

2024冬令營 · WINTER CAMP

鯊鯊運動派對

首四日首波優惠

11/16-11/19
報名享**85折**

第二彈優惠

11/20-12/10
報名享**88折**

最後優惠

12/11-12/31
報名享**9折**



報名須知



活動日期 | 113年1月22日-2月8日

參加對象 | 學齡前、國小、國中

報名費用 | 請參閱簡章

報名地點 | 臺北市南港運動中心1F櫃台

報名時間 | 08:00-21:00

網路報名 | <https://scr.cyc.org.tw/tp02.aspx>(網路報名折扣等同於現場報名)

注意事項 | 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病或其他慢性病(特殊疾病)、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。

課程異動 | 1.指退費、轉班或延期，僅限臨櫃辦理。

2.由本人攜帶發票及各項收據正本至臨櫃辦理，刷信用卡者須持卡人攜帶原卡片和簽單收據。

| 退費 |

- 1.如人數不足未能開班者，憑發票、信用卡及個人證件於2/29日前辦理全額退費，逾期恕不受理。(網路報名亦需至臨櫃辦理退費作業)
- 2.課程報名後7日內且尚未開課，可辦理全額退費；課程報名後8日以上或已開課，退費金額將以剩餘堂數佔總堂數所繳費用金額依比例計算，另計應退費金額之20%為手續費。
- 3.如因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素者並出示相關證明，可退回剩餘課程之費用，不計手續費，需於課程結束前至櫃檯辦理，逾期恕不受理。

| 轉班規定 |

- 1.請於第二堂課程(以報名日計算)開始前持發票、信用卡及個人證件辦理，逾期恕不受理，轉班只限辦理乙次(非自願性轉班除外)。
- 2.本簡章優惠折扣為期間限定，轉班視同放棄先前優惠折扣按報名當時折扣報名。

| 備註 |

- 1.報名人數若未達開班人數，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。
- 3.本活動會有攝影需求，凡參加者視同同意現場照片肖像權授權會露出使用。
- 4.本營隊需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。
- 5.本活動承保公共意外責任險。

| 報名方式 |

第一步：前往南港運動中心【官方網站】

第二步：點選【運動課程】並註冊會員

第三步：點選【課程報名-兒童營隊系列】進行選課

| 貼心小叮嚀 |

- 1.註冊會員請填寫【小朋友的資料】。
- 2.網路【不提供已開課之插班報名】，請於一樓櫃台詢問插班資訊。
- 3.完成報名程序後，請於十分鐘內刷卡繳費完成報名辦理(如逾期請重新報名)

籃球訓練營

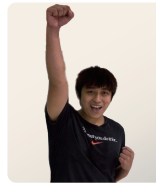
對象  7歲-13歲

師生比  1:12

滿班人數  24人

上課地點  3F籃球場(半場)

本中心籃球教練團將帶領想學籃球的學員們進入籃球領域，在團隊的對抗賽及紮實的基礎中，讓學員們更能掌握其中技巧，訓練課程內容包含運球、帶球上籃、傳接球、投籃技巧等多項豐富課程。



陳昱傑 教練群

- 2013 NIKE CAMP 球員
- JHBL甲級八強球員
- HBL甲級球員
- 會稽國中教練
- 新屋國中教練
- 新屋高中教練

TIME 09:00-12:00

MQ091 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$4500**

MQ092 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$4500**

MQ093 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3600**

TIME 13:00-15:00

MQ131 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$3000**

MQ132 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$3000**

MQ133 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2400**

兒童籃球

對象  3歲-7歲

滿班人數  12人

上課地點  3F籃球場(半場)

TIME 12:00-13:00

MQ121 3DAYS

1/22(-)-1/24(三) **\$900**

MQ122 3DAYS

1/29(-)-1/31(三) **\$900**

MQ123 3DAYS

2/5(-)-2/7(三) **\$900**



羽球訓練營

球拍自備

對象  7歲-13歲

師生比  1:8

滿班人數  16人

上課地點  6F羽球場 (E場 or F場)

