



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER



NH 2023 大作戰!! WINTER CAMP

首四日
11/17-11/20
報名享

85折

早鳥優惠
11/21-12/4
報名享

88折

Final優惠
12/5-1/8
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 | 111年1月20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(2/17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(2/17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.小朋友若在身體健康、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。



↑ 網路報名 ↑

報名方式

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

貼心心叮嚀

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】，
請於一樓櫃台詢問插班資訊

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 | 8 ~ 12歲

師生比1:8

上課場地 | 10F羽球場

球拍自備

本中心羽球教練團經驗豐富，今年度增加一小時的訓練時間，希望讓學員可以加強基本的握拍、步伐訓練開始到揮拍訓練及透過綜合練習強化技巧，讓學員增加運動興趣。

時間 09:00-12:00 滿班人數 | 16人

MA01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 5040元

MA02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 4200元

MA05

1/20 (五) 小年夜

一天 840元

MA06

1/27 (五) 初五

一天 840元

時間 13:00-16:00 滿班人數 | 16人

MA03

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 5040元

MA04

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 4200元

MA07

1/20 (五) 小年夜

一天 840元

MA08

1/27 (五) 初五

一天 840元



教練 | 錢俊廷教練群

- 林口國小-外聘教練
- 縣立三重中學-外聘教練
- 文山運動中心-駐場教練
- 信義運動中心-駐場教練
- 達方電子公司-駐場教練
- 全國排名賽雙打第八名
- 全中運雙打第八名
- 林口國中-外聘教練
- 萬華運動中心-駐場教練
- 大安運動中心-駐場教練
- 濱江國小-外聘教練
- 台北縣個人賽雙打第二名
- 少年盃雙打第八名
- 大專盃個人賽乙組第三名個人賽乙組第三名

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，今年度增加一小時的訓練時間，希望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 | 陳莚教練群

- 臺灣師範大學大師盃羽球錦標賽公開組混和雙打第一名
- 台北縣97年全縣暨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
- 中華民國羽球協會國家A級羽球教練證

時間 滿班人數 | 16人
09:00-12:00

MB01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 5400元

MB02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 4500元

MB05

1/20 (五) 小年夜

一天 900元

時間 滿班人數 | 8人
13:00-16:00

MB03

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 5400元

MB04

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 4500元

MB06

1/20 (五) 小年夜

一天 900元

專業運動項目

幼兒羽球訓練營

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，從基礎的握拍、揮拍動作、發球訓練啟發對羽球的興趣培養。



教練 | 郭致宇教練群

- 龍門國中羽球教練
- 北市民族國小社團教練
- 中山國中星耀樓駐場教練
- 103學年度中小學羽球對抗賽第一名
- 104年中等學校運動會第三名
- 三重運動中心駐場教練
- 新北市集美國小社團教練
- 台北市甲組教育盃第三
- 104年度青年盃羽球男生第二名
- 2016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

MC01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 4200元

MC02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 3500元

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。

時間

10:00-12:00

滿班人數 | 20人



MD01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 4200元

MD02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 3500元

教練 | 吳政育教練群

- 2008SBL明星賽三分球大賽冠軍
- 2005SBL明星賽三分球大賽冠軍
- 100-108內運籃球營教練
- 中華籃協B級籃球教練



時間

15:00-17:00

滿班人數 | 20人



MD03

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 4200元

MD04

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 3500元

教練 | 謝鴻澤教練群

- 再興高中HBL甲組第一名
- 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
- NASM-PES/CES美國國家運動醫學院
- 100~107年內湖運動中心兒童籃球營教練
- 中華民國籃球協會C級教練
- 肌力與體能訓練專家認證
- 運動表現/運動矯正專家認證

專業運動項目

幼兒籃球營

對象 | 4 ~ 8歲

上課場地 | 8F籃球場(移動式小籃架)

兒童籃球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

ME01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3000元

ME02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2500元



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、戰略分析、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!

時間

12:00-13:30

滿班人數 | 12人

教練 | 吳政育教練群



MF01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3600元

MF02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 3000元

教練 | 吳政育教練群

- 2008SBL明星賽三分球大賽冠軍
- 2005SBL明星賽三分球大賽冠軍
- 100-108內運籃球營教練
- 中華籃協B級籃球教練

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，讓學員輕輕鬆鬆學會基本技巧，培養基礎能力，並讓沒學過桌球的學員也能一起輕鬆學習喔！

