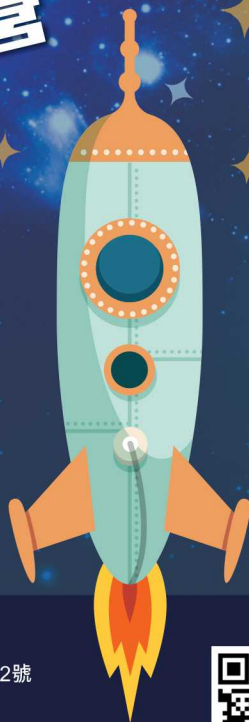


2018年內湖運動中心

星際冒險
挑戰無限可能!!
夏令營

歡迎踴躍報名



 臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

星際冒險
挑戰無限可能!!
夏令營

首四日：5/17-5/20
報名享 85 折優惠

早鳥優惠：5/21-6/10
報名享88折優惠

盛夏優惠：6/11-6/24
報名享 9 折優惠

報名須知

- **活動日期:** 7/02(一)~8/29(三)
- **參加對象:** 學齡前、國小、國中、高中
- **報名費用:** 請參閱簡章
- **報名地點:** 臺北市內湖運動中心1F櫃台
- **報名時間:** 08:00-21:00
- **報名表下載:** <http://t.cn/RmH5Pu5>
- **匯款資訊:** 如不方便現場報名亦可採匯款方式
銀行代號: 台新國際商業銀行812
帳號: 2048-01-0001311-5
戶名: 中國青年救國團臺北市內湖運動中心
報名後請將報名表及匯款收執聯傳真至(02)2627-0578
- **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、請勿報名參加。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安排師資及教材，課程期間所有請假、缺課不予以退費。
2. 報到(開課)日期五日以前辦理退費，須酌收手續費(該梯次一堂課費用)
轉隊規定 轉隊請持原報名收據、通知單、個人證件至報名地點辦理，各活動限轉隊一次，費用多退少補
- **備註:**
1. 報名人數若未滿開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權利。
2. 小朋友若在身體健康、飲食、生活作息等方面需特別留意，請先告知。



地址：臺北市內湖區洲子街12號
TEL：(02)2656-2869 FAX：(02)2627-0578
網址：<http://nhsc.cyc.org.tw>

專業運動項目

星際籃球火箭營

滿班人數 **20**人

對象 | 小一至國三

上課地點 8F籃球場(半場)

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。



教練

吳政育

TIME

13:00

15:00

費用

3500元

編號 MA01 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MA02 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MA03 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MA04 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MA05 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MA06 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MA07 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 MA08 8/20(一)~8/24(五) 5day



教練

謝濬澤

TIME

15:00

17:00

費用

3500元

編號 MA09 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MA10 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MA11 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MA12 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MA13 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MA14 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MA15 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 MA16 8/20(一)~8/24(五) 5day

專業運動項目

星際籃球未來之星營

對象 | 無基礎或學齡前小朋友

滿班人數 15人

上課地點 8F籃球場(半場)



教練

吳政育

TIME

12:00
▼
13:00

費用

2200元

編號 MB01 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MB02 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MB03 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MB04 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MB05 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MB06 8/13(一)~8/17(五) 5day

三對三鬥牛訓練營

滿班人數 18人

對象 | 國一至高三

上課地點 8F籃球場(半場)

本營隊聘請專業教練讓青少年們學習到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。



教練

謝濬澤

TIME

12:00
▼
13:00

費用

2200元

編號 MC01 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MC02 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MC03 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MC04 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MC05 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MC06 8/13(一)~8/17(五) 5day

自備
球拍

星際羽球訓練營

對象 | 小一至國三

滿班人數 24人

上課地點 10F羽球場

師生比1:8



教練

韋 焰

TIME

10:00
▼
12:00

費用

3000元

編號 MD01 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MD02 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MD03 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MD04 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MD05 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MD06 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MD07 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 MD08 8/20(一)~8/24(五) 5day

師生比1:8



教練

雷子忠

TIME

15:00
▼
17:00

費用

3000元

編號 MD09 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MD10 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MD11 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MD12 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MD13 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MD14 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MD15 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 MD16 8/20(一)~8/24(五) 5day

