



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

冬令營

星際冒險2.0 戰士崛起



► **首四日**
11/22-11/25
報名享 85 折

► **早鳥優惠**
11/26-12/9
報名享 88 折

► **冬季優惠**
12/10-108/1/1
報名享 9 折

報名須知

活動日期/ **108年1月21日-2月1日**

參加對象/ 學齡前、國小、國中、高中報名費用/請參閱簡章

報名地點/ 臺北市內湖運動中心 1F 櫃台

報名時間/ 08:00-21:00

網路報名/ <https://scr.cyc.org.tw/tp12.aspx>

凡網路報名享九折優惠(特殊折扣僅限臨櫃辦理)

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、請勿報名參加。如違反規定，發生意外應自行負責。

課程異動/ ① 指退費、轉班或延期，僅限臨櫃辦理。

② 由本人攜帶發票及各項收據正本臨櫃辦理，刷信用卡者須攜帶原卡片和簽單收據。

退 費/ ① 若人數不足未能開班，請於當期開課日當月月底前辦理全額退費。

② 報名後實際開課日期前第八日退還所繳費用 90%，開課前第七日至前一日至課程開始前退還所繳費用 80%，實際開課日期起至第二堂上課日前退還所繳費用 70%，第二堂上課後至第三堂課程開始前退還所繳費用 50%，自第三次課程上課後恕不退費。

③ 因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素並出示相關證明者，於當期開課日次月月底前辦理，可退回剩餘之課程費用。

