



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER



2025冬令營
WINTER CAMP

首四日

11/21-11/24

報名享 **85** 折

早鳥優惠

11/25-12/15

報名享 **88** 折

Final 優惠

12/16-1/5

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 | 114 年 1 月 21 日 - 2 月 10 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. 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 **2/28** 前辦理全額退費。
2. 課程報名後七日內且尚未開班，可辦理全額退費；課程報名後八日以上或已開課，退費金額將以剩於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 **2/28** 前辦理，可退回剩餘之課程費用。

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. 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)。
4. 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。

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。
7. 本活動會有攝影需求，凡參加者視同同意現場照片肖像權可露出使用。

網路報名



報名方式

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【學員的資料】。

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

上課場地：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

MA01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3480 元

MA02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：6080 元

時間 13:00-16:00 滿班人數：16 人

MA03

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3480 元

MA04

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：6080 元



林家銘教練群

- ★ 中華民國羽球協會國家 C 級教練
- ★ 中華民國羽球協會國家 C 級裁判
- ★ 臺北市幸安國小技術指導教練
- ★ 臺北市濱江國小羽球教練
- ★ 臺北市潭美國小羽球教練
- ★ 臺北市長春國小羽球教練



專業運動項目

幼童羽球營

4-8 歲

師生比 1:8

上課場地：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

MB01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元

MB02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：4900 元



郭致宇教練群

- ★ 龍門國中羽球教練
- ★ 北市民族國小、新北集美國小 - 社團教練
- ★ 三重運動中心、中山國中星耀樓 - 駐場教練
- ★ 臺北市甲組教育盃第三名
- ★ 103 學年度中小學羽球對抗賽第一名
- ★ 104 年青年盃羽球男子第二名
- ★ 104 年中等學校運動會第三名
- ★ 105 年臺北市基層區域性對抗賽羽球第二名

專業運動項目

10 - 15 歲

師生比 1:8

上課場地：10F 羽球場

球拍自備

進階羽球訓練營

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

MC01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3700 元

MC02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：6450 元

時間 13:00-16:00 滿班人數：8 人

MC03

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3700 元

MC04

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：6450 元



陳廷教練群

- ★ 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

8- 12 歲

師生比 1:10

上課場地：8F 籃球場 (半場)

籃球訓練營

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

MD01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元

MD02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：4900 元

時間 15:00-17:00 滿班人數：20 人

MD03

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元

MD04

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：4900 元



吳政育教練群

- ★ 中華民國籃球協會 B 級籃球教練
- ★ 94 年 SBL 明星賽三分球大賽冠軍
- ★ 97 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



謝濬澤教練群

- ★ 中華民國籃球協會 C 級籃球教練
- ★ 前新民國中籃球隊肌力與體能教練
- ★ 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 美國國家運動醫學學院 - 運動表現 / 運動矯正專家認證
- ★ 再興高中 HBL 甲組第一名
- ★ 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

5-7 歲

上課場地：8F 籃球場 (移動式小籃架)

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：8人 內湖運動中心專業教練群

ME01

4天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2000 元

ME02

7天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3500 元

專業運動項目

進階籃球訓練營

10 - 15 歲

上課場地：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

MF01

4天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元

MF02

7天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：4900 元



吳政育教練群

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

球拍自備

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 內湖運動中心專業教練群

MG01

4天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MG02

7天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元

時間 13:00-15:00 滿班人數：8人 內湖運動中心專業教練群

MG03

4天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MG04

7天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



專業運動項目

足球訓練營

7-13 歲

上課場地：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，學習足球的相關知識與比賽規則，增進足球技巧與觀念，並培養良好的運動精神及態度，進而養成良好的運動習慣。

時間 13:00-16:00 滿班人數：12 人

MH01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3400 元



張博寓教練群

- ★ 中華民國五人制足球協會 FUTSAL B 級教練證
- ★ 臺北市五人制足球協會頒發之 C 級教練證
- ★ 大湖足球俱樂部 - 總教練
- ★ 社子國小 / 碧湖國小 - 足球教練



專業運動項目

撞球訓練營

9-15 歲

上課場地：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

MI01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MI02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



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

8-15 歲

上課場地：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

MJ01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MJ02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



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

迷你網球營

5-9 歲

上課場地：11F 壁球場

迷你網球課程適合國小中低年級以下幼兒參加，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。



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

時間 13:00-15:00 滿班人數：10 人

MK01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MK02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元

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

ML01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

ML02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 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

ML03

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

ML04

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



高鈺淇 專業舞蹈教師群

- ★ 2024HHI 世界舞蹈錦標賽 HRC Hybrid Crewe 冠軍
- ★ 2023 亞太區文化創作比賽舞蹈區團體組冠軍
- ★ 2022Mixcin 成發職團演出 YOSHI
- ★ 2020 雙十國慶表演 - 傳源文化藝術團
- ★ TBC 暑期舞蹈老師
- ★ 中正國中舞蹈老師
- ★ 麗林國小社團老師
- ★ 育林國中社團老師



