



夏令營

星際冒險

NH 特攻隊

首四日

5/16-5/19

報名享

85折

早鳥優惠

5/20-6/9

報名享

88折

盛夏限定

6/10-6/23

報名享

9折

報名須知

快來加入我們！



活動日期 108年7月1日~8月28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> (網路報名折扣等同於現場報名)

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，發生事故應自行負責。

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 若人數不足未能開班，請於當期開課日當月底前辦理全額退費。

轉班規定
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。

課程異動
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。

請問要如何報名呢？

- 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-兒童籃球隊系列」進行選課

有什麼地方需要注意的嗎？

- 1. 註冊會員請填寫「小朋友的資料」。
- 2. 網路「不提供已開課之插班報名」，請於一樓櫃台詢問插班報名資訊。
- 3. 完成報名程序後，請於十分鐘內刷卡繳費完成報名辦理（如逾時請重新報名）。



專業運動項目

星際籃球火箭營

- 滿班人數：20 人
- 對象：小一至小六
- 上課地點：8F 籃球場（半場）
- 師生比 1:10

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。

費用 3500 元 (MA09：2100 元)

時間 10:00-12:00

MA01	7/01 ~ 7/05	5 天
MA02	7/08 ~ 7/12	5 天
MA03	7/15 ~ 7/19	5 天
MA04	7/22 ~ 7/26	5 天
MA05	7/29 ~ 8/02	5 天
MA06	8/05 ~ 8/09	5 天
MA07	8/12 ~ 8/16	5 天
MA08	8/19 ~ 8/23	5 天
MA09	8/26 ~ 8/28	3 天

教練 吳政育教練群

經歷：

- ★ 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 級、C 級教練證



費用 3500 元 (MA18：2100 元)

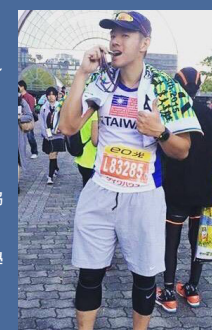
時間 14:00-16:00

MA10	7/01 ~ 7/05	5 天
MA11	7/08 ~ 7/12	5 天
MA12	7/15 ~ 7/19	5 天
MA13	7/22 ~ 7/26	5 天
MA14	7/29 ~ 8/02	5 天
MA15	8/05 ~ 8/09	5 天
MA16	8/12 ~ 8/16	5 天
MA17	8/19 ~ 8/23	5 天
MA18	8/26 ~ 8/28	3 天

教練 謝濬澤教練群

經歷：

- ★ 再興高中 HBL 甲組第一名 100 ~ 107 年內湖運動中心兒童籃球營教練
- ★ 新民國中籃球隊肌力與體能教練
- ★ 中華民國籃球協會 C 級教練
- ★ 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



專業運動項目

星際幼兒籃球訓練營

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

費用 2200 元

時間 13:00-14:00

MB01	7/08 (一) ~ 7/12 (五) 5 天
MB02	7/15 (一) ~ 7/19 (五) 5 天
MB03	7/22 (一) ~ 7/26 (五) 5 天
MB04	7/29 (一) ~ 8/02 (五) 5 天
MB05	8/05 (一) ~ 8/09 (五) 5 天
MB06	8/12 (一) ~ 8/16 (五) 5 天

教練 黃巨導教練群

經歷：

- ★全運會第三名
- ★SBL 金酒、台銀球員
- ★光榮國中助理教練
- ★C 級教練證



專業運動項目

星際進階籃球訓練營

- 滿班人數：20 人
- 上課地點：8F 籃球場（半場）
- 對象：小五至高三

想要知道 H B L 高中籃球聯賽的球員都做什麼訓練嗎？
這個暑假星際進階籃球營等你來挑戰！

費用 3500 元

時間 12:00-14:00

MC01	7/08 (一) ~ 7/12 (五) 5 天
MC02	7/15 (一) ~ 7/19 (五) 5 天
MC03	7/22 (一) ~ 7/26 (五) 5 天
MC04	7/29 (一) ~ 8/02 (五) 5 天
MC05	8/05 (一) ~ 8/09 (五) 5 天
MC06	8/12 (一) ~ 8/16 (五) 5 天

教練 吳政育教練群

經歷：

- ★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 級、C 級教練證



專業運動項目

星際羽球訓練營

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

費用 3000 元 (MD09 : 1800 元)

