

鯊鯊防衛隊 WINTER CAMP



首四日優惠
11/14-11/17
報名享**85折**

第二彈優惠
11/18-12/08
報名享**88折**

最後優惠
12/09-12/29
報名享**9折**

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2/28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。
2. 本簡章優惠折扣為期間限定，轉班需放棄先前優惠折扣不得延用。

| 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

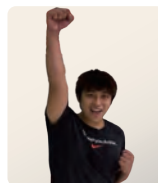
對象 👤 7歲-13歲

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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3600**

MQ092 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$6300**

🕒 TIME 13:00-15:00

MQ131 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MQ132 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$4200**

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

1/21(二)-1/23(四) **\$900**

MQ122 3DAYS

2/4(二)-2/6(四) **\$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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3600**

MG092 7DAYS

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) **\$6300**

TIME 13:00-16:00

MG131 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3600**

MG132 7DAYS

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) **\$6300**

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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3600**

MT092 7DAYS

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) **\$6300**

TIME 13:00-16:00

MT131 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3600**

MT132 7DAYS

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) **\$6300**



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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MH102 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$4200**

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 or 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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MZ102 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$4200**

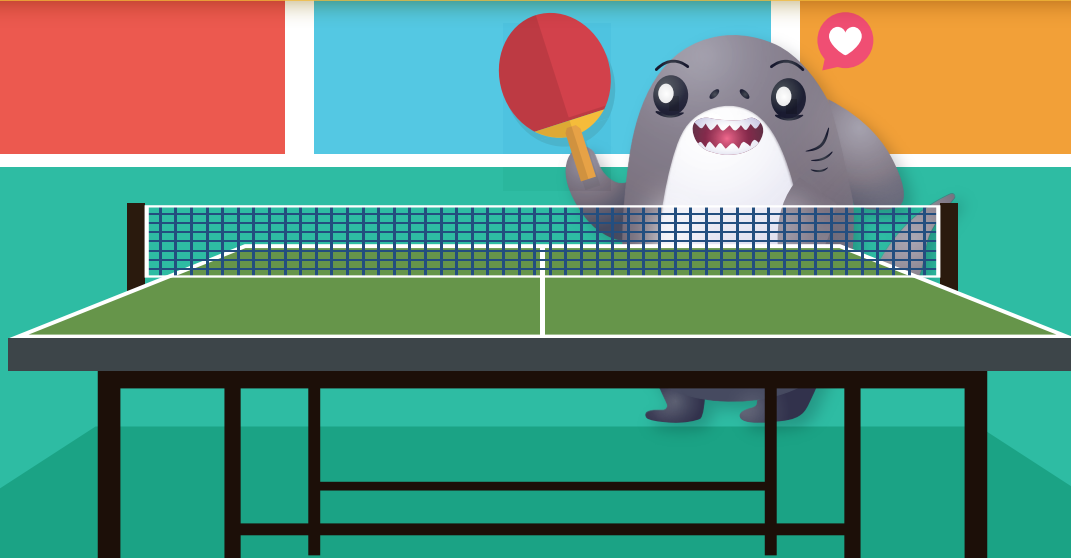
TIME 15:00-17:00

MZ151 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MZ152 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$4200**



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 4DAYS

ML092 7DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3200**

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$5600**

➤ TIME 13:00-16:00

ML131 4DAYS

ML132 7DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$3200**

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$5600**

～課程會按照學員程度進行調整～

第一堂

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

第二堂

基本動作暖身
手腳點基礎教學
抱石攀岩體驗
上攀基礎路線體驗

第三堂

基本動作暖身
上攀進階路線體驗
上攀安全口令教學
進階橫渡練習

第四堂

基本動作暖身
手腳點進階教學
攀岩團體積分賽

第五堂

基本動作暖身
攀岩型態介紹
傳統攀登、運動攀登

第六堂

基本動作暖身
攀岩型態介紹
人工攀登、普魯士上攀

第七堂

基本動作暖身
攀岩團體積分賽
(抱石、速攀、上攀)

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 14:00-15:50

MP141 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MP142 7DAYS

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) **\$4200**

幼兒律動

對象 👤 3歲-7歲

滿班人數 🧑 12人

上課地點 📍 5A教室

🕒 TIME 16:00-16:50

👤 教練 老鼠 教練

MP161 3DAYS

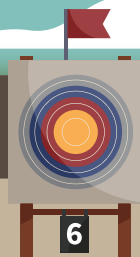
1/21(二)-1/23(四) **\$900**

MP162 3DAYS

2/4(二)-2/6(四) **\$900**



羅賓漢射箭營



對象 7歲-15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
- 1992年巴塞隆納奧運會射箭項目國家代表隊
- 1991年亞洲盃女子組射箭團體銀牌、個人銀牌
- 1990年第十一屆北京亞運會榮獲女子射箭團體銀牌

