



臺北市

文山運動中心

營隊業務，請電洽業務部各承辦人

♥ 歡樂小子健康活力體驗營 人 陳副理 (分機238)

♥ 游泳訓練 人 黃副理 (分機281) ✉ s980594@cyc.tw

♥ 歡迎安親班、補習班、學校、學生社團包班

安親班 人 王副理 (分機241)

112年
冬令活動

福兔新企象
勇闖運動島



☎ (02) 2230-8268

☎ (02) 2230-8676

📍 臺北市文山區興隆路三段222號



官網



FB



LINE@

優惠辦法

- 開課前『臨櫃』報名「兩人同行」、「1人同時報名兩項營隊」享 **88折**優惠，「四人同行」、「1人同時報名四項營隊」享 **85折**優惠
- 於**12/31**前『臨櫃』報名營隊活動享 **88折**優惠，**1/1~1/15**享 **9折**優惠
- 泳訓團體課程舊生獨享 **95折**優惠



報名流程



報名時間：即日起開始報名，每日上午08:00至晚上21:00（例假日照常受理）
報名及上課地點：臺北市文山區興隆路三段222號（一樓服務台運動研習報名處）

營隊活動退費規定及注意事項 | ※報名前詳閱注意事項及各項規定

- 報名後因受傷因素不克參加者，請持繳費證明單、發票、證明文件（因傷需出示醫生證明）辦理退費手續，退費手續限活動開始日前辦理完畢，逾期恕不受理。
- 營隊活動如遇不可抗力因素或報名人數不足，本中心得以停辦，並通知學友全額退費或轉梯次，本中心保留併梯及開辦與否之權力。
- 營隊為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。
- 活動期間請著運動服裝、球鞋，並攜帶毛巾及水壺。
- 每張繳費證明單限轉梯一次，額滿梯次恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯。
- 材料皆由老師代購，如需繳交材料費，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。
- 活動開始前因個人因素無法參加退費者須按比例退費，退費辦法如下：
a.報名後至實際開課日前第8日提出退費申請者退還已繳費用90%。
b.開課前第7日至第一日（第一堂課前）申請者退還所繳費用80%。
c.活動開始後恕不退費。

新春專區

大飛老師的體育課



F01	籃球小高手	1/25	三
F02	熱血躲避球	1/26	四

※ 六樓球場

10:00
|
12:00

2h
1,500



A01	親子有氧+手作DIY	1/25	三
B02	親子瑜珈+點心DIY	1/26	四

※ 2樓教室

14:00
|
16:00

1h
一個大人 + 一個小孩 800 元
一個大人 + 兩個小孩 1000 元



歡樂小子

週一~週五 全天課程

參加對象
1~6年級
(40人滿班)

健康活力體驗營

透過體驗學習，培養多元智能達到適性揚才的目標；並於研習後頒發學習證書，讓我們一起豐富孩子生活！

活動內容包含桌球、攀岩、舞蹈、團體動力...等多樣化的課程，費用包含材料、裝備、午餐、點心、保險等，活動內容豐富千萬不可錯過。(課程隨時會依場地及時間做調整)

即日起~12/31

報名

88折

1/1~1/15

報名

9折

🕒 時間 08:00-16:30 / 👤 師資 運動中心專業師資群

五日營

單日營

K01

K02

7,200元

1,500元

01/30-02/03

02/06-02/10



★ 活動結束後致贈 結業證書、精美贈品乙份



五日營 \$7,200 / 單日營 \$1,500

K01	1/30 (一)	1/31 (二)	2/1 (三)	2/2 (四)	2/3 (五)
K02	2/6 (一)	2/7 (二)	2/8 (三)	2/9 (四)	2/10 (五)
8:00~9:00	報到&自習時間				
9:00~10:00	相見歡	兒童體適能	歡樂桌遊	兒童體適能	歡樂桌遊
10:00~12:00	籃球玩家	奇幻魔術	撞球	美勞DIY	籃球玩家
12:00~13:30	午休時間				
13:30~15:00	兒童防身術	地板冰壺	趣味躲避球	桌球	奇幻魔術
15:00~16:30	創意拼豆	動手玩科學	手工卡片	游泳	神槍手射擊
16:30~17:00	平安賦歸				

