

臺北市南港運動中心 暑假夏令營隊

全新企劃
好評推薦

WE ARE HERO !!

早鳥優惠最好康

報名時間	優惠內容
5/17 ~ 5/19	舊生可享 8 折優惠
5/20 ~ 5/23	報名者可享 85 折優惠
5/24 ~ 6/10	報名者可享 88 折優惠

活動日期

107年7月2日至8月24日

參加對象

學齡前、國小

報名費用

請參閱簡章內容

報名方式

一律採現場報名繳費

報名地點

臺北市南港運動中心
1樓服務台

報名時間

09:00-21:00

凡報名完整梯次，即贈送運動毛巾一條 |

目 錄

P2	目錄 報名注意事項 退費規定	P7	米其林點心坊 造型汽球創想營 趣味桌遊營 科學魔法營 飛鏢訓練營
P3	樂活寶貝潛能開發營課程資訊及 課程內容	P8	羽球好手訓練營 射箭育樂營
P4	樂活寶貝潛能開發營	P9	樂樂棒球營 迷你網球營 蜘蛛人攀岩育樂營 射擊育樂營
P5	籃球鬥士訓練營 籃球幼苗營 籃球特訓營	P10	足球金童訓練營 兒童MV舞蹈 壁球訓練營 跳繩育樂營
P6	三對三鬥牛訓練營 桌球小子訓練營	P11	NASA潛水育樂營 小泳士訓練營 西洋劍育樂營

注意事項

凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性病，不適合參加團體活動者，請勿報名，如違反規定，發生事故應自行負責

退費規定

- 1.各營隊需事先依人數比例安排師資與教材，課程期間所有請假、缺課不予退費。
- 2.任一營隊辦理退費須歸還完整贈品，如拆封或未攜帶需照價購買。
- 3.報到(開課)日前7日內辦理退費，需酌收手續費(該梯次一堂課費用)
- 4.報到(開課)日後1日內辦理退費，應退還所繳費用百分之五十
- 5.報到(開課)日後逾1日，得不予退費

備註

- 1.報名人數若未滿開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權力。
- 2.小朋友若在身心健康、飲食、生活作息等方面需要特別留意，請事先告知



課程代碼	課程名稱	星期	起迄日期	費用	天數	起訖時間	備註
M001	樂活寶貝潛能開發營	星期一至星期五	7/2~7/6	6500	5天	0900-1700	每週五辦理戶外教學
M002			7/9~7/13				
M003			7/16~7/20				
M004			7/23~7/27				
M005			7/30~8/3				
M006			8/6~8/10				
M007			8/13~8/17				
M008			8/20~8/24				

招生對象

國小學生(一年級~六年級)

攜帶物品

課外讀物、更換衣物及水壺等

校外教學

每梯次星期五辦理

備註

實際課程視當週規劃及選修課程實施，本中心保留延期或變更活動內容之權利

請假

所有缺課皆以請假論，恕無法補課

【本營隊需事先依人數比安排所有師資與上課教材，因此，所有缺課不退還任何費用】

		樂活寶貝潛能開發營				M001 - M004 七月份
日期	7/2、7/9 7/16、7/23	7/3、7/10 7/17、7/24	7/4、7/11 7/18、7/25	7/5、7/12 7/19、7/26	7/6、7/13 7/20、7/27	
時間/星期	一	二	三	四	五	
09:00 ~ 09:20	早安/前來報到					
09:20 ~ 10:20	認識新朋友	兒童國標舞 定向活動 跆拳道 兒童拳擊有氧	探索教育	體適能課程	戶外教學	
10:30 ~ 12:00	黏土 DIY 魔術高手 造型氣球 創意手作		攀岩訓練			
12:00 ~ 13:30	補充能量 / 休息時間 					
13:30 ~ 15:00	籃球三對三、羽球、桌球、壁球(選修一門課程)					
15:10 ~ 16:10	泳訓 (游泳)					
16:10 ~ 17:30	益智桌遊 / 電影欣賞 / 點心時間					
17:30 ~ 18:00	再會南港運動中心					



樂活寶貝潛能開發營

M005-M008 八月份

日期	7/30、8/6 8/13、8/20	7/31、8/7 8/14、8/21	8/1、8/8 8/15、8/22	8/2、8/9 8/16、8/23	8/3、8/10 8/17、8/24
----	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

