※材料費用500元另計。

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。

合氣道

▶ 有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
合氣道集訓 呂承榮師資群	K27-1	07/04-07/29	12小時	1,950元	0750-0850
	K27-2	08/01-08/25	12小時	1,950元	

合氣道是一種日本武術。是一種「不爭鬥」、「以柔克剛」、「借力使力」的武術。亦是非常講求「禮儀」、「尊重」和「愛」的練習，進而達到防身、健身、強身，非常適合男女老少來運動。※每週一、三、五上課



呂承榮



中華民國合氣道推廣訓練協會
國際推廣組組長
合氣道協會技術會 執行秘書
基隆市體育會合氣道委員會 總教練
榮和會合氣道 總教練

徐天羽



王品集團主管培訓講師
臺灣藝術大學、開南大學、創新
技術學院、萬能科技大學...等指
導老師、救國團敦化、南京、內
湖、景美教室...等講師



桌遊

▶ 國小3~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
資優創造 桌遊營 實踐大學 桌遊專業師資群	K28-1	07/11	1天	1,880元	09:00-17:00
	K28-2	08/09			
在許多的歐美國家，桌上遊戲幾乎是每個家庭都會進行的活動，但在國內卻尚未盛行。本課程帶領學生認識桌上遊戲與圖版遊戲，並藉此吸引學生的興趣，讓學生在遊戲的過程中訓練多元的能力並學習與他人建立關係。 ※全日課程，報名費用將包含午餐與點心。					



戶外

班別名稱	編號	活動期間	活動費用	報到地點	地點	參加對象
航海王- 奪寶傳奇大進擊	52C17	(1) 07/06-08	冒險價 3,700	(A)新北市團委會 (B)中國青年服務社 (C)基隆市團委會 (D)桃園終身學習中心 (成功路)	金山 中心	國小三至 六年級
		(2) 07/25-27				
跟我一起前進偉大的航道吧！ ※航海王技能挑戰：嚙夫橡膠火箭炮、騙人不漆彈射擊、羅冰黃金傳奇、哪美尋寶追蹤、喬叭趣味競賽、不瀟客神秘探險。 ※航海王海上冒險：沙灘趣味活動、溫泉SPA享受泡湯趣、千陽號黃金獨木舟，一起前往偉大的航道，稱霸黃金海岸。 ※航海王陸上巡禮：野柳海洋世界－海豚海獅精采表演、真人跳水秀。 ※航海王金山會師：航海之夜－各路英雄大展身手、香集市歡樂巴比Q。讓航海王帶你一起前進新世界！ ※活動連絡電話：救國團新北市團委會 02-29692161						

戶外

班別名稱	編號	活動期間	活動費用	報到地點	地點	參加對象
特戰英雄 召集令 山訓體驗營(國小梯)	52SBBE01	(1) 07/20	冒險價 1,199	新北市團委會	霞雲 基地	國小三至 六年級
		(2) 07/27				
(3) 08/04						
(4) 08/11						
特戰英雄 召集令 山訓體驗營(國中梯)	52SBBE02	(1) 07/06 (2) 07/13				國中學生
想成為大家崇拜的「特戰英雄」嗎？ 那就快來參加我們為你特別安排的山訓體驗活動 (單索、雙索、三索、垂降、攀岩)，讓孩子們挑戰自己冒險的潛能，豐富你的暑假生活。※活動連絡電話：救國團新北市團委會 02-29692161						

藍海鯨游泳學校

舊生95折

一人同報兩班次9折優惠

一人同報兒童班三班次85折優惠

7~15歲

國小以上兒童優質級泳訓班 (每班6~10人)

