

109兒童
冬令營

臺北市

文山運動中心



End of Season

寒來暑往

營新課

2020 Winter camp



LOVE

HAPPY
HOLIDAYS



歡樂小子 週一~週五 全天課程

活力體驗營

參加對象
國小學童

活動內容包含桌球、攀岩、兒童舞蹈、兒童體能、空氣槍、探索教育、戶外教學...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。



🕒 時間 08:00-17:00 / 👤 師資 運動中心專業師資群

單日營

1,100元

K01A

1/21-1/23

K02A

2/03-2/07

二日營

2,100元

K01-1

1/30-1/31



三日營

3,100元

K01

1/21-1/23



五日營

5,100元

K02

2/3-2/7





★ 活動結束後致贈 結業證書、精美贈品乙份



單日營 K01A \$1,100

三日營 K01 \$3,300

二日營 K01-1 \$2,200

日期	1月21日	1月22日	1月23日	1月30日	1月31日
時間\星期	二	三	四	四	五
08:00~09:00	報到&自習時間			報到&自習時間	
09:00~10:20	相見歡	手做DIY	校外	奇幻魔術課	手做DIY
10:40~12:00	體育課 神槍手體驗	奇幻魔術		體育課 神槍手體驗	攀岩課
12:00~13:00	午 休			午 休	
13:00~14:30	體能挑戰 (小熊)	體育課 (球類)	校外	體能挑戰 (小熊)	體育課
15:00~16:00	冬天也可游泳			冬天也可游泳	體育課(球類)
16:30~17:00	點心時間/歡樂回家			點心時間/歡樂回家	

五日營 K02 \$5,500 / 單日營 K02A \$1,100

日期	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
時間\星期	一	二	三	四	五
08:00~09:00	報到&自習時間				
09:00~10:20	相見歡	手做DIY	撞球體驗	校外	撞球體驗
10:40~12:00	體育課(舞蹈)	奇幻魔術	神槍手體驗		體能挑戰(小熊)
12:00~13:00	午 休				
13:00~14:30	體能挑戰 快樂小熊	體能挑戰 快樂小熊	體育課 (球類)	校外	體育課 (球類)
15:00~16:00	冬天也可游泳	影片賞欣	(球類)		冬天也可游泳
16:30~17:00	點心時間/歡樂回家				點心時間/歡樂回家

優惠辦法

- 1 報名「兩人同行」、「1人同時報名兩項營隊」享 **88** 折優惠
- 2 於1月5日前報名營隊活動享 **95** 折優惠
- 3 於網路報名享 **95** 折優惠

第①、②、③點活動不含獨享優惠與不折扣營隊及歡樂小子健康活力體驗營

- 4 歡樂小子健康活力體驗營 自12/20後方可報名單日營隊
- 5 報名營隊活動  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 (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



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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 營隊為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。
- ④ 活動期間請著運動服裝、球鞋，並攜帶毛巾及水壺。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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：
a. 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%。
b. 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%。
c. 活動開始後恕不退費。



動靜皆宜~小小全能運動員

課程內容包括:籃球課、躲避球、羽球課、藤球、花藝、兒童體適能課等等(課程會有變化),讓孩子在一天當中體驗專業的運動員訓練方式



K25-1

01/21-01/23



08:00
|
17:00



3天
4,000



專業師資群

鈴極限扯鈴營

初階
&
進階

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!。*學生可自備扯鈴,或向老師借用。*上課時教師將依個人程度教學。



