



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER



首四日
11.23~11.26
報名享 **85** 折

早鳥優惠
11.27~12.10
報名享 **88** 折

Final 優惠
12.11~12.31
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

網路報名



活動日期 | 113 年 1 月 22 日 ~ 113 年 2 月 7 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. 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 (2/25 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 (2/25 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. 插班僅限已開始上課之班級，且須在第三堂上課前完成報名。僅能報名剩餘所有堂數 (不得擇日報名)。

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。
5. 團體課程因故未能到課者，不予補課、退費。
6. 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。

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

教練 | 內湖運動中心專業教練群

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，一堂課程安排三小時的訓練時間，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

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 4200 元

MA03

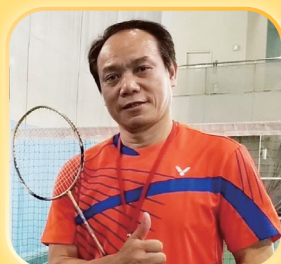
1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 4200 元

MA05

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2520 元



教練 | 韋焯教練群

- ◆ 中華民國羽球協會國家國家 A 級教練證
- ◆ 2012 世界大學生羽球錦標賽 - 教練 一金兩銀一銅
- ◆ 2014 世界大學生羽球錦標賽 - 中華隊領隊 一金四銅

時間 13:00-16:00 **滿班人數** | 16 人

MA02

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 4200 元

MA04

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 4200 元

MA06

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2520 元



教練 | 林家銘教練群

- ◆ 中華民國羽球協會國家 C 級教練證
- ◆ 中華民國羽球協會國家 C 級裁判證
- ◆ 臺北市幸安國小技術指導教練
- ◆ 臺北市濱江國小羽球教練
- ◆ 臺北市潭美國小羽球教練
- ◆ 臺北市長春國小羽球教練
- ◆ 新北市蘆洲羽球館駐場教練





專業運動項目

幼童羽球營

滿班人數 | 8人

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。

時間

10:00

12:00

MB01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 3500 元

MB02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 3500 元

MB03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2100 元

教練 | 郭致宇教練群

- ◆ 北市龍門國中 - 羽球教練
- ◆ 北市民族國小 - 社團教練
- ◆ 新北集美國小 - 社團教練

- ◆ 三重運動中心 - 駐場教練
- ◆ 中山國中星耀樓 - 駐場教練
- ◆ 臺北市甲組教育盃第三名



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，安排三小時的課程訓練時間，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。

時間 09:00-12:00

滿班人數 | 16人

MC01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 4500 元

MC03

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 4500 元

MC05

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2700 元

時間 13:00-16:00

滿班人數 | 8人

MC02

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 4500 元

MC04

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 4500 元

MC06

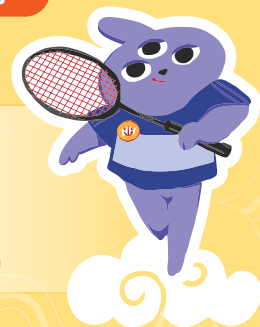
2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2700 元



教練 | 陳莚教練群

- ◆ 中華民國羽球協會國家 A 級羽球教練證
- ◆ 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



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

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 3500 元

MD03

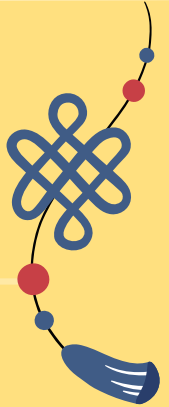
1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 3500 元

MD05

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2100 元



教練 | 吳政育教練群

- ◆ 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 15:00-17:00 **滿班人數** | 20 人

MD02

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 3500 元

MD04

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 3500 元

MD06

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2100 元



教練 | 謝濬澤教練群

- ◆ 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 - 肌力與體能訓練專家認證
- ◆ NASM-PES/CES 美國國家運動醫學院 - 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

專業運動項目

幼童籃球營

教練 | 內湖運動中心專業教練群

對象 | 4-8 歲

上課場地 | 8F 籃球場 (移動式小籃架)

幼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

ME01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2500 元

ME02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2500 元

ME03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1500 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，讓你變的更強的正确選擇，就是加入我們！

時間 13:00-15:00 **滿班人數** | 12 人

MF01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 3500 元

MF02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 3500 元

MF03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 2100 元



教練 | 吳政育教練群

- ◆ 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

專業運動項目

桌球訓練營

教練 | 內湖運動中心專業教練群

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** | 8 人

MG01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MG03

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

MG05

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1680 元

時間 13:00-15:00 **滿班人數** | 8 人

MG02

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MG04

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

MG06

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1680 元

專業運動項目

足球訓練營

對象 | 7-13 歲

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 | 張博寓教練群

時間 11:00-12:30 **滿班人數** | 12 人

MH01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MH02

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1680 元



- ◆ 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 - 總教練
- ◆ 社子國小 - 足球教練

- ◆ 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

專業運動項目

撞球訓練營

對象 | 9-15 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。



教練 | 楊恭豪教練群

時間 | 13:00-15:00

滿班人數 | 12 人

MI01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MI02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

