

01/22 六 專區

凡現場報名任一梯次，可享1/22單日營隊加購價 (本區無折扣)

代號	時間	名稱	金額	加購金額
M01-3	09:00-17:00	全能怪獸小健將營	\$ 1500	\$ 1200
M03-4	08:00-09:50	羽球戰鬥營	\$ 600	\$ 500
M04-4	10:00-11:50	羽球精緻營	\$ 760	\$ 650
M05-4	13:00-14:50	羽球精緻營	\$ 760	\$ 650

全能怪獸小健將營

09:00-10:20	10:30-12:00	12:00-13:00	13:30-15:00	15:00-15:30	15:30-17:00	17:00
桌遊	籃球	午餐	軟式飛盤	點心	樂樂棒球	快樂回家

臨櫃
報名

08:00 AM — 21:00 PM
臺北市信義運動中心 1F 櫃台報名

網路
報名

- ① 點選「運動課程」並註冊會員 (參加課程者資料)
 - ② 點選「課程報名-兒童營隊」進行選課
- 報名完成請於 10 分鐘內刷卡繳費完畢，如逾時請重新報名

注意事項

凡患有心臟病、氣喘、高血壓、糖尿病或其他慢性疾病不適合參加運動類課程者，請勿報名，如違反規定發生意外應自行負責。活動期間請穿運動服裝並攜帶毛巾水壺

課程異動

- 退費、轉班，僅限臨櫃辦理 (請攜帶發票及各項收據正本，刷卡者需攜帶原卡片及簽單)
- 課程第二堂課前可斷理轉班 (僅限乙次)；插班報名者，不得轉班、退費。

退費規定

- 依據北市教育局規定，報名後至實際開課日當天 (第一堂) 課程開始前辦理退費，退還實際所繳學費之 90%。開課日 (第一堂) 課程結束後至第二堂上課前退還實際所繳學費之 70%，開課日的第二堂上課後至第三堂上課前且未逾全期 (或總課程時數) 三分之一退還已繳費用之 50%。自開課日的第 3 堂課程後 (或總課程時數已逾全期三分之一) 者不予退費。● 因故不克參加請於開課前證明文件、各項收據正本、發票及個人證件，辦理退費。因個人因素不克參加，本中心將依臺北市教育局規定辦理退費。● 本中心為團體上課，未到課恕不補課。

備註

- 課程是否開辦，將於課程前 2 天以簡訊聯繫通知。● 各梯次課程如遇天災、不可抗力因素或報名人數不足而停辦，本中心將於課程前通知全額退費或轉梯次。● 學員於課程期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。● 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。● 營隊期間所拍攝之課程照片、影片，本中心有權作為宣傳課程使用。● 本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程相關規定。● 身心障礙享 8 折優惠

臺北市信義區松勤街 100 號 ☎ 02-8786-1911



以下優惠皆無法合併使用

首 4 日 11/13六 -11/16二 85 折	早鳥特惠 11/17三 -12/12日 88 折	專屬優惠 12/13—-01/14五 9 折 現場受理報名於 每日 08:00-21:00	全日營 獨享優惠 開課前報名 全能怪獸小健將營 全梯次 8 折	揪團專屬優惠 ※開課前同時報名單項營隊 2項95折/3項9折 4項88折/5項85折	舊生優惠 舊生 95 折
---	--	---	---	--	----------------------------------



全能怪獸小健將營

🕒 09:00 — 17:00 👤 7-12 歲 | 30 人滿班 📍 各專業教室
★ 請自備環保餐盒及餐具

M01-1 | 1/21 (一) — 1/28 (五) \$ 8400

	1/21 (五)	1/24 (一)	1/25 (二)	1/26 (三)	1/27 (四)	1/28 (五)
0900-1020	奇幻魔術	抱石	軟式飛盤	壁球	抱石	數字油畫
1030-1200	壁球	射箭	樂樂棒球	體適能	射箭	桌球
1200-1330	午餐					
1330-1500	基礎律動	扯鈴	射箭	Hip Hop	羽球	籃球
1500-1530	點心					
1530-1700	體適能	造型氣球	黏土藝術家	益智積木	粉彩畫	創意桌遊
1700	快樂回家					

備註

- 實際課程視當日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。
- 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；恕無法補課

專業健將營

🕒 10:00 — 16:50 👤 9-15 歲 | 6 人滿班 ★ 課程包含午餐 (請自備環保餐盒及餐具)

M02-1A 1/21 (一) — 1/28 (五) \$ 7000	M02-1B 1/24 (一) — 1/28 (五) \$ 6600
M02-2A 2/07 (一) — 2/10 (四) \$ 5600	M02-2B 2/07 (一) — 2/10 (四) \$ 5280

