



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

處理業務，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

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

2019暑假樂活

FUN放假趣  
夏令營



營隊報名開始囉

爸爸我想趣!

電話 | 02-2230-8268 [代辦處]  
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>



官網



FB 粉絲專頁

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!

## 醫隊優惠方案

1. 報名「兩人同行」、「1人同時報名兩項」醫隊享88折優惠
2. 於06/17日前報名醫隊活動享95折優惠  
(第1、2點活動不含標準門票及不扣量高及數量小者不適用)
3. 報名醫隊活動即贈神秘小禮品2份

◎以上優惠活動自即日起至活動開始日止(活動辦理後即不再優惠)  
◎活動結束後結算活動結果證書

### 公益回饋

凡於山慈醫院時時收入戶證明報名銀球卡1張(不含噴喉筆), 桌球卡1張(不含噴喉筆), 當帳亦提供一位名額免費報名參加。

※一人限報名一項醫療一樣次。

### 報名流程



ATM轉帳：013國泰世華銀行，帳號：103035000651

報名及上課地點：臺北市中山區樂群路三段222號(一樓服務台運動研習報名處)  
 報名時節：即日本場台報名，每日上午08:00至晚上21:00 (依假日照常管理)

### 醫隊活動退費規定及注意事項

1. 報名時因受場因素不來參加者，請將原定的費、醫費、證明文件(因健康因素醫生證明)辦理退費手續，但標準門票活動當日於辦理完畢、證明不予管理。
  2. 標準門票活動如臨時因受場因素或報名人數不符，中心可立時叫停，若通知標準門票活動取消，本中心保留標準門票轉與否之權力。
  3. 醫費及團體上課，因本人因素未參加或報名不準，請於活動前5天通知。
  4. 活動取消標準門票轉與否，請於活動前5天通知。
  5. 醫費及團體上課，因本人因素未參加或報名不準，請於活動前5天通知。
  6. 因時間由老師安排，如標準門票和費，請於上課時直接與老師、活動中心。
  7. 活動取消時個人因素未參加或報名不準，請於活動前5天通知。
- a. 報名標準門票活動前，請先繳納標準門票費。若標準門票費，由標準門票費及標準門票費。若標準門票費，由標準門票費及標準門票費。若標準門票費，由標準門票費及標準門票費。  
 b. 標準門票費，由標準門票費及標準門票費。若標準門票費，由標準門票費及標準門票費。  
 c. 標準門票費，由標準門票費及標準門票費。若標準門票費，由標準門票費及標準門票費。

## 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	地點
二	G210	親子律動 (3歲-4歲) 親子一同參加	2,363	07/02-08/27	10:10-11:05	紗紗		
	G211	幼兒芭蕾舞	1,575	07/02-08/27	11:10-12:05			
	G316A	幼兒律動	1,575	07/03-08/28	16:45-17:40			
三	G317	幼兒芭蕾舞 (4-7歲)	1,575	07/03-08/28	17:00-17:55	紗紗		
	G417	親子快樂肚皮舞 (國小學生) 親子當一同參加	2,363	07/04-08/29	17:00-17:55	小菁	9	9
四	G513A	幼兒芭蕾舞	1,575	07/05-08/30	13:15-14:10	紗紗		
	G613	兒童跆拳道體能班 (隔日課運服)	1,575	07/06-08/31	13:00-13:55	柯秋偉		
	G614A	兒童武術 (適合國小3年級以上學生)	1,575	07/06-08/31	14:30-15:25	鄧武子 邱國輝		
五	G615	幼兒芭蕾舞 (適合3-5歲)	1,575	07/06-08/31	15:00-15:55	紗紗	9	9
	G615A	幼兒武術律動 (適合3歲至國小1年級學生)	1,575	07/06-08/31	15:30-16:25	鄧武子 邱國輝		
	G709A	真排輪	2,880	07/07-09/01	09:30-10:30	溫梓毓 顏昭輝	9	9
六	G711	真排輪	2,880	07/07-09/01	11:00-12:00	溫梓毓 顏昭輝		
	G713A	SUPER KIDS 兒童街舞班 (適合4-7歲學童)	1,575	07/07-09/01	13:40-14:35	地址	9	9
	G714	SUPER KIDS 兒童街舞班 (適合國小2-5年級學生)	1,575	07/07-09/01	14:45-15:40			

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，以助身、健身、健身。除了體操課外，亦可培養武術及守紀律之德。

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，以助身、健身、健身。除了體操課外，亦可培養武術及守紀律之德。

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，以助身、健身、健身。除了體操課外，亦可培養武術及守紀律之德。

### 專業師資-咕咕舞老師

已有十年台舞教學經驗  
 在各大舞團表演及運動中心  
 擁有多項證書、孩子們愛不釋手  
 她在台舞圈內口碑



### 專業師資-紗紗老師

已有10年芭蕾舞經驗  
 別於一般方法，是一位會講小童員  
 都喜愛上所教，專業度教學及細膩  
 有活力的紗紗-雙語幼兒運動中心-導師  
 專業、善於引導幼兒跳好舞、成長中  
 不可缺少的好老師



### 教練群師資介紹

## 歡樂小子

週一至週五全天課程

爸爸我想趣!

