



臺北市南港運動中心

指導單位：臺北市政府體育局、中國青年救國團

主辦單位：臺北市南港運動中心

活動日期：106年7月03日至8月25日

參加對象：學齡前、國小、國中、高中

報名費用：請參閱簡章

報名地點：臺北市南港運動中心1F服務台

報名時間：每日09:00-21:00

報名表下載：<https://goo.gl/wqGvma>

如不方便現場報名亦可採匯款方式

銀行代號：京城銀行忠孝分行(054)

帳號：078125000532

戶名：中國青年救國團臺北市南港運動中心 林炳鈞

報名後請將報名表及匯款收執聯傳真至02-2653 8311

注意事項

凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性病，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。

退費規定

- 1.各營隊需事先依人數比安排師資及教材，課程期間所有請假、缺課不予以退費
- 2.任一營隊辦理退費須歸還完整贈品，如遇拆封(未攜帶)須照價購買
- 3.報到日期3天內辦理退費，須酌收手續費(該梯次一堂課費用)

退費規定

轉隊請持原報名收據、通知單、個人證件至報名地點辦理，各活動限轉隊一次，費用多退少補。

備註

- 1.報名人數若未滿開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權力。
- 2.小朋友若在身心健康、飲食、生活作息等方面需要特別留意，請事先告知。

歡迎安親班、補習班、學校、學生社團專案洽談運動課程，
洽業務部簡副理 02-26532279 (分機234) 或 mail至 140807@cyc.tw



臺北市南港運動中心
Taipei Nangang Sports Center

臺北市南港區玉成街69號 傳真 02-26538311
<https://ngsc.cyc.org.tw> 電話 02-26532279



臺北市南港運動中心

Taipei Nangang Sports Center

臺北市南港區玉成街69號

傳真 02-26538311 | 電話 02-26532279

<https://ngsc.cyc.org.tw>

藝體成形

夏令營

2017 | Summer camp

VIP Day

5/17

舊生可享 8 折優惠

首4日

5/18-5/21

報名可享85折優惠

早鳥優惠

5/22-6/11

報名可享88折優惠



2017 臺北世界大學運動會
29th SUMMER UNIVERSIADE
2017.8.19-8.30

非報名完整梯次(扣堂數)，不適用上述優惠
凡報名完整梯次，即贈送精美環保餐具 乙組



夏令營

2017 | Summer camp

專業運動項目

對象 | 小一至小四

教練 | 吳偉偉

籃球鬥士訓練營

滿班人數  x 20

上課地點 3F 籃球場 (半場)

MQ01 DATE 0703-0707

MQ02 DATE 0710-0714

MQ03 DATE 0717-0721

MQ04 DATE 0724-0728

MQ05 DATE 0731-0804

MQ06 DATE 0807-0811

MQ07 DATE 0814-0818

MQ08 DATE 0821-0825

星期

Mon. Fri.
1-5

時間

09:00
10:30

天數

5

\$

\$3000

對象 | 小五至國三

教練 | 吳偉偉

籃球鬥士訓練營

滿班人數  x 20

上課地點 3F 籃球場 (半場)

MQ09 DATE 0703-0707

MQ10 DATE 0710-0714

MQ11 DATE 0717-0721

MQ12 DATE 0724-0728

MQ13 DATE 0731-0804

MQ14 DATE 0807-0811

MQ15 DATE 0814-0818

MQ16 DATE 0821-0825

星期

Mon. Fri.
1-5

時間

10:30
12:00

天數

5

\$

\$3000

籃球

本營隊聘請專業教練，透過籃球知識的教學及團體對抗賽，讓學員不僅增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作的能力。

對象 | 無基礎或學齡前小朋友

教練 | 潘志豪

籃球幼苗營

滿班人數  x 20

上課地點 3F 籃球場 (半場)

MQ17 DATE 0703-0707

MQ18 DATE 0710-0714

MQ19 DATE 0717-0721

MQ20 DATE 0724-0728

MQ21 DATE 0731-0804

MQ22 DATE 0807-0811

MQ23 DATE 0814-0818

MQ24 DATE 0821-0825

星期

Mon. Fri.
1-5

時間

12:00
13:30

天數

5

\$

\$2600

對象 | 國高中生

教練 | 劉曜宗

籃球特訓營

滿班人數  x 40

上課地點 3F 籃球場 (全場)

