

專業訓練 籃球鬥士訓練營

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。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MQ01	1/21	09:00 - 10:30	3000	小一至小四 15人滿班	台灣籃球發展協會專業教練	3F 籃球場 (半場)
MQ02	1/28	10:30 - 12:00				
MQ03	1/21	10:30 - 12:00				
MQ04	1/28	10:30 - 12:00				

專業訓練 籃球小幼苗營

籃球是全球風行的運動，在台灣更是隨處可見。學習從基礎開始，運球、投籃、傳接球等技巧，學習與同學合作，培養合群精神。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MQ05	1/21	12:00 - 13:30	2800	無基礎或學齡前小朋友 15人滿班	台灣籃球發展協會專業教練	3F 籃球場 (半場)
MQ06	1/28	12:00 - 13:30				

專業訓練 籃球特訓營

適合想精進籃球技術的小朋友參加，各種攻守技巧、觀念強化，奠定扎實籃球運動底子，往明日籃球之星邁進。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MQ07	1/21	15:00 - 16:30	3000	國高中生 30人滿班	台灣籃球發展協會專業教練	3F 籃球場
MQ08	1/28	15:00 - 16:30				

專業訓練 菁英籃球營

專門針對高中、大專生規劃最專精籃球技巧營隊，深入戰術走位概念，培育打球智慧。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MQ09	1/21	16:30 - 18:00	4000	高中、大專 30人滿班	IMBC 躍動籃球聯盟教練	3F 籃球場

專業訓練 三對三鬥牛營

3x3是由國際籃總制定的三對三籃球規則。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。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MD01	1/21	13:30 - 15:00	3000	小一至小四 15人滿班	台灣籃球發展協會專業教練	3F 籃球場 (半場)
MD02	1/28					
MD03	1/21					
MD04	1/28					



專業訓練 羽毛球好手訓練營

從基本的握拍、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。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MG01	1/21	10:30 - 12:00	2600	16人滿班 師生比 1:8	南港運動中心 專業教練	6F 羽球場
MG02	1/28					
MG03	1/21	13:30 - 15:00				
MG04	1/28					

專業訓練 羽毛球高手訓練營

適合稍有程度，或高年級學生參加，協助學生建立正確羽球觀念，打下扎實底子，強化羽球所有能力。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MG05	1/21	15:00 - 16:30	2600	16人滿班 師生比 1:8	南港運動中心 專業教練	6F 羽球場
MG06	1/28					

專業訓練 桌球小子訓練營

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。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MZ01	1/21	10:30 - 12:00	2600	8人滿班	王韋仁教練	6F 桌球場
MZ02	1/28					
MZ03	1/21	13:30 - 15:00				
MZ04	1/28					

專業訓練 桌球菁英訓練營

適合有學過或高年級學生參加，強化桌球技巧與觀念，建立自信，讓學員更上一層樓。

梯次	日期	時間	費用	名額	教練	地點
MZ05	1/21	15:30 - 17:00	3000	8人滿班 師生比 1:8	王韋仁教練	6F 桌球場
MZ06	1/28					



臺北市南港運動中心
Taipei Nan Gang Sports Center



2019 WE CAMP 冬令營

臺北市南港區玉成街69號
TEL 02-2653-2279 FAX 02-2653-8311

指導單位 臺北市政府體育局、中國青年救國團
主辦單位 臺北市南港運動中心
活動日期 108月1月21日至2月1日
參加對象 學齡前至大專
報名費用 請參閱簡章內容
報名方式 1. 現場報名繳費
2. 網路報名 <https://reurl.cc/6yNzy>

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

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

- 各營隊需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、補課。
- 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。
- 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)。
- 報到(開課)日當天內辦理退費，應退還所繳費用百分之五十。
- 報到(開課)日後逾1日，得不予退費。

備註

- 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。
- 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。



- VIP DAY** 11/16-11/18 舊生報名享 8 折
- 早鳥** 11/19-12/16 報名享 85 折
- 好事成雙** 12/17-1/13 同一人報名兩梯次以上 或 兩人同時各報名一梯次以上 享 9 折
- 好禮** 凡報名完整梯次 即 贈送 精美禮物乙份

臺北市南港區玉成街69號
TEL 02-2653-2279 FAX 02-2653-8311



專業運動 **壁球訓練營**

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。

ME01	1/21	▶	1/25	13:30-15:00	2600	8人滿班	林勝教師群	6F 壁球場 A
ME02	1/28	▶	2/01					

趣味運動 **樂樂棒球營**

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。

MB01	1/21	▶	1/25	09:00-10:30	2600	15人滿班	蔡助翰教練	8F 射箭場
MB02	1/28	▶	2/01					

趣味運動 **足球金童訓練營**

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。

MN01	1/21	▶	1/25	10:30-12:00	2500	15人滿班	南港運動中心專業足球教練	8F 射箭場
MN02	1/28	▶	2/01					

趣味運動 **迷你網球營**

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。

MC01	1/21	▶	1/25	10:30-12:00	2500	10人滿班	呂家榛教練	6F 壁球場 A
MC02	1/28	▶	2/01					

趣味運動 **兒童 MV 舞蹈**

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。

MP01	1/21	▶	1/25	13:30-15:00	2500	小一至小六 15人滿班	Jenny 老師	5F 教室 C
MP02	1/28	▶	2/01					

特色運動 **射箭育樂營**

【專業小提醒】 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。

MR01	1/21	▶	1/25	15:30-17:00	3000	10人滿班	劉碧瑜教練	8F 射箭場
MR02	1/28	▶	2/01					

特色運動 **攀岩育樂營**

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。

ML01	1/21	▶	1/25	13:30-15:00	3000	12人滿班 師生比 1:6	吳德基教練群	3F 攀岩場
ML02	1/28	▶	2/01					

特色運動 **競技飛鏢營**

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，從基礎的握法，站立姿勢，並維持身體平衡，以達到最好的成績。

