



臺北市

文山運動中心

111兒童
冬令營

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 ♥ K03~K23單項營隊

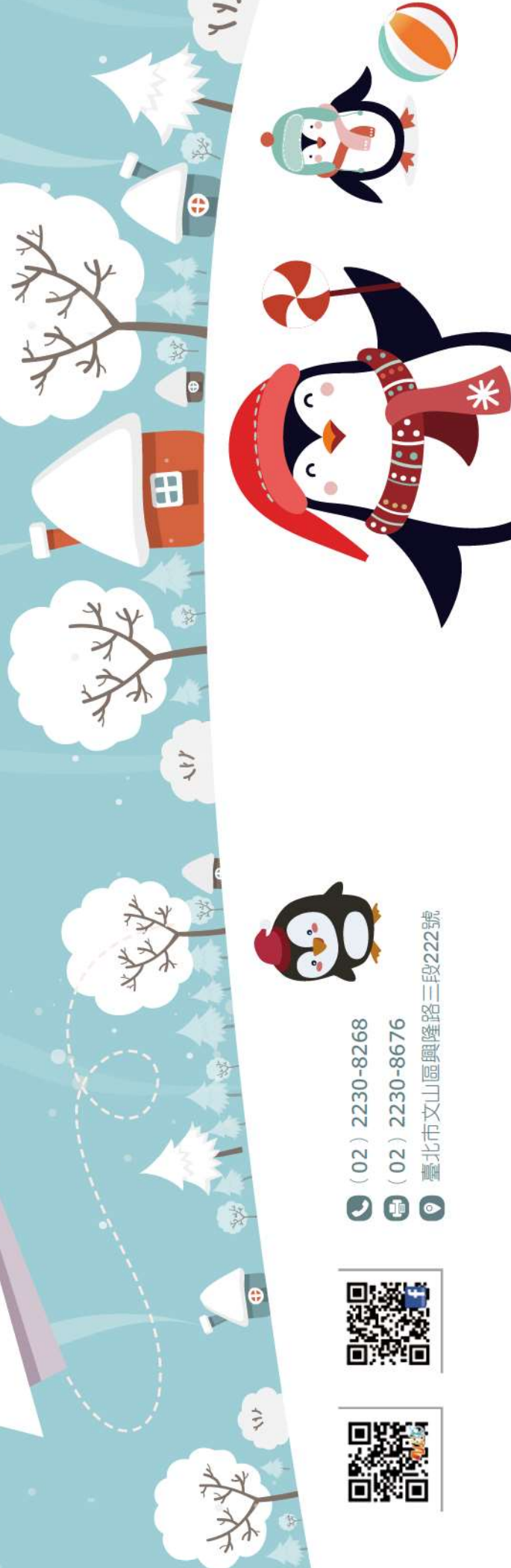
👤 宋副理 (分機238)

♥ 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 📧 王副理 (分機241)

天寒地動- 持續運動增加孩子抵抗力



☎ (02) 2230-8268

📠 (02) 2230-8676

📍 臺北市文山區興隆路三段222號



消費適用範圍

僅限五倍券：課程報名/兒童營隊/長期票券/季租費用
 三券皆適用：游泳及健身房單次票券/中心自行販售的泳具及毛巾/Inbody檢測
 場地及球具租借(線上訂費預約不適用)/攀岩及射擊場

使用注意事項

各項票券不得混用、找零及退還；補差金額僅限使用現金。

加碼優惠方案

消費滿額贈

★動滋券(使用50點以上)：
 當日運動單筆消費滿500元(限籃球/羽球/桌球/撞球/健身房/游泳池)
 送健身房單次體驗卷2張

健身房

★五倍券(限紙本)(使用1000元以上)：
 報名PT課程，送體適能檢測一次。
 (限報名堂數5小時以上)
 ★動滋券(使用50點以上)：
 購買健身房當日計時卡集滿10點，
 送Inbody檢測乙次(不疊解脫)。

