

暑1
讓你的運動
飛起來



太空飛暑

SUMMER VACATION

南港運動中心2019 夏令營

暑2
讓你的腦力
飛起來

暑3
讓你的歡笑
飛起來

VIP 狂歡日
05/11-05/12

舊生享 8 折

早鳥價

05/13-06/05

報名享 88 折

同時報名 3 梯次享 85 折

夏日優惠

06/06-06/20

報名享 9 折

同時報名 3 梯次享 88 折

★ 網路報名 5/11-6/5 享 88 折，6/6-6/20 享 9 折

<https://scr.cyc.org.tw/tp02.aspx>

★ 非報名完整梯次(扣堂數)，不適用上述優惠

★ 同時報名 3 梯次優惠折扣僅限櫃台報名

★ 凡報名即贈精美小物 乙份，報名樂活寶貝或同時

報名完整三梯次營隊者加贈折疊手拿風扇 乙支

(贈品數量有限送完為止)



報名連結



太空飛暑

樂活寶貝

潛能開發營

招生對象 國小學生 (一至六年級)

攜帶物品 課外讀物、更換衣物及水壺等

校外教學 每梯次星期五辦理

備註 實際課程視當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。

請假 所有缺課皆以請假論，恕無法補課。

本營隊需事先依人數比安排所有師資與上課教材，所有缺課將不退還任何費用。

※ 週五戶外教學

5 天 \$ 6500

3 天 \$ 4000



0900-1700



33 人滿班



5F 社區教室

M001 07.01-07.05 5 M002 07.08-07.12 5 M003 07.15-07.19 5

M004 07.22-07.26 5 M005 07.29-08.02 5 M006 08.05-08.09 5

M007 08.12-08.16 5 M008 08.19-08.23 5 M009 08.26-08.28 3

M001-M004 7月 07/01、07/08 07/15、07/22 07/02、07/09 07/16、07/23 07/03、07/10 07/17、07/24 07/04、07/11 07/18、07/25 07/05、07/12 07/19、07/26

時間 / 星期 一 二 三 四 五

0900-0920	早安 / 前來報到				戶外教學
0920-1020	認識新朋友	MV 舞蹈 07/02	探索教育	體適能課程	
1030-1200	黏土 DIY 07/01	定向活動 07/09	攀岩訓練		
	益智桌遊 07/08	跆拳道 07/16			
奇幻魔術 07/15	兒童拳擊有氧 07/23				
創意手作 07/22					
1200-1330	補充能量 / 休息時間				
1330-1500	籃球三對三、羽球、桌球、壁球 (選修一門課程)				
1510-1610	泳訓		泳訓		
1610-1730	電影欣賞 / 點心時間	奇幻泡泡	電影欣賞 / 點心時間		
1730-1800	再會南港運動中心				

M005-M008 8月 07/29、08/05 08/12、08/19 07/30、08/06 08/13、08/20 07/31、08/07 08/14、08/21 08/01、08/08 08/15、08/22 08/02、08/09 08/16、08/23

時間 / 星期 一 二 三 四 五

0900-0920	早安 / 前來報到				戶外教學
0920-1020	認識新朋友	MV 舞蹈 07/30	探索教育	西洋劍	
1030-1200	黏土 DIY 07/29	定向活動 08/06	攀岩訓練		
	益智桌遊 08/05	跆拳道 08/13			
奇幻魔術 08/12	兒童拳擊有氧 08/20				
創意手作 08/19					
1200-1330	補充能量 / 休息時間				
1330-1500	籃球三對三、羽球、桌球、壁球 (選修一門課程)				
1510-1610	泳訓		泳訓		
1610-1730	電影欣賞 / 點心時間	奇幻泡泡	電影欣賞 / 點心時間		
1730-1800	再會南港運動中心				

M009 08/26 08/27 08/28

時間 / 星期 一 二 三

0900-0920	早安 / 前來報到	
0920-1020	認識新朋友	探索教育
1030-1200	益智桌遊	兒童拳擊有氧
1200-1330	補充能量 / 休息時間	
1330-1500	籃球三對三、羽球、桌球、壁球 (選修一門課程)	
1510-1610	泳訓	泳訓
1610-1730	電影欣賞 / 點心時間	奇幻泡泡
1730-1800	電影欣賞 / 點心時間	
再會南港運動中心		



