



臺北市文山運動中心  
Taipei Wenshan Sports Center

營隊業務，請電洽業務部各承辦人

♥K01~K23歡樂小子健康活力體驗營 |  
邱副理 (分機232)或信箱 s980601@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



# 運動+夏令營

## 文舞雙全

電話：(02) 2230-8268  
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>



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19日前報名營隊活動享95折優惠

③歡樂小子健康活力體驗營

6/1日開放(7月份)單周報名，7/1日開放(8月份)單周報名。

④報名營隊活動即贈送神秘小禮品乙份

凡文山區居民持低收入戶證明報名羽球K07~08(不含精緻營)、桌球K05(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

※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

第①、②點活動  
不含獨享優惠與  
不折扣營隊

## 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。
- 活動開始前因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	堂數
二	G210	親子律動 (2歲~4歲) 親子需一同參加	\$2,190	07/03-08/28	1010-1105	妙妙	9
	G211	幼兒芭蕾	\$1,460	07/03-08/28	1110-1205		9
三	G316A	幼兒律動	\$1,460	07/04-08/29	1645-1740	Melody	9
	G317	幼兒芭蕾進階 (4~7歲)	\$1,460	07/04-08/29	1700-1755	妙妙	9
四	G417	親子快樂肚皮舞 (國小學生) 親子需一同參加	\$2,190	07/05-08/30	1700-1755	小蓓	9
五	G513A	幼兒芭蕾	\$1,460	07/06-08/31	1315-1410	妙妙	9
	G609	幼兒芭蕾進階 (適合5、6歲)	\$1,460	07/07-09/01	0900-0955	拉拉	9
六	G611A	幼兒律動芭蕾 (適合4歲以下)	\$1,460	07/07-09/01	1100-1155	拉拉	9
	G612	兒童芭蕾 (適合小一以上)	\$1,460	07/07-09/01	1200-1255	拉拉	9
日	G613	兒童跆拳道體適能班 (需自購道服)	\$1,460	07/07-09/01	1300-1355	柯敬偉	9
	G614	兒童武術 適合國小3年級 以上學生	\$1,460	07/07-09/01	1430-1525	雲武子師資群	9
日	G615	幼兒芭蕾 (適合3-5歲)	\$1,460	07/07-09/01	1500-1555	妙妙	9
	G615A	幼兒武術律動 適合3歲至 國小2年級學員	\$1,460	07/07-09/01	1530-1625	雲武子師資群	9
日	G709A	直排輪	\$2,880	07/08-09/02	0930-1030	直排輪師資群	9
	G711	直排輪	\$2,880	07/08-09/02	1100-1200		9
日	G713A	SUPER KIDS 兒童街舞班 適合4~7歲 學員	\$1,460	07/08-09/02	1340-1435	咕咕	9
	G714	兒童街舞班 適合國小2~6年級 學生	\$1,460	07/08-09/02	1445-1540	咕咕	9

### 柯敬偉

跆拳道  
老師

現任：  
臺北市文山區體育會跆拳道委員會 總幹事  
臺北市立景興國中 社團教練  
臺北市立景美國小 社團教練  
臺北市立河堤國小 社團教練  
臺北市中國科技大學 校隊教練



