



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)	MA06	8/07 (一) ~ 8/11 (五)
MA02	7/10 (一) ~ 7/14 (五)	MA07	8/14 (一) ~ 8/18 (五)
MA03	7/17 (一) ~ 7/21 (五)	MA08	8/21 (一) ~ 8/25 (五)
MA04	7/24 (一) ~ 7/28 (五)	MA09	8/28 (一) ~ 8/29 (二)
MA05	7/31 (一) ~ 8/04 (五)		

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

MA10	7/03 (一) ~ 7/07 (五)	MA14	7/31 (一) ~ 8/04 (五)
MA11	7/10 (一) ~ 7/14 (五)	MA15	8/07 (一) ~ 8/11 (五)
MA12	7/17 (一) ~ 7/21 (五)	MA16	8/14 (一) ~ 8/18 (五)
MA13	7/24 (一) ~ 7/28 (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 - 陳慧慈教練群
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，從基礎的揮拍、揮拍動作、發球訓練發揚對羽球的興趣培養。



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 - 張博源教練群

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 - 陳乃穎舞蹈專業教練群

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

第一堂 磁力飛機 (力的測量) 第二堂 爬樹小猴 (認識摩擦力) 第三堂 機械手臂 (槓桿原理) 第四堂 愛情摩天輪II (圓周運動) 第五堂 愛情摩天輪II (圓周運動)

第一堂 慣性牛頓擺 (牛頓第一運動定律) 第二堂 連發手槍 (牛頓第二運動定律) 第三堂 電動風力車 (牛頓第三運動定律) 第四堂 迴旋起重機 (萬有引力) 第五堂 靜電飛雪 (靜電現象)

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

第一堂 埃及探險記 (埃及文化) 第二堂 長城山水I (萬里長城歷史) 第三堂 精小英雄城歷史II (熱門結構) 第四堂 神力斜塔 (地基與重心) 第五堂 抗震大力士 (抗震結構)

第一堂 泰姬瑪哈陵 (認識線對稱) 第二堂 蒙古風情I (熱點原理) 第三堂 色彩指揮家II (基本色彩學) 第四堂 永續工程師 (綠建築指標) 第五堂 夢想模型屋 (精緻小木屋)

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	戶外教學 地點依當週 戶外教學通知單 為主
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	平安歸歸				



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
	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	籃球		
12:00 – 13:30	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 雙打拆解 對打訓練	扣球訓練 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
	平安賦歸				



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	平安賦歸
17:20 - 18:00					



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