籃球特訓營 ★適合國高中生

適合想精進籃球技術的國高中生參加，各種攻守技巧、觀念強化，奠定扎實籃球運動底子。

5 天 \$ 3700

3 天 \$ 2300

🕒
1500-1700

👥
16 人滿班

👤
台灣籃球
發展協會教練

📍
3F 籃球場

MD01	07.01-07.05 5	MD02	07.08-07.12 5	MD03	07.15-07.19 5
MD04	07.22-07.26 5	MD05	07.29-08.02 5	MD06	08.05-08.09 5
MD07	08.12-08.16 5	MD08	08.19-08.23 5	MD09	08.26-08.28 3

三對三鬥牛訓練營 ★適合小一至國三

三對三籃球起源於美國，是非常流行的街頭運動，本營隊聘請專業教練教授三對三的基本知識及其相關技巧，並於課堂上來場鬥牛 PK 賽。

5 天 \$ 3700

3 天 \$ 2300

🕒
1300-1500

👥
16 人滿班

👤
台灣籃球
發展協會教練

📍
3F 籃球場

MQ01	07.01-07.05 5	MQ02	07.08-07.12 5	MQ03	07.15-07.19 5
MQ04	07.22-07.26 5	MQ05	07.29-08.02 5	MQ06	08.05-08.09 5
MQ07	08.12-08.16 5	MQ08	08.19-08.23 5	MQ09	08.26-08.28 3

籃球鬥士訓練營 ★適合小一至國三

本營隊聘請專業教練，教導增進體適能、運球、帶球上籃、傳接球、投籃等技巧，同時也學習團隊合作。

5 天 \$ 5000

3 天 \$ 3000

🕒
0900-1200

👥
16 人滿班

👤
台灣籃球
發展協會教練

📍
3F 籃球場

MD10	07.01-07.05 5	MD11	07.08-07.12 5	MD12	07.15-07.19 5
MD13	07.22-07.26 5	MD14	07.29-08.02 5	MD15	08.05-08.09 5
MD16	08.12-08.16 5	MD17	08.19-08.23 5	MD18	08.26-08.28 3

籃球幼苗營 ★適合適合無基礎或學齡前

學習從基礎開始，運球、投籃、傳接球等技巧，學習與同學合作，培養合群精神。

5 天 \$ 1700

3 天 \$ 1100

🕒
0800-0900

👥
16 人滿班

👤
台灣籃球
發展協會教練

📍
3F 籃球場

MQ10	07.01-07.05 5	MQ11	07.08-07.12 5	MQ12	07.15-07.19 5
MQ13	07.22-07.26 5	MQ14	07.29-08.02 5	MQ15	08.05-08.09 5
MQ16	08.12-08.16 5	MQ17	08.19-08.23 5	MQ18	08.26-08.28 3

南港中心籃球營讚!

羽球好手訓練營



從基本的握把、步伐訓練開始，到發球、正反拍擊球訓練，本營隊讓小朋友透過綜合練習增加羽球技巧及運動興趣。●本營隊須自帶球拍

5 天 \$ 3200
3 天 \$ 2000



16 人滿班



施家班 教練團



6F 羽球場

★適合小一至小四

🕒 0800-1000

MG01	07.01-07.05 5	MG02	07.08-07.12 5	MG03	07.15-07.19 5
MG04	07.22-07.26 5	MG05	07.29-08.02 5	MG06	08.05-08.09 5
MG07	08.12-08.16 5	MG08	08.19-08.23 5	MG09	08.26-08.28 3

★適合小五至國三

🕒 1000-1200

MG10	07.01-07.05 5	MG11	07.08-07.12 5	MG12	07.15-07.19 5
MG13	07.22-07.26 5	MG14	07.29-08.02 5	MG15	08.05-08.09 5
MG16	08.12-08.16 5	MG17	08.19-08.23 5	MG18	08.26-08.28 3

★適合小一至小四

🕒 1300-1500

MG19	07.01-07.05 5	MG20	07.08-07.12 5	MG21	07.15-07.19 5
MG22	07.22-07.26 5	MG23	07.29-08.02 5	MG24	08.05-08.09 5
MG25	08.12-08.16 5	MG26	08.19-08.23 5	MG27	08.26-08.28 3

★適合小五至國三

🕒 1500-1700

MG28	07.01-07.05 5	MG29	07.08-07.12 5	MG30	07.15-07.19 5
MG31	07.22-07.26 5	MG32	07.29-08.02 5	MG33	08.05-08.09 5
MG34	08.12-08.16 5	MG35	08.19-08.23 5	MG36	08.26-08.28 3