K16-1

01/21-01/23 *8h

K16-2

02/03-02/07 *10h



14:00
|
16:00



2,000/8h
2,500/10h



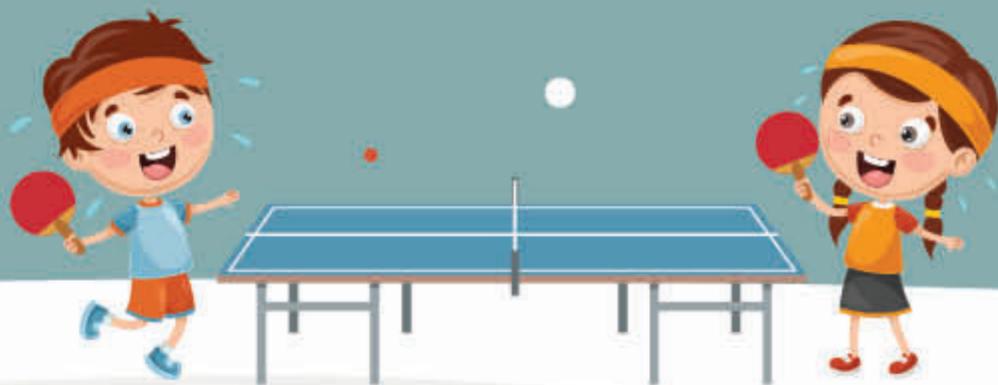
黃永珠
師資群

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

教學內容

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、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...等



桌球好手營

練習營

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！**※學生需自備球具**

K05-1	01/21-01/23	🕒 10:00-12:00	💰 1500/6h
K05-3	01/21-01/23	🕒 12:00-14:00	
K05-2	02/03-02/07	🕒 10:00-12:00	💰 2500/10h
K05-4	02/03-02/07	🕒 12:00-14:00	
K05-5	01/30-01/31	🕒 10:00-12:00	💰 1200/4h
K05-6	01/30-01/31	🕒 12:00-14:00	
K05-7	2/10	🕒 10:00-12:00	💰 600/2h
K05-8	2/10	🕒 12:00-14:00	



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！*** 菁英小班制**

K06-1	初級精緻營	01/20-01/23	🕒 14:00-16:00	💰 2480/8h
K06-2	進階精緻營	01/20-01/23	🕒 16:00-18:00	
K06-3	進階營	01/30-01/31	🕒 14:00-16:00	💰 1500/4h
K06-4		01/30-01/31	🕒 16:00-18:00	
K06-5	初級精緻營	02/03-02/07	🕒 14:00-16:00	💰 3100/10h
K06-6	進階精緻營	02/03-02/07	🕒 16:00-18:00	

王念聲



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

BEST 桌球師資群



2012-2017 文山、信義運動中心合作 策劃執行桌球團隊、研發桌球專項師資培訓

2012-2017 台北市各大學部桌球冬、夏令營專項營隊及研習課程

2012-2017 公司行號桌球運動專項課程策劃執行團隊

2012-2017 公司單位、銀行機構 桌球專項賽會執行團隊

羽球訓練營

初級營

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！

K07-1A	01/21-01/23	⌚ 10:00-12:00	💰 1,600/6h
K07-2B	01/21-01/23	⌚ 12:00-14:00	
K07-3C	02/03-02/07	⌚ 12:00-14:00	💰 2,500/10h
K11-1A	01/30-01/31	⌚ 10:00-12:00	
K11-1B	01/30-01/31	⌚ 10:00-12:00	💰 1,100/4h



※學生需自備球具

精緻營

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(球隊式訓練)

K9-1A	01/20-01/23	⌚ 14:00-16:00	💰 2,480/8h	適合1~4年級
K9-1B				適合5~9年級
K9-2A	01/20-01/23	⌚ 16:00-18:00	💰 2,480/8h	適合1~4年級
K9-2B				適合5~9年級
K10-1A	02/03-02/07	⌚ 14:00-16:00	💰 3,100/10h	適合1~4年級
K10-1B				適合5~9年級
K10-2A		⌚ 16:00-18:00		適合1~4年級
K10-2B				適合5~9年級
K11-2A	01/30-01/31	⌚ 14:00-16:00	💰 1,100/4h	適合1~4年級
K11-2B				適合5~9年級
K11-3A		⌚ 16:00-18:00		適合1~4年級
K11-3B				適合5~9年級
K11-4A	2/10	⌚ 10:00-12:00	💰 650/2h	適合1~4年級
K11-4B				適合5~9年級
K11-5A	2/10	⌚ 14:00-16:00	💰 700/2h	適合1~4年級
K11-5B				適合5~9年級
K11-6A		⌚ 16:00-18:00		適合1~4年級
K11-6B				適合5~9年級



