



2024夏令營  
SUMMER CAMP

首四日  
5/23-5/26  
報名享  
**85**折

早鳥優惠  
5/27-6/09  
報名享  
**88**折

Final優惠  
6/10-6/23  
報名享  
**9**折

TEL: (02) 2656-2869 | FAX: (02) 2627-0578

網址: <https://nhsc.cyc.org.tw/> | 地址: 臺北市內湖區洲子街12號



# 報名須知

活動日期 | 113年7月01日-8月29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 | 臺北市內湖運動中心1F櫃檯

報名時間 | 08:00-21:00 (臨櫃報名時間)

注意事項 | 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、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。

課程異動 | 1.指退費、轉班，僅限臨櫃辦理。  
2.請攜帶發票及各項收據正本，刷卡者需攜帶原卡片及簽單。

退費 | 1.若人數不足未能開班，最晚請於(9/15前)辦理全額退費，逾期恕不受理。  
2.課程報名後七日內且尚未開課，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占總堂數所繳費用依比例，另計應退費金額之20%為手續費。  
3.因受傷、疾病等不可抗力因素並出示相關證明者，最晚請於(9/15前)辦理，可退回剩餘之課程費用、逾期恕不受理。

轉班規定 | 1.僅限本期課程開課(第一堂)後，第二堂課前可以免費辦理轉班乙次。  
2.插班報名者恕不受理轉班、退費。  
3.本簡章優惠折扣為期間限定，辦理轉班需放棄先前優惠折扣按轉班時折扣報名。  
4.插班僅限已開始上課之班級，且須在第三堂上課前完成報名。僅能報名剩餘所有堂數(不得擇日報名)。

備註 | 1.報名人數若未滿人數，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.各單項營隊恕無提供攝影及拍照服務(歡迎家長自行撥空拍攝)。  
4.課程如未開辦，將於課程前2天以簡訊聯繫通知。  
5.團體課程因故未能到課者，不予補課、退費。  
6.報名前請詳閱轉班、退費等相關規定以保障個人權益，一經報名即表示同意本中心相關研習規定。

▼網路報名▼



## 網路報名

- Step1. 前往內湖運動中心【官方網站】
- Step2. 點選【運動課程】並註冊會員
- Step3. 點選【課程報名-兒童營隊系列】進行選課

## 貼心小叮嚀

- Tips1. 註冊會員請填寫【小朋友的資料】
- Tips2. 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
- Tips3. 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)



專業運動項目

# 羽球訓練營

8 ~ 12 歲 師生比1:8 上課地點:10F羽球場 球拍自備

本中心羽球教練團經驗豐富，一堂課程安排三小時的訓練時間，希望讓學員可以加強基本的握拍、步伐訓練開始到揮拍訓練及透過綜合練習強化技巧，讓學員增加運動興趣。

**時間09:00-12:00** 滿班人數:16人 **費用4,300元**

**MA01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MA02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MA03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MA04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MA05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MA06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MA07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MA08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MA09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) **費用3,440元**



**教練 韋焰教練群**

- ★中華民國羽球協會國家A級教練證
- ★2014世界大學羽球錦標賽-中華隊領隊一金四銅
- ★2012世界大學羽球錦標賽-教練一金兩銀一銅



**時間13:00-16:00** 滿班人數:16人 **費用4,300元**

**MA10** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MA11** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MA12** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MA13** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MA14** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MA15** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MA16** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MA17** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MA18** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) **費用3,440元**



**教練 林家銘教練群**

- ★臺北市濱江國小羽球教練
- ★臺北市長春國小羽球教練
- ★新北市蘆洲羽球館駐場教練
- ★中華民國羽球協會國家C級裁判證
- ★臺北市潭美國小羽球教練
- ★臺北市幸安國小技術指導教練
- ★中華民國羽球協會國家C級教練證





專業運動項目

# 幼童羽球營

4 ~ 8 歲 師生比1:8 上課地點:10F羽球場 球拍自備

適合學齡前及低年級初學羽球之學員，從基礎的握拍、揮拍動作、發球訓練啟發對羽球的興趣培養。

時間10:00-12:00 滿班人數:8人 費用3,500元

**MB01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MB02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MB03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MB04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MB05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MB06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MB07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MB08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MB09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,800元



教練 郭致宇教練群

- ★北市龍門國中羽球教練
- ★北市民族國小社團教練
- ★新北集美國小社團教練
- ★三重運動中心駐場教練
- ★中山國中星耀樓駐場教練
- ★臺北市甲組教育盃第三名