羽球課程是最好的手眼協調訓練之一，課程可增加全身肌耐力及協調性，從握拍法及基本步伐開始訓練及加強各式擊球訓練及單雙打訓練。

TIME 09:00-12:00

教練 本中心專業教練群

MG091 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$4200**

MG092 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$4200**

MG093 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3300**

TIME 13:00-16:00

MG131 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$4200**

MG132 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$4200**

MG133 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3300**

進階羽球訓練營

球拍自備

對象  10歲-15歲

師生比  1:8

滿班人數  8人

上課地點  6F羽球場 (D場)

進階羽球課程可以增加更多的技巧性動作，從進階步法、正反手發球、殺球等訓練要點並增加對戰實務訓練。

TIME 09:00-12:00

教練 本中心專業教練群

MT091 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$4200**

MT092 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$4200**

MT093 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3300**

TIME 13:00-16:00

MT131 5DAYS

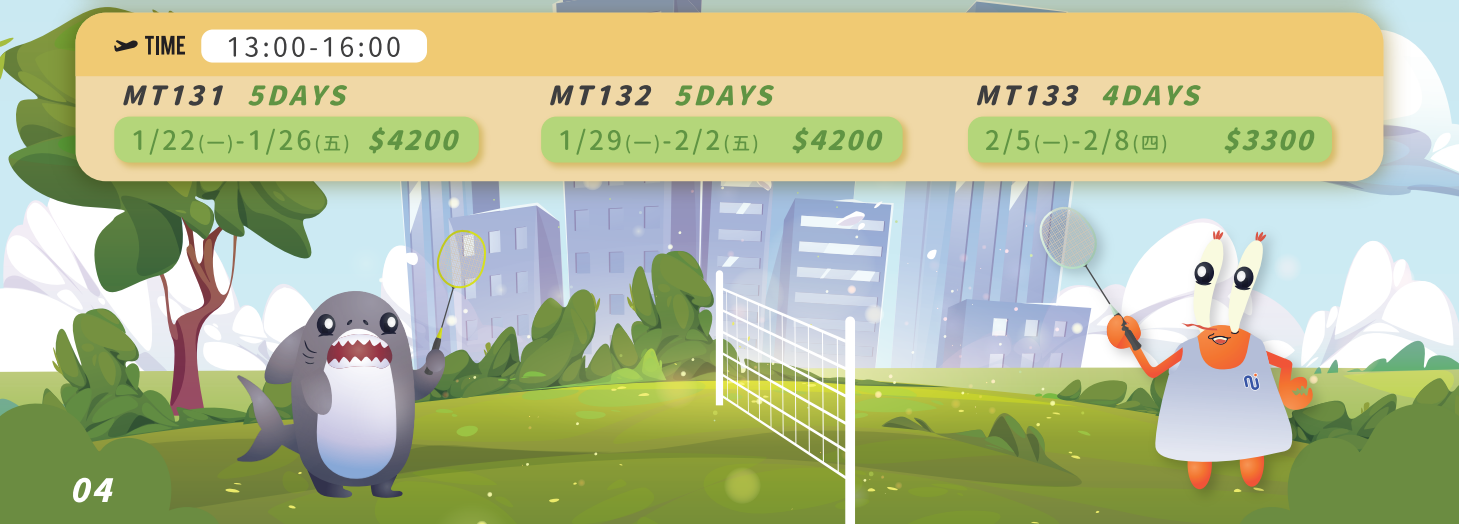
1/22(-)-1/26(五) **\$4200**

MT132 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$4200**

MT133 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3300**



壁球訓練營

對象  8歲-16歲

滿班人數  8人

上課地點  6F壁球場 (B場)

壁球運動比起羽毛球、網球等算是入門門檻較低的運動，容易學習、也容易上手，而且適合全齡層，從擊打牆壁開始練習，練習揮拍、擊球、對戰，壁球運動可以增加手眼協調能力、集中注意力、強化柔軟度。