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

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 公司行號 羽球專項課程策劃執行團隊

2012-2017 各中心、公司行號、銀行機構 羽球專項賽會執行團隊



足球小將儲備營

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。

K19-1

📅 01/20-01/23



14:00
|
16:00



8h
2,385



新北銀河
教練群



K19-2

📅 02/04-02/07



14:00
|
16:00



8h
2,980



新北銀河
教練群



熱血學堂躲避球社

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。

K18-2

📅 02/03-02/07 *10h

K18-3

📅 2/10 *2h



12:00
|
14:00



600/2h
3,000/10h



專業教師



野孩子歡樂攀岩營

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。

※每梯次開隊半個月前報名繳費，享優惠折扣300元。



K15-1	01/21-01/22	09:00 17:00	2天 3,000	野地能量 師資群
K15-2	02/03-02/04			
K15-3	02/06-02/07			

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)



兒童排球

K04-1	01/21-01/23 *8h	16:00 18:00	2,500/8h 3,000/10h	排球 教練群
K04-2	02/03-02/07 *10h			



SPORT STAR 籃球玩家訓練營



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

K03-1

02/03-02/07



10:00
|
12:00



10h
3,000



SPORT STAR
師資群



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

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



西洋劍（擊劍）營

不折扣

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

K20-1

01/21-01/23 *6h

K20-2

02/03-02/07 *10h



14:00
|
16:00



2,000/6h
3,000/10h



陳煌文
教練群

第一天

擊劍介紹
器材簡介
擊劍暖身
基本動作講解
基本手、部、個人動作教學解析
分組遊戲 / 比賽

第二天

擊劍介紹
擊劍暖身
小遊戲
基本動作講解
基本手、部、個人動作教學解析
分組遊戲 / 比賽

第三天

熱身運動
小遊戲
擊劍基本
手/腳部動作教學
擊劍基本
攻防訓練
分組遊戲 / 比賽

第四天

熱身運動
小遊戲
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

第五天

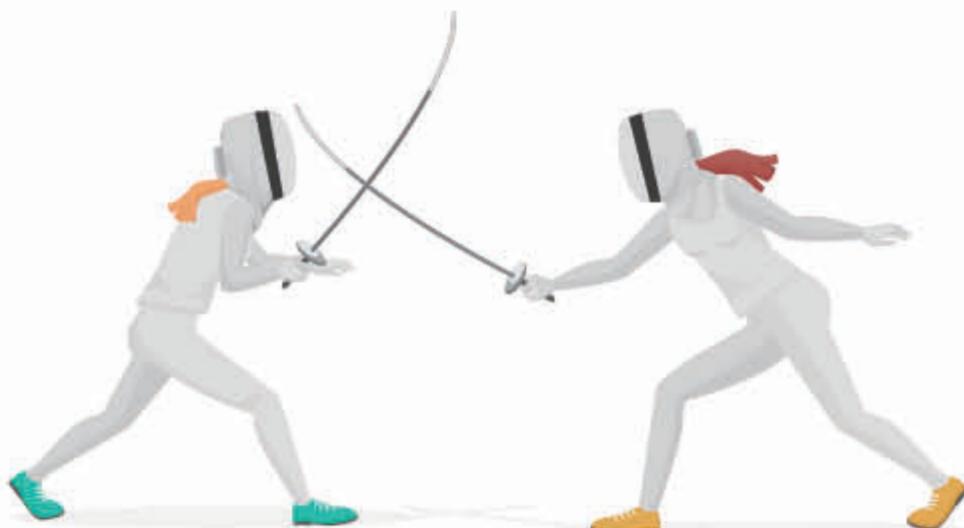
總複習
攻防、戰術
分組實戰對打
比賽
〈團體追分賽〉
課程總結及分享



陳煌文教練團

擊劍
教練

趨勢科技擊劍教練
臺北市萬華、信義運動中心擊劍教練
臺北市大安運動中心擊劍教練
臺北市文山運動中心擊劍教練
新北市板橋運動中心教練





風火直排輪



大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。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