### 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。

週一~週五  
全天課程

# 歡樂小子 健康活力體驗營

活動內容包含桌球、羽球、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。



★活動結束後致贈結業證書、精美贈品乙份。

## 歡樂小子健康活力 體驗營 / 7月

編號 K01

日期 7/2-7/27

活動總時數：20天（全期班）  
上課時間：09:00-17:00  
活動費用：原價 26,000元



報名全期特價 **20,000元**

**K01-1~4 單周5天 原價 6,500元 特價 5,500**

## 歡樂小子健康活力 體驗營 / 8月

編號 K02

日期 7/30-8/28

活動總時數：22天（全期班）  
上課時間：09:00-17:00  
活動費用：原價 28,600元



報名全期特價 **22,000元**

**K02-1~4 單周5天 原價 6,500元 特價 5,500**

授課師資：運動中心專業師資群



※ 此為示範課表，中心保有更動課表之權利

時間 \ 星期	7/2 7/30	7/3 7/31	7/4 8/1	7/5 8/2	7/6 8/3	7/9 8/6	7/10 8/7	7/11 8/8	7/12 8/9	7/13 8/10	8/27	8/28
時間 \ 星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二
08:00~09:00	報到&自習時間										報到&自習時間	
09:00~09:30	相見歡	創意 魔術	校外教 學	趣味 疊杯	玩具 DIY	相見歡	創意 魔術	校外教 學	趣味 疊杯	玩具 DIY	認識 新同學	夯 桌游
09:30~10:00												
10:00~10:30												
10:30~11:00	體育課 (有氧或 舞蹈)	造型 氣球		夯桌游		體育課 (有氧或 舞蹈)	造型 氣球		夯桌游		趣味 疊杯	創意 魔術
11:00~11:30												
11:30~12:00												
12:00~13:30	用餐時間及午休										用餐及午休	
13:30~14:00	體育課 (桌球)	體育課 (撞球)	校外教 學	體育課 (攀岩)	快樂 小熊	體育課 (桌球)	體育課 (撞球)	校外教 學	體育課 (攀岩)	快樂 小熊	體育課 (羽球、籃 球、桌球、 撞球、有氧 或舞蹈類)	快樂 小熊
14:00~14:30												
14:30~15:00												
15:00~15:30	水中 蛟龍	口才 訓練		體育課 (有氧或 舞蹈)	水中 蛟龍	水中 蛟龍	口才 訓練		體育課 (有氧或 舞蹈)	水中 蛟龍	水中蛟龍	
15:30~16:00												
16:00~16:30												
16:30~17:00	課堂時間										課堂時間	

日期	7/16 8/13	7/17 8/14	7/18 8/15	7/19 8/16	7/20 8/17	7/23 8/20	7/24 8/21	7/25 8/22	7/26 8/23	7/27 8/24
時間 \ 星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
08:00~09:00	報到&自習時間									
09:00~09:30	相見歡	創意 魔術	校外教 學	趣味 疊杯	玩具 DIY	相見歡	創意 魔術	校外教 學	趣味 疊杯	玩具 DIY
09:30~10:00										
10:00~10:30										
10:30~11:00	體育課 (有氧或 舞蹈)	造型 氣球		夯桌游		體育課 (有氧或 舞蹈)	造型 氣球		夯桌游	
11:00~11:30										
11:30~12:00										
12:00~13:30	用餐時間及午休									
13:30~14:00	體育課 (桌球)	體育課 (撞球)	校外教 學	體育課 (桌球、 攀岩)	快樂 小熊	體育課 (桌球)	體育課 (撞球)	校外教 學	體育課 (攀岩)	快樂 小熊
14:00~14:30										
14:30~15:00										
15:00~15:30	水中 蛟龍	口才 訓練		體育課 (有氧或 舞蹈)	水中 蛟龍	水中 蛟龍	口才 訓練		體育課 (有氧或 舞蹈)	水中 蛟龍
15:30~16:00										
16:00~16:30										
16:30~17:00	課堂時間									

## 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	07/02-07/06	10小時	3,000元	10:00-12:00
	K03-2	07/09-07/13			
	K03-5	07/30-08/03			
	K03-6	08/06-08/10			
SPORT STAR 籃球玩家 訓練營：進階 SPORT STAR師資群	K03-3	07/16-07/20			
	K03-4	07/23-07/27			
	K03-7	08/13-08/17			
	K03-8	08/20-08/24			

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。**※報名即贈紀念品乙份！將於營隊結束後發放**

### 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 球感培養+運球訓練	F 團體觀念養成+實戰演練+小組對戰



**SPORTSTAR**

籃球  
教練群

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

2011-2017 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 金門酒廠籃球隊籃球夏令營  
策劃執行團隊