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

MG01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

MG02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元

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

MG03

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

MG04

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元



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。



時間 13:30-15:00

滿班人數 | 15人

MH01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

教練 | 張博寓教練群

- 民國86年大同盃國小足球聯賽冠軍
- 民國93學年度全國五人制錦標賽冠軍
- 中華民國五人制足球協會FUTSAL B級教練證
- 社子國小足球教練
- 民國87年參加台北市青年盃足球錦標賽獲得冠軍
- 台北市五人制足球協會頒發之C級教練證
- 大湖足球俱樂部總教練
- 碧湖國小足球教練

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、操空性甚至是策略上的演練。



時間

14:00-16:00 滿班人數 | 12人

MI01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

MI02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元

教練 | 金人傑教練群

- 現任內湖高工撞球社團教師
- 華興中學籃球社指導教師
- 內湖運動中心籃球教練
- 麗湖國小籃球社指導教師
- 內湖高工籃球社指導教師
- 大專體育總會C級教練

專業運動項目

壁球訓練營

對象 | 9 ~ 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。



時間

10:00-12:00 滿班人數 | 10人

MJ01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

教練 | 林啟堂教練群

- 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
- 壁球-B級教練證
- 壁球-A級裁判證



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。

時間 14:00-15:30 滿班人數 | 25人

MK01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

MK02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元



教練 | 陳乃穎舞蹈專業教練群

- 2019加入職業舞團Mr.Lady Family•2018參與職業舞團sà 舞蹈作品拍攝
- 2019HHI世界街舞比賽 獲得台灣區第四名•2019參與薛之謙-病態MV拍攝
- 2020台大盃熱舞大賽 獲得第三名•2020 喔大樂團演唱會舞者

趣味運動項目

MV舞蹈營(高年級)

對象 | 10 ~ 15歲 上課場地 | 506教室

用舞蹈訓練小朋友的記憶力、專注力，在開心跳舞的同時，也能健康運動，與其他學員學會互相合作，完成歌曲排舞。

時間 15:30-17:00 滿班人數 | 25人

ML01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

ML02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元

趣味運動項目

轉轉扯鈴營 **NEW**

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。



時間 14:00-15:30 滿班人數 | 16人

MN01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3240元

MN02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元

教練 | 黃永珠

- 學校扯鈴社團指導老師
- 指導學生參加台北市及全國扯鈴比賽成績亮眼
- 指導學生參與學校體表會演出
- 乙級教練證、丙級裁判
- 指導學生參與社區表演活動
- 指導學生參與105學年度市長獎頒獎典禮表演

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

MJ01

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2700元



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 | 覺觀射藝團隊教練群

MP01

1/30 (一) ~ 2/4 (六)

六天 3360元

MP02

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 2800元



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)

需自備直排輪

直排輪裝備:自備裝備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

MQ01

2/6 (一) ~ 2/10 (五)

五天 3500元

趣味運動項目

電力大冒險 科技實作營

上課場地 | 9樓社區教室

光影交錯的剎那，人們見證交流電的奇蹟，將時代的英雄——特斯拉奉為交流電始祖，我們將手把手引領孩子走入電學的世界，從發想到實作；從想像到創造，探究科學的真理，並輕鬆接軌國中艱深的物理難題。

結合教育部108課綱，培養學生電學素養。

學習電流磁效應、電磁感應...等等基礎電磁學知識。

融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。



時間 16:00-17:30

滿班人數 | 20人

教練 | 伊索教育團隊師資群

MR01 1/30 (一) ~ 2/4 (六) 六天 3600元

第一堂

永動筆
(磁場與磁力線)

第二堂

電流急急棒
(認識電的流動)

第三堂

神秘電流車
(電解反應)

第四堂

超級電磁力
(認識電磁鐵)

第五堂

大廈升降梯
(馬達構造)

第六堂

主題電動車
(馬達應用)

趣味運動項目

創意桌遊

NEW

上課場地 | 9樓社區教室

桌遊僅在課堂上使用



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。

時間 16:00-17:30

滿班人數 | 20人

教練 | 創意生活團隊師資群

MS01 2/6 (一) ~ 2/10 (五) 五天 2800元

多年至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！



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 1/30 (一) ~ 2/4 (六) 六天 9000元

日期 時間	1/30 (一) DAY 1	1/31 (二) DAY 2	2/1 (三) DAY 3	2/2 (四) DAY 4	2/3 (五) DAY 5	2/4 (六) DAY 6
08:50 09:20	早安/集合報到					
09:30 10:20	認識新朋友	趣味 樂樂棒球	探索教育	軟式飛盤	迷你網球	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	羽球	小小跆拳道	趣味黏土	幼兒足球	數字油畫	
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	協調訓練 前滾翻訓練 後滾翻訓練 跳床進階訓練	
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	腦力挑戰	
17:20 18:00	平安賦歸					

