



2023 夏令營

SUMMER CAMP

首四日

5/18-5/21

報名享

85折

早鳥優惠

5/22-6/4

報名享

88折

Final優惠

6/5-6/18

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 | 112年7月3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(9/17前)辦理全額退費，逾期恕不受理。
2.報名後至實際開課日當天課程開始前辦理退費，退還實際所繳學費之90%，開課日當天課程結束後，第二次上課前(不含當次)，退還實際所繳學費之70%於第二次上課後，且未達全期(或總課程時數)三分之一，退還實際所繳學費之50%，達全期(或總課程時數)三分之一以上，所繳費用全數不予退還。
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(9/17前)辦理，可退回剩餘之課程費用、逾期恕不受理。

轉班規定 | 1.第一次免收手續費，第二次起每次酌收手續費100元，請於第二堂上課前攜帶發票及各項收據正本辦理，逾期恕不受理。
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。

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.小朋友若若身體健康、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.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(含政府相關防疫規範)。

▼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】，請於一樓櫃檯詢問插班資訊
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

對象 | 7 ~ 12 歲 師生比1:8 上課場地 | 10F 羽球場 球拍自備

基本的揮拍、揮拍、步伐訓練及透過綜合練習強化技巧，以趣味、輕鬆快樂的方式學習羽球技能及團隊精神，讓學員增加運動興趣。



教練 - 錢俊廷教練群
林口國小、林口國中、三重中學、清江國小、外聘教練
萬華文山、大安、信義運動中心、遠方電子公司、駐場教練
臺北縣個人賽雙打第二名 | 全國排名賽雙打第八名
少年盃雙打第八名 | 全中運雙打第八名 | 大專盃個人賽乙組第三名

時間	09:00-12:00	滿班人數	16人	五日營	4,200元	兩日營	1,680元
MA01	7/03 (一) ~ 7/07 (五)						
MA02	7/10 (一) ~ 7/14 (五)						
MA03	7/17 (一) ~ 7/21 (五)						
MA04	7/24 (一) ~ 7/28 (五)						
MA05	7/31 (一) ~ 8/04 (五)						
MA06	8/07 (一) ~ 8/11 (五)						
MA07	8/14 (一) ~ 8/18 (五)						
MA08	8/21 (一) ~ 8/25 (五)						
MA09	8/28 (一) ~ 8/29 (二)						

時間 13:00-16:00 滿班人數 16人 五日營 4,200元 兩日營 1,680元

MA10	7/03 (一) ~ 7/07 (五)						
MA11	7/10 (一) ~ 7/14 (五)						
MA12	7/17 (一) ~ 7/21 (五)						
MA13	7/24 (一) ~ 7/28 (五)						
MA14	7/31 (一) ~ 8/04 (五)						
MA15	8/07 (一) ~ 8/11 (五)						
MA16	8/14 (一) ~ 8/18 (五)						
MA17	8/21 (一) ~ 8/25 (五)						



專業運動項目

進階羽球訓練營

對象 | 10 ~ 15 歲 師生比1:8 上課場地 | 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，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。



教練 - 陳慧娟教練群
中華民國羽球協會國家A級羽球教練 | 臺灣師範大學大師盃羽球錦標賽公開組組長和雙打第一名 | 台北縣97年全縣豐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

五日營 4,500元 兩日營 1,800元

時間	09:00-12:00	滿班人數	16人	時間	13:00-16:00	滿班人數	8人
MB01	7/03 (一) ~ 7/07 (五)			MB10	7/03 (一) ~ 7/07 (五)		
MB02	7/10 (一) ~ 7/14 (五)			MB11	7/10 (一) ~ 7/14 (五)		
MB03	7/17 (一) ~ 7/21 (五)			MB12	7/17 (一) ~ 7/21 (五)		
MB04	7/24 (一) ~ 7/28 (五)			MB13	7/24 (一) ~ 7/28 (五)		
MB05	7/31 (一) ~ 8/04 (五)			MB14	7/31 (一) ~ 8/04 (五)		
MB06	8/07 (一) ~ 8/11 (五)			MB15	8/07 (一) ~ 8/11 (五)		
MB07	8/14 (一) ~ 8/18 (五)			MB16	8/14 (一) ~ 8/18 (五)		
MB08	8/21 (一) ~ 8/25 (五)			MB17	8/21 (一) ~ 8/25 (五)		
MB09	8/28 (一) ~ 8/29 (二)			MB18	8/28 (一) ~ 8/29 (二)		

