

110兒童  
冬令營

臺北市

文山運動中心



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 ♥K05~K27單項營隊

👤 陳副理 (分機463) ✉ bob980g@gmail.com

♥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 🧑 王副理 (分機241)

企兵相揪來報到  
寒你一起跑蹦蹦



☎ (02) 2230-8268

☎ (02) 2230-8676

📍 臺北市文山區興隆路三段222號

# 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。

12/01~12/20  
報名

85折

12/21~12/31  
報名

88折

01/01~01/20  
報名

92折

🕒 時間 08:00-17:00 / 👤 師資 運動中心專業師資群

單日營

1,400元

1/25-1/29

2/01-2/05

二日營

2,800元

K01

1/21-1/22

五日營

7,000元

K02

1/25-1/29

五日營

7,000元

K03

2/01-2/05

二日營 K01 \$2,800

日期	1月21日	1月22日
時間\星期	四	五
08:00~09:00	報到&自習時間	
09:00~10:00	相見歡	手做DIY
10:00~12:00	籃球課	籃球課
12:00~13:00	午 休	
13:00~14:30	神槍手體驗	體育課(球類) 13-15
15:00~16:00	冬天也可游泳	冬天也可游泳
16:30~17:00	點心時間/歡樂回家	



★ 活動結束後致贈 結業證書、精美贈品乙份



五日營 K02 \$7,000 / 單日營 \$1,400

日期	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29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	籃球課(10-12)	籃球課(10-12)	野外探險		野外探險
12:00~13:00	午 休				
13:00~14:30	桌球課	奇幻魔術	桌球課	校外	(球類)13-15
15:00~16:00	冬天也可游泳	影片賞欣	冬天也可游泳		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

五日營 K03 \$7,000 / 單日營 \$1,400

日期	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5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	籃球課(10-12)	籃球課(10-12)	野外探險		野外探險
12:00~13:00	午 休				
13:00~14:30	桌球課	奇幻魔術	體育課	校外	(球類)13-15
15:00~16:00	冬天也可游泳	影片賞欣	神槍手體驗		影片賞欣
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 **92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。



## 綠色神盾 (籃球)

K17-1	📅 01/25-01/29	一~五
K17-2	📅 02/01-02/05	一~五



🕒 16:00   18:00	🏷️ 10h 5,000	👤 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。



K12-1	📅 01/21-01/22	四~五	💎 1,000/4h
K12-2	📅 01/25-01/29	一~五	💎 2,500/10h
K12-3	📅 02/01-02/05	一~五	💎 2,500/10h
K12-4	📅 02/08-02/09	一~二	💎 1,000/4h
K12-5	📅 02/10	三	💎 500/2h

🕒 10:00   12:00
-----------------------



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、金獅脫殼、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、平沙驚金雞、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、倒掛金鉤、繞腳迴旋...





## 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

K04-1	01/21-01/22	四~五	1,280/4h
K04-2	01/25-01/29	一~五	3,200/10h
K04-3	02/01-02/05	一~五	3,200/10h
K04-4	02/08-02/09	一~二	1,280/4h
K04-5	02/10	三	640/2h

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



## 籃球精緻營



K20-1	01/21-01/22	四、五	16:00-18:00
K20-2	01/27-01/28	三、四	14:00-16:00
K20-3	02/03-02/04	三、四	14:00-16:00



## 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。



K19-1	01/21	四	14:00-16:00	500/2h
K19-2	01/25-01/27	一、三	12:00-14:00	1,000/4h
K19-3	02/01-02/03	一、三	12:00-14:00	1,000/4h
K19-4	02/08	一	12:00-14:00	500/2h



### 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



## 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！

K07-1	01/21-01/22	四~五	1,120/4h
K07-2	01/25-01/29	一~五	2,800/10h
K07-3	02/01-02/05	一~五	2,800/10h
K07-4	02/08-02/09	一~二	1,120/4h
K07-5	02/10	三	560/2h



※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)



K08-1	01/21-01/22	四	14:00-16:00	640/2h	適合1~4年級 適合5~9年級
K09-1					
K10-1		四~五	16:00-18:00	1,280/4h	適合1~4年級 適合5~9年級
K11-1					
K08-2	01/25-01/29	一~四	14:00-16:00	2,560/8h	適合1~4年級 適合5~9年級
K09-2					
K10-2		一~五	16:00-18:00	3,200/10h	適合1~4年級 適合5~9年級
K11-2					
K08-3	02/01-02/05	一~四	14:00-16:00	2,560/8h	適合1~4年級 適合5~9年級
K09-3					
K10-3		一~五	16:00-18:00	3,200/10h	適合1~4年級 適合5~9年級
K11-3					
K08-4	02/08-02/09		14:00-16:00	1,280/4h	適合1~4年級 適合5~9年級
K09-4		一~二			
K10-4			16:00-18:00		
K11-4					
K08-5	02/10		14:00-16:00	640/2h	適合1~4年級 適合5~9年級
K09-5		三			
K10-5			16:00-18:00		
K11-5					



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



## 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样性外，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	01/21-01/22	四~五	1,120/4h
K05-2	01/25-01/29	一~五	2,800/10h
K05-3	02/01-02/05	一~五	2,800/10h
K05-4	02/08-02/09	一~二	1,120/4h
K05-5	02/10	三	560/2h