活動內容請參閱，如有更新會在官網及FB發佈

幼兒全能發展營

K03

2/6-2/10



一~五



08:50
16:30



7,500



文山運動中心X樂童體操聯盟

「探索世界」是開發幼兒潛能的鑰匙！好好玩、玩得好，是學齡前孩子最重要的事！課程透過視覺、聽覺、動覺等感覺統合訓練，協助幼兒認識自己、適應環境、調整學習力、打造免疫力！

※ 自備：餐具、水壺、換洗衣物至少一套

K03	2/6 (一)	2/7 (二)	2/8 (三)	2/9 (四)	2/10 (五)
08:50-09:20	報到集合				
09:30-10:20	你好~大家好~ 相見歡	多元桌遊	桌上冰壺	幼兒潛能開發	快手氣球
10:30-11:30	手眼協調 高度刺激	前庭訓練 觸覺刺激	空中控制力 重心平衡	跳躍支撐 上肢訓練	體感知能 重力轉換
	(平衡木/彈跳床/單槓/地板)				
11:30-13:30	充電時間 (吃飯飯~睡覺覺)				
13:40-14:00	兒童體適能 (動一動~扭一扭喚醒小肌肉)				
14:10-15:00	游泳小將	手動科學	幼兒美術	故事繪本創意	幼兒籃球
15:10-15:40	點心時間				
15:40-16:30	音樂律動	小小武狀元	飛盤	口語表達	生活魔術
16:30-17:30	回甜蜜的家				

五育全能營福兔傳說

K04

2/4-2/5

六~日

3,300



2023年新年之際…有位傳奇人物即將降臨，妳/你準備好了嗎？讓我們跟隨他的腳步，一步步揭開謎底，獲取新年的好福氣！

需要擁有良好的禮貌、知識及依靠團隊能力成為一位探索家，特別聘請在職教官，藉由娛樂性的互動，讓小朋友了解毒品的可怕之處，及團隊精神之可貴！

出門探索傳奇人物，總要有個方向！文山運動中心就是探索家的首選！

特別安排6大項精彩、有趣、教育性質的活動，搜索”傳奇人物”的真面目！

疊杯課程有助於提升專注力及反應力，讓你在搜尋過程中，不放過任何小細節！

飛盤、武術、漆彈課程中，藉由運動及射擊標靶的能力，精準掌握線索！

一個人力量不夠，那就一群人！地壺課程藉由團隊能力，進行禮貌且刺激的比賽！

經歷了如此多的活動，最重要的環節！探索課程，藉由兩天課程所收穫的線索找到此次任務的”傳奇人物”！成為頂尖的文山探索家。



※ 晚間特別安排螢火晚會！一起High翻文山！

※ 特別規劃「城市露營」，安全的防護環境，讓小朋友體驗露營樂趣（需自行帶睡袋或棉被等睡覺用品…）一人獨立帳篷。

※ 如家長想看看可愛的小朋友們活動，請先行聯繫承辦人，營隊活動主要建立團隊凝聚力，建立獨立能力。

承辦人：鄭先生 02-2230-8268 # 221



籃球玩家訓練營

想要學習像NBA球星般的籃球技巧嗎？三分球神射、三步上籃、流暢的運球及過人技巧，我們邀請SPORT STAR專業教練來指導小朋友！SPORT STAR是創造豐富、趣味、充滿魅力體育活動的專家，課程內容將提升小朋友的運動能力及身體核心能力。營隊每期5天，歡迎對籃球有興趣的小朋友報名參加。費用包含教師鐘點費、活動費、場地、保險等。

※ 六樓球場 師生比1:15

BK01	1/30-2/3
BK02	2/6-2/10



A	動態暖身+進階靜態伸展
B	運動能力+核心能力訓練
C	球感培養+運球訓練
D	基本技能提升（依照課程分級系統）
E	進階技能提升+修正（依照課程分級系統）
F	團體觀念養成+實戰演練+小組對戰



SPORTSTAR

擁有國家C級、B級籃球教練證教練團

2005-2010 台北市立體育學院推廣教育中心
籃球課程 授課教練

2011 Conti 籃球夏令營 策劃執行團隊

2011-2013 裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營
策劃執行團隊

2011-2017 臺北市大安運動中心籃球課程
策劃執行團隊

2011-2017 臺北市文山運動中心籃球課程
策劃執行團隊

2014-2017 金門酒廠籃球隊籃球夏令營
策劃執行團隊



Aegis Challenging 神盾勇士籃球培訓營-球隊專業化訓練

Aegis Challenging神盾勇士籃球寒假培訓營即將上線！團隊及所有教練非常謝謝家長及學員對於神盾勇士籃球培訓營的支持，我們依家長學員的意見，經過多次開會調整，希望在內容能盡量符合參與學員在訓練上希望獲得更有效率，更快速吸收的學習方式，也希望所有參加神盾勇士籃球培訓營能夠非常享受我們提供訓練的過程！