K23-1

01/21-01/23 *3h

K23-2

02/03-02/07 *5h



09:00
|
10:00



1,500/3h
2,500/5h



直排輪
專業教練群



神槍手射擊體驗營



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 **※週一停課**

K12-1

01/21-01/23 14:00-16:00

K12-2

02/04-02/07 13:30-15:30



8h
1,680

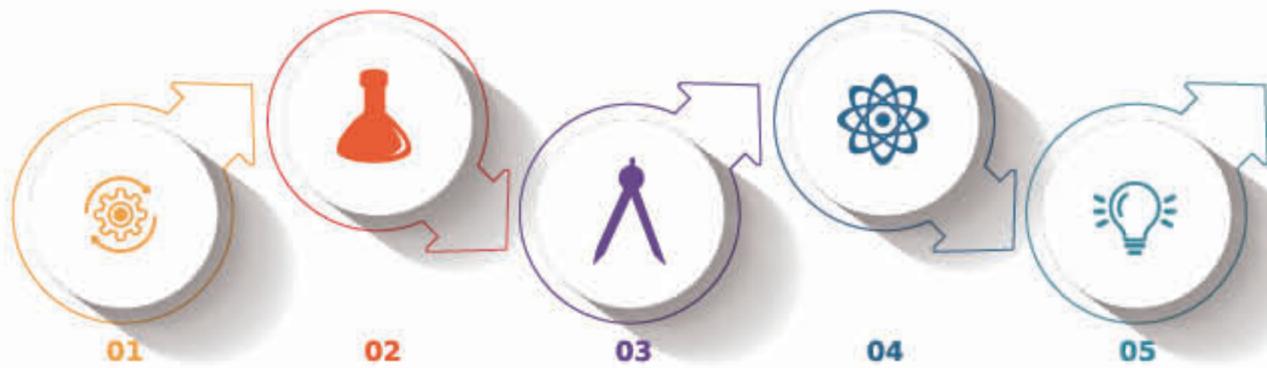


射擊協會
專業教練

不折扣



諾亞教育 水之磨術師



01

學習實驗工具的操作

02

學習浮力
密度、黏度
液體三態的
學理知識

03

培養學生
對於實驗
能夠有動手
做的能力

04

從參數中
發現現象的
變化異質性

05

培養學生專注
忍耐、思考
創意等品格

K13-1

01/30-01/31



09:00
|
16:00

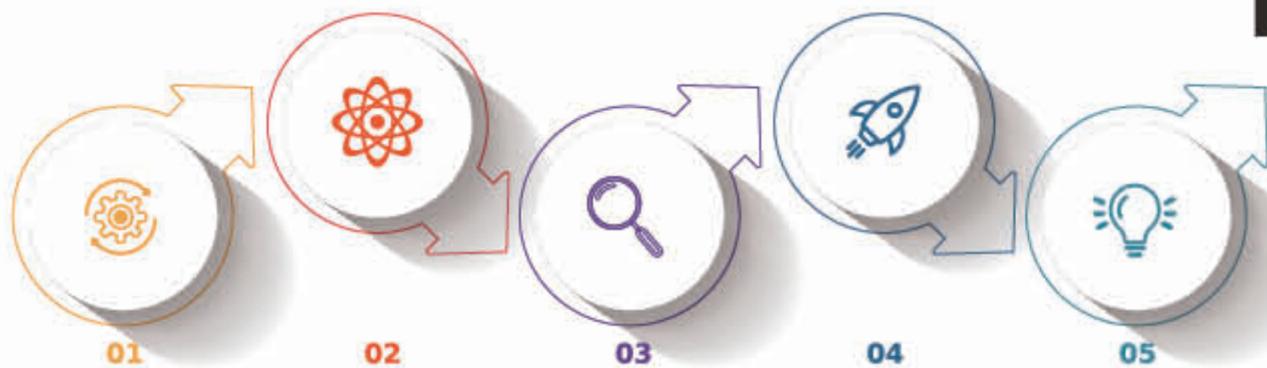


2天
2,800



專業
師資群

諾亞教育 魔幻飛型營



01

建立四軸
飛行器安全
操作的習慣

02

學習與四軸
飛行器相關的
學理知識

03

加強實作能
力觀察現象
的習慣

04

能夠從飛行
失敗的結果中
逐漸修正出
正確的結果

05

培養學生專注
忍耐、思考
創意等品格

K13-2

02/03-02/07



09:00
|
16:00



5天
6,800



專業
師資群

藍海鯨游泳學校

泳訓團體班舊生92折

1

2

※新生無折扣

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	2/3-2/24	兒童泳訓班	一	1900-2000	4	4	1000
Z02	2/5-2/26		三				
Z03	2/7-2/21		五				
Z04	2/3-2/7	兒童寒假泳訓班	一-五	1000-1000	5	5	1250
Z05				1500-1600			
Z06	2/1-2/22 (2/15停課)	兒童假日泳訓班	六	1000-1100	3	3	750
Z07				1500-1600			
Z08				1600-1700			
Z09				1800-1900			
Z10	2/2-2/23		日	1000-1100	4	4	1000
Z11				1500-1600			
Z12				1600-1700			
Z13				1800-1900			

- ❶ 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。
- ❷ 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，使用期限為課堂結速後三個月內(限本人使用)(請於3樓櫃檯辦理)
- ❸ 幼兒泳訓班：陪同家長1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。
- ❹ 兒童泳訓班：陪同家長1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。