### 王教練 精緻桌球班

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			10:00-12:00	
K06-6	01/21-01/22	四~五	14:00-16:00	1,200/4h
K06-11			16:00-18:00	
K06-2			10:00-12:00	
K06-7	01/25-01/29	一~五	14:00-16:00	3,000/10h
K06-12			16:00-18:00	
K06-3			10:00-12:00	
K06-8	02/01-02/05	一~五	14:00-16:00	3,000/10h
K06-13			16:00-18:00	
K06-4			10:00-12:00	
K06-9	02/08-02/09	一~二	14:00-16:00	1,200/4h
K06-14			16:00-18:00	
K06-5			10:00-12:00	
K06-10	02/10	三	14:00-16:00	600/2h
K06-15			16:00-18:00	

### 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

### BEST 桌球師資群

桌球教練

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



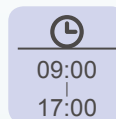
## 野孩子歡樂攀岩營



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。

K14-1	01/21-01/22	四~五
K14-2	01/25-01/29	一~二
K14-3	02/03-02/04	三~四
K14-4	02/08-02/09	一~二



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、確保操作教學、整合上攀、確保練習(攀岩口令)



## 魔術方塊營精緻班



K18-1	01/25	一	09:00-12:00
K18-4			14:00-17:00
K18-2	01/27	三	09:00-12:00
K18-5			14:00-17:00
K18-3	01/28	四	09:00-12:00
K18-6			14:00-17:00
K18-7	02/01	一	09:00-12:00
K18-10			14:00-17:00
K18-8	02/03	三	09:00-12:00
K18-11			14:00-17:00
K18-9	02/04	四	09:00-12:00
K18-12			14:00-17:00



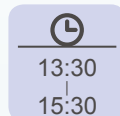


## 兒童西洋劍（擊劍）營

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。擊劍訓練可以調節身體機能，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

K15-1	01/21-01/22	四~五
K15-2	01/25-01/26	一~二
K15-3	01/28-01/29	四~五
K15-4	02/01-02/02	一~二
K15-5	02/04-02/05	四~五
K15-6	02/08-02/09	一~二



### 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

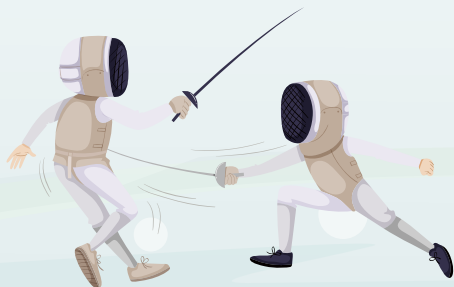
### 第五天

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



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/套(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，恕不另行通知)。代購每套2980元

K13-1	01/21-01/22	四~五	720/2h
K13-2	01/25-01/29	一~五	1,800/5h
K13-3	02/01-02/05	一~五	1,800/5h
K13-4	02/08-02/09	一~二	720/2h
K13-5	02/10	三	360/1h



## 神槍手射擊營



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

K16-2	01/26-01/29	二~五	13:00   15:30	10h   2,500	射擊協會 專業教練
K16-3	02/02-02/05	二~五			



# 藍海鯨游泳學校

## 泳訓團體班舊生92折

※新生無折扣

### 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，課程開課後不接受中途插班。
- 4 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。
- 5 網路報名無折扣。



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	1/4-2/22(2/1.2/8.2/15)停課	兒童泳訓班	一	1900-2000	5	5	1250
Z02	1/6-2/24(2/3.2/10.2/17停課)		三		5	5	
Z03	1/8-2/26(2/5.2/12.2/19停課)		五		5	5	
Z04	1/9-1/30	兒童假日泳訓班	六	1000-1100	4	4	1000
Z05				1500-1600	4	4	
Z06				1600-1700	4	4	
Z07				1800-1900	4	4	
Z08	1/10-1/31	兒童假日泳訓班	日	1000-1100	4	4	1000
Z09				1500-1600	4	4	
Z10				1600-1700	4	4	
Z11	1/10-1/31	兒童假日泳訓班	日	1800-1900	4	4	1000
Z12				1/25-29	兒童寒假泳訓班	一-五	



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	1/4-2/22(2/1.2/8.2/15)停課	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1700-1800	5	5	2250
Y02	1/5-2/23(2/2.2/9.2/16停課)		二		5	5	
Y03	1/6-2/24(2/3.2/10.2/17停課)		三		5	5	
Y04	1/7-2/25(2/4.2/11.2/18停課)		四		5	5	
Y05	1/8-2/26(2/5.2/12.2/19停課)		五		5	5	
Y06	1/4-2/22(2/1.2/8.2/15)停課	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1900-2000	5	5	2250
Y07	1/6-2/24(2/3.2/10.2/17停課)		三		5	5	
Y08	1/8-2/26(2/5.2/12.2/19停課)		五		5	5	
Y09	1/4-2/22(2/1.2/8.2/15)停課	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	2000-2100	5	5	2250
Y10	1/6-2/24(2/3.2/10.2/17停課)		三		5	5	
Y11	1/8-2/26(2/5.2/12.2/19停課)		五		5	5	
Y12	1/9-1/30	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	4	4	1800
Y13				1400-1500	4	4	
Y14				1700-1800	4	4	
Y15	1/10-1/31		日	1100-1200	4	4	
Y16				1400-1500	4	4	
Y17				1700-1800	4	4	
Y18	1/25-29	幼兒寒假泳訓班	一至五	1600-1700	5	5	2250

- 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。所缺之堂課可免游泳體驗卷，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）
- 3 請託善保存上課明細，如遺失補印，則不保留未到堂數證明，將影響未到課程兌換游泳體驗卷之權利。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。
- 7 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
- 8 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。
- 9 個別班上課期限（第一堂上課日期起一年為限）。



### 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