MY02 2/6 (一) ~ 2/10 (五) 五天 7500元

日期 時間	2/6 (一) DAY 1	2/7 (二) DAY 2	2/8 (三) DAY 3	2/9 (四) DAY 4	2/10 (五) DAY 5
08:50 09:20	早安/集合報到				
09:30 10:20	認識新朋友	趣味 樂樂棒球	探索教育	軟式飛盤	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	羽球	小小跆拳道	趣味黏土	幼兒足球	
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	
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	平安賦歸				

MY03 1/20 (五) 小年夜 1500元

MY04 1/27 (五) 初五 1500元

日期 時間	1/20、1/27 (五)
08:50 09:20	早安/集合報到
09:30 10:20	迷你網球
10:30 12:00	數字油畫
12:00 14:00	午餐/午休
14:00 15:30	協調訓練 前滾翻訓練 後滾翻訓練 跳床進階訓練
15:30 15:50	點心時間
16:00 17:20	腦力挑戰
17:20 18:00	平安賦歸



日歸營

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



戰鬥太陽班

時間

09:00-17:20

MZ01 1/30 (一) ~ 2/4 (六) 六天 9000元

日期 時間	1/30 (一) DAY 1	1/31 (二) DAY 2	2/1 (三) DAY 3	2/2 (四) DAY 4	2/3 (五) DAY 5	2/4 (六) DAY 6
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	腦力挑戰	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	間歇體能 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	協調訓練 前滾翻訓練 後滾翻訓練 跳床進階訓練	
12:00 14:00	午餐/午休					
14:00 15:30	繽紛彩繪	小小跆拳道	探索教育	幼兒足球	數字油畫	
15:30 15:50	點心時間					
16:00 17:20	羽球	扯鈴NEW	趣味黏土	軟式飛盤	迷你網球	
17:20 18:00	平安賦歸					



MZ03 1/20 (五) 小年夜 1500元

MZ04 1/27 (五) 初五 1500元

日期 時間	1/20、1/27 (五)
08:50 09:20	早安/集合報到
09:30 10:20	腦力挑戰
10:30 12:00	協調訓練 前滾翻訓練 後滾翻訓練 跳床進階訓練
12:00 14:00	午餐/午休
14:00 15:30	數字油畫
15:30 15:50	點心時間
16:00 17:20	迷你網球
17:20 18:00	平安賦歸

MZ02 2/6 (一) ~ 2/10 (五) 五天 7500元

日期 時間	2/6 (一) DAY 1	2/7 (二) DAY 2	2/8 (三) DAY 3	2/9 (四) DAY 4	2/10 (五) DAY 5
08:50 09:20	早安/集合報到				
09:30 10:20	認識新朋友	趣味桌遊	百變魔術	益智遊戲	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	綜合體能 跳床訓練 協調練習	協調訓練 前滾翻訓練 後滾翻訓練 跳床進階訓練	綜合體能 繩梯訓練 單槓訓練	綜合體能 跳床訓練 協調練習	
12:00 14:00	午餐/午休				
14:00 15:30	繽紛彩繪	小小跆拳道	探索教育	幼兒足球	
15:30 15:50	點心時間				
16:00 17:20	羽球	扯鈴NEW	趣味黏土	軟式飛盤	
17:20 18:00	平安賦歸				

無限挑戰營

對象 | 9 ~ 15歲

滿班人數 | 32人

自備環保餐具、羽球拍、桌球拍

MX01 1/30 (一) ~ 2/4 (六) 六天 9000元

時間 09:00-17:20



MX03 1/20 (五) 小年夜 1500元

MX04 1/27 (五) 初五 1500元

日期 時間	1/30 (一) DAY 1	1/31 (二) DAY 2	2/1 (三) DAY 3	2/2 (四) DAY 4	2/3 (五) DAY 5	2/4 (六) DAY 6
08:50 09:20	早安/集合報到					
09:30	多元課程					
10:20	認識新朋友	趣味桌遊	我是遊戲王	敏捷練習 繩梯訓練	探索教育	綜合體能訓練 分組接力賽
	籃球					
10:30	傳接球訓練	三角傳接球	帶球上籃	基本突破	假動作練習	戰術講解
12:00	定點投籃	障礙運球	接力上籃	背後運球	移動投籃	動作總複習
	運球技術	基本防守	規則解說	運球轉身	實戰訓練	分組對抗賽
12:00 13:20	午餐/午休					
	桌球					
13:30	基本握拍	步伐訓練	左邊推球	步伐複習	扣殺訓練	綜合練習
15:00	擊球律動	正手旋球	右邊攻擊	雙打講解	雙打講解	成果驗收
	正拍擊球	發球訓練	移動擊球	對打訓練	實戰訓練	桌球大戰
15:10 15:50	點心時間					
	羽球					
16:00	正拍擊球	反手擊球	前場小球	單雙打規則	步伐訓練	綜合練習
17:20	前場步伐	中場步伐	後場步伐	左右步伐	攻擊訓練	成果驗收
	發球訓練	平球訓練	長球訓練	移位訓練	候場切球	分組比賽
17:20 18:00	平安賦歸					