MQ25 DATE 0703-0707

MQ26 DATE 0710-0714

MQ27 DATE 0731-0804

MQ28 DATE 0807-0811

星期

Mon. Fri.
1-5

天數

5

時間

15:00
16:30

\$

\$3000

三對三鬥牛營

三對三籃球起源於美國，現在是非常流行的街頭運動，本營隊聘請專業教練讓小朋友學習三對三的基本知識及其相關技巧，並於課堂上來場鬥牛PK賽。

對象 | 小一至小四

教練 | 劉曜宗

三對三鬥牛訓練營

滿班人數

18

上課地點

3F 籃球場 (半場)

MD01 DATE 0703-0707

MD02 DATE 0710-0714

MD03 DATE 0717-0721

MD04 DATE 0724-0728

MD05 DATE 0731-0804

MD06 DATE 0807-0811

MD07 DATE 0814-0818

MD08 DATE 0821-0825

星期

Mon. Fri. 1-5

時間

13:30 15:00

天數

5

\$

\$3000

對象 | 小五至國三

教練 | 潘志豪

三對三鬥牛訓練營

滿班人數

18

上課地點

3F 籃球場 (半場)

MD09 DATE 0703-0707

MD10 DATE 0710-0714

MD11 DATE 0717-0721

MD12 DATE 0724-0728

MD13 DATE 0731-0804

MD14 DATE 0807-0811

MD15 DATE 0814-0818

MD16 DATE 0821-0825

星期

Mon. Fri. 1-5

時間

13:30 15:00

天數

5

\$

\$3000

羽球

從基本的握把、步伐訓練開始，到發球、正反拍擊球訓練，本營隊讓小朋友透過綜合練習增加羽球技巧及運動興趣。

教練 | 彭筱筑

需自帶球拍

羽球好手訓練營

滿班人數

16

上課地點

6F 羽球場

MG01 DATE 0703-0707

MG02 DATE 0710-0714

MG03 DATE 0717-0721

MG04 DATE 0724-0728

MG05 DATE 0731-0804

MG06 DATE 0807-0811

MG07 DATE 0814-0818

MG08 DATE 0821-0825

時間

10:30 12:00

\$

\$2600

每周一至周五上課，共五天

教練 | 蘇佩君

需自帶球拍

羽球好手訓練營

滿班人數

16

上課地點

6F 羽球場

MG09 DATE 0703-0707

MG10 DATE 0710-0714

MG11 DATE 0717-0721

MG12 DATE 0724-0728

MG13 DATE 0731-0804

MG14 DATE 0807-0811

MG15 DATE 0814-0818

MG16 DATE 0821-0825

時間

13:30 15:00

\$

\$2600

每周一至周五上課，共五天

教練 | 蘇佩君

需自帶球拍

羽球好手高手營

滿班人數

16

上課地點

6F 羽球場

MG17 DATE 0703-0707

MG18 DATE 0710-0714

MG19 DATE 0717-0721

MG20 DATE 0724-0728

MG21 DATE 0731-0804

MG22 DATE 0807-0811

MG23 DATE 0814-0818

MG24 DATE 0821-0825

時間

15:00 16:30

\$

\$2600

每周一至周五上課，共五天



桌球

由專業教練帶領學員進行擊球律動、正反拍擊球訓練及一對一對打訓練、桌球對戰等，讓學員增進技巧及興趣。

教練 | 謝叢哲

需自帶球拍

桌球小子訓練營

滿班人數

10

上課地點

6F羽球場

MZ01 DATE 0703-0707

MZ05 DATE 0731-0804

時間

\$

MZ02 DATE 0710-0714

MZ06 DATE 0807-0811

10:30
12:00

\$2500

MZ03 DATE 0717-0721

MZ07 DATE 0814-0818

MZ04 DATE 0724-0728

MZ08 DATE 0821-0825

每周一至周五上課，共五天

教練 | 謝叢哲

需自帶球拍

桌球小子訓練營

滿班人數

10

上課地點

6F羽球場

MZ09 DATE 0703-0707

MZ13 DATE 0731-0804

時間

\$

MZ10 DATE 0710-0714

MZ14 DATE 0807-0811

13:30
15:00

\$2500

MZ11 DATE 0717-0721

MZ15 DATE 0814-0818

MZ12 DATE 0724-0728

MZ16 DATE 0821-0825

每周一至周五上課，共五天

壁球

壁球於19世紀源自於英國，現今為世界廣泛的一項競技運動，本營隊透過專業教練指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習以培養學員的耐力以及技術與策略的結合能力。

教練 | 林勝 (教練群)