10:00-11:50	12:00-13:00	13:00-14:50	15:00-16:50
MV 舞蹈	午餐	桌球	射箭



全日營獨享優惠
開課前現場報名
全能怪獸小健將營全梯次
即享 **8 折** 優惠

單週 報名 7200 元 (1/24-1/28)
單日 報名 1500 元

12/18 開放單日及單週報名
恕不折扣

M01-2 | 2/07 (一) — 2/10 (四) \$ 5600

	2/07 (一)	2/08 (二)	2/09 (三)	2/10 (四)
0900-1020	奇幻魔術	軟式飛盤	抱石	壁球
1030-1200	壁球	樂樂棒球	射箭	桌球
1200-1330	午餐			
1330-1500	扯鈴	射箭	街舞	迷你網球
1500-1530	點心			
1530-1700	創意桌遊	粉彩畫	黏土藝術家	益智積木
1700	快樂回家			



▲ 羽球戰鬥營

針對選手不足處給予加強指導，提升對羽球的熟悉程度，適時舉行對抗賽，增加趣味。

M03-1A	1/21 五	\$ 600
M03-1B	1/21 五	\$ 600
M03-2A	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3000
M03-2B	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3000
M03-3A	2/07 一 — 2/10 四	\$ 2400
M03-3B	2/07 一 — 2/10 四	\$ 2400

🕒 08:00—09:50
👤 9-15 歲或具羽球基礎
8 人滿班 (AB 班) 開 2 班為限
📍 6F 多功能球場
★ 請自備球拍

▲ 羽球精緻營

精緻小班教導羽球進階知識，基礎動作、實戰演練，提升實力培養羽球運動興趣。

10:00—11:50			13:00—14:50		
M04-1A	1/21 五	\$ 760	M05-1A	1/21 五	\$ 760
M04-1B	1/21 五	\$ 760	M05-1B	1/21 五	\$ 760
M04-2A	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3800	M05-2A	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3800
M04-2B	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3800	M05-2B	1/24 一 — 1/28 五	\$ 3800
M04-3A	2/07 一 — 2/10 四	\$ 3040	M05-3A	2/07 一 — 2/10 四	\$ 3040
M04-3B	2/07 一 — 2/10 四	\$ 3040	M05-3B	2/07 一 — 2/10 四	\$ 3040

🕒 M04 系列 10:00—11:50 M05 系列 13:00—14:50
👤 7-12 歲 | 8 人滿班 (AB 班) 開 2 班為限
📍 6F 多功能球場
★ 請自備球拍

師資介紹



羽球

信義運動中心專業師資群 蔡維中老師
中華民國 99 年台灣省青少年羽球錦標賽
高中男團組 第 3 名 / 台北市 99 學年度教育
盃中等學校羽球錦標賽 高中男團 第 2
名 / 中華民國 102 年全國大專校院運動會
一般男子雙打組 第 3 名 / 台北市萬興、
景興 / 桃園市文山國小羽球社團教練



壁球

黃俊男
專業師資群
經歷 |
2017 年東亞盃
國家代表隊
亞洲 level 1
壁球教練



扯鈴 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
國扯鈴比賽成績亮眼 / 指導
學生參與社區表演活動 / 學
校體育表演、105 學年
度市長獎頒獎典禮表演



跳繩 陳良維老師

國立臺北護理健康大學
運動保健系
中山運動中心
跳繩教練
臺北市私立靜心高級中學
跳繩校隊教練



射箭 黃珮瑄老師

102 年全國理事長盃射錦標賽
反曲弓女子組 團體對抗賽銅牌
全國大專院校運動會
102 年公開組
混雙對抗賽銀牌
104 年公開組
女子團體對抗賽銅牌
信義運動中心駐點教練 106 年至今



空中瑜珈 妙妙老師

幼兒、兒童肢體律動超過
10 年以上經驗 / 目前任
教北醫大學瑜珈社團 / 文
山、大安、信義、汐止、
士林運動中心 / 何嘉仁幼
校 / 公司行號社團 / 專業
舞蹈教室



舞蹈 小伊專業師資群

綜藝大熱門、超級偶像
等舞蹈演出
台積電、宏達電、
中國信託、富邦人壽
舞台整體編排
顏童、李英宏、911 etc
藝人合作舞蹈演出

桌遊 / 積木

創意生活團隊師資群
多年立於孩童多元發展與教育，
動手做，做中學，激發孩子創意力
與執行力！創意發想、動手去做、
用腦思考、開心玩樂，執行力 來自
於習慣的養成，培養孩童做的到也
能做的好的自信力！

籃球

SPORT STAR 籃球團隊
國家 B、C 級籃球教練證照教練團 / 2005-2010 臺北市立體育學院 推廣教育中心
籃球授課教師 / 2011conti 暑期籃球夏令營 活動總統籌 / 2010-2013 裕隆納智捷
籃球隊 暑期籃球夏令營規劃 / 2014 金門酒廠籃球隊 暑期籃球夏令營規劃 / 2010-
2020 臺北市大安、文山運動中心 籃球課程規劃、執行團隊 / 2014-2020 新北市
士城運動中心 籃球課程規劃、執行團隊 / 2018-2020 臺北市中山、永和運動中心
籃球課程規劃、執行團隊 / 2020 新北市林口運動中心 籃球課程規劃、執行團隊