TIME 10:00-12:00

教練 黃俊男 教練群

MH101 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

MH102 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

MH103 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2100**

桌球旋風營

球拍自備

對象  7歲-13歲

師生比  1:8

滿班人數  16人

上課地點  6F桌球場(E桌或F桌)

桌球運動是結合肢體、軀幹與眼睛的共同訓練項目，此外空間感、節奏感及敏捷性亦是發展重點，從基本的發球到實戰對打課程，針對不同程度學員給予指導。

TIME 10:00-12:00

教練 乒運動桌球教練群

MZ101 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

MZ102 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

MZ103 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2100**

TIME 15:00-17:00

MZ151 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

MZ152 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

MZ153 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2100**



蜘蛛人攀岩營

對象  7歲-15歲

滿班人數  21人

上課地點  3F 攀岩場

TIME 09:00-12:00

教練 PMAX教練群

ML091 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$3800**

ML092 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$3800**

ML093 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3000**

TIME 13:00-16:00

ML131 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$3800**

ML132 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$3800**

ML133 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$3000**

～課程會按照學員程度進行調整～

星期一

新生報到
安全規範說明
攀岩裝備介紹
基本動作暖身
攀岩基礎能力測試

星期二

基本動作暖身
手腳點基礎教學
抱石攀岩體驗

星期三

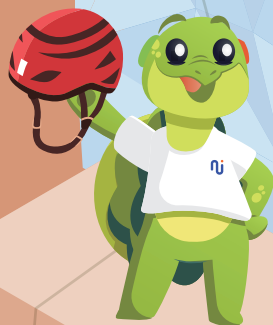
基本動作暖身
手腳點進階教學
上攀安全口令教學
上攀基礎路線體驗

星期四

基本動作暖身
上攀進階路線體驗
上攀個人積分賽

星期五

基本動作暖身
上攀內凹路線挑戰
上攀小組積分賽



MV 舞蹈營

對象 7歲-13歲

滿班人數 18人

上課地點 5A教室

透過快樂的音樂，舞蹈教學，讓孩子愛上音樂、愛上舞蹈，更重要的是愛上學習，量身打造並提供專業優質課程，利用舞蹈及律動開啟孩子潛能。



老鼠 教練

- 2020百貨開場舞者
- 參與各大街舞比賽
- 科見美語幼兒街舞老師



TIME 14:00-15:55

MP141 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

MP142 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

MP143 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2100**

兒童MV舞蹈

對象 3歲-7歲

滿班人數 12人

上課地點 5A教室

TIME 16:00-16:55

教練 老鼠 教練

MP161 3DAYS

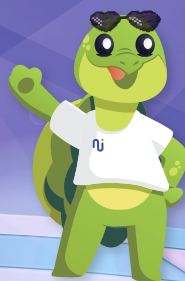
1/23(二)-1/25(四) **\$900**

MP162 3DAYS

1/30(二)-2/1(四) **\$900**

MP163 3DAYS

2/6(二)-2/8(四) **\$900**



羅賓漢射箭營



對象 7歲-12歲

滿班人數 10人

上課地點 8F射箭場



劉碧瑜 教練群

現任

- 南港運動中心射箭教練
- 大佳國小射箭隊教練

選手生涯表現

- 2000年雪梨奧運會榮獲女子射箭團體第八名

經歷

- 臺灣師範大學射箭隊教練
- 2017年臺北世界大學運動會射箭男子團體銀牌代表隊教練
- 2014年臺北世界大學射箭錦標賽男子團體金牌表隊教練
- 1996年亞特蘭大奧運女子射箭隊培訓隊執行教練