時間/星期	一	二	三	四	五
09:00 ~ 09:20	早安/前來報到				
09:20 ~ 10:20	認識新朋友	MV舞蹈 定向活動 跆拳道 兒童拳擊有氧	探索教育	西洋劍	戶外教學
10:30 ~ 12:00	黏土DIY 魔術高手 造型氣球 創意手作		攀岩訓練		
12:00 ~ 13:30	補充能量/休息時間				
13:30 ~ 15:00	籃球三對三、羽球、桌球、壁球(選修一門課程)				
15:10 ~ 16:10	泳訓(游泳)				
16:10 ~ 17:30	益智桌遊 / 電影欣賞 / 點心時間				
17:30 ~ 18:00	再會南港運動中心				

籃球鬥士訓練營

授課教練
吳偉偉 教練

本營隊聘請專業教練，透過籃球知識的教學及團體對抗賽，讓學員不僅增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作的能力。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
籃球鬥士訓練營 (適合小一至小四) 3F 籃球場	MQ01	0702-0706	5	3000	15	0900-1030
	MQ02	0709-0713				
	MQ03	0716-0720				
	MQ04	0723-0727				
	MQ05	0730-0803				
	MQ06	0806-0810				
	MQ07	0813-0817				
	MQ08	0820-0824				
籃球鬥士訓練營 (適合小五至國三) 3F 籃球場	MQ09	0702-0706	5	3000	15	1030-1200
	MQ10	0709-0713				
	MQ11	0716-0720				
	MQ12	0723-0727				
	MQ13	0730-0803				
	MQ14	0806-0810				
	MQ15	0813-0817				
	MQ16	0820-0824				

籃球幼苗營

授課教練
專業教練

本營隊聘請專業教練，透過籃球知識的教學及團體對抗賽，讓學員不僅增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作的能力。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
籃球幼苗營 (適合無基礎或 學齡前) 3F籃球場	MQ17	0702-0706	5	2600	15	1200-1330
	MQ18	0709-0713				
	MQ19	0716-0720				
	MQ20	0723-0727				
	MQ21	0730-0803				
	MQ22	0806-0810				
	MQ23	0813-0817				
	MQ24	0820-0824				

籃球特訓營

授課教練
專業教練

本營隊聘請專業教練，透過籃球知識的教學及團體對抗賽，讓學員不僅增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作的能力。



課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
籃球特訓營 (適合國高中) 3F籃球場	MQ25	0702-0706	5	3000	15	1500-1630
	MQ26	0709-0713				
	MQ27	0716-0720				
	MQ28	0723-0727				
	MQ29	0730-0803				
	MQ30	0806-0810				
	MQ31	0813-0817				
	MQ32	0820-0824				



三對三鬥牛訓練營

授課教練
專業教練

鬥牛籃球是由國際籃總制定的三對三規則。三對三籃球起源於美國，現在是非常流行的街頭運動，在台灣每年也都有很多大大小小的三對三賽事舉辦，相當受到喜愛，本營隊聘請專業教練讓小朋友學習三對三的基本知識及其相關技巧，並於課堂上來場鬥牛PK賽。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
三對三鬥牛訓練營 (適合小一至小四) 3F 籃球場	MD01	0702-0706	5	3000	18	1330-1500
	MD02	0709-0713				
	MD03	0716-0720				
	MD04	0723-0727				
	MD05	0730-0803				
	MD06	0806-0810				
	MD07	0813-0817				
	MD08	0820-0824				
三對三鬥牛訓練營 (適合小五至國三) 3F 籃球場	MD09	0702-0706				1330-1500
	MD10	0709-0713				
	MD11	0716-0720				
	MD12	0723-0727				
	MD13	0730-0803				
	MD14	0806-0810				
	MD15	0813-0817				
	MD16	0820-0824				

桌球小子訓練營



● 本營隊須自帶球拍

授課教練
王韋仁 教練

由專業教練帶領學員進行擊球律動、正反拍擊球訓練及一對一對打訓練、桌球對戰等，讓學員增進技巧及興趣。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間	
桌球小子訓練營 6F 桌球場	MZ01	0702-0706	5	2500	8	0900-1030	
	MZ02	0709-0713					
	MZ03	0716-0720					
	MZ04	0723-0727					
	MZ05	0730-0803					
	MZ06	0806-0810					
	MZ07	0813-0817					
	MZ08	0820-0824					
		MZ09				0702-0706	1030-1200
		MZ10				0709-0713	
		MZ11				0716-0720	
		MZ12				0723-0727	
		MZ13				0730-0803	
		MZ14				0806-0810	
		MZ15				0813-0817	
		MZ16				0820-0824	



米其林點心坊

授課教練
專業教師

全程實作自己的幸福點心，本中心首席點心教師指導，讓小朋友都能成為最好的小小點心師傅。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
米其林點心坊 5F PT 教室	MF01	0731-0802	3	2800	8	1000-1200
	MF02	0807-0809				