MX02 2/6 (一) ~ 2/10 (五) 五天 7500元

日期 時間	2/6 (一) DAY 1	2/7 (二) DAY 2	2/8 (三) DAY 3	2/9 (四) DAY 4	2/10 (五) DAY 5
08:50 09:20	早安/集合報到				
09:30	多元課程				
10:20	認識新朋友	趣味桌遊	我是遊戲王	敏捷練習 繩梯訓練	探索教育
	籃球				
10:30	傳接球訓練	三角傳接球	帶球上籃	基本突破	戰術講解
12:00	定點投籃	障礙運球	接力上籃	背後運球	動作總複習
	運球技術	基本防守	規則解說	運球轉身	分組對抗賽
12:00 13:20	午餐/午休				
	桌球				
13:30	基本握拍	步伐訓練	左邊推球	步伐複習	綜合練習
15:00	擊球律動	正手旋球	右邊攻擊	雙打講解	成果驗收
	正拍擊球	發球訓練	移動擊球	對打訓練	桌球大戰
15:10 15:50	點心時間				
	羽球				
16:00	正拍擊球	反手擊球	前場小球	單雙打規則	綜合練習
17:20	前場步伐	中場步伐	後場步伐	左右步伐	成果驗收
	發球訓練	平球訓練	長球訓練	移位訓練	分組比賽
17:20 18:00	平安賦歸				

日期 1/20、1/27 (五)

時間 08:50
09:20

早安/集合報到

09:30 多元課程

10:20 綜合體能訓練
分組接力賽

籃球

10:30 定點投籃
12:00 步伐訓練
實戰訓練

12:00 午餐/午休

13:20 桌球

13:30 步伐訓練
15:00 正拍擊球
移動擊球

15:10 點心時間

15:50 羽球

16:00 發球訓練
17:20 左右步伐
綜合練習

17:20 平安賦歸

日歸營

全能冒險營

對象 | 8 ~ 12歲

滿班人數 | 35人

自備環保餐具、羽球拍

時間

09:00-17:20

M001 1/30 (一) ~ 2/4 (六) 六天 8400元

日期 時間	1/30 (一) DAY 1	1/31 (二) DAY 2	2/1 (三) DAY 3	2/2 (四) DAY 4	2/3 (五) DAY 5	2/4 (六) DAY 6
08:50 09:20	早安/集合報到					
09:30 10:20	認識新朋友	樂樂棒球	我是遊戲王	探索教育	軟式飛盤	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	繽紛粉彩畫	西洋小劍士	創意桌遊	跆拳道小子	益智積木	
12:00 13:20	午餐/午休					
13:30 15:00	籃球小子	奇幻魔術	趣味黏土	彩色拼豆	籃球小子	
15:10 15:50	點心時間					
16:00 17:20	扯鈴NEW	羽球	足球高手	小小蜘蛛人	全能體能王	
17:20 18:00	平安賦歸					

M002 2/6 (一) ~ 2/10 (五) 五天 7000元

日期 時間	2/6 (一) DAY 1	2/7 (二) DAY 2	2/8 (三) DAY 3	2/9 (四) DAY 4	2/10 (五) DAY 5
08:50 09:20	早安/集合報到				
09:30 10:20	認識新朋友	樂樂棒球	我是遊戲王	探索教育	戶外教學 地點依當週戶外通知單為主
10:30 12:00	繽紛粉彩畫	西洋小劍士	創意桌遊	跆拳道	
12:00 13:20	午餐/午休				
13:30 15:00	籃球小子	奇幻魔術	趣味黏土	彩色拼豆	
15:10 15:50	點心時間				
16:00 17:20	扯鈴NEW	羽球	足球高手	小小蜘蛛人	
17:20 18:00	平安賦歸				

M003 1/20 (五) 小年夜 1400元

M004 1/27 (五) 初五 1400元

日期 時間	1/20、1/27 (五)
08:50	早安/集合報到
09:20	
09:30	軟式飛盤
10:20	
10:30	益智積木
12:00	
12:00	午餐/午休
13:20	
13:30	籃球小子
15:00	
15:10	點心時間
15:50	
16:00	全能體能王
17:20	
17:20	平安賦歸
18:00	



2023 NH 大作戰!! WINTER CAMP



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

請洽：(02)26562869分機233_孫副理
歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班



官網



FB

☀ 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