我們希望學員除了球技上的進步以外，還有學界由神盾勇士籃球培訓營學習到球技外的特質，如：領導能力、耐心、團隊合作等，最重要的是小朋友們快樂打球，享受訓練的過程。

※ 六樓球場 師生比1:12

AC01	1/30-2/3	U9-U11（半場）
AC02	2/6-2/10	U12-U14（半場）



報名連結

特色

獨家完整的訓練計畫
專業扎實的訓練模式
校隊式訓練
教練皆畢業自HBL松山高中籃球隊
體系一致
注重紀律、態度、團隊意識
強調動作上的細節
根據學員狀況做出課表上的調整
教學經驗豐富



羽球好手營

羽球是一項重視體力與協調性的運動，透過教練的專業指導，讓小朋友在密集訓練裡除了學習到控制與球的節奏之外，更能夠提升自信心以及認識自己的身體並且運用。在課程中會有基本動作的學習，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗賽練習，競賽中讓學員覺察技巧欠缺的部份加以補強，期望在競爭中給予學員不同於一般練習的刺激，激盪出不同的火花！

※ 六樓球場 師生比1：8

BM01	1/30-2/3
BM02	2/6-2/10



一~五	12:00 14:00	10h 2,500
-----	----------------	--------------



羽球好手精緻營

精緻營

訓練中可以學習到前場、後場快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的撲救球。由於扣殺需要力量，在本課程中也會特別訓練手腕的力量。因此，在本次訓練可以發展靈活性、協調性，提高上下肢及軀幹的活動能力。

* 菁英小班制

※ 六樓球場

一~五	10h 3,200
-----	--------------



BM03	1/30-2/3	🕒 14:00-16:00	適合：國小1~4年級
BM04	1/30-2/3	🕒 16:00-18:00	適合：國小1~4年級
BM05	2/6-2/10	🕒 14:00-16:00	適合：國小1~4年級
BM06	2/6-2/10	🕒 16:00-18:00	適合：國小1~4年級
BM07	1/30-2/3	🕒 14:00-16:00	適合：5~9年級
BM08	1/30-2/3	🕒 16:00-18:00	適合：5~9年級
BM09	2/6-2/10	🕒 14:00-16:00	適合：5~9年級
BM10	2/6-2/10	🕒 16:00-18:00	適合：5~9年級

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	步法練習	步法練習	進攻球戰術	成果驗收
被動擊球	反拍訓練	攻防練習	防守戰術	綜合訓練
綜合評估訓練	反拍切球	四角球訓練	團體對抗賽	團體對抗賽
單打戰術訓練	單打戰術訓練	單打戰術訓練		

桌球好手精緻營

桌球營隊期望藉由豐富的桌球課程規劃，讓小朋友在營隊中能愛上桌球運動，進而養成終身運動的好習慣，成為一位健康、快樂、充滿活力的小朋友！課程中除了注重學習的多样性外，更培養小朋友對桌球基本技術的學習，增強協調反應及控制節奏反應！

- ※ 學生需自備球具
- ※ 七樓桌球室

TT01	1/30-2/3	🕒 10:00-12:00
TT02	1/30-2/3	🕒 14:00-16:00
TT03	1/30-2/3	🕒 16:00-18:00
TT04	2/6-2/10	🕒 10:00-12:00
TT05	2/6-2/10	🕒 14:00-16:00
TT06	2/6-2/10	🕒 16:00-18:00



兒童實戰防身營

全方位訓練兒童身心機能：遭遇衝突的反應力、面對衝擊的耐受力、臨場反應的效率、強化身體肌力與爆發力，透過腳步移動，訓練閃躲反應能力；多樣多變情境模擬，穩住靜定的心，教育小朋友不慌不忙、不急不躁，冷靜面對各種「優勢位、劣勢位」。訓練解決問題的能力、危機處理能力。



MA01	1/30-2/3
MA02	2/6-2/10

※ 一樓兒童遊戲室



瘋世足足球營

藉由足球運動項目，訓練小朋友身體協調性，並透過遊戲讓小朋友感受到團隊精神的重要，課程主要安排訓練對足球的基本球感與控球能力，基本體能與柔軟度訓練，及觀察力與判斷力訓練。