造型汽球創想營

授課教練
富有創意工作室

激發創意潛能、訓練感知能力，讓孩子們能更展現出自信心與社交能力。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
造型汽球創想營 5F PT 教室	MW01	0730-0803	5	2700	10	1330-1530
	MW02	0806-0810				

趣味桌遊營

授課教練
劉皓

桌上遊戲是現今最夯的休閒活動之一，包含棋類、卡牌、圖板等，內容涉及歷史、人文、貿易等面向。此課程除了體驗各式桌遊外並把教育融入遊戲中，達到寓教於樂的目的。內容從教學、練習、上手、討論，到進階，和個人反思與心得分享。每個人的收穫各有不同，並可將所學應用到日常生活中。

課程名稱/上課地點	課程代碼	上課日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
趣味桌遊營 5F PT 教室	MV01	7/2、7/9、 7/16、7/23	每週一	2500	10	1000-1200
	MV02	7/30、8/6、 8/13、8/20				

科學魔法營

授課教練
富有創意工作室

課程主要訴求利用生活中隨手可得的物品，立即做出神奇現象！豐富創意教育的功能及寓教於樂的效果，加上輕鬆學習科學原理，成為獨一無二的魔幻課程



課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
科學魔法營 5F PT 教室	MU01	0702-0706	5	2700	10	1000-1200
	MU02	0709-0713				
	MU03	0716-0720				
	MU04	0723-0727				

飛鏢訓練營

授課教練
中華民國競技飛鏢協會教練群

射飛鏢可以提升專注力、數字計算能力及身體協調性，是種適合男女老少的運動，快來體會射飛鏢的魅力吧

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
飛鏢訓練營 8F 射箭場	MK01	0702-0706	5	2500	16	1330-1500
	MK02	0709-0713				

羽球好手訓練營

● 本營隊須自帶球拍

授課教練
南港運動中心
專業羽球教練

從基本的握把、步伐訓練開始，到發球、正反拍擊球訓練，本營隊讓小朋友透過綜合練習增加羽球技巧及運動興趣。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
羽球好手訓練營 6F 羽球場	MG01	0702-0706	5	2600	16	1030-1200
	MG02	0709-0713				
	MG03	0716-0720				
	MG04	0723-0727				
	MG05	0730-0803				
	MG06	0806-0810				
	MG07	0813-0817				
	MG08	0820-0824				
	MG09	0702-0706				
	MG10	0709-0713				
	MG11	0716-0720				
	MG12	0723-0727				
	MG13	0730-0803				
	MG14	0806-0810				
	MG15	0813-0817				
	MG16	0820-0824				
羽球好手高手營 6F 羽球場	MG17	0702-0706	5	2600	16	1500-1630
	MG18	0709-0713				
	MG19	0716-0720				
	MG20	0723-0727				
	MG21	0730-0803				
	MG22	0806-0810				
	MG23	0813-0817				
	MG24	0820-0824				

射箭育樂營

(菁英小班制)

射箭是一項能夠學習穩定、專注、判斷、禮節的運動，本營隊由國手級教練劉碧瑜教練帶領，透過規則的講解、弓箭的練習、趣味競賽等，讓學員能逐漸愛上射箭。

授課教練
劉碧瑜 教練

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
射箭育樂營 8F 射箭場	MR01	0702-0706	5	3000	10	1530-1700
	MR02	0709-0713				
	MR03	0716-0720				
	MR04	0723-0727				
	MR05	0730-0803				
	MR06	0806-0810				
	MR07	0813-0817				
	MR08	0820-0824				

樂樂棒球營



授課教練
蔡劭翰 教練

樂樂棒球是使用特製泡綿製的棒球器材，既能感受棒球的魅力也增加了擊球率，同時更能增強學員的體能。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
樂樂棒球營 8F 射箭場	MB01	0702-0706	5	2500	15	0900-1030
	MB02	0709-0713				
	MB03	0716-0720				
	MB04	0723-0727				

迷你網球營



授課教練
呂佳榛 教練

迷你網球運動是一項安全又好玩，易學又富趣味性的運動，本營隊希望能藉此培養孩子的球感及興趣。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
迷你網球營 6F 壁球場 A	MC01	0730-0803	5	2500	10	0900-1030
	MC02	0806-0810				
	MC03	0813-0817				
	MC04	0820-0824				

蜘蛛人攀岩育樂營



授課教練
吳德基 教練

攀岩需要專注力、平衡感、協調性及肌耐力，是一樣非常受歡迎的極限運動。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
蜘蛛人攀岩育樂營 3樓 攀岩場	ML01	0702-0706	5	3000	12	1330-1500
	ML02	0709-0713				
	ML03	0716-0720				
	ML04	0723-0727				
	ML05	0730-0803				
	ML06	0806-0810				
	ML07	0813-0817				
	ML08	0820-0824				