游泳池

★動滋券、熊好券(使用100點)：
 購買游泳池全票一口價：100元。

球場類

★五倍券(限紙本)(使用200元以上)：
 籃球場、羽球場連用2小時，第2小時
 半價優惠(不適用線上付費預約)。
 當月份離峰時段：
 (平日06:00~18:00)(假日06:00~12:00)

月票類

★五倍券(限紙本)(使用500元以上)：
 購買任一(游泳月票、游泳季票、健身
 活力卡)享九折優惠。

研習課程/營隊

★五倍券(限紙本)(使用1000元以上)：
 研習：111-1期、111-2期課程，滿千折百，滿兩千折兩百。
 營隊：111年冬令全日營，用券後總金額折價500元。
 1+1：單筆同時報名111-1期課程(大人)，及111年冬令營單項
 營隊(小孩)，享88折優惠。
 ★五倍券(限紙本)(使用500元以上)：
 研習：111-1期、111-2期課程，五倍券專區享折扣價。



歡樂小子 健康活力體驗營

週一~週五 全天課程

參加對象
 國小學童

活動內容包含桌球、攀岩、舞蹈、團體動力...等多樣化的課程，費用包含材料、裝備、午餐、點心、保險等，活動內容豐富千萬不可錯過。(課程隨時會依場地及時
 間做調整)



即日起~11/13
 報名
 85折

11/14-12/4
 報名
 88折

12/5-12/31
 報名
 92折

時間 08:00-17:00 / 師資 運動中心專業師資群

五日營
 7,000元
 K01

年後專案價
 5,500元
 K02

單日營
 1,500元

報名單日、年後
 專案價沒有優惠

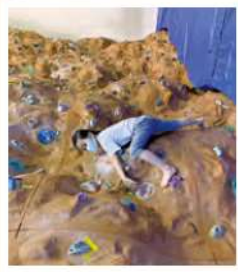


01/24-01/28
 02/07-02/10





★ 活動結束後致贈 結業證書、精美贈品乙份



五日營 \$7,000 / 單日營 \$1,500

報到&自習時間

時間\星期	一	二	三	四	五
08:00~09:00					
09:00~10:00	相見歡	團體動力	一竿進洞	一筆入魂	團體動力
10:00~12:00	手舞足蹈	團體動力	手舞足蹈	藍不住	
12:00~13:00	午休				
13:00~14:30	團體動力	奇幻魔術	攀岩 (13:30~15:00)	奇幻魔術	乒乓碰撞 (1300~1400) 羽你同在 (1400~1500)
15:00~16:00		影片賞欣	巧奪天工	巧奪天工	影片賞欣
16:30~17:00	點心時間/歡樂回家				

活動內容請參閱，如有更新會在官網及FB發佈

優惠辦法

- 1 開課前『臨櫃』報名「兩人同行」、**「1人同時報名兩項營隊」享 88折優惠**
- 2 於**12月31日**前『臨櫃』報名營隊活動享**95折優惠**
- 3 『開課前』於網路報名享**92折優惠**
第**0、e、e**點活動不含獨享優惠與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**12/31**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 桌球 K05
(不含精繳費) 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樣次

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 報名後因受場因素不克參加者，請持繳費證明單、發票、證明文件 (因場需出示醫生證明) 辦理退費手續，退費手續跟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 每張繳費證明單限專梯一次，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。

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 01/24-01/28 一～五 3,500/10h

K04-2 02/07-02/10 一～四 2,800/8h



10:00
12:00



SPORT STAR
師資群

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

SPORTSTAR

擁有國家C級、B級籃球教練證書教練團

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 金門酒廠籃球夏令營 策劃執行團隊



Aegis Challenging 神盾勇士籃球培訓營-球隊專業化訓練

基礎班 (小四~國二)

進階班 (國一~高三)

小六、國一、國二使用分級制度

基礎班 (小四~國二)

進階班 (國一~高三)