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。藉由基本運鈴、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

MP01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MP02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



黃永珠老師

★ 學校扯鈴社團指導老師

★ 乙級教練證、丙級裁判

★ 指導學生參加台北市及全國扯鈴比賽

★ 指導學生參與社區表演活動

★ 指導學生參與學校體表會演出

★ 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

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

覺觀射藝團隊教練群

MQ01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元

MQ02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：4900 元

趣味運動項目 **HOT**

甜點烘焙師

6-12 歲

上課地點：9 樓社區教室

請自備保鮮盒

從 0 開始讓孩子們享受自己動手做烘焙的樂趣，將食材逐步轉變成料理，讓孩子學習與食物間的美好關係，啟發烘焙興趣的同時，提升動手能力和自信心

時間 13:30-16:00 滿班人數：15 人

內湖運動中心專業教師群

MS01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：3700 元

MS02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：6450 元

1/21 司康

1/24 水果派

2/5 烤布丁

2/8 水果大福

1/22 造型餅乾

2/3 杯子蛋糕

2/6 台式馬卡龍

2/10 磅蛋糕

1/23 戚風蛋糕

2/4 裂紋餅乾

2/7 巴斯克乳酪蛋糕



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

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，本中心學友可享優惠價

時間 11:00-12:30 滿班人數：16 人

勁速直排輪專業教練群

MR01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2800 元



趣味運動項目

HOT

益智圍棋營

6-12 歲

上課地點：B1 教室 TRX

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。為今年度的創新課程，特別邀請臺北市圍棋委員會的專業師資開班授課，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

臺北市體育總會圍棋委員會專業師資群

MT01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MT02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元



趣味運動項目

HOT

寶可夢卡牌訓練師

6-12 歲

上課地點：B1 教室 TRX

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

台灣智力運動發展協會專業師資群

MT03

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2280 元

MT04

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：3980 元

光影魔法師

7-12 歲

上課地點：九樓社區教室

「成功是百分之一的天份加上百分之九十九的努力」經過一千五百多次的失敗，在燈泡發亮的一瞬間，愛迪生成功照亮了夜晚，讓夜晚不再黑暗。現在，讓我們帶領孩子認識光的反射、折射、偏振等，基礎光學知識，體驗光的千變萬化，探索光與影之間的奧秘，一同邁向光明的未來！

時間 16:00-17:30 滿班人數：20 人

伊索教育團隊師資群

MU01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：2300 元

MU01 1/21(二)~1/24(五)

五光十色

(光的三原色)

鏡花水月

(平面鏡成像)

登高望遠

(凹凸透鏡成像)

奇幻光影

(光的表演藝術)



星際宇航員

7-12 歲

上課地點：九樓社區教室

漫長歷史洪流中，天文科技的發展日新月異，東漢有張衡造渾天儀以測星象，西方有克卜勒觀察行星軌道，也因有前人努力的積累，伊索團隊才能將遙不可及的宇宙、天文知識帶進教室中，學習地球自轉、月相變化等，基礎天文知識，引領孩子搭上宇宙飛艇，實現太空夢。

時間 16:00-17:30 滿班人數：20 人

伊索教育團隊師資群

MU02

6 天 2/03(一)~2/8(六)

費用：3300 元

MU02 2/03(一)~2/8(六)

失重的星球

(宇宙起源)

夢幻銀河系

(認識銀河系)

八大行星

(認識太陽系)

天文望遠鏡

(彗星與流星)

電動三球儀

(日地月的關係)

銀河星空瓶

(認識黑洞)



創新營隊 **HOT** 全英語運動營

7-12 歲

上課地點：8 樓籃球場 (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，採用全肢體反應教學法 (Total Physical Response)、多模態教學策略 (Multimodality)、語言鷹架 (Scaffolding)，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 (Bilingual) 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！

時間 13:00-16:00 滿班人數：20 人

MW01

6 天 2/03(一)~2/08(六) 費用：6300 元

師資團隊：

★ 國立台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)

MT01 雙語籃球營 Basketball

一	二	三	四	五	六
傳球和接球 passing and catching	運球 dribbling	投籃 shooting	上籃 layup	一對一技巧 one on one skills	團隊攻守策略 team attacking and defending strategies

創新營隊 **NEW** 橄欖球訓練營

8-12 歲

上課地點：8F 籃球場 (半場)

橄欖球是一項全身運動，能增強力量、耐力和靈活性，同時培養團隊合作精神與社交能力。本中心的橄欖球課程專為國小學童設計，內容涵蓋基礎技巧、戰術培養及趣味競賽，讓孩子在安全的環境中學習與成長，享受運動的樂趣