TIME 10:30-12:00

MR101 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) \$3000

MR102 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) \$3000

MR103 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) \$2400

TIME 15:30-17:00

MR151 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) \$3000

MR152 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) \$3000

MR153 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) \$2400

星期一

報到
安全常識解說
弓箭器材介紹
基本動作練習
箭值分數計算

星期二

基本動作練習
射箭基本規則解說1
計分賽自我挑戰

星期三

基本動作練習
射箭基本規則解說2
射箭英文與專有術語

星期四

基本動作練習
計分賽自我挑戰
射氣球爆破王比賽

星期五

基本動作練習
射箭器材組裝練習
神射手狩獵之遊

神槍手射擊營

無折扣



射擊營無活動優惠

對象 7歲-12歲

滿班人數 12人

上課地點 5F射擊場

TIME 13:30-15:30



教練 台北市體育總會射擊協會教練群

MJ131 4DAYS

1/23(二)-1/26(五) \$2400

MJ132 4DAYS

1/30(二)-2/2(五) \$2400



圓網球體驗營



對象 👤 7歲-16歲

滿班人數 👤 8人

上課地點 📍 壁球A場

圓網球是由美國興起的新興運動，目前在亞洲也正迅速發展。圓網球玩法與排球相似，需要非常大的靈活性，並考驗團隊合作精神，且能鍛煉身手及反應，也適合在各式各樣的場地進行。

TIME 15:00-17:00

教練 本中心專業教練群

MH151 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

MH152 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

MH153 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2100**

水肺潛水體驗營



泳裝自備

潛水營無活動優惠

對象 👤 10歲-15歲

滿班人數 👤 8人

上課地點 📍 1F潛水池

TIME 09:00-11:00

教練 本中心專業潛水教練

MS091 2DAYS

1/22(-)-1/23(二) **\$2500**

MS092 2DAYS

1/29(-)-1/30(二) **\$2500**

MS093 2DAYS

2/5(-)-2/6(二) **\$2500**

～潛水營將附贈活動照片 請於2/29前下載完畢～



雲端QR CODE

足球訓練營

對象  6歲-13歲

滿班人數  30人

上課地點  3F 籃球場

TIME 15:30-17:30

教練  大湖足球俱樂部教練群

MS151 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$3000**

MS153 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) **\$2400**

第一堂

足球技巧入門
拉球、控球、
射門、足球遊戲

第二堂

足球技巧入門
點球、拉球、控球、
射門、足球遊戲

第三堂

足球技巧入門
一對一對抗
足球規則指導
足球模擬比賽

第四堂

足球技巧入門
足球強度入門
高空球練習
足球模擬比賽
比賽觀念指導

第五堂

小組攻守練習
模擬正式比賽

法式甜點營

需自備餐盒

對象  7歲-12歲

滿班人數  8人

上課地點  5F PT-A教室

烘焙課程主要可以訓練耐心、分工合作及創意發想，課程中提供的食材配方都可以加入自己的創意，做不同口味啟發孩子們豐富想像力，分組進行彼此互相幫忙並合力完成，在烘烤的過程中觀察甜點變化並學習等待，最後品嚐手作成果增加孩子的自信心。

TIME 09:30-11:30

教練  林舒欣 師資群

MF091 3DAYS

1/24(三)-1/26(五) **\$3000**

MF092 3DAYS

1/31(三)-2/2(五) **\$3000**

MF093 3DAYS

2/5(-)-2/7(三) **\$3000**

小小觀察家-甲蟲幼蟲(雞母蟲)



對象 👤 7歲-12歲

滿班人數 👤 12人

開班人數 👤 6人

上課地點 📍 1F 閱覽室

➤ TIME 10:30-12:00



教練 倍思科學專業師資群

· 材料費:900元

(該筆費用於第一堂上課時繳交現金給教練)

ME101 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$3000**

ME102 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$3000**

第一堂

蟲蟲世界

第二堂

螞蟻奇遇記

第三堂

讓我們捉蟲趣

第四堂

昆蟲大觀園

第五堂

我的鐵甲武士
(甲蟲幼蟲飼養)



運動傷害小小防護員



自備筆記本、文具組

對象 👤 7歲-12歲

滿班人數 👤 12人

上課地點 📍 1F 閱覽室

➤ TIME 13:00-15:00



教練 黃建瑋(納豆)