桌球小子訓練營



專業教練帶領進行擊球律動、正反拍擊球訓練及一對一對打訓練、桌球對戰等，讓學員增進技巧及興趣。●本營隊須自帶球拍

5 天 \$ 3000
3 天 \$ 1800



8 人滿班



王韋仁 老師



6F 桌球場

★適合小一至小四

🕒 1000-1200

MZ01	07.01-07.05 5	MZ02	07.08-07.12 5	MZ03	07.15-07.19 5
MZ04	07.22-07.26 5	MZ05	07.29-08.02 5	MZ06	08.05-08.09 5
MZ07	08.12-08.16 5	MZ08	08.19-08.23 5	MZ09	08.26-08.28 3

★適合小五至國三

🕒 1300-1500

MZ10	07.01-07.05 5	MZ11	07.08-07.12 5	MZ12	07.15-07.19 5
MZ13	07.22-07.26 5	MZ14	07.29-08.02 5	MZ15	08.05-08.09 5
MZ16	08.12-08.16 5	MZ17	08.19-08.23 5	MZ18	08.26-08.28 3

★適合小一至小四

🕒 1500-1700

MZ19	07.01-07.05 5	MZ20	07.08-07.12 5	MZ21	07.15-07.19 5
MZ22	07.22-07.26 5	MZ23	07.29-08.02 5	MZ24	08.05-08.09 5
MZ25	08.12-08.16 5	MZ26	08.19-08.23 5	MZ27	08.26-08.28 3



甜蜜米其林 週一至週三



手作自己的幸福點心，本中心首席點心教師指導，讓小朋友都能成為最好的小小點心師傅。請自備餐盒

3 天 \$ 2800

1000-1200

8 人滿班

林舒欣 老師

5F PT 教室

MF01	07.01-07.03 ③	MF02	07.08-07.10 ③	MF03	07.15-07.17 ③
MF04	07.22-07.24 ③	MF05	07.29-07.31 ③	MF06	08.05-08.07 ③
MF07	08.12-08.14 ③	MF08	08.19-08.21 ③		

NEW 智高積木 - 積動戰士營 週一至週三

透過動力系統、積木及體驗活動，養成孩子愛思考、有創意、懂溝通並經由互動培養團隊共好的觀念。

3 天 \$ 2500

12 人滿班

樊台義 老師

5F PT 教室

0900-1200	MK01	07.01-07.03 ③	MK02	07.15-07.17 ③
	MK03	07.29-07.31 ③	MK04	08.12-08.14 ③
1400-1700	MK05	07.01-07.03 ③	MK06	07.15-07.17 ③
	MK07	07.29-07.31 ③	MK08	08.12-08.14 ③

驚奇魔術師營 週一至週三

玩魔術啟發孩子創意，訓練反應與表演技巧，展現個人魅力，來個意想不到的奇幻旅程吧

3 天 \$ 2700

10 人滿班

富有創意工作室

5F PT 教室

1000-1200	MW01	07.08-07.10 ③	MW02	07.22-07.24 ③
	MW03	08.05-08.07 ③	MW04	08.19-08.21 ③

NEW 台灣最大 - 兒童奇幻泡泡營 週二

夢幻·驚奇·純真...就是讓小孩子盡情歡樂!

1 天 \$ 500

1500-1700

20 人滿班

李金根 老師
陳麗妃 老師

1F 戶外空地

MV01	07.02	MV02	07.09	MV03	07.16
MV04	07.23	MV05	07.30	MV06	08.06
MV07	08.13	MV08	08.20	MV09	08.27



神奇蜘蛛人攀岩營

★適合小一至小四



攀岩需要專注力、平衡感、協調性及肌耐力，是一樣非常受歡迎的極限運動。

5 天 \$ 3700
3 天 \$ 2300

1300-1500

12 人滿班

吳德基 教練

3F 攀岩場

ML01	07.01-07.05 5	ML02	07.08-07.12 5	ML03	07.15-07.19 5
ML04	07.22-07.26 5	ML05	07.29-08.02 5	ML06	08.05-08.09 5
ML07	08.12-08.16 5	ML08	08.19-08.23 5	ML09	08.26-08.28 3

足球金童訓練營

4 天課程為週二至週五

進行體能訓練及踢球、傳球、射門等基本動作的訓練，培養團體合作的能力及面對挑戰的勇氣。

5 天 \$ 3000
4 天 \$ 2400
3 天 \$ 1800

1000-1200

15 人滿班

易靖 教練

8F 射箭場

MN01	07.02-07.05 4	MN02	07.09-07.12 4	MN03	07.15-07.19 5
MN04	07.22-07.26 5	MN05	07.29-08.02 5	MN06	08.05-08.09 5
MN07	08.12-08.16 5	MN08	08.19-08.23 5	MN09	08.26-08.28 3