專業運動項目

兒童羽球營

對象 | 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、發球訓練發掘對羽球的興趣培養。



教練 - 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

時間 10:00-12:00 滿班人數 8人 費用 3,500元

MC01	7/03 (一) ~ 7/07 (五)			MC05	7/31 (一) ~ 8/04 (五)		
MC02	7/10 (一) ~ 7/14 (五)			MC06	8/07 (一) ~ 8/11 (五)		
MC03	7/17 (一) ~ 7/21 (五)			MC07	8/14 (一) ~ 8/18 (五)		
MC04	7/24 (一) ~ 7/28 (五)			MC08	8/21 (一) ~ 8/25 (五)		

專業運動項目

籃球訓練營

對象 | 8 ~ 12 歲 師生比 1:10 上課場地 | 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。



教練 - 吳政源教練群

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

時間 10:00-12:00 滿班人數 || 20人 費用 || 3,500元

- | | | | |
|------|---------------------|------|---------------------|
| MD01 | 7/03 (一) ~ 7/07 (五) | MD05 | 7/31 (一) ~ 8/04 (五) |
| MD02 | 7/10 (一) ~ 7/14 (五) | MD06 | 8/07 (一) ~ 8/11 (五) |
| MD03 | 7/17 (一) ~ 7/21 (五) | MD07 | 8/14 (一) ~ 8/18 (五) |
| MD04 | 7/24 (一) ~ 7/28 (五) | MD08 | 8/21 (一) ~ 8/25 (五) |



教練 - 謝清源教練群

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一肌力與體能訓練專家認證 | NASM-PES/CES美國國家運動學院-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

時間 15:00-17:00 滿班人數 || 20人 費用 || 3,500元

- | | | | |
|------|---------------------|------|---------------------|
| MD09 | 7/03 (一) ~ 7/07 (五) | MD13 | 7/31 (一) ~ 8/04 (五) |
| MD10 | 7/10 (一) ~ 7/14 (五) | MD14 | 8/07 (一) ~ 8/11 (五) |
| MD11 | 7/17 (一) ~ 7/21 (五) | MD15 | 8/14 (一) ~ 8/18 (五) |
| MD12 | 7/24 (一) ~ 7/28 (五) | MD16 | 8/21 (一) ~ 8/25 (五) |



專業運動項目

兒童籃球營

對象 | 4 ~ 8 歲 上課場地 | 8F 籃球場(移動式小籃架)

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 教練 || 內湖運動中心專業教練群 費用 || 2,500元

- | | | | |
|------|---------------------|------|---------------------|
| ME01 | 7/03 (一) ~ 7/07 (五) | ME05 | 7/31 (一) ~ 8/04 (五) |
| ME02 | 7/10 (一) ~ 7/14 (五) | ME06 | 8/07 (一) ~ 8/11 (五) |
| ME03 | 7/17 (一) ~ 7/21 (五) | ME07 | 8/14 (一) ~ 8/18 (五) |
| ME04 | 7/24 (一) ~ 7/28 (五) | ME08 | 8/21 (一) ~ 8/25 (五) |

專業運動項目

進階籃球訓練營

對象 | 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、戰術分析、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!



教練 - 吳政源教練群

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

時間 12:00-13:30 滿班人數 || 12人 費用 || 3,000元

- | | | | |
|------|---------------------|------|---------------------|
| MF01 | 7/03 (一) ~ 7/07 (五) | MF05 | 7/31 (一) ~ 8/04 (五) |
| MF02 | 7/10 (一) ~ 7/14 (五) | MF06 | 8/07 (一) ~ 8/11 (五) |
| MF03 | 7/17 (一) ~ 7/21 (五) | MF07 | 8/14 (一) ~ 8/18 (五) |
| MF04 | 7/24 (一) ~ 7/28 (五) | MF08 | 8/21 (一) ~ 8/25 (五) |



專業運動項目

桌球訓練營

對象 | 6 ~ 12 歲 師生比1:8 上課場地 | 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，讓學員輕鬆輕鬆學會基本技巧，培養基礎能力，並兼沒學過桌球的學員也能一起輕鬆學習囉！

時間 10:00-12:00 滿班人數 | 16人 教練 | 內湖運動中心專業教練群 費用 || 2,800元

- MG01 7/03 (一) ~ 7/07 (五) MG05 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MG02 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MG06 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
MG03 7/17 (一) ~ 7/21 (五) MG07 8/14 (一) ~ 8/18 (五)
MG04 7/24 (一) ~ 7/28 (五) MG08 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