教練經歷：2018世界盃中華台北男子足球隊防護員

ME131 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) **\$2700**

ME132 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) **\$2700**

第一堂

如何當一位球場上
運動選手的防護員

第二堂

急救小小防護員出動

第三堂

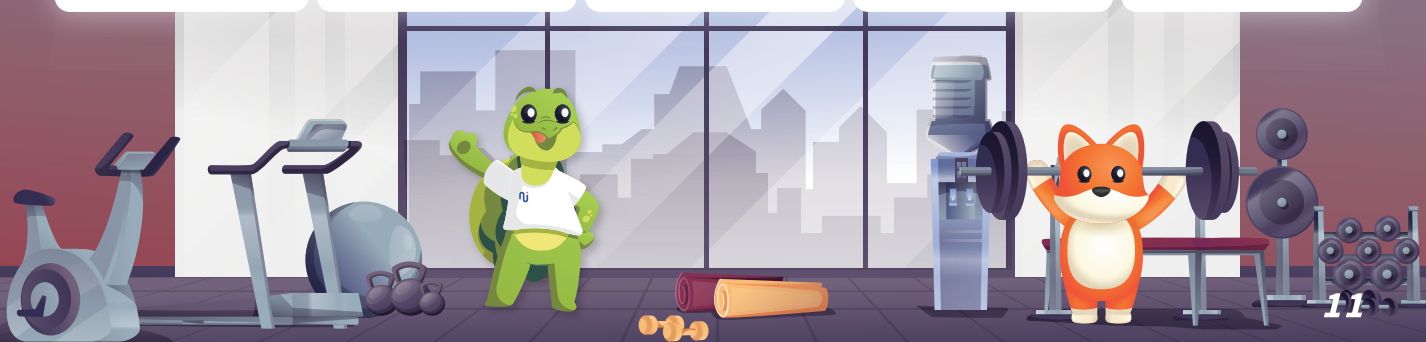
從解剖學
認識自己的身體

第四堂

從肌肉學
認識自己的身體

第五堂

吃喝對運動
很重要喔!



魔術波特營



對象 7歲-12歲

滿班人數 12人

開班人數 4人

上課地點 1F閱覽室

TIME 15:30-17:00

MA151 5DAYS

1/22(一)-1/26(五) \$2700



創意造型氣球營



對象 7歲-12歲

滿班人數 12人

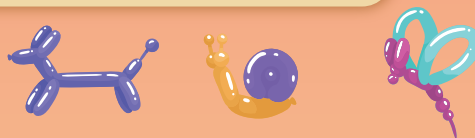
開班人數 4人

上課地點 1F閱覽室

TIME 15:30-17:00

MA152 5DAYS

1/29(一)-2/2(五) \$2700



數學桌遊營



對象 7歲-12歲

滿班人數 12人

開班人數 4人

上課地點 1F閱覽室

TIME 15:30-17:00

MA153 4DAYS

2/5(一)-2/8(四) \$2100



神盾籃球培訓



合作
營隊

本課程不同步簡章優惠

對象 12歲-14歲

師生比 1:10

滿班人數 30人

上課地點 3F籃球場

AEGIS CHALLENGING 神盾籃球培訓即將上線!團隊及所有教練非常感謝家長及學員對於神盾勇士籃球培訓營的支持,我們依家長、學員的意見後,經過多次開會調整,希望在訓練的方式上能讓學員更有效率的吸收,也希望所有參加神盾勇士籃球培訓營的學員能夠享受我們的訓練過程!