- ❺ 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。
- ❻ 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
- ❼ 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。



注意事項

- ❶. 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。
- ❷. 3歲至7歲之小小朋友請參考幼兒班。
- ❸. 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。
- ❹. 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。

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	2/3-2/24	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1700-1800	4	4	1800
Y02	2/4-2/25		二				
Y03	2/5-2/26		三				
Y04	2/6-2/27		四				
Y05	2/7-2/21		五				
Y06	2/3-2/24	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1900-2000	4	4	1800
Y07	2/5-2/26		三				
Y08	2/7-2/21		五				
Y09	2/3-2/24	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	2000-2100	4	4	1800
Y10	2/5-2/26		三				
Y11	2/7-2/21		五				
Y12	2/3-2/7	幼兒寒假泳訓班	一-五	1100-1200	5	5	2250
Y13				1600-1700			
Y14	2/1-2/22 (2/15停課)	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	3	3	1350
Y15				1400-1500			
Y16				1700-1800			
Y17	2/2-2/23		日	1100-1200	4	4	1800
Y18				1400-1500			
Y19				1700-1800			

個別菁英泳訓班 (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			12,000
U3	一對三教學or親子教學			14,000
U4	一對四教學or親子教學			16,000
U5	一對五教學or親子教學			18,000

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

👤 陳副理 (分機238) ✉ bob980g@gmail.com

♥K05~K27單項營隊

👤 陳副理 (分機238)

♥游泳訓練 👤 黃副理 (分機281) ✉ s980594@cyc.tw

♥歡迎安親班、補習班、學校、學生社團包班

安親班 👤 鄭副理 (分機463)



☎ (02) 2230-8268

📠 (02) 2230-8676

📍 臺北市文山區興隆路三段222號