射擊育樂營



授課教練
台北市體育總會
射擊協會教練群

射擊運動是用「心」的運動，較不受體型、體能的限制，本營隊希望透過射擊訓練，培養小朋友的專注力。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
射擊育樂營 5F 射擊場	MJ01	0703-0706	每週二 至五	1600	10	1530-1700
	MJ02	0710-0713				
	MJ03	0717-0720				
	MJ04	0724-0727				
	MJ05	0731-0803				
	MJ06	0807-0810				
	MJ07	0814-0817				
	MJ08	0821-0824				

足球金童訓練營

授課教練
專業教練

進行體能訓練及踢球、傳球、射門等基本動作的訓練，並透過小組合作培養團體合作的能力及面對挑戰的勇氣。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
足球金童訓練營 8F 射箭場	MN01	0702-0706	5	2500	15	1030-1200
	MN02	0709-0713				
	MN03	0716-0720				
	MN04	0723-0727				
	MN05	0730-0803				
	MN06	0806-0810				
	MN07	0813-0817				
	MN08	0820-0824				

兒童MV舞蹈



授課教練
Jenny 教練

本營隊精選當紅流行MV透過舞蹈運動，不僅能訓練孩子的協調能力及肌耐力，更能提升孩子的心肺適能，同時增加自信、心情愉快。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
兒童MV舞蹈 5F 教室 C	MP01	0702-0706	5	2500	15	1330-1500
	MP02	0709-0713				
	MP03	0716-0720				
	MP04	0723-0727				
	MP05	0730-0803				
	MP06	0806-0810				
	MP07	0813-0817				
	MP08	0820-0824				

壁球訓練營



授課教練
林勝 教練群

壁球於19世紀源自於英國，現今為世界廣泛的一項競技運動，本營隊透過專業教練指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習以培養學員的耐力以及技術與策略的結合能力。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
壁球訓練營 6F 壁球場 A	ME01	0716-0720	5	2500	8	1500-1630
	ME02	0723-0727				
	ME03	0730-0803				
	ME04	0806-0810				

跳繩育樂營



授課教練
王愉文 教練

跳繩是全世界很多地方都會舉行的一種比賽項目，它是一種運動的方式，透過基礎訓練延伸到花式跳繩，本營隊希望藉此培養小朋友持久力、專注力及耐心。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
跳繩育樂營 6F 壁球場 A	MA01	0702-0706	5	2500	10	0900-1030
	MA02	0709-0713				
	MA03	0716-0720				
	MA04	0723-0727				

NASA潛水育樂營

授課教練
許天豪 教練群

南港運動中心潛水池長10M、寬5M、深5M，透過專業教練的帶領，讓小朋友學習蛙鞋之使用、水底及水面之裝備脫著、面鏡排水與脫著、浮游練習、下潛、上升方式等技能，這個夏天您絕對不能錯過。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
NASA 潛水育樂營 1F 潛水池	MS01	0702-0706	5	3200	8	1500-1700
	MS02	0716-0720				
	MS03	0730-0803				
	MS04	0813-0817				

小泳士訓練營

授課教練
許天豪 教練群

游泳對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。各位小朋友趕快來清涼一「夏」。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
小泳士訓練營 B1 泳池	MY01	0702-0706	5	2000	8	1400-1500
	MY02	0709-0713				
	MY03	0716-0720				
	MY04	0723-0727				
	MY05	0730-0803				
	MY06	0806-0810				
	MY07	0813-0817				
	MY08	0820-0824				

西洋劍育樂營

授課教練
陳煌文 教練群

由國家級教練陳煌文教練帶領的教練團隊進行最專業的教學。西洋劍又名擊劍，是由古代歐洲貴族間的決鬥發展而成的運動，為奧運一百多年來從未被中斷過的比賽項目，擊劍講求對應、專注、精準的特性，讓學習擊劍成為提升個人的觀察力、敏銳度、判斷力、快速思考及專注力的極佳方式，而擊劍競技的特質更能培養出劍手高抗壓的心理素質。在全身裝備的保護下，擊劍是非常安全的運動，適合各年齡層學習。

課程名稱/上課地點	課程代碼	起迄日期	上課天數	費用	滿班人數	起訖時間
西洋劍育樂營 6F 壁球場 A	MT01	0702-0706	5	2600	10	1500-1630
	MT02	0709-0713				

全新企劃
好評推薦



臺北市南港區玉成街69號

TEL:02-26532279

Fax:02-26538311

<https://ngsc.cyc.org.tw>