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 10:20-11:50

MR101 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$2400

MR102 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) \$4200

TIME 13:20-14:50

MR131 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$2400

MR132 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) \$4200

TIME 15:20-16:50

MR151 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$2400

MR152 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) \$4200

第一堂

報到、熱身運動
安全常識解說
弓箭器材介紹
基本動作練習
箭值分數計算

第二堂

熱身運動
基本動作練習
射箭基本規則解說1
計分賽自我挑戰

第三堂

熱身運動
基本動作練習
射箭基本規則解說2
射箭英文與專有術語

第四堂

熱身運動
基本動作練習
計分賽自我挑戰
射氣球爆破王比賽

第五堂

熱身運動
基本動作練習
射箭器材組裝練習
計分賽自我挑戰

第六堂

基本動作練習
神射手狩獵之遊

第七堂

基本動作練習
九宮格對抗
爆破比分賽

神槍手射擊營

射擊營無活動優惠

對象 7歲-12歲

滿班人數 16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

1/21(二)-1/24(五) \$2400

MJ132 4DAYS

2/4(二)-2/7(五) \$2400

圓網球體驗營

對象 7歲-16歲

滿班人數 8人

上課地點 6F壁球場 (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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

MH152 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) **\$4200**

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

1/21(二)-1/22(三) **\$2500**

MS092 2DAYS

2/4(二)2/5(三) **\$2500**

～潛水營將附贈活動照片 請於2/28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 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$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

小組攻守練習
模擬正式比賽

法式甜點營

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

1/21(二)-1/23(四) \$3000

MF092 3DAYS

2/3(一)-2/5(三) \$3000

MF093 3DAYS

2/6(四)-2/8(六) \$3000

TIME 13:00-15:00

MF131 3DAYS

1/21(二)-1/23(四) \$3000

MF132 3DAYS

2/3(一)-2/5(三) \$3000

MF133 3DAYS

2/6(四)-2/8(六) \$3000

1/21-1/23

幸運籤餅乾
麒麟牛軋糖
費南雪

2/3-2/5

巧克力杏仁餅
太妃糖
鳳梨椰香蛋糕

2/6-2/8

瑪格麗特餅乾
馬卡龍
裸蛋糕

微觀世界探索營

對象 👤 7歲-12歲

滿班人數 👤 20人

開班人數 👤 6人

上課地點 📍 5F空氣槍射擊場

➤ TIME 10:30-12:00 教練 👤 倍思科學專業師資群

ME101 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) **\$2400**

材料費:850(該筆費用於第一堂上課時繳交現金給教練)

第一堂

就決定是你了
FOLDSCOPE
紙製顯微鏡

第二堂

植物的鼻子
植物的運輸系統

第三堂

看不見的力量
生物構造大解密

第四堂

皮老闆，是你？
水中生物大驚奇



百變無人機

· 材料費:1050(該筆費用於第一堂上課時繳交現金給教練)

對象 👤 7歲-12歲

滿班人數 👤 20人

開班人數 👤 6人

上課地點 📍 5F空氣槍射擊場

➤ TIME 10:30-12:00 教練 👤 倍思科學專業師資群

ME102 5DAYS

2/3(-)-2/7(五) **\$3000**



第一堂

遙控模型&動力系統

第二堂

遙控系統&能量系統

第三堂

F16大賽

第四堂

無人機駕訓班

第五堂

飛行原理&魁地奇



魔術波特營

對象 7歲-12歲

滿班人數 8人

開班人數 4人

上課地點 5F PTA教室

TIME 15:30-17:00

MA151 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$2100

寶可夢對戰營

對象 7歲-12歲

滿班人數 8人

開班人數 4人

上課地點 5F PTA教室

TIME 15:30-17:00

MA152 5DAYS

2/3(-)-2/7(五) \$2700

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

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籃球培訓的支持, 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籃球培訓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

MQ152 5DAYS

2/3(-)-2/7(五) \$5500

- 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 3.5歲-6.5歲

師生比 1:11

滿班人數 22人

TIME 08:50-17:00

MU01 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$6800

MU02 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) \$11900

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)			
09:30 10:30	哈囉新朋友 (4樓夾層)	魔力無極限	益智大集合	戶外 教學 (依當 週戶 外教 學通 知單 為主)
10:40 11:40	平衡木 地板動作 繩梯訓練	彈翻床 跳躍練習 倒立訓練	協調練習 滾翻訓練 綜合體能	
11:50 13:50	午餐/午休 (四樓夾層教室)			
14:00 15:00	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 17:00	幼兒律動	電影賞析	小小羽球王	
17:20 18:00	平安賦歸(公益講座區)			