壁球訓練營

滿班人數

10

上課地點

6F壁球場A

ME01 DATE 0731-0804

ME03 DATE 0814-0818

時間

\$

ME02 DATE 0807-0811

ME04 DATE 0821-0825

13:30
15:00

\$2500

每周一至周五上課

樂樂棒球

樂樂棒球是使用特製泡綿製的棒球器材，既能感受棒球的魅力也增加了擊球率，同時更能增強學員的體能。

教練 | 蔡劭翰

樂樂棒球營

滿班人數

18

上課地點

8F射箭場
(雨備：4F夾層)

MB01 DATE 0703-0707

MB03 DATE 0717-0721

時間

\$

MB02 DATE 0710-0714

MB04 DATE 0724-0728

09:00
10:30

\$2500

每周一至周五上課

足球

進行體能訓練及踢球、傳球、射門等基本動作的訓練，並透過小組合作培養團體合作的能力及面對挑戰的勇氣。

教練 | 陳泓宇

足球金童訓練營

滿班人數

15

上課地點

8F射箭場
(雨備：4F夾層)

MN01 DATE 0703-0707

MN05 DATE 0731-0804

時間

\$

MN02 DATE 0710-0714

MN06 DATE 0807-0811

10:30
12:00

\$2500

MN03 DATE 0717-0721

MN07 DATE 0814-0818

MN04 DATE 0724-0728

MN08 DATE 0821-0825

每周一至周五上課，共五天

迷你網球

迷你網球運動是一項安全又好玩，易學又富趣味性的運動，本營隊希望能藉此培養孩子的球感及興趣。

教練 | 呂家榛

迷你網球營

滿班人數

10

上課地點

6F壁球場A

MC01 DATE 0731-0804

MC03 DATE 0814-0818

時間

\$

MC02 DATE 0807-0811

MC04 DATE 0821-0825

09:00
10:30

\$2500

每周一至周五上課

跳繩

跳繩是全世界很多地方都會舉行的一種比賽項目，它是一種運動的方式，透過基礎訓練延伸到花式跳繩，本營隊希望藉此培養小朋友持久力、專注力及耐心。

需自帶跳繩

教練 | 王愉文

跳繩育樂營

滿班人數

人 x 10

上課地點

6F壁球場 A

MA01 DATE 0703-0707

MA03 DATE 0717-0721

時間

09:00
10:30

\$

\$2500

每周一至周五上課

MA02 DATE 0710-0714

MA04 DATE 0724-0728

MV舞蹈

本營隊精選當紅流行MV透過舞蹈運動，不僅能訓練孩子的協調能力及肌耐力，更能提升孩子的心肺適能，同時增加自信、心情愉快。

教練 | 權鈺婷 JENNY

兒童MV舞蹈

滿班人數

人 x 20

上課地點

5F教室 C

MP01 DATE 0703-0707

MP05 DATE 0731-0804

時間

13:30
15:00

\$

\$2500

每周一至周五上課，共五天

MP02 DATE 0710-0714

MP06 DATE 0807-0811

MP03 DATE 0717-0721

MP07 DATE 0814-0818

MP04 DATE 0724-0728

MP08 DATE 0821-0825

兒童跑步訓練營

非常夯的兒童Running Club，融合跑步訓練與遊戲競賽，提高運動小將們的耐力、速度、平衡和靈活性，並開始愛上跑步。

教練 | 鐘苡瑄

兒童跑步訓練營

滿班人數

人 x 20

上課地點

3F籃球場

MH01

DATE 0717-0721

MH02

DATE 0724-0728

時間

15:00
16:30

\$

\$2700

每周一至周五上課

2017 | Summer camp 特色運動項目

射箭

射箭是一項能夠學習穩定、專注、判斷、禮節的運動，本營隊由國手級教練群劉碧瑜教練群帶領，透過規則的講解、弓箭的練習、趣味競賽等，讓學員能逐漸愛上射箭。

菁英小班制

教練 | 劉碧瑜 (教練群)

射箭育樂營

滿班人數

人 x 10

上課地點

8F射箭場

MR01 DATE 0703-0707

MR05 DATE 0731-0804

時間

15:30
17:00

\$

\$3000

每周一至周五上課，共五天

MR02 DATE 0710-0714

MR06 DATE 0807-0811

MR03 DATE 0717-0721

MR07 DATE 0814-0818

MR04 DATE 0724-0728

MR08 DATE 0821-0825

攀岩

攀岩需要專注力、平衡感、協調性及肌耐力，是一樣非常受歡迎的極限運動。

教練 | 吳德基 (教練群)