時間 15:00-17:00 滿班人數 | 16人 教練 | 內湖運動中心專業教練群 費用 || 2,800元

- MG09 7/03 (一) ~ 7/07 (五) MG13 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MG10 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MG14 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
MG11 7/17 (一) ~ 7/21 (五) MG15 8/14 (一) ~ 8/18 (五)
MG12 7/24 (一) ~ 7/28 (五) MG16 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

專業運動項目

足球訓練營

對象 | 7歲以上 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。



教練 - 張博軍教練群

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 | 大湖足球俱樂部一總教練 | 社子國小/碧湖國小-足球教練 | 86年大同盃國小足球聯賽冠軍 | 87年青年盃足球錦標賽冠軍 | 93學年度全國五人制錦標賽冠軍

時間 13:30-15:00 滿班人數 | 12人 費用 || 2,800元

- MH01 7/03 (一) ~ 7/07 (五) MH03 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MH02 7/17 (一) ~ 7/21 (五) MH04 8/14 (一) ~ 8/18 (五)

專業運動項目

撞球訓練營

對象 | 10 ~ 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、果斷性甚至是策略上的演練。

時間 14:00-16:00 滿班人數 | 12人 教練 | 內湖運動中心專業教練群 費用 || 2,800元

- MI01 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MI04 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MI02 7/17 (一) ~ 7/21 (五) MI05 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
MI03 7/24 (一) ~ 7/28 (五) MI06 8/14 (一) ~ 8/18 (五)



專業運動項目

壁球訓練營

對象 | 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。



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

時間 10:00-12:00 滿班人數 | 10人 費用 || 2,800元

- MJ01 7/03 (一) ~ 7/07 (五) MJ03 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MJ02 7/17 (一) ~ 7/21 (五) MJ04 8/14 (一) ~ 8/18 (五)

趣味運動項目

兒童MV舞蹈營(低年級)

對象 | 6 ~ 9 歲 上課場地 | 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。



教練 - 陳乃順舞蹈專業教練群

2017加入職業舞團Mr.Lady Family | 2018參與職業舞團sa舞蹈作品拍攝 | 2019HI世界街舞比賽獲得台灣區第四名 | 2019參與薛之謙-觸動MV拍攝 | 2020台大盃熱舞大賽獲得第三名 | 2020曜大樂團演唱會舞者

費用 || 2,800元

時間 14:00-15:30 滿班人數 || 25人

- MK01 7/03 (一) ~ 7/07 (五)
- MK02 7/10 (一) ~ 7/14 (五)
- MK03 7/17 (一) ~ 7/21 (五)
- MK04 7/24 (一) ~ 7/28 (五)
- MK05 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
- MK06 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
- MK07 8/14 (一) ~ 8/18 (五)
- MK08 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

時間 15:30-17:00 滿班人數 || 25人

- ML01 7/03 (一) ~ 7/07 (五)
- ML02 7/10 (一) ~ 7/14 (五)
- ML03 7/17 (一) ~ 7/21 (五)
- ML04 7/24 (一) ~ 7/28 (五)
- ML05 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
- ML06 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
- ML07 8/14 (一) ~ 8/18 (五)
- ML08 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

趣味運動項目

轉轉扯鈴營

對象 | 7 ~ 12 歲 上課場地 | 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。



教練 - 黃永珠

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成績亮眼 | 指導學生參與社區表演活動 | 指導學生參與學校團體表演 | 指導學生參與105學年度市長獎頒獎典禮表演

時間 14:00-15:30 滿班人數 || 16人 費用 || 2,800元

- MN01 7/03 (一) ~ 7/07 (五)
- MN02 7/10 (一) ~ 7/14 (五)
- MN03 7/17 (一) ~ 7/21 (五)
- MN04 7/24 (一) ~ 7/28 (五)

- MN05 7/31 (一) ~ 8/04 (五)
- MN06 8/07 (一) ~ 8/11 (五)
- MN07 8/14 (一) ~ 8/18 (五)
- MN08 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

趣味運動項目

迷你網球營

對象 | 6 ~ 12 歲 上課場地 | 11F 壁球場

迷你網球課程適合國中以下幼兒參加，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。

時間 10:00-12:00 滿班人數 || 10人 教練 || 內湖運動中心專業教練群 費用 || 2,800元

MO01 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MO03 8/07 (一) ~ 8/11 (五)

MO02 7/24 (一) ~ 7/28 (五) MO04 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

趣味運動項目

趣味射箭營

對象 | 6 ~ 12 歲 上課場地 | 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 教練 || 覺醒射藝團隊教練群 費用 || 2,800元