專業運動項目

# 進階羽球訓練營

10 ~ 15 歲 師生比1:8 上課地點:10F羽球場 球拍自備

進階羽球課程適合已學過羽球基礎課程或高年級以上之學員參加，安排三小時的課程訓練時間，希望可以讓學員加強正擊球動作、簡化移動步伐、補充技術細節，強化學員提升運動表現。

時間09:00-12:00 滿班人數:16人 費用4,600元

**MC01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MC02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MC03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MC04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MC05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MC06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MC07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MC08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MC09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用3,680元

時間13:00-16:00 滿班人數:8人 費用4,600元

**MC10** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MC11** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MC12** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MC13** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MC14** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MC15** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MC16** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

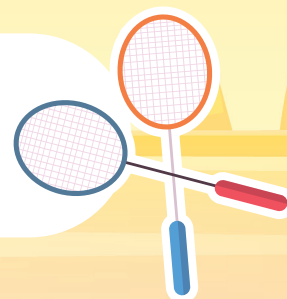
**MC17** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MC18** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用3,680元



教練 陳荏教練群

- ★中華民國羽球協會國家A級羽球教練證
- ★臺灣師範大學大師盃羽球錦標賽公開組混和雙打第一名
- ★台北縣97年全縣暨國民小學運動會女子團體賽第一名
- ★96年中等學校師生盃羽球錦標賽高中女子組團體第三名





專業運動項目

# 籃球訓練營

8 ~ 12 歲 師生比1:10 上課地點:8F籃球場(半場)

本營隊聘請籃球專業教練，每位教練身經百戰並透過多元化的教學方式，不僅在課程上安排基礎體適能、運球、帶球上籃、傳球、投籃等技巧及團體對抗賽，同時也學習團隊合作的能力。

時間10:00-12:00 滿班人數:20人 費用3,500元

**MD01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MD02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MD03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MD04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MD05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MD06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MD07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MD08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MD09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,800元



## 教練 吳政育教練群

- ★中華民國籃球協會B級籃球教練
- ★97年SBL明星賽三分球大賽冠軍

- ★94年SBL明星賽三分球大賽冠軍
- ★100年至今 內湖運動中心營隊教練



時間15:00-17:00 滿班人數:20人 費用3,500元

**MD10** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MD11** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MD12** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MD13** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MD14** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MD15** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MD16** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MD17** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MD18** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,800元



## 教練 謝濬澤教練群

- ★中華民國籃球協會C級籃球教練
- ★再興高中HBL甲組第一名
- ★NSCA-CSCS美國肌力與體能訓練協會-肌力與體能訓練專家認證
- ★NASM-PES/CES美國國家運動醫學院-運動表現/運動矯正專家認證
- ★前新民國中籃球隊肌力與體能教練
- ★100年至今內湖運動中心營隊教練





專業運動項目

# 幼童籃球營

4 ~ 8 歲 上課地點:8F籃球場(移動式小籃架) 內湖運動中心專業教練群

幼童籃球適合學齡前及低年級初學籃球之學員，從基礎的運球、投籃訓練及分組遊戲啟發對籃球的興趣培養。

時間12:00-13:00 滿班人數:12人 費用2,500元

**ME01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**ME02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**ME03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**ME04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**ME05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**ME06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**ME07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**ME08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**ME09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,000元

專業運動項目

# 進階籃球訓練營

10 ~ 15 歲 上課地點:8F籃球場(半場)

想在籃球場上可以大顯身手技術高超的你及團隊合作的默契。  
從小組競賽、戰略分析、進階技巧等課程等，讓你變的更強的正確選擇，就是加入我們!