蜘蛛人攀岩育樂營

滿班人數

人 x 20

上課地點

3F攀岩場

ML01 DATE 0703-0707

ML05 DATE 0731-0804

時間

13:30
15:00

\$

\$3000

每周一至周五上課，共五天

ML02 DATE 0710-0714

ML06 DATE 0807-0811

ML03 DATE 0717-0721

ML07 DATE 0814-0818

ML04 DATE 0724-0728

ML08 DATE 0821-0825

射擊

射擊運動是用「心」的運動，較不受體型、體能的限制，本營隊希望透過射擊訓練，培養小朋友的專注力。

菁英小班制

教練 | 張榮洲 (臺北市體育總會射擊協會)

射擊育樂營

滿班人數  x 11

上課地點 5F 射擊場

MJ01 DATE 0704-0707

MJ05 DATE 0801-0804

MJ02 DATE 0711-0714

MJ06 DATE 0808-0811

MJ03 DATE 0718-0721

MJ07 DATE 0815-0818

MJ04 DATE 0725-0728

MJ08 DATE 0822-0825

時間

14:00
15:30

\$

\$1600

每周二至五上課，共四天

西洋劍

擊劍講求對應、專注、精準的特性，讓學習擊劍成為提升個人的觀察力、敏銳度、判斷力、快速思考及專注力的極佳方式，在全身裝備的保護下，擊劍是非常安全的運動，適合各年齡層學習。

教練 | 陳煌文 (教練群)

西洋劍育樂營

滿班人數  x 10

上課地點 6F 壁球場 A

MT01 DATE 0703-0707

MT03 DATE 0717-0721

MT02 DATE 0710-0714

MT04 DATE 0724-0728

時間

13:30
15:00

\$

\$2500

每周一至五上課

運動主播

本營隊希望透過訓練，讓孩子們體會主播從業人員之工作內容之外，以及教授所需相關技能，融入到課程中，目的在幫助孩子學會如何克服演講、上台報告之恐懼之外，並可因此提升自信、表達能力，釋放孩子的潛力，讓他們樂於溝通分享。

小一到國三

教師 | 陳冠淳

運動主播營

滿班人數  x 8

上課地點 5F PT教室

MM01

DATE 0710-0714

MM02

DATE 0717-0721

時間

10:00
11:30

\$

\$3000

每周一至五上課

霍格華茲 魔術氣球營

課程以魔術與氣球結合，激發創意潛能、訓練感知能力，讓孩子們能更展現出自信心與社交能力。

學齡前到小四

教師 | 富有創意工作室

每周一至五上課

魔術氣球營

滿班人數  x 10

上課地點 5F PT教室

MW01

DATE 0731-0804

MW02

DATE 0807-0811

時間

10:00
11:30

\$

\$2700
(含材料費)

積木樂高

創想營

積木樂高能訓練兒童的空間感、想像力、邏輯力和手眼協調性，也更具挑戰性，激發邏輯思維和空間想像力，樂趣多多，並富有成就感。

學齡前到小四

教師 | 鄭玉蓮

每周一至五上課

積木樂高營

滿班人數

人 x 10

上課地點

5F PT教室

MU01 DATE 0703-0707

MU03 DATE 0717-0721

時間

14:00
15:30

\$

\$2700
(含材料費)

MU02 DATE 0710-0714

MU04 DATE 0724-0728

海洋奇緣 女孩的奇幻王國

來場女孩的奇幻之旅吧，營隊以小朋友喜歡的海洋奇緣電影引導，教導小朋友肯定自我價值及如何面對人生的種種挫折。課程內容涵蓋：女孩人際關係、髮型與髮飾裝扮、創意串珠珠、女孩愛積木及公主走秀 G O 等課程。

學齡前到小四

教師 | 王淑瑩

每周一至五上課

女孩的奇幻王國

滿班人數

人 x 10

上課地點

5F PT教室

MX01 DATE 0703-0707

MX03 DATE 0814-0818

時間

10:00
11:30

\$

\$2700
(含材料費)

MX02 DATE 0724-0728

MX04 DATE 0821-0825

米其林點心坊

全程實作自己的幸福點心，自己的點心自己動手做，每位小朋友都可以成為小小點心師傅。

學齡前到小六

教師 | 王淑瑩

每周二至四上課

米其林點心坊

滿班人數

人 x 8

上課地點

5F PT教室

MF01

DATE 0801-0803

MF02

DATE 0808-0810

時間

10:00
12:00

\$

\$2800
(含材料費)