## 射擊

▶ 國小三年級以上及國高中在學學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
神槍手 射擊體驗營 臺北市體育總會 射擊協會專業教練	K12-1	07/10-07/13	8小時	1,680元	13:30-15:30
	K12-2	07/17-07/20			
	K12-3	07/24-07/27			
	K12-4	07/31-08/03			
	K12-5	08/07-08/10			
	K12-6	08/14-08/17			
	K12-7	08/21-08/24			

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。  
**※本營隊包含所有課程所需教具(周一停課)**

## 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 王子予教練	K22-2	07/09-07/13	10小時	3,980元	14:00-16:00 (週一~五)
	K22-3	07/16-07/20			
	K22-4	07/23-07/27			
	K22-5	08/06-08/10			
	K22-6	08/13-08/17			
	K22-7	08/20-08/24			

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。

## 桌球

▶ 國小1~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
<b>桌球好手營</b> Best桌球師資群	K05-1	07/02-07/06	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K05-2	07/09-07/13			
	K05-3	07/16-07/20			
	K05-4	07/23-07/27			
	K05-5	07/30-08/03			
	K05-6	08/06-08/10			
	K05-7	08/13-08/17			
	K05-8	08/20-08/24			



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
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		

專業師資群 **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

專業師資群 **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

專業師資群 **筠筠**

桌球教練

教學經歷  
內湖運動中心暑期 桌球老師  
信義運動中心寒假 桌球老師  
文山運動中心寒暑期 桌球老師

專業師資群 **Yoyo**

桌球教練

教學經歷  
北教大桌球夏令營 助教  
新北市大觀國小桌球課 老師  
文山運動中心冬令營 桌球教練  
信義運動中心冬令營 桌球教練

專業師資群 **恩恩**

桌球教練

教學經歷  
長安國小暑期夏令營  
桌球教練  
善牧基金會暑期夏令營  
桌球教練

**王念聲**

桌球教練

博愛桌訓創始人  
福星國小 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

## 桌球

▶ 國小1~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
<b>桌球精緻營</b> 小班制 王念聲	K06-1	07/02-07/06	10小時	3,100元	14:00-16:00
	K06-2	07/09-07/13			
	K06-3	07/16-07/20			
	K06-4	07/23-07/27			
	K06-5	07/30-08/03			
	K06-6	08/06-08/10			
	K06-7	08/13-08/17			
	K06-8	08/20-08/24			

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！（註：學生需自備球具）

## 花藝

▶ 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
<b>小小花藝師</b> Abby老師	K21-1	07/02-07/30	15小時	3,750元	14:00-17:00 (每週一)
	K21-2	08/06-08/27	12小時	3,000元	

小孩，都是天生的藝術家。如果給他一支筆、一張紙，他可以帶給你全世界；又如果給他一把剪刀、一朵花呢？  
花的設計，培養小孩子的專注力及耐心，搭配上小孩子與生俱來的想像思考力，相信他們將會帶來令人歎為觀止的一花一世界！本課程將帶給你基本桌花設計以及小小花束包裝！讓我們一起期待小小花藝師天馬行空的花花世界吧！※材料費每次100元，於上課時繳交。

# 羽球

▶ 國小1~6年級

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	K07-1	07/02-07/06	10小時	2,500元	12:00-14:00
	K07-2	07/09-07/13			
	K07-3	07/16-07/20			
	K07-4	07/23-07/27			
羽球訓練 進階營 Best 羽球師資群	K08-1	07/30-08/03	10小時	2,500元	12:00-14:00
	K08-2	08/06-08/10			
	K08-3	08/13-08/17			
	K08-4	08/20-08/24			
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)					

### 初級課程內容

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

### 進階課程內容

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		



擁有中華民國羽球協會C級教練證照、甲組、乙組教練團隊

2011-2012 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 策劃執行團隊、羽球專項師資培訓  
 2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程  
 2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 公司行號羽球專項課程策劃執行團隊  
 2012-2017 羽球專項賽會策劃執行團隊