時間 10:00-12:00

MD01	7/01 (一) ~ 7/05 (五) 5 天
MD02	7/08 (一) ~ 7/12 (五) 5 天
MD03	7/15 (一) ~ 7/19 (五) 5 天
MD04	7/22 (一) ~ 7/26 (五) 5 天
MD05	7/29 (一) ~ 8/02 (五) 5 天
MD06	8/05 (一) ~ 8/09 (五) 5 天
MD07	8/12 (一) ~ 8/16 (五) 5 天
MD08	8/19 (一) ~ 8/23 (五) 5 天
MD09	8/26 (一) ~ 8/28 (三) 3 天

教練 韋焯教練群

經歷：

- ★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



費用 3000 元 (MD18 : 1800 元)

時間 15:00-17:00

MD10	7/01 (一) ~ 7/05 (五) 5 天
MD11	7/08 (一) ~ 7/12 (五) 5 天
MD12	7/15 (一) ~ 7/19 (五) 5 天
MD13	7/22 (一) ~ 7/26 (五) 5 天
MD14	7/29 (一) ~ 8/02 (五) 5 天
MD15	8/05 (一) ~ 8/09 (五) 5 天
MD16	8/12 (一) ~ 8/16 (五) 5 天
MD17	8/19 (一) ~ 8/23 (五) 5 天
MD18	8/26 (一) ~ 8/28 (三) 3 天

教練 陳廷教練群

經歷：

- ★97 年台北縣全縣暨國民小學運動女子團體賽冠軍
- ★100 年臺灣師範大學大師盃羽球錦標賽公開組混和雙打冠軍
- ★國立台北教育大學實驗羽球校隊指導教練
- ★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
- 上課地點：B1 桌球場
- 對象：小一至國三
- 師生比 1:8
- 桌球拍自備

桌球營由專業教練安排有趣課程編排，讓學友產生興趣為主，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、發下旋球，一起加入桌球小旋風吧

費用 2700 元

時間 10:00-12:00

ME01	7/01 ~ 7/05	5 天
ME02	7/08 ~ 7/12	5 天
ME03	7/15 ~ 7/19	5 天
ME04	7/22 ~ 7/26	5 天
ME05	7/29 ~ 8/02	5 天
ME06	8/05 ~ 8/09	5 天
ME07	8/12 ~ 8/16	5 天
ME08	8/19 ~ 8/23	5 天

教練 陳梁友教練群

經歷：

- ★ 105 年中等學校運動會團體賽第七名
- ★ 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
- ★ 新北市義學國小助教
- ★ 中正大學運動競技學系



費用 2700 元

時間 14:00-16:00

ME09	7/01 ~ 7/05	5 天
ME10	7/08 ~ 7/12	5 天
ME11	7/15 ~ 7/19	5 天
ME12	7/22 ~ 7/26	5 天
ME13	7/29 ~ 8/02	5 天
ME14	8/05 ~ 8/09	5 天
ME15	8/12 ~ 8/16	5 天
ME16	8/19 ~ 8/23	5 天

教練 王毓謙教練群

經歷：

- ★ 99 年桌球少年國手
- ★ 100 年中運國中中國中組 團體第二名
- ★ 104 年中運國中高中中組 團體第二名
- ★ 登公國小桌球助理教練
- ★ 蘆洲國小桌球助理教練



專業運動項目

星際撞球訓練營

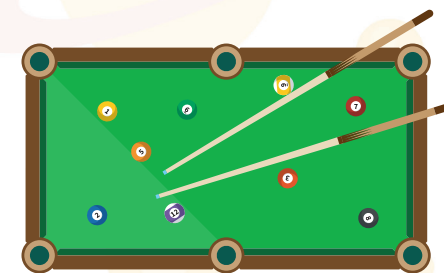
- 滿班人數：10 人
- 上課地點：B1 撞球場
- 對象：小五至國三
- 教練：內湖運動中心專業教練群

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。

費用 2700 元

時間 10:00-12:00

MZ01	7/15 ~ 7/19	5 天
MZ02	7/22 ~ 7/26	5 天
MZ03	7/29 ~ 8/02	5 天
MZ04	8/05 ~ 8/09	5 天