## 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，如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。

結業證書  
 ※活動結束後  
 贈精美禮品了!

## 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 活動特價 22,000元
K02	7/29-8/23	20天 全期班	原價 26,000元 活動特價 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 / 團
K02-1-4	7/29-8/23	5天	原價 6,500元 三人以上 6,000元 / 團
K012-6-10	7/1-8/28	1天	1,500元 / 天 6/5加贈證書 四元以上 1,300元 / 天

## K01 夏令兒童營課表

※ 由台北市體育委員會、中心體育會主辦及指導

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	水中蛟龍	水中蛟龍		水中蛟龍
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-13:30	用餐時間及午休				
13:30-14:00		英文故事屋	體育課 (網球、桌球、撞球)		體育課 (網球、桌球、撞球)
14:00-14:30				校外教學	小大人 口才訓練
14:30-15:00	生活科學 (益智、桌球、魔術、撞球)	神射手 (空氣槍)	體育課 (乒乓球、撞球)		結業式
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					

## K02-03 夏令兒童營課表

星期	一	二	三	四	五
日期	07/29 08/20	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	水中蛟龍	水中蛟龍		水中蛟龍
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-13:30	用餐時間及午休				
13:30-14:00		英文故事屋	體育課 (網球、桌球、撞球)		體育課 (網球、桌球、撞球)
14:00-14:30				校外教學	小大人 口才訓練
14:30-15:00	生活科學 (益智、桌球、魔術、撞球)	神射手 (空氣槍)	體育課 (乒乓球、撞球)		結業式
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					

### 特聘師資 SPORT STAR 師資群

※報名即贈紀念品了! 終於要揭曉結果我發校

### 籃球玩家訓練營

班別名稱	班址	上課期間	活動時數	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，更加入了青少年體能輔助學員在成長初期能夠長高長壯，效果十分明顯，歡迎想要學習籃球活動的同學報名參加。(課程內容將依校址分級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)。

※費用包含教練鐘點費、活動費用、場地、保險等。



# SPORT

## 兒童籃球

特聘師資 大飛老師

08/11(四)  
9:30

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，學了不會怎樣，學了懂不一樣。透過「傾聽、光臨、帶領、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 動態體身+進階靜態伸展	D 基本技能提升(依照課程分級系統)
B 運動耐力+核心能力訓練	E 進階技能提升+修正(依照課程分級系統)
C 運動耐力+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

#### 擁有國定C級、B級籃球教練證書教練團

- 2005-2010 臺北市立體育學院 體育教育中心 籃球課程發展課
- 2011 Conti 籃球夏令營 教練執行團隊
- 2011-2013 裕隆益智管理培訓學院 體育會 教練執行團隊
- 2011-2017 臺北市大安運動中心 籃球課程 教練執行團隊
- 2011-2017 臺北市中山運動中心 籃球課程 教練執行團隊
- 2014-2017 全國酒廠籃球聯賽 教練團





國小1-6年級

聘請師資 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			

桌球訓練期望藉由專業桌球教練指導，讓小朋友在過程中享受桌球運動，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，增進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	糾和訓練	
擊球運動	正手發球	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	糾和訓練	
擊球運動	正手發球	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	



K01-1-01 國小1-4年級  
K01-1-11 國小4-6年級

聘請師資 王念聖教練  
※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	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	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加強，期望給予學員激盪出不同的火花，除了提高球類壓力之外，更能將提升自信心及調節精神的作用！也許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 體育學系 榮譽助教  
國小桌球教練  
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 體育學系 榮譽助教  
國小桌球教練  
專長：桌球、田徑

## 專業師資群 王念聖教練

博愛愛知和社人  
博愛國小 教練  
高麗國小 教練  
基隆區分會 王師人  
萬華-文山區運動中心 教練



適合7-14年級

聘請師資 Best 羽球新菁英  
※學生備自備球具

### 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，透過教師的專業指導，讓小朋友在輕鬆訓練裡循序學習到控制拍球的節奏之外，更能將提升自信心以及認識自己的身體並且應用。在過程中會有基本動作學習，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗學習，能集中訓練高層技巧欠缺的部分加以補強，期望在競爭中給予學員不屬於一般練習的創意，激發出不同的火花！