▶ 國小1~6年級 ▶ 菁英小班制，上限6人。

# 羽球

不折扣

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) Best 羽球師資群	K09-1A	07/02-07/05	8小時	2,480元	14:00-16:00 適合1~4年級
	K09-2A	07/09-07/12			
	K09-3A	07/16-07/19			
	K09-4A	07/23-07/26			
	K09-1B	07/02-07/06	10小時	3,100元	14:00-16:00 適合5~9年級
	K09-2B	07/09-07/13			
	K09-3B	07/16-07/20			
	K09-4B	07/23-07/27			
	K10-1A	07/30-08/02	8小時	2,480元	14:00-16:00 適合1~4年級
	K10-2A	08/06-08/09			
	K10-3A	08/13-08/16			
	K10-4A	08/20-08/23			
	K10-1B	07/30-08/03	10小時	3,100元	14:00-16:00 適合5~9年級
	K10-2B	08/06-08/10			
	K10-3B	08/13-08/17			
	K10-4B	08/20-08/24			
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。 ※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		

## 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	K19-1	07/02-07/06	10小時	2,980元	16:00-18:00
	K19-2	07/09-07/13			
	K19-3	07/30-08/03			
	K19-4	08/06-08/10			
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					

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

熊大 總教練

### 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
- 蘆洲、中和、新莊國民運動中心 教練



攀岩  
教練

Duck 鴨子

### 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
- ★教育部體育署 山域嚮導 檢定授證 考官暨副執行長



## 攀岩

★ 每梯次開課前半個月報名享獨享優惠300元折扣。不得與其他折扣並用

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	K15-1	07/02-07/03	2天	3,000元	09:00-17:00
	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	08/21-08/22			
	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

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）

## 籃球

▶ 幼兒3-6歲 / 7-9歲 / 7-12歲

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
幼兒籃球 幼兒3-6歲	K04-1	07/04-08/29	8小時	3,200元	14:00-15:00
兒童籃球 兒童7-9歲 大飛老師	K04-2	07/04-08/29	8小時	3,200元	15:00-16:00
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。※使用132公分籃球架 *每週三* 8/15停課					
兒童基礎 籃球特訓班 7~12歲 大飛老師	K25	8/20-8/24	10小時	3,000元	16:00-18:00
全新加開，從基礎的運球、投籃開始教授；在一周密集的教學中，講解鬥牛、三對三、等相關比賽的規則，以及戰術運用。					

## 藤球

▶ 小三~國二

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
腳踢的排球 藤球國手 彭彭教練	K14	07/04-08/22 (每週三)	12小時	2,400元	12:30-14:00

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~



## 籃球

▶ 小三~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 何守正教練	K11-1	07/16-07/20	10小時	4,850元	16:00-18:00 小三~國一
		07/23-07/27			16:00-18:00 國二~高三

本營隊由前SBL明星球員 何守正教練本人親自授課喔。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

#### 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

▶ 適合任何程度的小朋友，上課時教師將依個人程度教學

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	K16-1	07/02-07/06	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K16-2	07/09-07/13			
	K16-3	07/16-07/20			
	K16-4	07/23-07/27			
	K16-5	08/06-08/10			
	K16-6	08/13-08/17			
	K16-7	08/20-08/24			
	K16-8	08/27-08/30	8小時	2,000元	

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！

(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

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  
台北市清江國小/義方國小課後  
扯鈴社團指導老師  
台北市成淵中學/新北市恆毅中學  
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

### 宋政軒

第一屆馬來西亞鈴域盃扯鈴大賽  
個人舞台賽季軍  
清江國小扯鈴社團老師  
民俗體育扯鈴丙級教練  
中華民國民俗體育丙級裁判  
105年台北市全民運民俗體育  
扯鈴代表隊

扯鈴  
教練



## 初階模型



▶ 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
<b>歷代鋼彈的經典角色—哈囉 (全新內容)</b> Ping 何之平老師	K20-2	7月4日	1.5小時	500元	13:30-15:00 材料費150元另計
	K20-6	8月8日			
透過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比為作品美化加工。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。 <b>※課程會使用到斜口鉗，請家長評估小朋友是否適合。</b>					
<b>SD鋼彈</b> Ping 何之平老師	K20-3	7月4日	2小時	500元	15:00-17:00 材料費200元另計
	K20-7	8月8日			
透過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比為作品美化加工。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。 <b>※課程會使用到斜口鉗，請家長評估小朋友是否適合。</b>					