- ◆ 中華民國撞球總會 C 級教練
- ◆ 2022 全國業餘百萬巡迴賽冠軍

- ◆ 2016 世界青少年花式撞球錦標賽國手
- ◆ 內湖、大安、文山運動中心撞球教練

專業運動項目

壁球訓練營

對象 | 8-15 歲

上課場地 | 11F 壁球場

滿班人數 | 10 人

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

MJ01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MJ02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

MJ03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1680 元

趣味運動項目

迷你網球營

對象 | 6-12 歲

上課場地 | 11F 壁球場

滿班人數 | 10 人

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

13:00

15:00

MK01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MK02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

MK03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 1680 元



教練 | 林啓堂教練群

- ◆ 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



趣味運動項目

低年級 MV 舞蹈營

對象 | 6-9 歲

對象 | 10-15 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

費用
ML01 1/22 (一)~1/26 (五) **2800 元**
ML02 1/29 (一)~2/02 (五) **2800 元**

陳乃穎老師 專業舞蹈教師群

- ◆ 2017 加入職業舞團 Mr.Lady Family
- ◆ 2018 參與職業舞團 sà 舞蹈作品拍攝
- ◆ 2019 HHI 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

高年級 MV 舞蹈營

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

費用
MN01 1/22 (一)~1/26 (五) **2800 元**
MN02 1/29 (一)~2/02 (五) **2800 元**

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 | 黃永珠老師
時間 15:30-17:00 滿班人數 | 16 人

MP01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元
MP02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

- ◆ 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
- ◆ 指導學生參與社區表演活動
- ◆ 指導學生參與學校體表會演出
- ◆ 指導學生參與市長獎頒獎典禮表演

趣味運動項目

趣味射箭營

教練 | 覺觀射藝團隊教練群

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

MQ01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MQ02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元

趣味運動項目

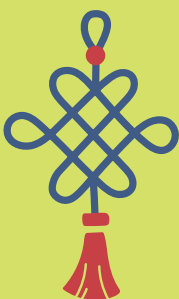
直排輪熱血營

教練 | 勁速直排輪專業教練群

需自備直排輪

對象 | 5-9 歲

上課場地 | 8F 籃球場 (半場)



MR01

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 3500 元

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 11:00-12:30 滿班人數 | 16 人



趣味運動項目

益智圍棋營

教練 | 臺北市體育總會圍棋委員會專業師資群

對象 | 6-12 歲

上課場地 | B1 教室 TRX

圍棋是一種策略性運動，可訓練孩子的專注力、觀察力、判斷及邏輯能力。為今年度的創新課程，特別邀請臺北市圍棋總會的專業師資開班授課，讓各個孩子都有機會成為夢想中的棋靈王。

* 需額外購買搭配圍棋課程使用之教科書 \$200 元 / 本 (開課當日於課堂繳交給老師)

* 該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

時間 09:00-10:30 滿班人數 | 20 人

MT01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 2800 元

MT02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 2800 元



趣味運動項目

小小職涯冒險王

教練 | 伊索教育團隊師資群

對象 | 7-12 歲

上課場地 | 9F 社區教室



走入 E 世代的孩子們不僅需具備堅強的硬實力，更應保有時刻隨著世界樞紐應變的心態，我們將透過各行各業的職涯探索，帶領孩子領略行行出狀元的奧秘，快加入我們一起走上職涯冒險的旅途！

職業體驗：透過情境體驗，了解各行各業的意義與價值

自我探索：帶領學生探索自我，規劃自己的夢想職涯


時間 16:00-17:30 **滿班人數** | 20 人

MU01 1/22 (一)~1/26 (五) 費用 | 2800 元

一	二	三	四	五
職業萬花筒 (職業分類)	快樂小農夫 (農林漁牧)	刑警出任務 (認識公務員)	機械研究員 (研究型職業)	理財分析師 (認識金融業)

MU02 1/29 (一)~2/02 (五) 費用 | 2800 元

一	二	三	四	五
小小建築師 (建築工程業)	流體熊彩繪家 (藝術型職業)	F1 賽車手 (競賽型職業)	飛行員挑戰 (高風險職業)	職場小達人 (公司常見職位)

創新營隊

雙語運動營 Bilingual PE

對象 | 7-13 歲

上課場地 | 8F 籃球場 (半場)

由國立臺北教育大學楊啓文教授指導的雙語運動營隊，針對國小學童精心規劃多元的雙語體育課程，採用全肢體反應教學法 (Total Physical Response)、多模態教學策略 (Multimodality)、語言鷹架 (Scaffolding)，讓孩子在遊戲中玩體育，無語言壓力的沉浸在雙語的世界，讓孩子成為百靈果運動家。不是學語言的課程，但是透過運動課程的潛移默化，讓孩子們無壓力的使用英文喔！