#### 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	反拍學習
拍握練習	發球學習	正拍學習	移動擊球	左右移動平球
步法學習	擊球練習	測驗時間	測驗時間	結果驗收
遊戲學習	團體學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組
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	挑球學習	長球挑球	挑球學習	結果驗收
移動長球	前後移動	測驗時間	團體對抗賽	結果驗收
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組	友誼賽分組	團體對抗賽

#### 精進營課程內容

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
移動擊球	反拍訓練	攻防練習	防守戰術	結果驗收
綜合評估訓練	反拍切球	四角球訓練	團體對抗賽	結果驗收
單打戰術訓練	單打戰術訓練	單打戰術訓練	團體對抗賽	團體對抗賽



聘請師資 Best 羽球新菁英  
※學生備自備球具

※菁英小班制上課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	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	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	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	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	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	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	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	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			

訓練中可以有單對單對壘，商場仍選擇經驗球。中場場的大力扣殺球，該動作仍保持穩定，由於扣殺球力量大，在準備中也會特別訓練手腕的力量。因此，在每次訓練可以發掘靈活性的訓練，提高上下肢及軀幹的活動能力。



特聘師資 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 期末共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 歲的你來說，為什麼我還不能健身呢？這個問題，我們聽到了。特別邀請到訓練大安國中、木柵高工籃球社...等的健身房專業師資群指導，以身體約體重為負荷，利用空、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、力量與耐力達到啟動大肌肉群的爆發。各式的徒手訓練強化肌肉爆發力，改善體能狀況，每週兩次訓練時間，讓肌肉休息與適時的修復時間，※課程內容將贈送價值 300 元的體適能檢測囉！

#### 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

#### 體能教練師資介紹



專業師資-James 體能教練

**專業證照：**  
AFPA美國專業體適能協會  
BootCamp Training  
TRX懸吊吊式訓練指導員  
TRX團體指導，重量訓練指導員  
**專長：**  
壓力訓練、徒手肌力訓練  
TRX懸吊吊式訓練、增進體能效能

專業師資-Bob 體能教練

**專業證照：**  
AFPA美國專業體適能協會  
BootCamp Training  
重量訓練指導員  
**專長：**  
壓力訓練、體感訓練、  
徒手肌力訓練、運動恢復放鬆



適合二年級以上  
國中高中學生

特聘師資 臺北市體育總會射擊協會專業教練  
※本營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，講求心態技能支撐專項技能發揮，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技能有所斬獲，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、靶標組之管理、運動傷害防護

### 地壘球

特聘師資 世壘球專業教練群

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
地壘球 1118	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			

地壘球由冰壘球演變而來，與冰壘一樣，參加者需要輪流於賽道上把地壘球推進得分區。這項運動的特色是男女可以同場比賽，有保護，但是盡量安全的運動。參與本營從親自備置球襪鞋，另送安全考量，還需備有帽子、襪子、護肘、護肘、護掌(缺一不可)，上課需穿著長筒棉襪及運動服裝。※上課器材可內附費用 100 元/套(含護肘襪、帽子、護膝、護肘、護掌，由學校於開課前 10 天提供小朋友家長，若未提供視同自行準備裝備，恕不另外通知)。代價每套 2380 元



## 藤球~踢的排球

聘請師資 藤球國手-莊在教練 ※每週三

小二~國二

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

欲購從速的藤球、藤球，有著足球的踢法與排球的規則；起源於東南亞，屬白帶亞運正式項目喔~

聘請師資 野地能量訓練群

國小學生

## 野孩子歡樂攀岩營

※場場優惠，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，讓孩子從遊戲中突破高度障礙，激發上衝心，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 破除人際溝通遊戲、低空抱石體驗、結繩這樣玩、基本攀登教學、裝備穿著教學、上學體驗

第二天 破除恐懼增進信心、限時內完畢、身體平衡練習、選擇路線定向教學、綜合考卷、新任務設計 (體操口令)

## 攀岩教練群師資介紹



曹嘉莉- Duck 鴨子教練

野地能量公司 總教練  
 行政院人專行政局運動中心教練  
 運動中心教練  
 行政院運動委員會特種訓練班教練  
 及教練助理  
 \* 教育背景：體育、社會教育  
 \* 執照：攀岩、定向、繩結、打氣