小六、國一、國二使用分級制度

K03-1 01/24-01/28 一～五 5,500/10h

K03-2 02/07-02/10 一～四 4,400/8h

神盾勇士Aegis Challenging 籃球培訓營進駐運動中心，在專業的體系訓練下，帶領學員學習籃球專業觀念及獨家的訓練，激發學員對籃球的潛能，我們將針對不同年齡層建立課表，確保學員在訓練上達成最好的效果，建構學員的技巧搭配觀念，置身美國的微美式訓練加上教練豐富的教學經驗讓他們成為籃球的先鋒者！

相關問題請洽小葛教練0939-961-096

※贈送雙面球衣一件



16:00
18:00



松山高中
籃球隊體系
教練團



神盾勇士 籃球培訓

分級制度說明

【可依照等級評估項目判斷適合報名之層級】

- 基礎** (LV1)
 - 小學四/五年級 限級基礎
 - LV1 平穩控制運球，無法順利運球控制運球
- 進階** (LV2)
 - 小學六年級 國中/二年級 可晉選 基礎/進階
 - LV2 已能控制運球，左右手都能運球移動
- 【進階】** (LV3)
 - 國中 三年級以上 直報進階
 - LV3 能在右手上籃，且能中高度跳投，運球能跨下運球，有傳球球
- 【進階】** (LV4)
 - 進階專業教練，並且對籃球比賽的規則有一定了解
 - LV4 運球能過胯，能中高度跳投，能中高度以上傳球
- 【進階】** (LV5)
 - 國中 三年級以上 直報進階
 - LV5 運球能過胯，能中高度跳投，能中高度以上傳球

QR Code: 0939-961-096

桌球好手營



桌球營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

團體班

K05-1	01/24-01/28	一~五	10:00-12:00	2,500/10h
K05-2	02/07-02/10	一~四	10:00-12:00	2,000/8h

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	01/24-01/28	一~五	10:00-12:00	3,200/10h
K06-2	01/24-01/28	一~五	14:00-16:00	3,200/10h
K06-3	01/24-01/28	一~五	16:00-18:00	3,200/10h
K06-4	02/07-02/10	一~四	10:00-12:00	2,560/8h
K06-5	02/07-02/10	一~四	14:00-16:00	2,560/8h
K06-6	02/07-02/10	一~四	16:00-18:00	2,560/8h
K06-7	01/21	五	10:00-12:00	640/2h
K06-8	01/21	五	14:00-16:00	640/2h
K06-9	01/21	五	16:00-18:00	640/2h

BEST 桌球師資群

- 2012-2017 文山、信義運動中心合作 策劃執行桌球隊、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



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



羽球訓練精緻營 (球隊式訓練)



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

K09-1A	01/24-01/28	一~五	12:00-14:00	3,200/10h	適合1~4年級
K09-1B	01/24-01/28	一~五	12:00-14:00	3,200/10h	適合5~9年級
K09-2A	01/24-01/28	一~五	14:00-16:00	3,200/10h	適合1~4年級
K09-2B	01/24-01/28	一~五	14:00-16:00	3,200/10h	適合5~9年級
K09-5A	02/07-02/10	一~四	12:00-14:00	2,560/8h	適合1~4年級
K09-5B	02/07-02/10	一~四	12:00-14:00	2,560/8h	適合5~9年級
K09-6A	02/07-02/10	一~四	14:00-16:00	2,560/8h	適合1~4年級
K09-6B	02/07-02/10	一~四	14:00-16:00	2,560/8h	適合5~9年級
K09-7A	01/21	五	10:00-12:00	640/2h	適合1~4年級
K09-7B	01/21	五	10:00-12:00	640/2h	適合5~9年級
K09-8A	01/21	五	12:00-14:00	640/2h	適合1~4年級
K09-8B	01/21	五	12:00-14:00	640/2h	適合5~9年級
K09-9A	01/21	五	14:00-16:00	640/2h	適合1~4年級
K09-9B	01/21	五	14:00-16:00	640/2h	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