時間 13:00-16:00 **滿班人數** | 28 人

MW01 雙語籃球營 Basketball 1/22 (一)~1/26 (五) 費用 | 5250 元

一	二	三	四	五
基礎運球 Fundamental Dribbling	傳球 / 進階運球 Passing/Advanced Dribbling	投籃 / 上籃 / 腳步 Shooting/Layup/Footwork	一對一技術 1 on 1 Skills	三對三技術 3 on 3 Skills

MW02 雙語足球營 Soccer 1/29 (一)~2/02 (五) 費用 | 5250 元

一	二	三	四	五
盤球 Dribbling	傳球 Passing	射門 Shooting	小組進攻 Team attacking strategy	五對五比賽 5 on 5 Play



2024冬令營 WINTER CAMP

冬龍咚隆鏢

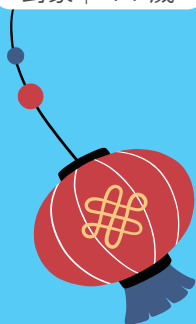
寶貝戰鬥營

日歸營

對象 | 4-7 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、小棉被



寶貝星星班



時間 09:30-17:30 滿班人數 | 12人(精緻小班)

MY01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 7800 元

MY02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 7800 元

MY03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 4680 元



時間 / 星期	一	二	三	四	五	
08:50-09:20	集合報到					
09:30-10:30	認識新朋友	律動舞蹈	軟式飛盤	足球	戶外教學 地點依當週戶外教學通知單為主	
10:40-12:10	團康活動	跆拳道	趣味黏土	繽紛彩繪		
12:10-13:50	午餐 / 午休					
14:00-15:30	羽球	體適能	體適能	體適能		
15:30-15:50	點心時間					
16:00-17:30	手作藝術	造型拼豆	益智遊戲	趣味桌遊		
17:30-18:00	平安賦歸					

日歸營

寶貝戰鬥營



對象 | 4-7 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、小棉被

寶貝太陽班

時間 09:30-17:30 滿班人數 | 12人 (精緻小班)

MZ01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 7800 元

MZ02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 7800 元

MZ03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 4680 元



時間 / 星期	一	二	三	四	五	
08:50-09:20	集合報到					
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	趣味桌遊	地點依當週戶外教學通知單為主	
10:40-12:10	團康活動	體適能	體適能	體適能		
12:10-13:50	午餐 / 午休					
14:00-15:30	手作藝術	跆拳道	扯鈴	繽紛彩繪		
15:30-15:50	點心時間					
16:00-17:30	籃球	樂樂棒球	趣味黏土	迷你網球		
17:30-18:00	平安賦歸					

日歸營

極限挑戰營

對象 | 9-15 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、羽球拍、桌球拍

熱愛運動、活力滿滿有用不完的體力

每種運動都想嘗試，想精通各項運動專長『極限挑戰營』是您最佳的選擇！

時間 09:30-17:30 **滿班人數** | 30人

MX01

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 7600 元

MX02

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 7600 元

MX03

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 4560 元



籃球

基礎動作體能訓練、運球、傳球、投籃、小組搭配、競賽演練、團隊競賽等。

撞球

規則介紹、入門基本動作、姿勢講解、架桿、運桿、回桿等綜合訓練。



羽球

基本步法、擊球、發球、長球、短球、殺球等，綜合訓練、比賽模擬、分組競賽。



桌球

基本握拍介紹、發球、擊球、步伐訓練等，綜合練習、比賽模擬、分組競賽



時間	課程
08:50-09:20	集合報到
09:30-10:55	籃球
11:05-12:30	撞球
12:30-14:00	午餐午休
14:00-15:30	羽球
15:30-16:00	點心時間
16:00-17:30	桌球
17:30-18:00	平安賦歸

※ 教學內容以當週該班學員整體程度做調整

日歸營

全能冒險營



對象 | 8-12 歲

含午餐及點心

自備環保餐具、羽球拍



時間 09:30-17:30 **滿班人數** | 36人

M001

1/22 (一)~1/26 (五)

費用 | 7600 元

M002

1/29 (一)~2/02 (五)

費用 | 7600 元

M003

2/05 (一)~2/07 (三)

費用 | 4560 元

時間 / 星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				
09:30-10:30	認識新朋友	生態體驗	奇幻魔術	小小科學家	
10:40-12:10	蝶谷巴特	繽紛紙藝	花式骨牌		
12:10-13:30	午餐 / 午休				
13:30-15:00	遊戲王	彩色拼豆	趣味黏土	蜘蛛人	
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	羽球	籃球	足球	飛盤	
17:30-18:00	平安賦歸				

地點依當週戶外教學通知單為主
戶外教學



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

官 網



FB 臉書專頁



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