專業運動項目

星際壁球訓練營

- 滿班人數：10 人
- 上課地點：11F 壁球場
- 對象：小四至國三

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。

費用 3500 元

時間 10:00-12:00

MF01	7/08 ~ 7/12	5 天
MF02	7/15 ~ 7/19	5 天
MF03	7/22 ~ 7/26	5 天
MF04	7/29 ~ 8/02	5 天
MF05	8/05 ~ 8/09	5 天
MF06	8/12 ~ 8/16	5 天

教練 林啟堂

經歷：

- ★ 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

星際足球訓練營

- 滿班人數：20 人
- 上課地點：RF 綜合訓練場（兩備 8F 籃球場）
- 對象：6 歲以上



透過口述建立對於足球歷史與基本觀念的認知，學習傳球、停球、盤球、射門等足球之基礎能力。藉由分組分隊競賽，感受足球場上比賽之氣氛與建立團隊合作之精神。

費用 2700 元

時間 09:00-10:30

MK01	7/01	~	7/05	五	5 天
MK02	7/08	~	7/12	五	5 天
MK03	7/15	~	7/19	五	5 天
MK04	7/22	~	7/26	五	5 天
MK05	7/29	~	8/02	五	5 天
MK06	8/05	~	8/09	五	5 天
MK07	8/12	~	8/16	五	5 天
MK08	8/19	~	8/23	五	5 天

教練 江建鋒

經歷：

- ★ 新竹市玄奘大學足球社創辦人及社長
- ★ 台北市 5 人制足球協會 C 級教練
- ★ 台北市 5 人制足球協會 B 級教練
- ★ 中華民國足球協會 C 級教練
- ★ 基隆市立南榮國小足球教練
- ★ 基隆市體育會暑期兒童足球夏令營教練
- ★ 台北市私立華興育幼院志工足球教練
- ★ 2010 年台北市幼兒足球錦標賽亞軍



專業運動項目

星際毬球訓練營

- 滿班人數：10 人
- 上課地點：10F 羽球場
- 對象：小一至小六
- 教練：臺北市體育總會毬球協會教練群



毬球（它長得跟「鳳梨」有點像），是一種隔網對抗的運動，規則類似羽球、排球，但卻是用腳來玩，它可以透過遊戲及競賽的方式來進行，藉此改善下肢的協調性、敏捷度，並從中獲得樂趣及成就感。

費用 2700 元

時間 10:00-12:00

MG01	7/01	~	7/05	五	5 天
MG02	7/08	~	7/12	五	5 天
MG03	7/15	~	7/19	五	5 天
MG04	7/22	~	7/26	五	5 天
MG05	7/29	~	8/02	五	5 天
MG06	8/05	~	8/09	五	5 天
MG07	8/12	~	8/16	五	5 天

趣味運動項目

星際迷你網球營

- 滿班人數：10 人
- 上課地點：11F 壁球場
- 對象：小一至小六

費用 2700 元

時間 15:00-17:00

MP01	7/15	~	7/19	五	5 天
MP02	7/22	~	7/26	五	5 天
MP03	7/29	~	8/02	五	5 天
MP04	8/05	~	8/09	五	5 天

教練 劉冠宏

經歷：

- ★ 2018 年全中運團體賽第二名
- ★ 2018 年醫學杯團體賽第二名
- ★ 2017 年北市教育盃團體賽冠軍
- ★ 2017 年北市教育盃軟網團體賽冠軍
- ★ 2017 年北市教育盃軟網雙打冠軍



趣味運動項目

星際西洋劍訓練營

- 滿班人數：10 人
- 上課地點：11F 壁球場
- 對象：小一至小六
- 教練：鬥魚擊劍俱樂部專業教練群

費用 2800 元

時間 13:00-15:00

MW01	7/08	~	7/12	五	5 天
MW02	7/15	~	7/19	五	5 天
MW03	7/22	~	7/26	五	5 天
MW04	7/29	~	8/02	五	5 天
MW05	8/05	~	8/09	五	5 天
MW06	8/12	~	8/16	五	5 天

總教練 陳煌文

經歷：

- ★ 台北市立體育學院運動技術所畢業
- ★ 鬥魚擊劍俱樂部總教練
- ★ 板橋運動中心擊劍教練
- ★ 信義運動中心擊劍教練
- ★ Trend Micro 擊劍教練
- ★ 台北市萬華運動中心擊劍教練
- ★ 前台北市立體育學院兼任講師
- ★ 前亞力山大健身中心 Personal Trainer