## 熱血學堂避球社

聘請師資 大氣老師

有別業的學生

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	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			

這是一課沒有性別沒有男女的戲碼，只有賽球之爭，球是你唯一武器，閃躲，是你的生存技能。快來訓練你的速度和反應你的恐懼，擊球王，得分王的主動王位等著你來爭奪。

聘請師資 台灣從業協會博雅推廣協會-黃永達師資群  
※學生可自備扯鈴，或向老師借用

## 鈴極限扯鈴營：初階&amp;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 鈴極限扯鈴營 (16時-20時)	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			

扯鈴是國民俗技藝，也是相傳已久的雅玩之一。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，才能夠精進的技藝！上課時教師將依個人程度教學

## 初階 課程內容

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
運鈴	金鐘脫股	金鐘飛環	地鈴	媽祖上樹
講鈴	天文散花	精粗點水	地鈴點地	背書包
狗急跳牆	金鐘上架	蜘蛛結網	龍潭大橋	左右望月

## 進階 課程內容

左右側用	平沙落雁	蝴蝶蜻蜓	平沙驚金雞	繞手繞腳
傳鈴轉身	大龍騰翅	仰觀星斜	烽火燭燭	單離手
大輪運	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	繞腳繞旋





## 風火直排輪

專課師資 直排輪專業教練群

3-10歲

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，希望小朋友能在滑溜式的教學速度中體驗直排輪的樂趣，進而養成規律運動習慣。

※ 參與本課程當日備置排輪鞋，另送安全考卷，並需備有帽子、護膝、護肘、護掌（缺一不可）

上課需穿著長筒捲袖及運動鞋。

※ 上課器材可租借每租借 100 元/套/堂（含直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌）

※ 最後將於開課前 10 天提供小朋友家長，若未能提供可自行攜帶裝備，恕不另外通知。代課每客 2580 元。

## 課程內容

直排輪班 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、 標準站立姿勢、空側沙	短距離直排前進、 小 S 型場地轉彎、滑行	S 型、 單腳滑進	大 S 型、 基礎旋轉	蹲下滑行、 預備 A 字轉彎



## 足球小將儲備營

專課師資 新北銀河教練群  
※本營將包含所有課程所需教材

9-18歲青少年學生

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，課程主題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
開幕式	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· 維大足球總教練 2014-15 全場第三名

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

T7-LIGA 冠軍選手

2013-14 北區第二名

2014-15 北區第一名



模型鋼彈製作

不折扣

※課程包含示範圖、會場上課以老師教授課程為主  
 授課師資 Ping 何之平老師  
 ※課程會使用黏土和口鉗，請家長務必小朋友學習時配合

班別名稱	編號	上課時間	節數	費用	上課時間
初階模型製作班： 三國創傑傳—武者們	K20-1	07/10	1.5 小時	500 元 <small>495元(含稅)</small>	1300-1430
	K20-3	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，使用零件黏紙及專用筆為作品美化加工。在開心地玩樂過程中，同時培養學童專注力、專注力、耐性、手作力及創造力。 備註：教材使用最新三國創傑傳系列武器模型；劉備獨角獸鋼彈、關羽 No. 鋼彈、蜀帝神鋼彈等。					
初階模型製作班： 三國創傑傳—武者座騎	K20-2	07/10	1.5 小時	500 元 <small>495元(含稅)</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，使用零件黏紙及專用筆為作品美化加工。在開心地玩樂過程中，同時培養學童專注力、專注力、耐性、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；三重傳童。					
鋼彈模型專門班：初級	K20-5	07/11	1 天	1,980 元 <small>1,935元(含稅)</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。					
鋼彈模型專門班：進階 技巧—散裝、舊化、情景	K20-6	07/12	1 天	1,980 元 <small>1,935元(含稅)</small>	0900-1700
	K20-8	08/09			
學習鋼彈在戰爭過後損傷、崩散狀態的表現技巧，並製作小型情景搭配擺托。 備註：需自備組裝完成的 HG 系列模型一臺。					

模型師資介紹



**專業師資-Ping 何之平 老師**  
 現任 Ping' Workshop 專任講師  
 曾任資深會社彩衣模型師及模型講師  
 前大附小大器模型指導 講師  
 美國加州瓦倫薩模型大會 特別獎  
 美國加州瓦倫薩模型大會 特別獎  
 美國聖地牙哥世界盃(GSWC) 最佳模型師  
 美國聖地牙哥世界盃(GSWC) 最佳模型師  
 美國聖地牙哥世界盃(GSWC) 最佳模型師  
 世界盃鋼彈模型大會 台灣區 團體組冠軍  
 世界盃鋼彈模型大會 世界決賽 團體組季軍  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) 台灣區冠軍  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) 潛力獎  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) Hobby Japan 特別賞  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) 最佳模型師  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) 最佳模型師  
 資深模型製作家世界盃(GSWC) 最佳模型師



魔法&氣球&科學  
真的好好玩!