兒童 MV 舞蹈



精選當紅流行 MV，透過舞蹈運動，不僅能訓練協調能力及肌耐力，更能提升孩子的心肺適能，同時增加自信、心情愉快。

5 天 \$ 2500
3 天 \$ 1500

1330-1500

15 人滿班

Jenny 教練

5F 教室 C

MP01	07.01-07.05 5	MP02	07.08-07.12 5	MP03	07.15-07.19 5
MP04	07.22-07.26 5	MP05	07.29-08.02 5	MP06	08.05-08.09 5
MP07	08.12-08.16 5	MP08	08.19-08.23 5	MP09	08.26-08.28 3



NASA 潛水育樂營 / 親子潛水營

1500-1700

育樂營 8 人滿班 親子營 4 對滿班

南港運動中心 潛水教練群

1F 潛水池

本中心潛水池深 5 米，透過專業教練的帶領，讓小朋友學習穿蛙鞋、裝備脫著、面鏡排水、浮游練習、下潛、上升方式等技能，這個夏天您絕對不能錯過。

NASA 潛水育樂營

5 天 \$ 3200

MS01	07.01-07.05 5	MS02	07.15-07.19 5
MS03	07.29-08.02 5	MS04	08.12-08.16 5

由專業教練的帶領，親子互動互助，學習裝備脫著等潛水技能，增進感情，這個夏天您絕對不能錯過。

NASA 親子潛水營

5 天 \$ 5000

MA01	07.08-07.12 5	MA02	07.22-07.26 5
MA03	08.05-08.09 5	MA04	08.19-08.23 5



樂樂棒球營

樂樂棒球是使用特製泡綿製的棒球器材，既能感受棒球的魅力也增加了擊球率，同時更能增強學員的體能。

5 天 \$ 3000

3 天 \$ 1800

0800-1000

15 人滿班

蔡劭翰 教練

8F 射箭場

MB01	07.01-07.05 5	MB02	07.08-07.12 5	MB03	07.15-07.19 5
MB04	07.22-07.26 5	MB05	07.29-08.02 5	MB06	08.05-08.09 5
MB07	08.12-08.16 5	MB08	08.19-08.23 5	MB09	08.26-08.28 3

射擊育樂營

週二至週五

射擊運動是用「心」的運動，較不受體型、體能的限制，本營隊希望透過射擊訓練，培養小朋友的專注力。

4 天 \$ 2000

1500-1700

10 人滿班

台北市體育總會
射擊協會教練群

5F 射擊場

MJ01	07.02-07.05 4	MJ02	07.09-07.12 4	MJ03	07.16-07.19 4
MJ04	07.23-07.26 4	MJ05	07.30-08.02 4	MJ06	08.06-08.09 4
MJ07	08.13-08.16 4	MJ08	08.20-08.23 4		

迷你網球營

迷你網球運動是一項安全又好玩，易學又富趣味性的運動，本營隊希望能藉此培養孩子的球感及興趣。

5 天 \$ 3000

10 人滿班

呂佳榛 教練

6F 壁球場 A

1000-1200

MC01	07.29-08.02 5	MC02	08.05-08.09 5
MC03	08.12-08.16 5	MC04	08.19-08.23 5

西洋劍育樂營

由國家級教練陳煌文教練帶領的團隊進行最專業的教學。西洋劍為奧運一百多年來從未被中斷過的比賽項目，擊劍講求對應、專注、精準的特性，讓學習擊劍成為提升個人的觀察力，適合各年齡層學習。

5 天 \$ 2600

10 人滿班

陳煌文 教練群

6F 壁球場 A

1500-1630

MT01	07.08-07.12 5	MT02	07.22-07.26 5
MT03	08.05-08.09 5	MT04	08.19-08.23 5

射箭育樂營

射箭是一項能夠學習穩定、專注、判斷、禮節的運動，本營隊由國手級教練劉碧瑜教練帶領，從規則的講解、弓箭的練習、趣味競賽等，讓學員逐漸愛上射箭。

5 天 \$ 3000

3 天 \$ 1800

1530-1700

10 人滿班

劉碧瑜 教練

8F 射箭場

MR01	07.01-07.05 5	MR02	07.08-07.12 5	MR03	07.15-07.19 5
MR04	07.22-07.26 5	MR05	07.29-08.02 5	MR06	08.05-08.09 5
MR07	08.12-08.16 5	MR08	08.19-08.23 5	MR09	08.26-08.28 3