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)							
09:30 10:30	哈囉新朋友 (4樓夾層)	創意 桌遊趣	彩虹 繽紛樂	魔力 無極限	戶外 教學 (依當 週戶 外教 學通 知單 為主)	益智 大集合	腦力 大激盪	
10:40 11:40	平衡木 地板動作 角錐練習	彈翻床 敏捷練習 滾翻訓練	協調訓練 單槓耐力 環式體能	間歇體能 倒立練習 穩定度訓練		跳躍練習 繩梯訓練 綜合體能	彈翻床 旋轉練習 滾翻訓練	
11:50 13:50	午餐/午休 (四樓夾層教室)					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		幼兒 跆拳道	小小 羽球王	
15:10 15:50	點心時間 (四樓夾層教室)					點心時間 (四樓夾層教室)		
16:00 17:00	幼兒 律動	小小 羽球王	電影 賞析	小小 羽球王		幼兒 律動	籃球	
17:20 18:00	平安賦歸(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 9歲-15歲

滿班人數 24人

TIME 08:50-17:30

MX01 4DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$6600

MX02 7DAYS

2/3(一)-2/8(六)+2/10(一) \$11600

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)			
	熱血籃球			
09:30 12:00	基本運球技巧與控球 投籃姿勢基礎訓練 簡單的上籃技術	基礎傳球技術 運球中的變速與變向技巧 籃板球與卡位技巧	基本防守站位與腳步移動 投籃姿勢修正與精準度訓練 防守的壓迫性訓練	進攻與防守切換練習 隊友配合與快速傳導球 實戰對打
12:00 13:20	午餐/午休			
	美式躲避球 (與冒險營一同競賽)	桌球小旋風		足球
13:30 15:00	課程介紹與規則說明 小組對抗練習	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步法複習 雙打講解 對打訓練	規則示範 友誼賽
15:10 15:50	點心時間			
	羽球勇士			羽球勇士
16:00 17:30	發球訓練 正拍平球 對打訓練	空氣槍射擊體驗	攀岩體驗	正拍小球 正拍挑球 分組對抗賽
17:35 18:00	平安賦歸(公益講座區)			

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7
08:50 09:20	早安/集合報到(三樓籃球場)						
09:30 12:00	熱血籃球						
	身體協調性及靈活性訓練 基本運球技巧與控球 定點投籃訓練	傳球技術強化訓練 基本上籃與動作細節修正 簡單的攻守站位介紹	運球中的變速與變向技巧 籃下腳步與投籃訓練 簡單的防守技巧	突破技巧與腳步控制 小範圍內的傳球與接應 進攻防守間的快速切換	過人技巧訓練 攻守轉換中的速度訓練 簡單的比賽模擬	進攻戰術運用與團隊合作 進階的上籃技巧 比賽中的戰術運用	綜合技能測試與反饋 團隊合作與默契提升 實戰對打
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		足球	美式躲避球(與冒險營一同競賽)	
	課程介紹與規則說明 投擲與接球基礎技巧	躲避與移動技巧 小組對抗練習	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步法複習 雙打講解 對打訓練	規則示範 友誼賽	進攻節奏戰術探討 區域防守策略	團隊合作與比賽戰術 實戰比賽與總結
15:10 15:50	點心時間						
16:00 17:30	羽球勇士		空氣槍射擊體驗	攀岩體驗	羽球勇士		
	發球訓練 正拍平球 對打訓練	平球步法 正拍挑球 對打訓練			步法複習 正拍小球 對打訓練	正拍擊球 前場步法 發球訓練	中場步法 後場擊球 對打訓練
17:35 18:00	平安賦歸(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 6.5歲-12歲

滿班人數 34人

TIME 08:50-17:30

M001 4DAYS

M002 7DAYS

1/21(二)-1/24(五) \$6600

2/3(-)-2/8(六)+2/10(-) \$11600

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	
08:50 09:20	早安/集合報到(五樓社區教室)				
09:30 10:30	認識新朋友 (五樓社區教室)	寶可夢對戰	創意手作	戶外 教學 (依當 週戶 外教 學通 知單 為主)	
10:40 11:40	西洋劍	寶可夢對戰	造型拼豆		
11:50 13:50	午餐/午休(社區教室)				
14:00 15:00	美式躲避球	足球	籃球		
15:10 15:50	點心時間(社區教室)				
16:00 17:30	跆拳道	羽球	羽球		
17:20 18:00	平安賦歸(公益講座區)				

日期 時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7
08:50 09:20	早安/集合報到(五樓社區教室)						
09:20 10:20	認識新朋友 (五樓社區教室)	探索 教育	寶可夢 對戰	創意 手作	戶外 教學 (依當 週戶 外教 學通 知單 為主)	探索 教育	魔術
10:30 12:00	西洋劍	電影 賞析	寶可夢 對戰	造型 拼豆		空氣槍 體驗	氣球
12:00 13:20	午餐/午休 (社區教室)					午餐/午休 (社區教室)	
13:30 15:00	(與鐵人營合併上課) 美式躲避球		足球	籃球		(與鐵人營合併上課) 美式躲避球	
15:10 15:50	點心時間(社區教室)					點心時間(社區教室)	
16:00 17:30	MV 舞蹈	跆拳道	羽球	羽球		籃球	MV 舞蹈
17:35 18:00	平安賦歸(公益講座區)						

鯊鯊 WINTER 防衛隊 CAMP



📍 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