轉 班/ ① 限辦理乙次，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

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。



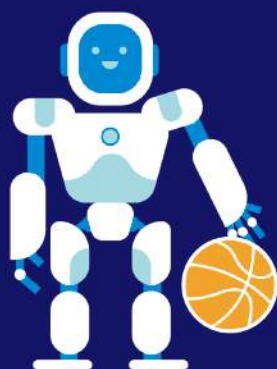
專業運動項目

星際籃球火箭營

- ★ 滿班人數：20 人
- ★ 對 象：小一至國三
- ★ 上課地點：8F 籃球場（半場）

此營隊聘請多年經驗的專業教練，透過籃球課程上的對抗賽及紮實的基礎訓練，讓學員在體能及技巧的精進，課程

內容包含運球、帶球上籃、傳接球、投籃技巧等多項豐富課程。



MA01

1/21 一 - 1/25 五

教 練

MA02

1/28 一 - 2/1 五

吳政育

時間

10:00-12:00

費用

3500 元

MA03

1/21 一 - 1/25 五

教 練

MA04

1/28 一 - 2/1 五

謝濬澤

時間

13:00-15:00

費用

3500 元

吳政育

- ◆ 2008 年 SBL 明星賽三分球大賽冠軍
- ◆ 全國全運會第四名
- ◆ 入選 SBL 新秀對抗賽
- ◆ 中華民國籃球協會 B、C 級教練證

謝濬澤

- ◆ 再興高中 HBL 甲組第一名
- ◆ 100-107 年臺北市內湖運動中心 寒暑假夏令營 兒童籃球教練
- ◆ 中華民國籃球協會 C 級籃球教練

經 歷





專業運動項目

星際幼兒籃球訓練營

教練 吳政育

- ◆ 滿班人數：15 人
- ◆ 對象：無基礎或學齡前小朋友
- ◆ 上課地點：8F 籃球場（半場）

MB01

1/21 一 - 1/25 五

MB02

1/28 一 - 2/1 五

時間

14:00-15:00

費用

2200 元

MB03

1/21 一 - 1/25 五

MB04

1/28 一 - 2/1 五

時間

14:00-15:00

費用

2200 元



專業運動項目

星際三對三鬥牛訓練營

教練 吳政育

- ◆ 滿班人數：18 人
- ◆ 對象：國一至高中
- ◆ 上課地點：8F 籃球場（半場）

三對三營隊聘請專業教練讓青少年學友學習到三對三基本技巧及戰術走位，用寒假改變自己變成籃球高手。

MC01

1/21 一 - 1/25 五

MC02

1/28 一 - 2/1 五

時間

13:00-14:00

費用

2200 元

MC03

1/21 一 - 1/25 五

MC04

1/28 一 - 2/1 五

時間

13:00-14:00

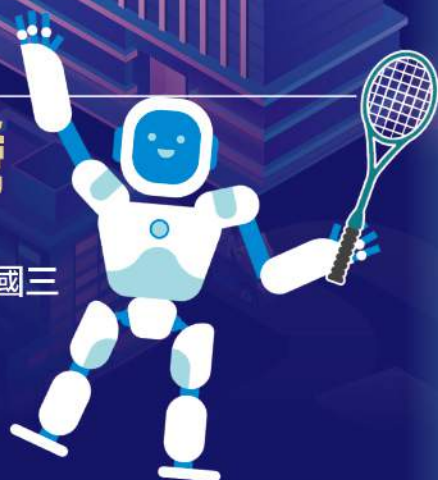
費用

2200 元



專業運動項目

星際羽球訓練營



- ◆ 滿班人數：24 人
- ◆ 對象：小一至國三
- ◆ 上課地點：10F 羽球場
- ◆ 球拍自備
- ◆ 師生比 1:8

MD01

1/21 一 - 1/25 五

MD02

1/28 一 - 2/1 五

教練

韋焰

MD03

1/21 一 - 1/25 五

MD04

1/28 一 - 2/1 五

教練

雷子忠

時間

10:00-12:00

費用

3000 元

時間

15:00-17:00

費用

3000 元

經 歷



韋焰

- ◆ 1989 年參加墨爾本銀碗盃國際羽球公開賽榮獲男單冠軍
- ◆ 1991 年參加惠靈頓紐西蘭國際羽球公開賽榮獲男單冠軍
- ◆ 中國文化大學兼任助理教授 \ 羽球校隊總教練
- ◆ 中華民國體育總會國家級 (A 級) 羽球教練證



雷子忠

- ◆ 106 年宜蘭縣縣運個人雙打冠軍
- ◆ 106 年宜蘭縣縣運團體冠軍
- ◆ 北市幸安國小羽球教練
- ◆ 中華羽球協會 B 級教練



專業運動項目

星際桌球旋風營



- ◆ 滿班人數：24 人
- ◆ 對象：小一至國三
- ◆ 上課地點：B1 桌球場
- ◆ 球拍自備
- ◆ 師生比 1:8

桌球營由專業教練安排有趣課程編排，讓學員產生興趣為主，讓孩子輕輕鬆鬆學會桌球的基本技巧，課程包含握拍法、攻守步伐、正手殺球、側身攻擊、發下炫球，一起加入桌球小旋風吧！

ME01

1/21 一 - 1/25 五

ME02

1/28 一 - 2/1 五

教練

邱荷雅

ME03

1/21 一 - 1/25 五

ME04

1/28 一 - 2/1 五

教練

陳梁友

時間

10:00-12:00

費用

2700 元

時間

13:00-15:00

費用

2700 元

經 歷



陳梁友

- ◆ 義學國小教練
- ◆ 105 新北市選拔賽 團體第三名
- ◆ 104 社區桌球聯誼賽 男子組第四名
- ◆ 103 新北市選拔賽 團體第三名



邱荷雅

- ◆ 97 年 全國中等學校運動會團體賽第四名
- ◆ 97 年 全國中等學校運動會個人雙打賽第八名
- ◆ 100 年 全國中等學校運動會團體賽第六名



專業運動項目

星際體能訓練營

教練 謝濬澤

◆ 滿班人數：12 人 ◆ 對象：國中以上 ◆ 集合地點：一樓大廳集合

聘請專業體能教練授課，利用寒假期間強身健體，透過飛輪課程、TRX、互動拳擊、徒手肌力課程等，讓學員擁有不同的課程訓練，提升最好的體能狀態。

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
項目	飛輪	TRX	互動拳擊	飛輪	徒手肌力訓練

MQ01

1/21 一 - 1/25 五

MQ02

1/28 一 - 2/1 五

時間

11:00-12:00

費用

2700 元



謝濬澤

- ◆ ACE CPT 美國運動委員協會 私人教練
- ◆ NASM CES/PES 運動矯正 / 運動表現
- ◆ 丙級肌力與體能認證 ◆ CrossFit Level 1
- ◆ TRX STC/GTC ◆ SPINNING 飛輪一星認證
- ◆ THUMP BOXING 澳洲拳擊體適能認證

經 歷



專業運動項目

星際撞球訓練營

教練 內湖運動中心專業教練群

◆ 滿班人數：10 人 ◆ 對象：小五至國三 ◆ 上課地點：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、操控性甚至是策略上的演練。