時間 11:00-12:30 滿班人數：16 人

MN01

6 天 2/03(一)~2/08(六) 費用：2800 元

MN01 橄欖球訓練營

一	二	三	四	五	六
基礎球感練習	傳球練習	手眼協調訓練	移動走位練習	一對一技術練習	五對五團體比賽



黃鈺凱

- ★ 台北市立大學競技運動訓練研究所博士
- ★ 新北淡水國中行政教練
- ★ 桃園石門國中助理教練
- ★ 112 年大專橄欖球公開組 15 人制冠軍
- ★ 107 年大專橄欖球公開組 15 人制冠軍



日歸營

寶貝戰鬥營

4-7 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、睡袋

時間 09:30-17:30 滿班人數：12 人 (精緻小班)



寶貝星星班

MY01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：6400 元

MY02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：11200 元

時間 / 星期	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到			
09:30-10:30	認識新朋友	趣味黏土	軟式飛盤	足球
10:40-12:10	團康活動	跆拳道	律動街舞	繽紛色彩
12:10-13:50	午餐 / 午休			
14:00-15:30	羽球	體適能	體操	迷你網球
15:30-15:50	點心時間			
16:00-17:30	橄欖球 (非撞式)	造型拼豆	造型氣球	MV 舞蹈
17:30-18:00	平安賦歸			

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	一
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	集合報到	
09:30-10:30	認識新朋友	樂樂棒球	趣味黏土	軟式飛盤		小小歌手	甜點烘焙師
10:40-12:10	團康活動	律動街舞	跆拳道	足球		律動街舞	
12:10-13:50	午餐 / 午休					午餐 / 午休	
14:00-15:30	羽球	體適能	體操	體適能		繽紛色彩	長高高跳繩
15:30-15:50	點心時間					點心時間	
16:00-17:30	橄欖球 (非撞式)	造型拼豆	益智遊戲	趣味氣球		迷你網球	軟式躲避球
17:30-18:00	平安賦歸						



13



日歸營

寶貝戰鬥營

4-7 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、睡袋



時間 09:30-17:30 滿班人數：12 人 (精緻小班)



寶貝太陽班

MZ01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：6400 元

MZ02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：11200 元

時間 / 星期	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到			
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	繽紛色彩
10:40-12:10	團康活動	體操	體適能	足球
12:10-13:50	午餐 / 午休			
14:00-15:30	橄欖球 (非撞式)	趣味黏土	律動街舞	扯鈴
15:30-15:50	點心時間			
16:00-17:30	羽球	籃球	跆拳道	迷你網球
17:30-18:00	平安賦歸			

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	一
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	集合報到	
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	趣味魔術		遊戲王	足球
10:40-12:10	團康活動	體操	體適能	體操		小小歌手	長高高跳繩
12:10-13:50	午餐 / 午休					午餐 / 午休	
14:00-15:30	橄欖球 (非撞式)	律動街舞	趣味黏土	扯鈴		軟式飛盤	軟式躲避球
15:30-15:50	點心時間					點心時間	
16:00-17:30	羽球	籃球	跆拳道	迷你網球		桌球	繽紛色彩
17:30-18:00	平安賦歸						

時間：09:30-17:30 滿班人數：36 人

M001

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：6200 元

M002

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：10850 元



時間 / 星期	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到			
09:30-10:30	認識新朋友	桌遊	街舞	奇幻魔術
10:40-12:10	遊戲王	趣味黏土	拼豆	百變氣球
12:10-13:20	午餐 / 午休			
13:30-15:00	桌球	跆拳道	體適能	MV 舞蹈
15:10-15:50	點心時間			
16:00-17:30	扯鈴	羽球	籃球	足球
17:30-18:00	平安賦歸			

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	一
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	集合報到	
09:30-10:30	認識新朋友	街舞	積木	奇幻魔術		甜點烘焙師	極限體能王
10:40-12:10	遊戲王	拼豆	趣味黏土	百變氣球			繽紛色彩
12:10-13:20	午餐 / 午休					午餐 / 午休	
13:30-15:00	桌球	體適能	跆拳道	小小蜘蛛人		歌手夢想家	西洋棋
15:10-15:50	點心時間					點心時間	
16:00-17:30	扯鈴	羽球	籃球	足球		橄欖球 (非撞式)	花式跳繩
17:30-18:00	平安賦歸						

日歸營

極限挑戰營

9-15 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、羽球拍、桌球拍

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

MX01

4 天 1/21(二)~1/24(五)

費用：6200 元

MX02

7 天 2/03(一)~2/08(六)、2/10(一) 費用：10850 元



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





2025冬令營
WINTER CAMP



官網



FB



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

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