MP01 7/03 (一) ~ 7/07 (五) MP03 8/07 (一) ~ 8/11 (五)

MP02 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MP04 8/14 (一) ~ 8/18 (五)

趣味運動項目

直排輪熱血營

對象 | 4 ~ 9 歲 上課場地 | 8F 籃球場(半場) 自備直排輪

直排輪裝備：自備護膝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 13:30-15:00 滿班人數 || 16人 教練 || 勁速直排輪專業教練群 費用 || 3,500元

MQ01 7/10 (一) ~ 7/14 (五) MQ03 8/07 (一) ~ 8/11 (五)

MQ02 7/24 (一) ~ 7/28 (五) MQ04 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

趣味運動項目

大力士牛頓

對象 | 7 ~ 12 歲 上課場地 | 9F 社區教室

力為物之根本，牛頓透過傳世的三大運動定律，推動了現代科學的齒輪將自然中鬼斧神工的力學奧妙，譜寫成人類的語言，建立了數理計算的先河，孩子將透過各種巧妙的實驗裝置，領略精彩的力學知識，成為牛頓異想世界的大力士，撐起知識的重量！

基礎力學：認識摩擦力、牛頓運動定律.....基礎力學知識
實驗操作：透過實際測量看不見的力量，將抽象概念具體化
國中物理：融入教育部108課綱，輕鬆接軌國中物理難題



時間 16:00-17:30 滿班人數||18人 教練||伊索教育團隊師資群 費用||2,800元

MR01 7/03 (一) ~ 7/07 (五)
MR03 7/31 (一) ~ 8/04 (五)

MR02 7/10 (一) ~ 7/14 (五)
MR04 8/07 (一) ~ 8/11 (五)

趣味運動項目

建築夢想家

對象 | 7 ~ 12 歲 上課場地 | 9F 社區教室

建築：是安全的根本，是藝術和科學的結晶，是人類文明的見證，建築是根本富含著博大的科學原理；建築的結構蘊藏著嚴謹的數學計算。我們將從建築的基本架構中，延伸數學、科學、歷史與文化的概念，並讓孩子發揮創意，實現理想中的模型屋，從小點燃夢想的火苗！

異國文化：搭建雄偉真圓標的建築，引領孩子做中學
建築科學：觀察建築模型中蘊藏的科學原理
基礎建築學：帶領學生激發創意，創造專屬自己的夢想建築



時間 16:00-17:30 滿班人數||18人 教練||伊索教育團隊師資群 費用||3,000元

MS01 7/17 (一) ~ 7/21 (五)
MS03 8/14 (一) ~ 8/18 (五)

MS02 7/24 (一) ~ 7/28 (五)
MS04 8/21 (一) ~ 8/25 (五)

日語營

寶貝戰鬥營

對象 | 4 ~ 7歲 滿班人數 | 12人 精緻小班 自備環保餐具

★戰鬥星星班 時間 09:00-17:20

MY01 (5天) 7/03 (一) ~ 7/07 (五) 7,800元 MY05 (5天) 7/31 (一) ~ 8/04 (五) 7,800元
MY02 (5天) 7/10 (一) ~ 7/14 (五) 7,800元 MY06 (5天) 8/07 (一) ~ 8/11 (五) 7,800元
MY03 (5天) 7/17 (一) ~ 7/21 (五) 7,800元 MY07 (5天) 8/14 (一) ~ 8/18 (五) 7,800元
MY04 (5天) 7/24 (一) ~ 7/28 (五) 7,800元 MY08 (7天) 8/21 (一) ~ 8/29 (二) 10,920元

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50 - 09:20	早安/集合報到				
09:30 - 10:20	認識新朋友	繽紛彩繪	小小跆拳道	軟式飛盤	
10:30 - 12:00	羽球	幼兒足球	趣味黏土	趣味樂樂棒球	
12:00 - 14:00	午餐/午休				
14:00 - 15:30	綜合體能 跳床訓練 協調練習	單槓擺盪 繩梯訓練 前庭刺激	單槓擺盪 繩梯訓練 前庭刺激	綜合體能 繩梯訓練 單槓訓練	
15:30 - 15:50	點心時間				
16:00 - 17:20	益智遊戲	百變魔術	造型拼豆	趣味桌遊	
17:20 - 18:00	平安歸				