MZ01

1/21 一 - 1/25 五

MZ02

1/28 一 - 2/1 五

時間

10:00-12:00

費用

2700 元



專業運動項目

星際壁球訓練營

教練 林啟堂

◆ 滿班人數：10 人 ◆ 對象：小四至國三 ◆ 上課地點：11F 壁球場

壁球源自於 19 世紀英國，現今為世界廣泛的一種競技運動，壁球課程由專業教練指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習，以培養學員耐力及策略的能力結合。

MF01

1/21 一 - 1/25 五

MF02

1/28 一 - 2/1 五

時間

10:00-12:00

費用

2700 元



經 歷

林啟堂

- ◆ 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



專業運動項目

全美語足球訓練營

English only

教練 MFA 專業教練群

◆ 開班人數：7 人 ◆ 滿班人數：16 人 ◆ 對象：7 歲以上

◆ 上課地點：RF(雨備 8F 籃球場) ◆ 備註：須具備基本英文會話能力

本次足球課程採取外師授課全美語教學，可以好好了解外師教練對於足球的看法及觀念，更能精進我們對於足球的技巧。

MK01

1/21 一 - 1/25 五

MK02

1/28 一 - 2/1 五

時間

09:00-10:30

費用

3500 元





趣味運動項目

星際迷你網球營

教練 陳柏宏

◆ 滿班人數：25 人 ◆ 對象：小一至國三 ◆ 上課地點：11F 壁球場

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

MJ01

1/21 一 - 1/25 五

時間

13:00-15:00

費用

2700 元

經 歷



陳柏宏

- ◆ 106 年全國中學運動會個人雙打第 7, 團體賽銅牌
- ◆ 106 年中正盃網球錦標賽雙打銀牌
- ◆ 曾在至善國中擔任網球助教
- ◆ 建國中學擔任網球隊長
- ◆ 板橋運動中心迷你網球教練



趣味運動項目

星際毬球訓練營

教練 臺北市體育總會毬球協會

◆ 滿班人數：15 人 ◆ 對象：小一至國三 ◆ 上課地點：10F 羽球場

踢毬球主要是下肢肌肉的協調運動，功夫在腦，也在腳。磕、拐、盤，轉身穩步，起跳騙腿兒，前仰後合，這些踢毬球的基本動作在他人看來，就像舞蹈動作一樣優美。

MG01

1/21 一 - 1/25 五

MG02

1/28 一 - 2/1 五

時間

10:00-12:00

費用

2700 元

MG03

1/21 一 - 1/25 五

MG04

1/28 一 - 2/1 五

時間

15:00-17:00

費用

2700 元





趣味運動項目

星際兒童舞蹈營

教練 Mandy

◆ 滿班人數：25 人 ◆ 對象：小一至國三 ◆ 上課地點：506 教室

透過快樂的音樂，舞蹈教學，讓孩子愛上音樂，愛上舞蹈，更重要的是愛上學習，量身打造 提供專業優質課程，利用兒童街舞開啟孩子潛能。

MN01

1/21 一 - 1/25 五

MN02

1/28 一 - 2/1 五

時間

15:00-16:30

費用

2700 元



Mandy

- ◆ 2014 年 Adidas 盃大專院校排舞組 冠軍
- ◆ 2015 風從東方來娛樂影響力盛典 擔任任家萱 (Selina) 舞者
- ◆ 2018 台北 101 跨年 擔任鬼鬼吳映潔舞者
- ◆ 現今為溫嵐專屬舞者

經 歷



趣味運動項目

星際益智桌遊營

教練 動力魔球專業教練群

◆ 滿班人數：20 人 ◆ 對象：小一至國三 ◆ 上課地點：B01 教室

益智桌遊是時下非常流行的桌遊，有著多元的種類和玩法，像是陣營概念、圖像邏輯、反應穩定度及思考推理等，再結合益智遊戲與益智教具，相信會激盪出更多火花！

MR01

1/21 一 - 1/25 五

MR02

1/28 一 - 2/1 五

時間

15:00-17:00

費用

2700 元



趣味運動項目

星際趣味射箭營

教練 內湖射箭委員會教練群

◆ 滿班人數：25 人 ◆ 對象：小一至國三 ◆ 上課地點：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。適合初接觸射箭運動的學員。