## 獨享優惠 模型專門營

▶ 適升四年級~升九年級，須有模型組裝經驗

★ 每梯次開課前半個月享9折優惠。獨享優惠不得與其他優惠並用

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
<b>鋼彈模型專門營：初級</b> Ping 何之平老師	K20-1	7月3日	1天	1,980元	09:00-17:00 材料費500元另計
	K20-5	8月7日			
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。					
<b>鋼彈模型專門營：進階</b> Ping 何之平老師	K20-4	07/05-07/06	2天	2,980元	09:00-17:00 材料費800元另計
	K20-8	08/09-08/10			
課程將挑戰組裝高複雜度的RG系列鋼彈模型。學習精密的修模及貼紙加工，並施作保護漆完工。					

▲ 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



## 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
<b>兒童西洋劍 (擊劍) 營</b> 陳煌文教練群	K17-1	07/09-07/13	10小時	3,000元	15:00-17:00
	K17-2	08/06-08/10			
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。 <b>※本營隊包含所有課程所需教具</b>					



### 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				

### 陳煌文教練團

擊劍教練

#### 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

## 躲避球

▶ 有興趣的學生

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 大飛老師	K18-1	07/02-07/06	10小時	2,500元	16:00-18:00
	K18-2	07/09-07/13			
	K18-3	07/30-08/03			
	K18-4	08/06-08/10			
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。					

## 體能訓練

▶ 國一~高三

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 健身房專業師資群 Bob & James教練	K13-1	07/05-07/27	8小時	2,000元	16:00-16:55
	K13-2	08/02-08/24			
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。課程內將贈送價值300元的體適能檢測喔。※每週四、五上課					

### 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



James

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  
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

體能  
教練



Bob

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、  
滾筒筋膜放鬆

體能  
教練

## 魔術

▶ 適合國小三年級~六年級/國小一年級~六年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
科學魔法營 國小三年級~六年級 菁英魔法集團	K24-1	07/10-07/13	4天	4,550元	09:00-17:00 內含 材料費650元
	K24-3	07/24-07/27		4,550元	
	K24-5	08/14-08/17		4,550元	
瑞奇魔術氣球 國小一年級~六年級 菁英魔法集團	K24-2	07/17-07/20	4天	4,400元	09:00-17:00 內含 材料費800元
	K24-4	07/31-08/03		4,400元	
	K24-6	08/21-08/24		4,400元	

以「魔術」教學為主軸結合科學知識與原理，並實際運用孩童日常生活中常見的物品，創造神奇效果，如衛生紙、硬幣、紙鈔、撲克牌...等「生活魔術」教學，提升兒童對科普教育的興趣，以多層次的教學促進孩童啟發性思考。

## 直排輪

▶ 5-12歲

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
風火直排輪 專業教練群	K23-1	07/02-07/06	5小時	1,600元	09:00-10:00
	K23-2	07/09-07/13			
	K23-3	07/16-07/20			
	K23-4	07/23-07/27			
	K23-5	08/06-08/10			
	K23-6	08/13-08/17			
	K23-7	08/20-08/24			
	K23-8	08/27-08/31			
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					