戶外教學
地點依當週
戶外教學通知單
為主



戰鬥太陽班 時間 09:00-17:20

MZ01 (5天)	7/03 (一) ~ 7/07 (五)	7,800元	MZ05 (5天)	7/31 (一) ~ 8/04 (五)	7,800元
MZ02 (5天)	7/10 (一) ~ 7/14 (五)	7,800元	MZ06 (5天)	8/07 (一) ~ 8/11 (五)	7,800元
MZ03 (5天)	7/17 (一) ~ 7/21 (五)	7,800元	MZ07 (5天)	8/14 (一) ~ 8/18 (五)	7,800元
MZ04 (5天)	7/24 (一) ~ 7/28 (五)	7,800元	MZ08 (7天)	8/21 (一) ~ 8/29 (二)	10,920元

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50 - 09:20	早安/集合報到				
09:30 - 10:20	認識新朋友	百變魔術	造型拼豆	趣味桌遊	戶外教學 地點依當週 戶外教學通知單 為主
10:30 - 12:00	問歌體能 跳板練習 單槓訓練	綜合體能 跳床訓練 協調練習	單槓擺盪 繩梯訓練 前庭刺激	綜合體能 繩梯訓練 單槓訓練	
12:00 - 14:00	午餐/午休				
14:00 - 15:30	籃球高手	繽紛彩繪	小小跆拳道	羽毛球	
15:30 - 15:50	點心時間				
16:00 - 17:20	扯鈴	趣味樂樂棒球	趣味黏土	軟式飛盤	
17:20 - 18:00	平安賦歸				





時間 09:00-17:20

MX01 (5天)	7/03 (一) ~ 7/07 (五)	7,500元	MX05 (5天)	7/31 (一) ~ 8/04 (五)	7,500元
MX02 (5天)	7/10 (一) ~ 7/14 (五)	7,500元	MX06 (5天)	8/07 (一) ~ 8/11 (五)	7,500元
MX03 (5天)	7/17 (一) ~ 7/21 (五)	7,500元	MX07 (5天)	8/14 (一) ~ 8/18 (五)	7,500元
MX04 (5天)	7/24 (一) ~ 7/28 (五)	7,500元	MX08 (7天)	8/21 (一) ~ 8/29 (二)	10,500元

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50 – 09:20	早安/集合報到				
09:30 – 10:20	多元課程				
10:30 – 12:00	認識新朋友	趣味桌遊	反應訓練 體力挑戰	敏捷練習 繩梯訓練	綜合體能訓練 分組接力賽
	籃球				
12:00 – 13:30	傳接球訓練 定點投籃 運球技術	三角傳接球 障礙運球 基本防守	帶球上籃 接球上籃 規則解說	基本突破 背後運球 運球轉身	假動作練習 移動投籃 實戰訓練
	午餐/午休				
13:30 – 15:00	桌球				
15:00 – 15:50	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步伐訓練 正手跑球 發球訓練	左邊推球 右邊攻擊 移動擊球	步伐練習 雙打調解 對打訓練	扣殺訓練 雙打調解 實戰訓練
	點心時間				
16:00 – 17:20	羽球				
17:20 – 18:00	正拍擊球 前場步伐 發球訓練	反手擊球 中場步伐 平球訓練	前場小球 後場步伐 長球訓練	單雙打規則 左右步伐 移位訓練	步伐訓練 攻擊訓練 後場切球
	平安歸歸				



時間 09:00-17:20

M001 (5天)	7/03 (一) ~ 7/07 (五)	7,500元	M005 (5天)	7/31 (一) ~ 8/04 (五)	7,500元
M002 (5天)	7/10 (一) ~ 7/14 (五)	7,500元	M006 (5天)	8/07 (一) ~ 8/11 (五)	7,500元
M003 (5天)	7/17 (一) ~ 7/21 (五)	7,500元	M007 (5天)	8/14 (一) ~ 8/18 (五)	7,500元
M004 (5天)	7/24 (一) ~ 7/28 (五)	7,500元	M008 (7天)	8/21 (一) ~ 8/29 (二)	10,500元

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50 - 09:20	早安/集合報到				
09:30 - 10:20	認識新朋友	軟式飛盤	奇幻魔術	創意桌遊	戶外教學 地點依當週 戶外教學通知單 為主
10:30 - 12:00	彩色拼豆	我是遊戲王	跆拳道	益智積木	
12:00 - 13:20	午餐/午休				
13:30 - 15:00	小小蜘蛛人	籃球小子	趣味黏土	全能體能王	
15:10 - 15:50	點心時間				
16:00 - 17:20	足球高手	游泳	扯鈴	羽球	
17:20 - 18:00	平安賦歸				



官網



FB



請洽: (02) 26562869 分機233 (陳副理)
歡迎各大學校、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