趣味運動項目

星際兒童街舞營

- 滿班人數：25 人
- 對象：小一至國三
- 上課地點：506 教室
- 教練：內湖運動中心蚊子舞蹈專業教練群

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。

費用 2700 元

時間 15:00-16:30

MV01	7/01 ~ 7/05 5天
MV02	7/08 ~ 7/12 5天
MV03	7/15 ~ 7/19 5天
MV04	7/22 ~ 7/26 5天
MV05	7/29 ~ 8/02 5天
MV06	8/05 ~ 8/09 5天
MV07	8/12 ~ 8/16 5天
MV08	8/19 ~ 8/23 5天



趣味運動項目

星際益智桌遊營

- 滿班人數：20 人
- 對象：小一至國三
- 上課地點：B01 教室
- 教練：動力魔球專業教練群

益智桌遊是時下非常流行的桌上遊戲，有著多元的種類及玩法，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！

費用 2700 元

時間 15:00-17:00 (5天)

MR01	7/01 ~ 7/05 5天	MR03	8/12 ~ 8/16 5天
MR02	7/08 ~ 7/12 5天	MR04	8/19 ~ 8/23 5天



趣味運動項目

星際趣味射箭營

- 滿班人數：12 人
- 對象：小一至國三
- 上課地點：11F 壁球場
- 教練：內湖射箭委員會教練群

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。

費用 2700 元

時間 15:00-17:00 (5天)

MH01	7/01 ~ 7/05 5天	MH03	8/12 ~ 8/16 5天
MH02	7/08 ~ 7/12 5天	MH04	8/19 ~ 8/23 5天



趣味運動項目

星際卡通捏塑創意黏土營

- 滿班人數 12 人
- 對象：學齡前至小三
- 上課地點：11F 壁球場
- 教練：林淑慧

透過雙手的揉、捏、抓、戳、壓、捏、擠、拍、打、貼等技巧，促進手部大小肌肉的發展，紙黏土是一個能滿足想像空間的完美素材，紙黏土創作應用的領域，延伸到日常生活上，能裝飾並美化我們生活環境，建立基本空間概念，培養美感。

費用 1800 元

時間 13:00-14:30 (3天)

MT01	7/08 ~ 7/10 3天	MT04	7/29 ~ 7/31 3天
MT02	7/15 ~ 7/17 3天	MT05	8/05 ~ 8/07 3天
MT03	7/22 ~ 7/24 3天	MT06	8/12 ~ 8/14 3天



教練：林淑慧

趣味運動項目

星際無人機百變營

- 開班人數：8 人 ● 滿班人數：20 人 ● 對 象：小三至國三
- 上課地點：B01 教室 ● 教 練：倍思科學實驗室專業師資群

第一堂 認識遙控模型	第二堂 模型三大系統	第三堂 極速遙控車	第四堂 無人機駕駛班	第五堂 空中穿梭大賽
---------------	---------------	--------------	---------------	---------------

費用 3000 元 材料費 945 元 (該筆費用於第一堂上課時繳交現金給教練)

時間 15:00-17:00

MI01	7/15 (一) ~ 7/19 (五) 5 天	MI03	7/29 (一) ~ 8/02 (五) 5 天
MI02	7/22 (一) ~ 7/26 (五) 5 天	MI04	8/05 (一) ~ 8/09 (五) 5 天

同步國際台灣唯一

採用全球唯一夾子無人機套件，外銷日本、韓國、美國等教育先進國家，目前台灣地區由倍思科學獨家進口，2017 年獲中國駕駛員協會、青少年無人機活動基地採用。

樂高積木無限擴充

夾子套件創意無限，零件與樂高積木通用，孩子可以與家裡的樂高積木結合，創造更多驚奇。

科技操控一鍵起飛

一般無人機操作有一定難度，夾子無人機搭載陀螺儀晶片、氣壓定高模組、一鍵起飛降落、緊急斷電按……等，讓每個孩子經過練習都能輕鬆操作。

創客精神 Maker 教學

操控自己製作的遙控模型進行比賽，為取得勝利。

STEAM 教育

無人機救災模擬競賽，讓孩子的思考不在侷限在課堂，嘗試解決現今社會遇到的問題，提高思考高度。

跨領域學習

跨學科的學習應用也是現今社會的主流，單一的學習終將被現今社會淘汰，唯有跨界的合作整合才能生存、進步，透過這次營隊孩子將深刻體驗並學習整合所學到的知識。



日 歸 營

星際寶貝戰鬥營

- ★滿班人數：12 人 ★對 象：3 歲 - 7 歲
- ★自備球拍 (羽球拍、桌球拍) ★精緻小班

費用 7500 元 (MS09：4500 元)