魔法&氣球&科學

不折扣

授課師資 菁菁魔法集團

班別名稱	編號	上課時間	節數	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 天	4,400 元	0900-1700
	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	上課時間	節數	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 <small>2,900元(含稅)</small>	1500-1700
	K17-2	07/15-07/19			
	K17-3	07/29-08/02			
	K17-4	08/12-08/16			

擊劍訓練是最好對抗抗性的休閒運動。它對抗激烈，但沒有近身接觸，勇敢但不野蠻；它極技巧，講求動作，開發智力，提高反應速度，令人頭腦靈活，動作機敏。擊劍可給大齡許多良好的刺激，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甚中，一般人均能接受初階擊劍。擊劍訓練可以調節身體機能，釋放心情感力，它帶給你的樂趣比跑步機上所得到的更多，它比運動更有趣，訓練中獲得更強健健康的體態。擊劍能滋補機體，公平、平和的團隊精神。請您來體驗最先擊。

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 備操	熱身運動 備操	熱身運動 備操	熱身運動 備操	熱身運動 備操
基本熱身 遊戲：搶手套	基本熱身 遊戲：搶手套	基本熱身 遊戲：搶手套	基本熱身 遊戲：搶手套	基本熱身 遊戲：搶手套
基本腳步 遊戲：基本腳步	基本腳步 遊戲：基本腳步	基本腳步 遊戲：基本腳步	基本腳步 遊戲：基本腳步	基本腳步 遊戲：基本腳步
對打練習	對打練習	對打練習	對打練習	對打練習

時數皆為：1.5-2 小時



泳池團體班舊生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

※每節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
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				1500-2000			
Z05				2000-2100			
Z06	7/15-7/26	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2,500元
Z07				1100-1200			
Z08				1400-1500			
Z09				1500-1600			
Z10				1900-2000			
Z11	7/29-8/9	兒童泳訓班	一至五	2000-2100	10	10	2,500元
Z12				1000-1100			
Z13				1200-1300			
Z14				1400-1500			
Z15				1500-1600			
Z16	8/12-8/23	兒童泳訓班	一至五	1600-1700	8	8	2,000元
Z17				1800-1900			
Z18				1000-1100			
Z19				1500-1600			
Z20				1600-1700			
Z21	7/1-8/19	兒童泳訓班 (每周一堂)	一	1000-1100	8	8	2,000元
Z22				1500-1600			
Z23				1600-1700			
Z24				1800-1900			
Z25				1000-1100			
Z26	7/6-8/24	兒童假日 泳訓班	日	1500-1600	8	8	2,000元
Z27				1600-1700			
Z28				1800-1900			
Z29				1000-1100			
Z30				1500-1600			
Z31	7/7-8/25	兒童假日 泳訓班	日	1600-1700	8	8	2,000元
Z32				1800-1900			
Z33				1000-1100			
Z34				1500-1600			
Z35				1600-1700			

7/1-12/12

# 藍海鯨Swim 游泳學校

### 銀髮族尊榮泳訓班

※每節以上學期

※每節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	二	0720-0820	8	8	960元
S02	7/4-8/22	本課程不折抵	四	0720-0820	8	8	960元

### 成人白金泳訓班

※每節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	一三五	0630-0730	10	10	3,500元
X02				1200-1300	10	10	
X03	7/3-7/26	成人泳訓班	三五	2000-2100	8	8	2,800元
X04				2100-2200	8	8	
X05	7/29-8/19	成人泳訓班	一三五	0630-0730	10	10	3,500元
X06				1200-1300	10	10	
X07	7/31-8/23	成人泳訓班	三五	2000-2100	8	8	
X08				2100-2200	8	8	
X09	7/2-8/20	成人泳訓班 適合已會游任一式15 公尺以上且會換泳者	二	0630-0730	8	8	
X10				2100-2200	8	8	
X11	7/4-8/23	成人泳訓班 適合已會游任一式15 公尺以上且會換泳者	四	0630-0730	8	8	2,800元
X12				1200-1300	8	8	
X13	7/6-8/24	成人假日 泳訓班	六	1000-1100	8	8	
X14				1500-1600	8	8	
X15	7/7-8/25	成人假日 泳訓班	日	1000-1100	8	8	
X16				1500-2000	8	8	