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Z01	7/1-7/15	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	11	11	2750
Z02				1100-1200	11	11	2750
Z03				1400-1500	11	11	2750
Z04				1500-1600	11	11	2750
Z05				1900-2000	11	11	2750
Z06				2000-2100	11	11	2750
Z07	7/18-7/29			1000-1100	10	10	2500
Z08				1100-1200	10	10	2500
Z09				1400-1500	10	10	2500
Z10				1500-1600	10	10	2500
Z11				1900-2000	10	10	2500
Z12				2000-2100	10	10	2500
Z13	8/1-8/12			1000-1100	10	10	2500
Z14				1100-1200	10	10	2500
Z15				1400-1500	10	10	2500
Z16				1500-1600	10	10	2500
Z17				1900-2000	10	10	2500
Z18				2000-2100	10	10	2500
Z19	8/15-8/26	1000-1100	10	10	2500		
Z20		1100-1200	10	10	2500		
Z21		1400-1500	10	10	2500		
Z22		1500-1600	10	10	2500		
Z23		1900-2000	10	10	2500		
Z24		2000-2100	10	10	2500		
Z25	7/5-7/28	兒童泳訓班	二、四	1600-1700	8	8	2000
Z26	8/2-8/25			1600-1700	8	8	2000
Z27	7/2-8/20	兒童假日泳訓班	六 日	1000-1100	8	8	2000
Z28				1500-1600	8	8	2000
Z29				1600-1700	8	8	2000
Z30				1800-1900	8	8	2000
Z31				1000-1100	8	8	2000
Z32				1500-1600	8	8	2000
Z33	1600-1700			8	8	2000	
Z34	1800-1900			8	8	2000	



舊生95折

一人同報兩班次9折優惠

一人同報兒童班三班次85折優惠

3~6歲

學齡前幼兒優質級泳訓班 (每班3~4人)

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用	
Y01	7/4-7/25	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4500	
Y02				1100-1200	10	10	4500	
Y03				1600-1700	10	10	4500	
Y04	7/5-7/28		二四	二四	1000-1100	8	8	3600
Y05					1100-1200	8	8	3600
Y06			1600-1700	8	8	3600		
Y07								
Y08	8/3-8/24		一三五	一三五	1000-1100	10	10	4500
Y09					1100-1200	10	10	4500
Y10					1600-1700	10	10	4500
Y11	8/2-8/25	二四	二四	1000-1100	8	8	3600	
Y12				1100-1200	8	8	3600	
Y13				1600-1700	8	8	3600	
Y14				1700-1800	8	8	3600	
Y15	7/4-8/22	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1100-1200	8	8	3600	
Y16				1600-1700	8	8	3600	
Y17				1700-1800	8	8	3600	
Y18			1900-2000	8	8	3600		
Y19			1100-1200	三	三	8	8	3600
Y20								
Y21	7/6-8/24		三	三	1600-1700	8	8	3600
Y22					1700-1800	8	8	3600
Y23					1900-2000	8	8	3600
Y24	7/1-8/19		五	五	1100-1200	8	8	3600
Y25		1600-1700			8	8	3600	
Y26		1700-1800			8	8	3600	
Y27		1900-2000			8	8	3600	
Y28	7/2-8/20	幼兒假日泳訓班 (Y30-Y32) 7/5起開放報名	六	1100-1200	8	8	3600	
Y29				1400-1500	8	8	3600	
Y30	1100-1200		日	日	8	8	3600	
Y31								
Y32	1400-1500		8	8	3600			
Y33	8/1-8/22		幼兒泳訓班 (每周一堂)	一三五	1100-1200	4	4	1800
Y34	8/3-8/24	1100-1200			4	4	1800	
Y35	8/5-8/26	1100-1200			4	4	1800	

注意事項

1. 泳訓班課程隨個人身體狀況、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。

個別菁英級泳訓班 (一對一、一對二、一對三、一對四、一對五)

代號	課程名稱	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
U2	一對二教學or親子教學(1大人+1小孩)		10	12,000
U3	一對三教學or親子教學(1大人+2小孩)		10	14,000
U4	一對四教學or親子教學(1大人+3小孩)		10	16,000
U5	一對五教學or親子教學(1大人+4小孩)		10	18,000

- 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，上課泳帽由本中心提供。
- 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。
- 3 幼兒泳訓班：陪同家長1人免費，進場協助幼兒更衣，第2位5折優惠，第3位起依規定購票。
- 4 兒童泳訓班：陪同家長1人購票5折優惠，第2位起依規定購票。*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。