星際桌球旋風營

自備球拍

對象 | 小一至國三

滿班人數 24人

上課地點 B1桌球場

由專業教練安排趣味教學，讓孩子產生興趣為主。在經過設計的各種遊戲中，讓孩子輕輕鬆鬆學會桌球的基本技巧，培養桌球比賽單打基本能力、握拍法、攻守步伐、正手殺球、側身攻球、發下旋球等。

師生比1:8



教練

葉詩郁

TIME

10:00
▼
12:00

費用

2700元

編號 ME01 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 ME02 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 ME03 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 ME04 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 ME05 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 ME06 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 ME07 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 ME08 8/20(一)~8/24(五) 5day

師生比1:8



教練

呂芷妮

TIME

13:00
▼
15:00

費用

2700元

編號 ME09 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 ME10 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 ME11 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 ME12 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 ME13 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 ME14 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 ME15 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 ME16 8/20(一)~8/24(五) 5day

星際撞球訓練營

本中心提供適合青少年的撞球場環境，讓家長們能安心讓孩子們學習撞球運動。撞球也可以訓練到專注力、操控性甚至是策略上的演練，提昇學習上的層次。

對象 | 小五至國三

滿班人數 10人

上課地點 B1撞球場

 教練
本中心教練群

TIME | 10:00-12:00

編號 MZ01 7/23(一)~7/27(五) 5day

費用 | 2700元

編號 MZ02 8/06(一)~8/10(五) 5day

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。

對象 | 小四至國三

滿班人數 10人

上課地點 11F壁球場



教練

林啟堂

TIME

10:00
▼
12:00

費用

2700元

編號 MF01 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MF02 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MF03 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MF04 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MF05 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MF06 8/13(一)~8/17(五) 5day



教練

林啟堂

TIME

13:00
▼
15:00

費用

2700元

編號 MF07 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MF08 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MF09 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MF10 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MF11 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MF12 8/13(一)~8/17(五) 5day

射箭保齡球



對象 | 小一~小六

滿班人數 **25**人

上課地點 11樓壁球場

以遊戲形式介紹射箭運動，主要令兒童在一個輕鬆而有趣的環境下認識射箭運動，適合初接觸射箭運動的兒童。



教練 內湖射箭委員會
教練群

編號 MH01 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MH02 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MH03 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MH04 8/20(一)~8/24(五) 5day

TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元(含材料費)

迷你網球營

對象 | 小一~小六

滿班人數 **10**人

上課地點 11F壁球場

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。



教練

陳瑩賜

TIME

15:00
▼
17:00

費用

2700元

編號 MJ01 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MJ02 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MJ03 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MJ04 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MJ05 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MJ06 8/13(一)~8/17(五) 5day



競技疊杯營

競技疊杯可以幫助手腦協調，使雙手靈巧迅速並且專注力大增；可以使身體兩邊均衡發展，如此幫助了右腦知覺、專注力、創造力、律動的潛能發展。

對象 | 小一~小六

滿班人數 **25**人

上課地點 11樓壁球場



中華競技疊杯協會
專業師資

TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元(含材料費)

編號 MG01 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MG02 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MG03 8/13(一)~8/17(五) 5day

2018 世界盃足球訓練營

對象 | 小一~小六

滿班人數 **20**人

上課地點 RF (兩備:11F壁球場)

世足賽今年盛大舉行，對足球有憧憬嗎？我們讓你一圓當上世界足球明星夢。



教練

施信安

TIME

09:30
▼
11:00

費用

2700元

編號 MK01 7/02(一)~7/06(五) 5day

編號 MK02 7/09(一)~7/13(五) 5day

編號 MK03 7/16(一)~7/20(五) 5day

編號 MK04 7/23(一)~7/27(五) 5day

編號 MK05 7/30(一)~8/03(五) 5day

編號 MK06 8/06(一)~8/10(五) 5day

編號 MK07 8/13(一)~8/17(五) 5day

編號 MK08 8/20(一)~8/24(五) 5day



兒童MV舞蹈

對象 | 小一~小六

滿班人數 **25**人

上課地點 **B01教室**

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。



TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元

7/16(一)~7/20(五)

編號 MN01 5day

7/23(一)~7/27(五)

編號 MN02 5day

8/13(一)~8/17(五)

編號 MN03 5day

8/20(一)~8/24(五)

