



星光體育課 ✨

2021 臺北市運動熱區

路跑訓練營

舞蹈系列知能課程

幼童足球課程

運動推廣

路跑訓練營

運動傷害與防護



👍 臺北市運動熱區

指導單位 |  教育部



主辦單位 |  臺北市政府體育局
Department of Sports, Taipei City Government

承辦單位 |  蜂巢行銷顧問有限公司

運動傷害貼紮課程 時間：18:30-20:30

線上課程，課程時間請洽FB官方粉絲專頁或報名網頁。
將針對籃球、排球、路跑、持拍運動、足球、日常等運動傷害，
進行貼紮教學，並邀職業運動員擔任嘉賓，進行經驗分享。

路跑訓練營 課程時間 19:00-21:00

師資	課程名稱	場地
 李智群	臺北馬拉松全馬4小時完賽班	臺北田徑場/ 臺北田徑場暖身場
	臺北馬拉松全馬3.5小時菁英班	
 陳雅芬	臺北馬拉松半馬2小時完賽班	臺北田徑場/ 臺北田徑場暖身場
	臺北馬拉松半馬100分鐘挑戰班	
 江凱為	凱旋跑班	臺北田徑場/ 臺北田徑場暖身場

課程地點將因應疫情調整，實際以各課程報名網頁為主



星光體育課 2021 臺北市運動熱區

- 線上報名** 採預先線上報名制度，名額有限先搶先贏
- 最新消息** 更多精彩內容，請至「臺北市運動熱區」臉書粉絲專頁按讚，即可追蹤最新消息



臺北市運動熱區

課程時間依場地及疫情狀況彈性調整，
課程實際內容以官方粉絲專頁及報名網頁公布為主。

幼童足球課程 初階 18:30-17:30 | 進階 19:30-20:30

由三組專業教練團隊：熱血足球、樂活足球、森巴足球，分別
為7-11歲的學童，提供專業足球知識、技巧，爸爸媽媽也可以
陪伴孩子們一起開心運動唷！」



運動傷害與防護 線上課程影片，請至FB官方粉絲專頁觀看

課程主題	影片上架	師資	課程主題	影片上架	師資
樂齡運動防護	8/10	喬巴	路跑防護	9/14	陳怡萱
常見上肢運動傷害 介紹及處理	8/19	星繪	籃球防護	10/14	陳伊蘋

舞蹈課程 週二 | 時間 19:00-21:00

課程名稱	師資
摩登現代舞	許書鈺、詹翔宇
街舞律動	Irene
初階國標	宛靜、鮮鮮

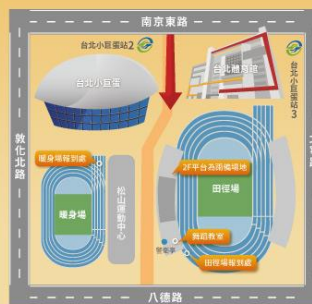
《運動熱區各課程防疫小提醒》

- 報名時，請務必配合填寫健康聲明書。
- 報到時，請佩戴口罩並量體溫。
- 與他人保持1公尺社交距離。
- 學員上、下課請記得勤洗手。



運動推廣課程

課程	日期	形式
木球	8/11	線上課程
手球	8/19	線上課程
健球	9/2	實體課程
藤球	9/30	實體課程
地板曲棍球	10/7	實體課程



臺北田徑場/暖身場地址：
臺北市松山區敦化北路3號

課程地點將因應疫情調整，
實際以各課程報名網頁為主。