時間13:00-15:00 滿班人數:12人 費用3,500元

**MF01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MF02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MF03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MF04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MF05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MF06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MF07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MF08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MF09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,800元



教練 吳政育教練群

★中華民國籃球協會B級籃球教練  
★97年SBL明星賽三分球大賽冠軍

★94年SBL明星賽三分球大賽冠軍  
★100年至今 內湖運動中心營隊教練





專業運動項目

# 桌球訓練營

6 ~ 12 歲 師生比1:8

上課地點:B1桌球場 自備球拍 內湖運動中心專業教練群

由專業教練安排教學課程，透過教練精心設計各種趣味教學，讓學員輕輕鬆鬆學會基本技巧，培養基礎能力，並讓沒學過桌球的學員也能一起輕鬆學習喔！



時間10:00-12:00 滿班人數:16人 費用2,800元

**MG01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MG02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MG03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MG04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MG05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MG06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MG07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MG08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MG09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元

時間13:00-15:00 滿班人數:8人 費用2,800元

**MG10** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MG11** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MG12** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MG13** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MG14** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MG15** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MG16** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MG17** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MG18** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元

專業運動項目

# 足球訓練營

7 ~ 13 歲 上課地點:8F籃球場(半場)

在課程中訓練孩子的協調能力及體力，讓孩子們在練習中獲得樂趣，學習相關的足球知識與比賽規則，並培養良好的運動精神及態度，進而養成良好的運動習慣，讓學員增進足球技巧與觀念。



時間13:00-16:00 滿班人數:12人 費用4,200元

**MH01** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MH02** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MH03** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MH04** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MH05** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用3,360元



教練 張博寓教練群

- ★中華民國五人制足球協會FUTSAL B級教練證
- ★大湖足球俱樂部總教練
- ★社子國小足球教練
- ★碧湖國小足球教練





專業運動項目

# 撞球訓練營

9 ~ 15 歲 上課地點:B1撞球場

本中心提供安全撞球場環境，讓家長們能安心讓孩子學習撞球運動，學習撞球能提升專注力、操控性甚至是策略上的演練。

時間13:00-15:00 滿班人數:12人 費用2,800元

**MI01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MI02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MI03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MI04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MI05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MI06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MI07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MI08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MI09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元



## 教練 楊恭豪教練群

- ★中華民國撞球總會C級教練
- ★2022全國業餘百萬巡迴賽冠軍
- ★2017台塑ACBS亞洲花式撞球錦標賽國手
- ★2016世界青少年花式撞球錦標賽國手
- ★內湖、大安、文山運動中心撞球教練



專業運動項目

# 壁球訓練營

9 ~ 15 歲 上課地點:11F壁球場

壁球是一項結合速度、力量和節奏感於一身的運動項目，對抗性很強。高節奏的腳步移動和變幻莫測的球路，與靈活的技戰術結合在一起。

時間10:00-12:00 滿班人數:10人 費用2,800元

**MJ01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MJ02** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MJ03** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MJ04** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)



專業運動項目

# 迷你網球營

5 ~ 9 歲 上課地點:11F壁球場

迷你網球課程適合國小中低年級以下及幼兒參加，課程內容為基礎動作教學、基礎球感訓練及趣味體能遊戲，希望藉此培養小朋友對網球的興趣。

時間10:00-12:00 滿班人數:10人 費用2,800元

**MK06** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MK07** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MK08** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MK09** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)



## 教練 林啟堂教練群

- ★中華民國壁球協會A級裁判證
- ★現任臺北市內湖區體育會壁球委員會主任委員
- ★現任新北市體育總會壁球委員會總幹事





趣味運動項目

## 低年級MV舞蹈營

6 ~ 9 歲 上課地點:506教室

完全不用任何基礎，喜歡跳舞的小朋友，由專業的老師安排生動有趣的教學方式，讓孩子從小培養舞蹈底子與音樂律動感，增強自信心。



時間14:00-15:30 滿班人數:25人 費用2,800元

**ML01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**ML02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**ML03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**ML04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**ML05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**ML06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**ML07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**ML08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**ML09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元

趣味運動項目

## 高年級MV舞蹈營

10 ~ 15 歲 上課地點:506教室

用舞蹈訓練小朋友的記憶力、專注力，在開心跳舞的同時，也能健康運動，與其他學員學會互相合作，完成歌曲排舞。



時間15:30-17:00 滿班人數:25人 費用2,800元

**ML10** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**ML11** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**ML12** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**ML13** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**ML14** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**ML15** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**ML16** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**ML17** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**ML18** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元



### 教練 陳乃穎專業舞蹈教師群

- ★2017 加入職業舞團Mr.Lady Family
- ★2019 HHI世界街舞比賽 獲得台灣區第四名
- ★2020 台大盂熱舞大賽 獲得第三名

- ★2018 參與職業舞團sà 舞蹈作品拍攝
- ★2019 參與薛之謙-病態MV拍攝
- ★2020 喔大樂團演唱會舞者



趣味運動項目

# 轉轉扯鈴營

7 ~ 12 歲 上課地點:505教室

扯鈴具有很強觀賞性，可以強身健體。藉由基本運、解鈴，進而學習花式玩法，訓練孩子的專注力、展現創意的能力。

時間15:30-17:00 滿班人數:16人 費用2,800元

**MP01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MP02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MP03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MP04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MP05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MP06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MP07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MP08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MP09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元