編號 MN04 5day

夢幻女孩世界

對象 | 小一~小六

滿班人數 **20**人

上課地點 **B01教室**

來場夢幻女孩秀吧！
教導女孩們製作時下最流行的指甲彩繪、髮式裝扮、創意串珠手環。還有最時尚的走秀表演喔！



TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元(含材料費)

7/02(一)~7/06(五)

編號 MP01 5day

8/06(一)~8/10(五)

編號 MP02 5day

哈利波特魔術氣球營

對象 | 小一~小六

滿班人數 **25**人

上課地點 **11樓壁球場**

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。



TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元(含材料費)

7/02(一)~7/06(五)

編號 MQ01 5day

8/06(一)~8/10(五)

編號 MQ02 5day

8/20(一)~8/24(五)

編號 MQ03 5day

益智桌遊營

對象 | 小一~小六

滿班人數 **25**人

上課地點 **B01教室**

益智桌遊時下非常流行的桌遊，有著多元的種類和玩法，像是陣營概念、圖像邏輯、反應穩定度及思考推理等，再結合益智遊戲與益智教具，相信會激盪出更多火花喔！



TIME | 15:00-17:00

費用 | 2700元(含材料費)

7/09(一)~7/13(五)

編號 MR01 5day

7/30(一)~8/03(五)

編號 MR02 5day

特色運動項目

動力魔球體適能



對象 | 小一~小六 滿班人數 10人 上課地點 B1動力魔球教室

- 動力魔球=動態體適能+腦力開發+魔術+氣球
- 動力魔球是動態體適能和靜態啟發教材的結合
- 動態體適能內容包含單槓、平衡木、彈跳床及組合積木等，用來訓練孩子的手眼協調、大小肌張力、前庭刺激和全身肢體發展
- 靜態教材項目包括腦力激盪、魔術、氣球、益智、桌遊等，強化孩童的自信、邏輯思考、專注力、記憶力、反應能力
- 整合這些資源，讓小朋友達到身心靈全方位潛能發展，動靜皆宜，學習更集。



教練

動力魔球
專業教練群

TIME

09:00
▼
10:30

費用

2700元

編號 MS01 7/02(-)~7/06(五) 5day

編號 MS02 7/09(-)~7/13(五) 5day

編號 MS03 7/16(-)~7/20(五) 5day

編號 MS04 7/23(-)~7/27(五) 5day

編號 MS05 7/30(-)~8/03(五) 5day

編號 MS06 8/06(-)~8/10(五) 5day

編號 MS07 8/13(-)~8/17(五) 5day

編號 MS08 8/20(-)~8/24(五) 5day



教練

動力魔球
專業教練群

TIME

10:30
▼
12:00

費用

2700元

編號 MS09 7/02(-)~7/06(五) 5day

編號 MS10 7/09(-)~7/13(五) 5day

編號 MS11 7/16(-)~7/20(五) 5day

編號 MS12 7/23(-)~7/27(五) 5day

編號 MS13 7/30(-)~8/03(五) 5day

編號 MS14 8/06(-)~8/10(五) 5day

編號 MS15 8/13(-)~8/17(五) 5day

編號 MS16 8/20(-)~8/24(五) 5day

• ALL DAY •

籃球

羽球

桌球

自備
球拍

星際極限挑戰營

對象 | 小一至國三

滿班人數 32人

TIME | 09:00-17:20

費用 | 7500元



教練 內湖運動中心
教練群

編號 MX01 7/02(-)~7/06(五) 5day

編號 MX02 7/09(-)~7/13(五) 5day

編號 MX03 7/16(-)~7/20(五) 5day

編號 MX04 7/23(-)~7/27(五) 5day

編號 MX05 7/30(-)~8/03(五) 5day

編號 MX06 8/06(-)~8/10(五) 5day

編號 MX07 8/13(-)~8/17(五) 5day

編號 MX08 8/20(-)~8/24(五) 5day

星際極限挑戰營課程表

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	早安/集合報到				
09:30-12:00	籃球課程				
	傳接球訓練 定點投籃 運球技術	傳接球訓練 障礙運球 基本防守	帶球上籃 接力上籃 規則解說	假動作練習 移動投籃 體能競賽	戰術講解 動作總複習 分組對抗賽
12:00-13:30	午休				
13:30-15:00	羽球課程				
	正拍擊球 前場步法 發球訓練	中場步法 後場擊球 反手擊球	步法複習 前場挑球 後場長球	移位訓練 後場切球 攻擊訓練	綜合練習 成果驗收 分組比賽
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:20	桌球課程				
	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步法訓練 正手旋球 發球訓練	左邊推球 右邊攻擊 移動擊球	步法複習 雙打講解 對打訓練	綜合練習 成果驗收 桌球大戰
17:20-18:00	快樂歸回				