MH01

1/21 一 - 1/25 五

MH02

1/28 一 - 2/1 五

時間

15:00-17:00

費用

2700 元



趣味運動項目

星際樂樂棒球營

教練 Derek

◆ 滿班人數：20 人
◆ 對象：小一至國三
◆ 上課地點：8F 籃球場

樂樂棒球，為教育部所推展的重點體育活動，目前的玩法是投手不投球只守備，而是將球置於打擊座支架上，由打擊手揮棒擊球。



MI01

1/21 一 - 1/25 五

MI02

1/28 一 - 2/1 五

時間

12:00-13:00

費用

2200 元



趣味運動項目

星際 SUP 立槳營

教練 JOEY

◆ 開班人數 : 8 人

◆ 滿班人數 : 15 人

◆ 對象 : 10 歲以上

◆ 上課地點 : 7F 游泳池

SUP 是衝浪板的延伸，讓站在水上不再只是衝浪客追浪的權利，跳脫海上活動的局限性，SUP 讓水上活動更加多元，平易近人輕鬆上手，能廣泛變化出多元的玩法，能挖掘出無限安全、有趣、健康、好玩的休閒運動。輕輕鬆鬆任何人都能達成輕功水上飄的功力。



MSP01

1/21 一 - 1/25 五

MSP02

1/28 一 - 2/1 五

時間

14:00-15:00

費用

3500 元



JOEY

- ◆ 中華民國水域訓練檢定協會
- ◆ 丙級 SUP 立式划槳教練
- ◆ Whatzsup tw SUP 立式划槳團隊教練
- ◆ 中華民國衝浪運動協會會員

經 歷



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

NEW



日歸營

星際寶貝戰鬥營

- 對象：4 歲 - 7 歲
- 滿班人數：10 人
- 自備球拍
- 精緻小班

MS01

1/21 一 - 1/25 五

MS02

1/28 一 - 2/1 五

時間

09:00-17:30

費用

7500 元

日期 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:50-09:20	早安 / 集合報到				
09:30-10:20	認識新朋友	迷你網球	探索教育	迷你網球	定向尋寶
10:30-12:00	羽球	飛盤躲避球	兒童舞蹈	桌球	籃球
12:00-13:20	午餐 / 午休				
13:30-15:00	兒童體適能				
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	魔術	益智遊戲	桌遊	造型氣球	趣味拼豆
17:30-17:40	快樂賦歸				





日歸營

星際極限挑戰營

- ✦ 對象：小三至國三
- ✦ 滿班人數：32 人
- ✦ 自備球拍

MX01

1/21 一 - 1/25 五

MX02

1/28 一 - 2/1 五

時間

09:00-17:30

費用

7500 元

日期 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:50-09:20	早安 / 集合報到				
09:30-10:20	認識新朋友	兒童體適能	探索教育	定向尋寶	兒童體適能
10:30-12:00	桌球課程				
	基本握拍 擊球律動 正拍擊球	步法訓練 正手旋球 發球訓練	左邊推球 右邊攻擊 移動擊球	步法複習 雙打講解 對打訓練	綜合練習 成果驗收 桌球大戰
12:00-13:20	午餐 / 午休				
13:30-15:00	羽球課程				
	正拍擊球 前場步法 發球訓練	中場步法 後場擊球 反手擊球	步法複習 前場挑球 後場長球	移位訓練 後場切球 攻擊訓練	綜合練習 成果驗收 分組比賽
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	籃球課程				
	傳接球訓練 定點投籃 運球技術	傳接球訓練 障礙運球 基本防守	帶球上籃 接力上籃 規則解說	假動作練習 移動投籃 體能競賽	戰術講解 動作總複習 分組對抗賽
17:30-18:00	快樂賦歸				





日歸營

星際全能冒險營

- 對象：小一至國三
- 滿班人數：32 人
- 自備球拍

M001

1/21 (一) - 1/25 (五)

時間

09:00-17:30

費用

6500 元

戶外教學地點：新北

M002

1/21 (一) - 1/25 (五)

時間

09:00-17:30

費用

7200 元

戶外教學地點：新竹

日期 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:50-09:20	早安 / 集合報到				
09:30-10:20	認識新朋友	定向尋寶	兒童街舞	西洋劍	戶外 教 學
10:30-12:00	籃球	探索教育	飛盤躲避球		
12:00-13:20	午餐 / 午休				
13:30-15:00	1/21 氣球造型 1/28 桌遊	桌球	跆拳道	趣味拼豆	
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	室外攀岩	兒童體適能	1/21 魔術 1/30 氣球造型	羽球	
17:30-18:00	快樂賦歸				



Neihu



地址：臺北市內湖區洲子街12號

TEL：(02) 2656-2869

FAX：(02) 2627-0578

網址：<https://nhsc.cyc.org.tw>