報名方式由旁邊QR CODE掃描填寫表單即可

- 優惠方式及注意事項以表單內容為主
- 相關問題請洽小葛教練0939-961-096



報名連結

TIME 15:00-17:30



教練 松山高中籃球隊體系教練團

MQ151 5DAYS

1/29(一)-2/2(五) \$5000

- 報名即贈精美球衣乙件(市價850元)
- 報名連結:<https://reurl.cc/klmjE9>



Line好友

寶寶探險營 日歸營

自備:睡袋、環保餐具、水壺、換洗衣物一套

對象 3歲-7歲

師生比 1:11

滿班人數 22人

TIME 08:50-17:30

MU01 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) \$8000

MU02 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) \$8000

MU03 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) \$6400

MU03

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)				
09:30 10:30	新朋友哈囉 (4樓夾層)	魔力無極限	益智大集合	彩虹繽紛樂	戶外 教學 (依 當週 戶外 教學 通知 單爲 主)
10:40 11:40	協調練習 繩梯訓練 綜合體能	彈翻床 跳躍練習 滾翻訓練	平衡木 地板動作 單槓擺動	綜合體能 輔助練習 體能競賽	
11:50 13:50	午餐/午休 (四樓夾層教室)				
14:00 15:00	迷你足球	幼兒跆拳道	籃球	迷你足球	
15:10 15:50	點心時間 (四樓夾層教室)				
16:00 17:30	幼兒 律動	小小 羽球王	電影賞析	小小 羽球王	
17:30 18:00	平安賦歸(一樓公益講座區)				



百慕達鐵人營 日歸營

自備:羽球拍、桌球拍、環保餐具、水壺

對象 10歲-15歲

滿班人數 24人

TIME 08:50-17:30

MX01 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) \$7800

MX02 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) \$7800

MX03 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) \$6200

MX03

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)				
09:30 12:00	熱血籃球				
	運球切入訓練 防守步伐訓練 兩人快攻訓練	盯人防守觀念講解 區域防守觀念講解 三人小組快攻訓練	破區域進攻戰術講解 五人攻守轉換路線 籃球規則示範解說	假動作練習 移動投籃 體能競賽	戰術講解 防守演練 對抗熱身賽
12:00 13:20	午餐/午休				
13:30 15:00	美式躲避球(與冒險營一同競賽)		桌球小旋風		
	規則示範解說 熱身友誼賽	戰術講解 分組對抗賽	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步法訓練 正手旋球 移動擊球	步法複習 雙打講解 對打訓練
15:10 15:50	點心時間				
16:00 17:30	羽球勇士		神槍手 (空氣槍射擊體驗)	攀岩挑戰	
	正拍擊球 前場步法 發球訓練	中場步法 後場擊球 反手擊球		安全規範說明 抱石攀岩體驗	上攀安全口令教學 上攀基礎路線體驗
17:30 18:00	平安賦歸(一樓公益講座區)				

波賽頓冒險營 日歸營

自備:羽球拍及環保餐具、水壺

對象 7歲-12歲

滿班人數 34人

TIME 08:50-17:30

M001 5DAYS

1/22(-)-1/26(五) \$7800

M002 5DAYS

1/29(-)-2/2(五) \$7800

M003 4DAYS

2/5(-)-2/8(四) \$6200

MX03

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:50 09:20	早 安 / 集 合 報 到 (五 樓 社 區 教 室)				
09:30 10:20	認 識 新 朋 友 (五 樓 社 區 教 室)	探 索 教 育	1/24 魔 術 1/31 積 木 2/7 黏 土	創 意 手 作	戶 外 教 學 (依 當 週 戶 外 教 學 通 知 單 為 主)
10:30 12:00	西 洋 劍	電 影 賞 析	1/24 氣 球 1/31 桌 遊 2/7 粉 彩 畫	造 型 拼 豆	
12:00 13:20	午 餐 / 午 休 (社 區 教 室)				
13:30 15:00	美 式 躲 避 球 (與 鐵 人 營 合 併 上 課)		足 球	籃 球	
15:10 15:50	點 心 時 間 (社 區 教 室)				
16:00 17:30	MV 舞 蹈	跆拳道	羽 球	羽 球	
17:30 18:00	平 安 賦 歸 (一 樓 公 益 講 座 區)				

📍 臺北市南港區玉成街69號

☎ (02)2653-2279

🌐 <https://ngsc.cyc.org.tw/>

請洽:(02)2653-2279分機234(慕副理)
歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班

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