※本營隊包含所有課程所需教具

SC01	2/2-2/3
SC02	2/9-2/10



野孩子歡樂攀岩營

特別針對1~6年級的小朋友設計，藉由一系列的特別遊戲，讓小朋友從遊戲歡笑中突破懼高障礙，激發上進心，培養抗壓能力，更深一層的發現自我。本營隊能夠幫助發育中的孩子獲得：增加身體的協調感、增強體力、集中力、進取心及自信心。

※ 六樓攀岩館

CL01	1/30-1/31	一、二
CL02	2/6-2/7	一、二
CL03	2/9-2/10	四、五



熱血躲避球社

這是一個沒有性別沒有男女的戰場，只有寶座之爭，球是你唯一的武器，閃躲，是你的生存技能。快來訓練你的膽子和戰勝你的恐懼，躲避王、得分王的王位等你來爭奪！

※ 六樓球場

DB01	1/31-2/1
DB02	2/7-2/8



神槍手射擊營

射擊運動學習門檻低，講求心理技能支援專項技能發揮，從事射擊運動能夠增強自信心，強化自控能力，學習射擊能幫助小朋友在各項學習皆能有所斬獲，課程內容包含：基本體能訓練、射擊運動基本觀念、射擊運動基本規則、射擊運動基本技術、槍枝、彈藥、靶機組之管理、運動傷害防護。

※ 週一停課

※ 本營隊包含所有課程所需教具

※ 五樓射擊場



SF01 1/31-2/3

SF02 2/7-2/10



撞球基礎訓練營

課程包含基本動作講解，藉由撞球需要的專注特性，訓練小朋友的耐心與應變能力，思考每顆球的最佳球路，培養小朋友的心智沉穩及邏輯能力。

BR01

2/6-2/10

※ 四樓撞球室



鈴極限扯鈴營

初階
&
進階

扯鈴是我國民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一，藉由扯鈴教學的過程，讓小朋友了解我國的民俗技藝文化。扯鈴是一項易學難精的民俗技藝，個人都要經過長時間的練習，才能有精湛的技藝！

- ※ 學生可自備扯鈴，或向老師借用。
- ※ 上課時教師將依個人程度教學。
- ※ 六樓長廊



DL01 1/30-2/3

DL02 2/6-2/10



一~五



10:00
|
12:00



10h
2,500



黃永珠

高雄市扯鈴協會教練證/裁判證
教育部扯鈴教練與裁判增能研習
台北市體育總會教練證
台北市清江國小義方國小課後
扯鈴社團指導老師
台北市成淵中學/新北市恆毅中學
扯鈴社團指導老師
僑委會華語文研習中心菲律賓團
扯鈴指導老師

教學內容
運鈴、金蟬脫殼、金雞飛渡、拋鈴、螞蟻上樹、調鈴、天女散花、蜻蜓點水、拋鈴點地、背書包、狗急跳牆、金雞上架、蜘蛛結網、關渡大橋、左右望月、左右側甩、平沙落雁、噴射蜻蜓、平沙鷓鴣、繞手繞腳、帶鈴轉身、大鵬展翅、仰觀星斗、烽火螞蟻、單離手、大輪迴、一柱擎天、八仙過海、二仙傳道、紡紗、漁翁釣魚、扭轉乾坤、蜘蛛燈籠、倒掛金鈎、繞腳迴旋…等

風火直排輪

大由專業教練群專業分級教學，以趣味遊戲學習為教學原則，首重上課安全，希望小朋友能在漸進式的教學進度中體驗直排輪的樂趣，進而養成規律運動習慣。安全考量，還需備有帽子、護膝、護肘、護掌（缺一不可），上課需穿著長筒棉襪及運動服裝。

- ※ 上課器材可向教練租借100元/套/堂（含直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌。最晚需於開課前10天提供小朋友腳長，若未提供視同自行攜帶裝備，恕不另外通知。）代購每套2980元
- ※ 六樓長廊