小泳將訓練營

游泳對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。各位小朋友趕快來清涼一「夏」。

5 天 \$ 2000

1400-1500

8 人滿班

許雲妮 教練群

B1 泳池

MY01	07.01-07.05 5	MY02	07.08-07.12 5	MY03	07.15-07.19 5
MY04	07.22-07.26 5	MY05	07.29-08.02 5	MY06	08.05-08.09 5
MY07	08.12-08.16 5	MY08	08.19-08.23 5		

壁球訓練營

壁球於自於 19 世紀的英國，為現代人流行運動，本營隊由專業教練指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習，以培養耐力以及技術與策略的結合能力。

5 天 \$ 3000

8 人滿班

林勝 教練群

6F 壁球場 A

0800-1000

ME01	07.01-07.05 5	ME02	07.08-07.12 5
ME03	07.15-07.19 5	ME04	07.22-07.26 5

NEW 兒童武術

葉問營
俄羅斯戰鬥
太極
卡波耶拉

1600-1730
1500-1600
1500-1630
1620-1720

20 人滿班

林泓志 教練
阿諾 教練
ninja 教練

5F 5C 教室

小小葉問營

藉由「小念頭」的訓練，能鬆開 9 大關節，並鍛鍊精神力，就是所謂的「意念」，以達到專注和防身的效果。

5 天 \$ 2500

MH01 07.08-07.12 5

俄羅斯戰鬥營

讀書有手段，練武放膽玩。身體訓練連結記憶技巧，聯想靈感想像自然報到。戰鬥一心多用，靜心呼吸專注，鍛鍊肢體，開發全腦。上課贈送武術棍。

5 天 \$ 1600

MU01 07.08-07.12 5

太極小宗師營

朱俊雄老師是國家級體育武術教練，目前在運動中心傳授楊露禪內家拳及陳氏太極拳，並在全國太極劍太極拳比賽中獲得數十面金牌，也曾多次參加海峽兩岸之武術表演，亦受邀參加臺北 2017 世大運武術表演。

5 天 \$ 2500

MX01 07.15-07.19 5 MX02 08.12-08.16 5

兒童戰舞卡波耶拉

由專業 ninja 教練帶領小朋友進入音樂與武術結合的境界，一起隨著節奏起舞！基本動作 Ginga 認識與學習，簡易的 Capoeira 動作變化，進一步連續動作技巧入門，加強變化的後續動作延伸與對應。

5 天 \$ 1600

MM01 07.22-07.26 5 MM02 08.05-08.09 5

網路報名攻略

- 前往南港運動中心官網 → 點選「運動課程」並註冊會員
→ 點選「課程報名 - 兒童營隊系列」進行選課

注意事項：❶ 註冊會員請填寫小朋友的資料 ❷ 網路報名不提供已開課之插班報名 ❸ 報名完成後請於十分鐘內刷卡繳費完畢（如逾時請重新報名）●

- 指導單位 臺北市政府體育局、中國青年救國團
主辦單位 臺北市南港運動中心
活動日期 108 月 7 月 1 日至 8 月 28 日
參加對象 學齡前、國小
報名費用 請參閱簡章內容
報名方式 1. 現場報名繳費
2. 網路報名 <https://scr.cyc.org.tw/tp02.aspx>
報名地點 臺北市南港運動中心 1 樓服務台
報名時間 09:00-21:00

注意事項

凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性病，不適合參加團體活動者，請勿報名，如違反規定，發生事故應自行負責。

退費規定

- 各營隊需事先依人數比例安排師資與教材，課程期間所有請假、缺課不予退費、補課。
- 任一營隊辦理退費須歸還完整贈品，如拆封或未攜帶需照價購買。
- 報到（開課）日前 7 日內辦理退費，需酌收手續費（該梯次一堂課費用）。
- 報到（開課）日當天內辦理退費，應退還所繳費用百分之五十。
- 報到（開課）日後逾 1 日，得不予退費。

備註

- 報名人數若未滿開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權力。
- 小朋友若在身心健康、飲食、生活作息等方面需要特別留意，請事先告知。



歡迎安親班、補習班、
學校洽談暑假運動專案

電洽 02-26532279 #234

業務部 陳副理