教練 黃永珠

- ★學校扯鈴社團指導老師
- ★指導學生參加台北市及全國扯鈴比賽
- ★指導學生參與學校體育會演出
- ★乙級教練證、丙級裁判
- ★指導學生參與社區表演活動
- ★指導學生參與市長獎頒獎典禮表演



趣味運動項目

# 趣味射箭營

6 ~ 12 歲 上課地點:11F壁球場 覺觀射藝團隊教練群

以遊戲的型態接觸射箭運動，主要希望讓孩童在一個輕鬆而有趣的環境下認識射箭運動。適合初次接觸射箭運動的學員。

時間15:00-17:00 滿班人數:12人 費用2,800元

**MQ01** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MQ02** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MQ03** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MQ04** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)







趣味運動項目

## 直排輪熱血營

5 ~ 9 歲 上課地點:8F籃球場(半場)  
需自備直排輪 勁速直排輪專業教練群

直排輪裝備：自備裝備或至勁速直排輪內湖店出示報名相關資料自行選購(中心學友優惠價)

時間11:00-12:30 滿班人數:16人 費用3,500元

**MR01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MR02** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MR03** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MR04** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MR05** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,800元

趣味運動項目

## 蛇板熱血營

7 ~ 12 歲 上課地點8F籃球場(半場)  
需自備蛇板 勁速直排輪專業教練群

蛇板輪裝備：自備裝備或至勁速直排輪內湖店出示報名相關資料自行選購(中心學友優惠價)

時間11:00-12:30 滿班人數16人 費用3,500元

**MR06** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MR08** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MR07** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MR09** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)





趣味運動項目

# 益智圍棋營 NEW

5 ~ 12 歲 上課地點:B1教室TRX  
臺北市體育總會圍棋委員會專業師資群

圍棋是一種策略性運動，可訓練孩子的專注力、觀察力、判斷及邏輯能力。特別邀請臺北市圍棋總會的专业師資開班授課，讓各個孩子都有機會成為夢想中的棋靈王。

★需額外購買搭配圍棋課程使用之教科書\$200元/本(開課當日於課堂繳交給老師)

★該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

時間09:00-10:30 滿班人數:16人 費用2,800元

MT01 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

MT02 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

MT03 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

MT04 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

MT05 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

MT06 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

MT07 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

MT08 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

MT09 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元



趣味運動項目

# 寶可夢卡牌訓練師 NEW

6 ~ 12 歲 上課地點:B1教室TRX  
台灣智力運動發展協會專業師資群

進行專業卡牌對戰教學，在組合卡牌對戰過程中不訓練孩子思考，不只是數字加減，如何使用排列組合、能量、技能加乘，一步步思辯策畫謀略，用技巧戰勝對手，刺激孩子的腦部潛能。

★需額外購買寶可夢卡牌\$200元(開課當日於課堂繳交給老師)

★該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

時間10:30-12:00 滿班人數:16人 費用2,800元

MT10 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

MT11 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

MT12 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

MT13 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

MT14 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

MT15 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

MT16 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

MT17 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

MT18 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用2,240元





趣味運動項目

# 超能力水樂園 NEW

7 ~ 12 歲 上課地點:9F社區教室  
伊索教育團隊師資群

希望孩子能在玩樂中,探索出科學的奧妙,有毛細現象、虹吸現象、大氣壓力的實作課程;還有浮力、密度、向心力的知識學習;更有小孩愛不釋手的急速遊艇、炫彩史萊姆,結合教育部108課綱,培養學生科學素養,帶給學生魔法般的神奇實驗,沉浸式的視覺體驗,讓孩子的想像力成為創造力!