2017 | Summer camp

水上運動項目

潛水

南港運動中心潛水池長10M、寬5M、深5M，透過專業教練的帶領，讓小朋友學習蛙鞋之使用、水底及水面之裝備脫著、面鏡排水與脫著、浮游練習、下潛、上升方式等技能，這個夏天您絕對不能錯過。

教練 | 許天豪 (教練群)

每周一至五上課

NASA 潛水育樂營

滿班人數

人 x 8

上課地點

1F 潛水池

MS01 DATE 0710-0714

MS03 DATE 0807-0811

時間

15:00
17:00

\$

\$3200
(含器材)

MS02 DATE 0717-0721

MS04 DATE 0814-0818

游泳

游泳對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。各位小朋友趕快來清涼一「夏」。

菁英小班制

教練 | 本中心游泳池教練

小泳士訓練營

滿班人數

人 x 10

上課地點

B1 游泳池

MY01 DATE 0703-0707

MY05 DATE 0731-0804

時間

16:00
17:00

\$

\$2000

MY02 DATE 0710-0714

MY06 DATE 0807-0811

MY03 DATE 0717-0721

MY07 DATE 0814-0818

MY04 DATE 0724-0728

MY08 DATE 0821-0825

每周一至五上課，共五天

樂活寶貝潛能開發營

招生對象 國小學生(一年級-六年級)，每梯次招收**30**名。

攜帶物品 課外讀物、更換衣物、泳具(衣/褲/帽)及水壺等。

校外教學 每梯次**最後一天**安排校外教學活動。

本營隊須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。

備註：實際課程視當週規劃及選修課程實施，本中心保留延期或變更活動內容之權利。

請假：請家長事先請假(當面或電話)，所有缺課皆以請假論，恕無法補課。

樂活寶貝 潛能開發營

滿班人數  x 30

上課地點 5F 社區教室

M001 DATE 0703-0707

M002 DATE 0710-0714

M003 DATE 0717-0721

M004 DATE 0724-0728

M005 DATE 0731-0804

M006 DATE 0807-0811

M007 DATE 0814-0818

M008 DATE 0821-0825

\$

\$6500

校外教學地點
雙北市

\$

\$7200

校外教學地點
宜蘭縣

\$

\$6500

校外教學地點
雙北市

時間 皆09:00-17:00

每周一至五上課，共五天

M001-M004【七月份】

	07/03-07/10 07/17-07/24 Mon. (一)	07/04-07/11 07/18-07/25 Tue. (二)	07/05-07/12 07/19-07/26 Wed. (三)	07/06-07/13 07/20-07/27 Thur. (四)	07/07-07/14 07/21-07/28 Fri. (五)	
09:00-09:20	早安/報到集合					
09:30-10:20	認識新朋友	體適能(07/04) 定向活動(07/11) 跆拳道(07/18) 迷你網球(07/25)	探索教育	壁球 (發球/正擊/ 反擊/比賽)	戶外教學	
10:30-12:00	黏土DIY(07/03) 氣球造型(07/10) 魔術達人(07/17) 手工藝創作(07/24)		攀岩訓練 (繩結/裝備/ 上方確保技術/ 平衡攀登技巧)			
12:00-13:30	午餐/午休					
13:30-15:00	桌球、羽球、籃球三對三、MV舞蹈、西洋劍 (選修一門課)					
15:10-16:00	游泳					
16:10-17:00	益智桌遊/影片欣賞/點心時間					
17:10-18:00	賦歸					

M005-M008【八月份】

	07/31-08/07 08/14-08/21 Mon. (一)	08/01-08/08 08/15-08/22 Tue. (二)	08/02-08/09 08/16-08/23 Wed. (三)	08/03-08/10 08/17-08/24 Thur. (四)	08/04-08/11 08/18-08/25 Fri. (五)	
09:00-09:20	早安/報到集合					
09:30-10:20	認識新朋友	體適能(08/01) 定向活動(08/08) 跆拳道(08/15) 迷你網球(08/22)	探索教育	西洋劍 (禮儀/動作/ 演練/戰術)	戶外教學	
10:30-12:00	黏土DIY(07/31) 氣球造型(08/07) 魔術達人(08/14) 手工藝創作(08/21)		攀岩訓練 (繩結/裝備/ 上方確保技術/ 平衡攀登技巧)			
12:00-13:30	午餐/午休					
13:30-15:00	桌球、羽球、籃球三對三、MV舞蹈、壁球 (選修一門課)					
15:10-16:00	游泳					
16:10-17:00	益智桌遊/影片欣賞/點心時間					
17:10-18:00	賦歸					