RS01 1/30-2/3

RS02 2/6-2/10



一~五



09:00
|
10:00



5h
2,000



藝享創作營

黏土班：立體招牌、甜甜圈老闆、日式便當

彩畫班：世界過於混亂，那就造自己的奇幻故事吧，藉由主題故事的學習讓孩子發會創意，完成獨一無二的作品。

AT01

藝享創作營-黏土

1/30-2/3

AT02

藝享創作營-彩畫

2/6-2/10

※ 四樓長廊



一~五



13:00
|
16:00



15h
3,950



歡樂跳繩營

跳繩可以幫助心肺功能的提升亦可以訓練小朋友的協調性、肌耐力及彈跳力，增強自律神經的控制力及專注力，有助於小朋友的身心靈成長。

JR01

1/30-2/3

JR02

2/6-2/10

※ 六樓長廊



一~五



15:00
|
16:30



7.5h
2,250



地板冰壺營

地板冰壺是由冰壺運動簡化而成，強調個人和團隊發展的活動，可以加強手腳與手眼協調、訓練思考能力以及促進溝通加強表達能力和合作技巧。

FC01

1/30-2/3

※ 六樓長廊



一~五



13:30
|
15:00



7.5h
2,500



藍海鯨游泳學校

泳訓團體班舊生95折

※新生無折扣

注意事項

- 1 泳訓班課程隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
- 2 3歲至7歲之小朋友請參考幼兒班。
- 3 參加第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議轉班上課，課程開課後不接受中途插班。
- 4 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。
- 5 網路報名無折扣。

7-15歲

國小以上兒童優質級泳訓班 (每班6~10人)

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Z01	1/11-2/22(1/18.1/25停課)	兒童泳訓班	三	1900-2000	5	5	1250
Z02	1/13-2/24(1/20.1/27停課)	兒童泳訓班	五	1900-2000	5	5	1250
Z03	1/28-2/11(2/4停課)	兒童假日泳訓班	六	1000-1100	2	2	500
Z04				1500-1600	2	2	500
Z05				1800-1900	2	2	500
Z06				1000-1100	4	4	1000
Z07	1/29-2/19	兒童假日泳訓班	日	1500-1600	4	4	1000
Z08				1800-1900	4	4	1000

3-6歲

學齡前幼兒優質級泳訓班 (每班3~4人)

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Y01	1/9-2/20(1/16.1/23停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1700-1800	5	5	2250
Y02	1/10-2/21(1/17.1/24停課)		二		5	5	2250
Y03	1/11-2/22(1/18.1/25停課)		三		5	5	2250
Y04	1/12-2/23(1/19.1/26停課)		四		5	5	2250
Y05	1/13-2/24(1/20.1/27停課)		五		5	5	2250
Y06	1/9-2/20(1/16.1/23停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	1900-2000	5	5	2250
Y07	1/11-2/22(1/18.1/25停課)		三		5	5	2250
Y08	1/13-2/24(1/20.1/27停課)		五		5	5	2250
Y09	1/9-2/20(1/16.1/23停課)	幼兒泳訓班 (每周一堂)	一	2000-2100	5	5	2250
Y10	1/11-2/22(1/18.1/25停課)		三		5	5	2250
Y11	1/13-2/24(1/20.1/27停課)		五		5	5	2250
Y12	1/28-2/11(2/4停課)	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	2	2	900
Y13				1700-1800	2	2	900
Y14	1/29-2/19		日	1100-1200	4	4	1800
Y15				4	4	1800	

- 1 泳訓班費用包含教練費、門票、保險費及教材等，請自備泳裝、泳鏡、泳帽。
- 2 參加學員報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，以達最佳學習效果，未到者不予補課。所缺之堂課可免游泳體驗卷，使用期限為課堂結速後三個月內（限本人使用）（請於3樓櫃檯辦理）
- 3 請託善保存上課明細，如遺失補印，則不保留未到堂數證明，將影響未到課程兌換游泳體驗卷之權利。
- 4 幼兒泳訓班：陪同家長1人免費，進場協助幼兒更衣，第二位家長5折優惠，第三位家長起依規定購票。
- 5 兒童泳訓班：陪同家長1人購票5折優惠，第二位家長起依規定購票。
※陪同家長票，無提供幼兒、銀髮族票種之5折。
- 6 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。
- 7 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
- 8 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。
- 9 個別班上課期限（第一堂上課日期起一年為限）。

個別菁英泳訓班 (一對一、一對二、一對三、一對四、一對五)

代號	課程名稱	上課時間	時數	費用
U1	一對一游泳教學	上課時間與教練協商 請先自行決定第一次上課時間 以利本中心教練安排	10	10,000
U2	一對二教學or親子教學			12,000
U3	一對三教學or親子教學			14,001
U4	一對四教學or親子教學			16,000
U5	一對五教學or親子教學			18,000