時間16:00-17:30 滿班人數:20人 費用2,800元

**MU01**

7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MU03**

7/29 (一) ~ 8/02 (五)

紙樹開花  
毛細現象



彩虹藥水  
體積與密度



七彩珍珠  
油水分離



魔法星空瓶  
布朗運動



旋轉脫水機  
認識向心力



**MU02**

7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MU04**

8/05 (一) ~ 8/09(五)

秘海水龍捲  
大氣壓力



魔幻瀑布  
虹吸現象



水上遊艇  
浮力定律



夢幻沼澤  
非牛頓流體



炫彩史萊姆  
交聯作用



趣味運動項目

# 奇幻魔術師 NEW

6 ~ 12 歲 上課地點:B1教室TRX  
動力魔球專業師資團

希望透過各式魔術讓小朋友明白其中奧妙與原理,進而培養自信台風與表達能力,成為小小魔術師!

時間15:00-17:00 滿班人數:12人 費用3,000元

**MV01**

7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MV03**

7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MV02**

7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MV04**

8/12 (一) ~ 8/16 (五)





趣味運動項目

# 夢想创客樂園 NEW

7 ~ 12 歲 上課地點:9F社區教室  
伊索教育團隊師資群

充滿傳說色彩的三國丞相—諸葛亮,不但在軍事上擁有過人的佳績,在發明界的成就也是不容小覷,天燈、饅頭、木牛流馬...等等佳作,運用匱乏的資源,解決各個難題,創造出無限的可能性。讓伊索團隊帶領孩子,跟著创客始祖學習,拆解發明創作歷程,將创客精神融入生活中,一步步成為小小發明家。

時間16:00-17:30 滿班人數:20人 費用2,800元

**MU05**

7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MU07**

8/12 (一) ~ 8/16 (五)

创客變向車  
認識创客



馬賽克杯墊  
腦力激盪



腳踏垃圾車  
創造力培養



空氣清淨機  
5why分析法



水路兩用車  
問題解決系統



**MU06**

7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MU08**

8/19 (一) ~ 8/23 (五)

神奇留聲機  
發明常見技巧



動漫投影儀  
認識各種發明



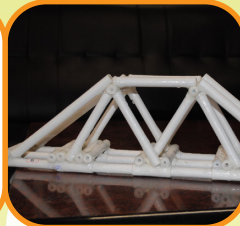
槓桿投石器  
培養實驗精神



環境工程師  
跨領域應用



橋梁建築師  
創新發表會



趣味運動項目

# 氣球創意家 NEW

6 ~ 12 歲 上課地點:B1教室TRX 動力魔球專業師資團

藉由氣球造型了解多種結法技巧, HOLD住大小朋友, 從此變身為不再害怕的氣球達人吧!

時間15:00-17:00 滿班人數:12人 費用3,000元

**MV05**

7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MV07**

8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MV06**

7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MV08**

8/19 (一) ~ 8/23 (五)





趣味運動項目

# 全英語運動營

7 ~ 13 歲 上課地點:8F 籃球場(半場)

由國立臺北教育大學楊啟文教授指導的雙語運動營隊，針對國小學童精心規劃多元的雙語體育課程，讓孩子在遊戲中玩體育，無語言壓力的沉浸在雙語的世界，讓孩子成為百靈果運動家。不是學語言的課程，但是透過運動課程的潛移默化，讓孩子們無壓力的使用英文喔！

★師資團隊：國立臺北教育大學體育學系雙語體育組，楊啟文老師輔導之全英文師資教學團隊，CERB2以上，TOEIC700分以上

時間13:00-16:00 滿班人數:28人 費用5,250元

**MW01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MW02** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

## 全英語籃球營

一	二	三	四	五
傳球與接球 Passing and Catching	運球 Dribbling	投籃 Shoot	上籃 Layup	1 對 1 技術 1on1 Skills

**MW03** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MW04** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

## 全英語陣地攻守型運動營

一	二	三	四	五
敏捷性訓練 Agility Training	非撞式橄欖球 Tag Rugby	飛盤 Frisbee	足球 Soccer	籃球 Basketball

趣味運動項目

# 甜點烘焙師 NEW

6 ~ 12 歲 上課地點:9F 社區教室  
內湖運動中心專業教師群 請自備保鮮盒

讓孩子們享受自己動手做烘焙的樂趣，以當季水果配上無限創意，展現屬於自己的甜點吧！

時間13:30-16:00 滿班人數:12人 費用4,500元

**MS01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MS05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MS02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MS06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MS03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MS07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MS04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MS08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)



日歸營

# 寶貝戰鬥營

4 ~ 7 歲

自備環保餐具、小棉被

含午餐及點心

## ★ 戰鬥星星班

時間09:30-17:30 滿班人數12人(精緻小班) 費用7,800元



**MY01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MY02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MY03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MY04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MY05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MY06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MY07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MY08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MY09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用6,240元