毬球營



K10-1	01/24-01/28	一~五	◎ 12:00-14:00	● 2,500/10h
K10-2	02/07-02/10	一~四	◎ 12:00-14:00	● 2,000/8h

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

◎	13:00	14:30
---	-------	-------



K12-1	01/25-01/28	二~五	● 1,880/6h
K12-2	02/08-02/10	二~四	● 1,410/4.5h



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	(五、六)
K15-2	01/24-01/25	(一、二)
K15-3	01/27~01/28	(四、五)
K15-4	02/07~02/08	(一、二)

◎	09:00	17:00
---	-------	-------

◀	2天	3,100
---	----	-------



第一天

破除人際恐懼遊戲、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、限時內完畢、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)

鈴極限扯鈴營

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！

**初階
&
進階**

※ 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

01/24-01/28 一～五 10:00-12:00 2,500/10h

K16-3

02/07-02/10 一～四 10:00-12:00 2,000/8h



教學內容

高雄市社鈴協會教練證/裁判證
教育部社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/新北市板橋中學
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

繩鈴、金雞脫殼、金雞飛渡、拔鈴、擲擲上樹、調鈴、天女散花、轉繩打水、轉鈴點地、背書包、狗急跳牆、金雞上架、蜘蛛結網、腳踏大桶、左右望月、左右側用、平沙落雁、順時轉鈴、平沙驚金雞、繞手繞腳、帶鈴轉身、大腳風扇、仰臥星斗、烽火戲蟻、單龍守、大龍迴、一柱擎天、八仙過海、二仙過海、粉砂、滾球釣魚、扭轉乾坤、蜘蛛燈籠、倒掛金鈎、纏腳迴旋...等

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速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

01/24-01/28 一～五 09:00-10:00 2,500/5h

K23-2

02/07-02/10 一～四 09:00-10:00 2,000/4h



黃永珠

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	1/7-2/25(1/21.1/28.2/4停課)	兒童泳訓班	五	1900-2000	5	5	1250
Z02				1000-1100	4	4	1000
Z03	1/8-2/19(1/22.1/29.2/5停課)	兒童假日泳訓班	六	1500-1600	4	4	1000
Z04				1800-1900	4	4	1000
Z05				1000-1100	4	4	1000
Z06	1/9-2/20(1/23.1/30.2/6停課)		日	1500-1600	4	4	1000
Z07				1800-1900	4	4	1000

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	1/3-2/21(1/24.1/31停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一		6	6	2700
Y02	1/4-2/22(1/25.2/1停課)		二		6	6	2700
Y03	1/5-2/23(1/26.2/2停課)		三	1700-1800	6	6	2700
Y04	1/6-2/24(1/27.2/3停課)		四		6	6	2700
Y05	1/7-2/25(1/21.1/28.2/4停課)		五		5	5	2250
Y06	1/3-2/21(1/24.1/31停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一		6	6	2700
Y07	1/5-2/23(1/26.2/2停課)		三	1900-2000	6	6	2700
Y08	1/7-2/25(1/21.1/28.2/4停課)		五		5	5	2250
Y09	1/3-2/21(1/24.1/31停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一		6	6	2700
Y10	1/5-2/23(1/26.2/2停課)		三	2000-2100	6	6	2700
Y11	1/7-2/25(1/21.1/28.2/4停課)		五		5	5	2250
Y12	1/8-2/19(1/22.1/29.2/5停課)	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	4	4	1800
Y13				1700-1800	4	4	1800
Y14	1/9-2/20(1/23.1/30.2/6停課)			1100-1200	4	4	1800
Y15				1700-1800	4	4	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

1 泳訓班費用包含教練費、門票、保險費及教材等，請自備泳袋、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，未到期者不予補課。

3 所缺之堂課可免游泳體驗卷，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)

4 請妥善保管上課明細，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。

5 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。

6 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。

7 陪同家長票，無提供幼兒、銀髮族票種之5折。

8 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。

9 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。

10 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。

11 個別班上課期限(第一堂上課日期起一年為限)。