▲ 桌球訓練營

精緻小班的方式提升課程品質，基礎練習外，
以較多對打練習的方式強化對桌球運動的熟練度。

M06-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 2800 M06-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2240

🕒 13:00—14:50 👤 7-12 歲 (120 CM 以上) | 12 人滿班
📍 3F 桌球場 ★ 請自備球拍



▲ 英式壁球營

介紹壁球規則、球場禮儀，指導發球、接球、
正反拍基本動作及步伐練習、分組聯誼對抗賽。

M07-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 3000 M07-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2400

🕒 10:00—11:50 👤 9-15 歲或具網、羽、壁球基礎 | 12 人滿班
📍 3F 壁球場

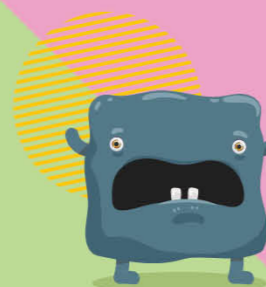


■ 轉轉扯鈴營

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。

M08-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 2600 M08-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2080

🕒 15:30—17:20 👤 7-12 歲 | 12 滿班 📍 2F 社區教室



■ 蜘蛛抱石營

安全觀念及抱石技巧，學習基礎平衡攀登、安全下降方式，
是需要爆發力和技巧的運動之一。

M09-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 2250 M09-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 1800

🕒 13:00—14:25 👤 7-12 歲 | 12 人滿班
📍 7F 抱石場 ★ 中心提供岩鞋 ※ 信義運動中心師資群授課

■ 長高高跳繩營

花式跳繩增加趣味性，發展靈敏、速度、彈跳及耐力等身體素質也有良好作用，
助於促進兒童的身高。

M10-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 3000 M10-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2400

🕒 13:00—14:50 👤 7-12 歲 | 12 人滿班 📍 3F 壁球室 B



■ 神箭手培訓營

學習射箭規則、技巧之運動，藉此培養兒童專注力、穩定性、運動基本禮儀。有助於孩
子穩定心性、冷靜思考的良好訓練。

M11-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 3000 M11-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2400

🕒 15:00—16:50 👤 9-15 歲 | 10 人滿班 📍 8F 戶外射箭場



■ 空中瑜珈

注重於提升兒童全身性的協調感，透過呼吸練習穩定平衡、核心、柔軟度、專注力，可
以將身心輕盈舒展，增進孩子的身心發展！

M12-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 3000 M12-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2400

🕒 14:00—15:25 👤 9-15 歲 | 7 人滿班 📍 1F 專業教室

■ MV 舞蹈營

流行歌曲為編舞主軸，培養肢體協調、肌耐力、爆發力，更能提升小朋友的心肺適能，
同時增加自信心與體適能力。

M13-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 2800 M13-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2240

🕒 10:00—11:50 👤 8-12 歲 | 12 人滿班 📍 2F 會議室

● 創意桌遊

分組進行遊戲，在遊戲進行的過程中，培養出團隊合作、邏輯思考、反應訓練、口語表
達、記憶加強以及勝不驕、敗不餒的謙卑態度，並讓孩子們透過桌遊拉近人與人之間的
距離，創造出更多的歡樂與歡笑。

M14-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 1750 M14-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 1400

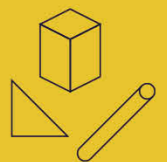
🕒 13:30—14:30 👤 6-12 歲 | 12 人滿班 📍 2F 會議室
★ 桌遊僅在課堂上使用

● 益智積木

發揮創意組裝與說明書上不同的積木造型，搭配積木零件讓孩子們自由組裝各種主題
的成品出來，啟發孩子無限的想像力及創造力。

M15-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 2500 M15-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 2000

🕒 14:30—16:00 👤 6-12 歲 | 12 人滿班 📍 2F 會議室
★ 每次上課可帶回一款積木成品



▲ 籃球訓練營

課程多元、靈活，著中基礎養成，透過系統化將學習路徑做更好的設定，搭配
擅長的深度溝通讓學員從中領悟團隊合作，如何讓團體班的效果達到一對一的
學習效果，是長期籌畫籃球訓練營SS團隊在授課中的自我挑戰目標，一同體驗
籃球運動的樂趣。

M16-1 1/24 一 — 1/28 五 \$ 4000

M16-2 2/07 一 — 2/10 四 \$ 3200

🕒 15:00—16:50 👤 9-15 歲 | 30 人滿班
📍 6F 多功能球場