時間 / 星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				戶外教學 地點依當週戶外教學通知單為主
09:30-10:30	認識新朋友	數字油畫	軟式飛盤	足球	
10:40-12:10	遊戲王	美式足球 (非撞式)	跆拳道	趣味黏土	
12:10-13:50	午餐 / 午休				
14:00-15:30	羽球	體適能	體操	體適能	
15:30-15:50	點心時間				
16:00-17:30	街舞	造型拼豆	益智遊戲	趣味氣球	
17:30-18:00	平安賦歸				



日歸營

# 寶貝戰鬥營

4 ~ 7 歲

自備環保餐具、小棉被

含午餐及點心

## ☀ 戰鬥太陽班

時間09:30-17:30 滿班人數12人(精緻小班) 費用7,800元



**MZ01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MZ02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MZ03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MZ04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MZ05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MZ06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MZ07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MZ08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MZ09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用6,240元

時間 / 星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				地點依當週戶外教學通知單為主 戶外教學
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	趣味魔術	
10:40-12:10	遊戲王	體操	體適能	體操	
12:10-13:50	午餐 / 午休				
14:00-15:30	街舞	美式足球 (非撞式)	扯鈴	趣味黏土	
15:30-15:50	點心時間				
16:00-17:30	籃球	數字油畫	跆拳道	軟式飛盤	
17:30-18:00	平安賦歸				







日歸營

## 極限挑戰營

9 ~ 15 歲 自備環保餐具、羽球拍、桌球拍 含午餐及點心

熱愛運動、活力滿滿有用不完的體力，每種運動都想嘗試，想精通各項運動專長「極限挑戰營」是您最佳的選擇！

時間09:30-17:30 滿班人數30人 費用7,600元

**MX01** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**MX02** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**MX03** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**MX04** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**MX05** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**MX06** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**MX07** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**MX08** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**MX09** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用6,080元

※教學內容以當週該班學員整體程度做調整教學

### 籃球

基礎動作體能訓練、運球、傳球、投籃、小組搭配、競賽演練、團隊競賽等



### 撞球

規則介紹、入門基本動作、姿勢講解、架桿、運桿、回桿等綜合訓練



### 羽球

基本步法、擊球、發球、長球、短球、殺球等，綜合訓練、比賽模擬、分組競賽



### 桌球

基本握拍介紹、發球、擊球、步伐訓練等，綜合練習、比賽模擬、分組競賽



時間	課程
08:50-09:20	集合報到
09:30-10:55	籃球
11:05-12:30	撞球
12:30-14:00	午餐午休
14:00-15:30	羽球
15:30-16:00	點心時間
16:00-17:30	桌球
17:30-18:00	平安賦歸





日歸營

# 全能冒險營

8 ~ 12 歲 自備環保餐具、羽球拍、桌球拍、游泳裝備  
含午餐及點心

時間09:30-17:30 滿班人數:36人 費用7,600元



**M001** 7/01 (一) ~ 7/05 (五)

**M002** 7/08 (一) ~ 7/12 (五)

**M003** 7/15 (一) ~ 7/19 (五)

**M004** 7/22 (一) ~ 7/26 (五)

**M005** 7/29 (一) ~ 8/02 (五)

**M006** 8/05 (一) ~ 8/09 (五)

**M007** 8/12 (一) ~ 8/16 (五)

**M008** 8/19 (一) ~ 8/23 (五)

**M009** 8/26 (一) ~ 8/29 (四) 費用6,080元

時間 / 星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				戶外教學 地點依當週戶外教學通知單為主
09:30-10:30	認識新朋友	體適能	魔術	黏土	
10:40-12:10	街舞	數字油畫	氣球	積木	
12:10-13:30	午餐 / 午休				
13:30-15:00	桌球	遊戲王	跆拳道	蜘蛛人	
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	羽球	橄欖球 (分撞式)	籃球	游泳	
17:30-18:00	平安賦歸				





# NH探險家 勇闖金銀島

2024夏令營  
SUMMER CAMP



臺北市內湖運動中心  
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

官網



FB



歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班  
請洽：(02)26562869 分機233 (劉副理)

TEL: (02)2656-2869 | FAX: (02)2627-0578

網址: <https://nhsc.cyc.org.tw/> | 地址: 臺北市內湖區洲子街12號