MU01	1/21	▶	1/25	13:30-15:00	3000	12人滿班	中華民國競技飛鏢總會教練群	4F 夾層
MU02	1/28	▶	2/01					

特色運動 **射擊育樂營**

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。

MJ01	1/22	▶	1/25	13:30-15:00	1800	10人滿班	台北市體育總會射擊協會教練群	5F 射擊場
MJ02	1/29	▶	2/01					

特色運動 **港式地壘球**

地壘球是最新的運動，無體能限制，參加者要運用策略，將地壘球擲入目標區以獲得高分，並考驗專注力與力道控制技巧，充滿競技的樂趣。

MA01	1/23	▶	1/25	10:30-12:00	2500	15人滿班	中華民國地壘球協會專業教練群	6F 壁球場 B
MA02	1/30	▶	2/01					

特色運動 **花式扯鈴營**

花式扯鈴簡單易上手，但變化豐富，能展現各種特技。教練從基礎運鈴、轉法開始，讓小朋友學習穩定技巧，再帶他們變化出各項花式技法。

MY01	1/28	▶	2/01	16:30-18:00	2500	15人滿班	中華民國扯鈴聯盟專業教練	3F 籃球場
------	------	---	------	-------------	------	-------	--------------	--------

獨家 **米其林點心坊**

全程實作自己的幸福點心，自己的點心自己動手做，本中心首席點心教師親自指導，讓小朋友們都能成為最好的小小點心師傅。

MF01	1/21	▶	1/23	10:00-12:00	2800 含材料費	小一至小六 8人滿班	詹素秋教師群	5F PT 教室
MF02	1/28	▶	1/30					

獨家 **創意氣球坊**

課程以魔術與氣球結合，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。

MW01	1/28	▶	2/01	15:00-16:30	2700 含材料費	小一至小六 10人滿班	富有創意工作室師資群	5F PT 教室
------	------	---	------	-------------	-----------	-------------	------------	----------

獨家 **魔法演說家**

突破心理障礙，勇於在人群面前發表意見，強化思路與口條，展現領袖特質。從咬字練習，到實際演說，絕對讓小朋友收穫良多。

MH01	1/21	▶	1/25	15:00-16:30	2600	小一至小六 10人滿班	富有創意工作室師資群	5F PT 教室
MH02	1/26	▶	1/27	09:00-12:00	2400			

獨家 **科學魔術營**

用魔術技巧代替枯燥乏味的上課，讓小朋友輕易理解生活週遭各種現象背後的物理化學原理。

MT01	1/21	▶	1/25	13:00-15:00	2700 含材料費	學齡前至小五 10人滿班	富有創意工作室師資群	5F PT 教室
MT02	1/28	▶	2/01					

獨家 **極速傳說四驅車**

親手打造自己的四驅車，以寓教于樂的方式，傳授動力車輛零件的功能及驅動，以及流體定律及摩擦係對車輛的影響，讓孩子在實踐中掌握物理的精髓。

MX01	1/26	▶	09:00-16:00	3300 含材料費及午餐	小一至小六 12人滿班	四驅博士學校專業教師	5F 社區教室
------	------	---	-------------	--------------	-------------	------------	---------

水上運動 **NaSA 小小潛水育樂營**

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。

MS01	1/21	▶	1/25	15:00-17:00	3200	8人滿班	許天豪教練群	1F 潛水池
------	------	---	------	-------------	------	------	--------	--------

樂活寶貝 潛能開發營!

適合 **國小一到六年級** 的你! 每梯次招收 **32名**

記得攜帶課外讀物、更換衣物及水壺!

M001

1/21 ▶ 1/25

09:00-17:00

\$ 6500

日期/時間	1/21(一)	1/22(二)	1/23(三)	1/24(四)	1/25(五)
09:00-09:20	早安 / 報到集合				
09:30-10:20	認識新朋友	籃球	桌球	西洋劍	戶外教學 (桃園市)
10:30-12:00	黏土 DIY	氣球造型			
12:00-13:30	午餐 / 午休				
13:30-15:00	羽球	樂樂棒球	迷你網球	足球	
15:10-16:40	攀岩	探索教育	體適能訓練	空氣槍射擊	
16:50-17:20	趣味桌遊、影片欣賞、點心時間				
17:20-18:00	賦歸				

M002

1/28 ▶ 2/01

09:00-17:00

\$ 7000

日期/時間	1/28(一)	1/29(二)	1/30(三)	1/31(四)	2/1(五)
09:00-09:20	早安 / 報到集合				
09:30-10:20	認識新朋友	籃球	桌球	西洋劍	戶外教學 (宜蘭縣)
10:30-12:00	手工藝創作	MV 舞蹈			
12:00-13:30	午餐 / 午休				
13:30-15:00	樂樂棒球	足球	軟式躲避球	羽球	
15:10-16:40	體適能訓練	空氣槍射擊	定向尋寶	攀岩	
16:50-17:20	趣味桌遊、影片欣賞、點心時間				
17:20-18:00	賦歸				

快來參加 **樂活寶貝潛能開發營!**

- 校外教學：週五安排校外教學活動。
- 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：請家長事先請假 (當面或電話)，所有缺課皆以請假論，恕無法補課。
- ※ 本營隊須事先依人數比安排所有師資及上課教材，因此，所有缺課 **不退還任何費用。**