時間 09:00-17:20

MS01 07/01 (一) 07/05 (五) 7500 元	MS02 07/08 (一) 07/12 (五) 7500 元	MS03 07/15 (一) 07/19 (五) 7500 元	MS04 07/22 (一) 07/26 (五) 7500 元	MS05 07/29 (一) 08/02 (五) 7500 元	MS06 08/05 (一) 08/09 (五) 7500 元	MS07 08/12 (一) 08/16 (五) 7500 元	MS08 08/19 (一) 08/23 (五) 7500 元	MS09 08/26 (一) 08/28 (三) 4500 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	兒童街舞	幼兒足球	籃球
12:00-13:20	午餐 / 午休				
13:30-15:00	體能訓練 平衡木基本練習 彈跳床基本訓練	前庭訓練 抓力訓練 認識跳板	體能訓練 彈跳床進階練習 單槓訓練	敏捷訓練 平衡木進階訓練 跳馬練習	體能訓練 綜合練習 分隊競賽
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:20	魔術	益智遊戲	桌遊	造型氣球	趣味拼豆
17:20-18:00	平安賦歸				

日歸營

星際極限挑戰營

★滿班人數：32人 ★對象：小三至國三
★自備球拍（羽球拍、桌球拍）

費用 7500元 (MX09：4500元) 時間 09:00-17:20

- | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| MX01
07/01(-)
07/05(五)
7500元 | MX02
07/08(-)
07/12(五)
7500元 | MX03
07/15(-)
07/19(五)
7500元 | MX04
07/22(-)
07/26(五)
7500元 | MX05
07/29(-)
08/02(五)
7500元 | MX06
08/05(-)
08/09(五)
7500元 | MX07
08/12(-)
08/16(五)
7500元 | MX08
08/19(-)
08/23(五)
7500元 | MX09
08/26(-)
08/28(三)
4500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	極限體能王	探索教育 團體訓練	尋寶大挑戰	極限體能王
10:30-12:00	桌球				
	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				
	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				
16:00-17:20	藍球				
	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
17:20-18:00	平安賦歸				

日歸營

星際全能冒險營

★滿班人數：35人 ★對象：小一至小六
★自備球拍（羽球拍、桌球拍）

時間 09:00-17:20 費用 6800元 (戶外教學：雙北、基隆、桃園)

M004 / M005 7200元 (戶外教學：宜蘭)
M009 4500元 (無戶外教學)

- | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| M001
07/01(-)
07/05(五)
6800元 | M002
07/08(-)
07/12(五)
6800元 | M003
07/15(-)
07/19(五)
6800元 | M004
07/22(-)
07/26(五)
7200元 | M005
07/29(-)
08/02(五)
7200元 | M006
08/05(-)
08/09(五)
6800元 | M007
08/12(-)
08/16(五)
6800元 | M008
08/19(-)
08/23(五)
6800元 | M009
08/26(-)
08/28(三)
4500元 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|

戶外教學：雙北、基隆、桃園 戶外教學：宜蘭 戶外教學：雙北、基隆、桃園 無戶外教學

※ 戶外教學依照實際狀況決定確切地點

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	兒童體適能	戶外教學	
10:30-12:00	籃球	探索教育 7/2、7/30、8/27 移動島嶼 7/9、8/6 信任領導 7/16、8/13 想像未來 7/23、8/20 數字大戰	飛盤 躲避球	7/4、8/1 氣球造型 7/11、8/8 桌遊 7/18、8/15 魔術 7/25、8/22 益智遊戲		
		午餐 / 午休				
12:00-13:20	午餐 / 午休					
13:30-15:00	桌球	羽球	趣味拚豆	趣味黏土		
15:10-15:50	點心時間					
16:00-17:20	7/1、7/15、7/29、8/12、8/26 室外攀岩		游泳	小小廚師		游泳
	7/8、7/22、8/5、8/19 室內抱石					
17:20-18:00	平安賦歸					

夏令營

星際冒險

NH特攻隊

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



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

T E L : (02)2656-2869

F A X : (02)2627-0578

網 址 : <https://nhsc.cyc.org.tw/>

地 址 : 臺北市內湖區洲子街12號