星際全能冒險營

對象 | 國小學生(一年級~六年級)

滿班人數 ▶ 35人

上課地點 ▶ 9F社區教室

- 攜帶物品：課外讀物、更換衣物、泳具(衣/褲/帽)及水壺、羽、桌球拍等。
 - 校外教學：每梯次最後一天安排校外教學活動。
 - 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。】

編號 M001 7/02(一)~7/06(五)
 編號 M002 7/09(一)~7/13(五)
 編號 M003 7/16(一)~7/20(五)
 TIME | 09:00-17:20 費用 | 6500元

校外教學 ▶ 雙北、桃園

編號 M004 7/23(一)~7/27(五)
 編號 M005 7/30(一)~8/03(五)
 TIME | 09:00-17:20 費用 | 7200元

校外教學 ▶ 宜蘭縣

編號 M006 8/06(一)~8/10(五)
 編號 M007 8/13(一)~8/17(五)
 編號 M008 8/20(一)~8/24(五)
 TIME | 09:00-17:20 費用 | 6500元

校外教學 ▶ 雙北、桃園

編號 M009 3day
 8/27(一)~8/29(三)
 TIME | 09:00-17:20
 費用 | 3900元

M001-M004【七月份】課程表

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	早安/集合報到				 校外教學 (雙北地區) (桃園) (宜蘭縣)
09:30-10:20	認識新朋友	7/03 詠春拳 7/10 疊杯 7/17 詠春拳 7/24 疊杯	兒童體適能	7/05 MV舞蹈 7/12 跆拳道 7/19 MV舞蹈 7/26 跆拳道	
10:30-12:00	桌球	定向尋寶	羽球	探索教育	
12:00-13:30	午休				
13:30-15:00	7/02 氣球造型 7/09 魔術 7/16 桌遊 7/23 益智遊戲	7/03 飛盤躲避球 7/10 樂樂棒球 7/17 樂樂足球 7/24 飛盤躲避球	13:00-15:00 西洋劍	籃球	
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:20	7/02 抱石 7/09 室外攀岩 7/16 抱石 7/23 室外攀岩	游泳	7/04 益智遊戲 7/11 桌遊 7/18 魔術 7/25 造型氣球	游泳	
17:20-18:00	快樂歸回				

M005-M008【八月份】課程表

一	二	三	四	五
早安/集合報到				校外教學 (雙北地區) (桃園) (宜蘭縣)
認識新朋友	7/31 詠春拳 8/07 疊杯 8/14 詠春拳 8/21 疊杯	兒童體適能	8/02 MV舞蹈 8/09 跆拳道 8/16 MV舞蹈 8/23 跆拳道	
桌球	定向尋寶	羽球	探索教育	
午休				
7/30 氣球造型 8/06 魔術 8/13 桌遊 8/20 益智遊戲	7/31 飛盤躲避球 8/07 樂樂棒球 8/14 樂樂足球 8/21 飛盤躲避球	13:00-15:00 西洋劍	籃球	
點心時間				
7/30 室外攀岩 8/06 抱石 8/13 室外攀岩 8/20 抱石	游泳	8/01 益智遊戲 8/08 桌遊 8/15 魔術 8/22 造型氣球	游泳	
快樂歸回				

M009【八月份】課程表

一	二	三
08:50-09:10 早安報到		
09:10-10:20 認識新朋友	09:10-10:20 樂樂足球	09:10-10:20 兒童體適能
10:30-12:00 桌球	10:30-12:00 魔術	10:30-12:00 籃球
12:00-13:30 午休		
13:30-15:00 定向尋寶	13:30-15:00 疊杯	13:00-15:00 西洋劍
15:30-17:00 室外攀岩	15:30-17:00 游泳	15:30-17:00 游泳
17:20-18:00 快樂歸回		