### 直排輪營課表

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

# 藍海鯨游泳學校



舊生95折

一人同報兩班次92折優惠

一人同報兒童班三班次88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	7/2-7/13	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2500
Z02				1100-1200			
Z03				1400-1500			
Z04				1500-1600			
Z05				1900-2000			
Z06				2000-2100			
Z07	7/16-7/27	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2500
Z08				1100-1200			
Z09				1400-1500			
Z10				1500-1600			
Z11				1900-2000			
Z12				2000-2100			
Z13	7/30-8/10	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2500
Z14				1100-1200			
Z15				1400-1500			
Z16				1500-1600			
Z17				1900-2000			
Z18				2000-2100			
Z19	8/13-8/24	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2500
Z20				1100-1200			
Z21				1400-1500			
Z22				1500-1600			
Z23				1900-2000			
Z24				2000-2100			
Z25	7/2-8/20	兒童泳訓班 (每周一堂)	一	1600-1700	8	8	2000
Z26	7/3-8/21		二				
Z27	7/4-8/22		三				
Z28	7/5-8/23		四				
Z29	7/6-8/24		五				
Z30	6/30-8/18	兒童假日泳訓班	六	1000-1100	8	8	2000
Z31				1500-1600			
Z32				1600-1700			
Z33				1800-1900			
Z34	7/1-8/19	兒童假日泳訓班	日	1000-1100	8	8	2000
Z35				1500-1600			
Z36				1600-1700			
Z37				1800-1900			

限65歲以上

## 銀髮族尊榮泳訓班 (每班6~8人)

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
S01	7/3-8/21	銀髮族 基礎公益教學班 (本班恕不折扣)	二	0720-0820	8	8	960
S02	7/5-8/23		四	0720-0820	8	8	960

## 成人白金泳訓班 (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
X01	7/2-7/23	成人泳訓班	一三五	0630-0730	10	10	3500
X02				1200-1300			
X03				2000-2100			
X04				2100-2200			
X05	7/30-8/20	成人泳訓班	一三五	0630-0730	10	10	3500
X06				1200-1300			
X07				2000-2100			
X08				2100-2200			
X09	7/3-8/21	成人泳訓班	二	0630-0730	8	8	2800
X10				2100-2200			
X11	7/5-8/23	(適合已會游任一式15公尺 以上且會換氣者)	四	0630-0730	8	8	2800
X12				1200-1300			
X13				2100-2200			
X14	6/30-8/18	成人假日泳訓班	六	1000-1130	12	8	4200
X15	7/1-8/19		日	1000-1130			
X16	6/30-8/18		六	1900-2000			

舊生95折

一人同報兩班次92折優惠

一人同報兒童班三班次88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			
Y03				1600-1700			
Y04	8/1-8/22	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4500
Y05				1100-1200			
Y06				1600-1700			
Y07	7/3-7/26	幼兒泳訓班	二四	1000-1100	8	8	3600
Y08				1100-1200			
Y09				1600-1700			
Y10	7/31-8/23	幼兒泳訓班	二四	1000-1100	8	8	3600
Y11				1100-1200			
Y12				1600-1700			
Y13	7/2-8/20	幼兒泳訓班 (每周一堂)	—	1100-1200	8	8	3600
Y14				1600-1700			
Y15				1700-1800			
Y16				1900-2000			
Y17	7/3-8/21	幼兒泳訓班 (每周一堂)	二	2000-2100	8	8	3600
Y18				1600-1700			
Y19				1700-1800			
Y20	7/4-8/22	幼兒泳訓班 (每周一堂)	三	1100-1200	8	8	3600
Y21				1600-1700			
Y22				1700-1800			
Y23				1900-2000			
Y24	7/5-8/23	幼兒泳訓班 (每周一堂)	四	2000-2100	8	8	3600
Y25				1600-1700			
Y26				1700-1800			
Y27	7/6-8/24	幼兒泳訓班 (每周一堂)	五	1100-1200	8	8	3600
Y28				1600-1700			
Y29				1700-1800			
Y30				1900-2000			
Y31	7/30-8/20	幼兒泳訓班 (每周一堂)	—	2000-2100	4	4	1800
Y32				1100-1200			
Y33				1100-1200			
Y34	8/3-8/24		五	1100-1200			
Y35	6/30-8/18	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	8	8	3600
Y36				1400-1500			
Y37				1700-1800			
Y38	7/1-8/19	幼兒假日泳訓班	日	1100-1200	8	8	3600
Y39				1400-1500			
Y40				1700-1800			

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。

泳訓個別班舊生92折

新生無折扣

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		10	12,000
U3	一對三教學or親子教學		10	14,000
U4	一對四教學or親子教學		10	16,000
U5	一對五教學or親子教學		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、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卷，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。