

105年萬華運動中心冬令營隊



- 1.專業堅強的師資陣容
- 2.頂級器材與舞蹈專用地板
- 3.安全無虞的設施設備
- 4.交通機能性佳，鄰近捷運站與台北火車站
- 5.中心專屬汽、機車停車場
- 6.最重要的是價格平易，讓您省最多錢學到更多豐富課程

早鳥優惠

(漆彈、攀岩
不在此優惠內)

8折優惠

即日起至11/30

85折優惠

12/1~12/28

9折優惠

12/29~1/9

95折優惠

 $1/10 \sim 1/20$

超級小健將

●舊生回娘家續報85折優惠、五人以上團報享8折優惠。

專業單項運動

●任報兩項課程享85折優惠(漆彈、攀岩不在此優惠內)。

●任報四項課程享8折優惠(漆彈、攀岩不在此優惠內)。

※以上優惠辦法不可合併使用 ※以上優惠方案未盡事宜依本中心規定辦理，本中心保有最後修訂與詮釋之權益。



105年萬華運動中心兒童冬令營隊活動

營隊名稱	代號	日期	天數	時間	費用	備註
超級小健將	GA1	01/21-01/22	2天	09:00-17:00	2,000元	1.著運動服裝、運動鞋、自備水壺、筷子、湯匙、小棉被、薄外套、擦汗毛巾、備用衣物。 2.小一~六年級皆可報名參加。
	GA2	01/25-02/05	10天	09:00-17:00	9,000元	

超級小健將 第一梯次 課程表

星期 時間	星期四 1/21	星期五 1/22
09:00-09:15	報到集合(不要遲到囉!)	
09:30-10:30	認識新朋友	籃球小鬥士
10:50-11:50	西洋擊劍家	
12:00-13:40	美食綜合國	
	補充體力 蓄勢待發	
14:00-15:00	空手武道家	羽球高手
15:20-16:20	躲避球 大對決	桌球好手
16:30-17:00	作業時間	

幼兒專班

專班	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
幼兒遊戲瑜珈 (3~6歲) *二樓小教室	GJ1	01/25~01/27	3天	利佳芸老師 (國立臺北藝術大學舞蹈系)	15:30~17:00	15	1500
	GJ2	02/01~02/03					
	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
幼兒體適能 (3~6歲,供教材) *三樓武術教室	GK1	1/25~1/27、1/29	4天	王科植 鴿子教練 (新北市體育總會 幼兒體育委員會)	13:30~15:00	12	2500
	GK2	2/1~2/3、2/5					

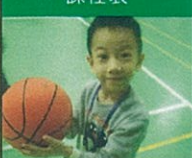


超級小健將 第二梯次 課程表

星期 時間	星期一 1/25	星期二 1/26	星期三 1/27	星期四 1/28	星期五 1/29	星期 時間	星期一 2/1	星期二 2/2	星期三 2/3	星期四 2/4	星期五 2/5	
09:00-09:15	報到集合(不要遲到囉!)					09:00-09:15	報到集合(不要遲到囉!)					
09:30-10:30	認識新朋友	樂樂棒球	少林功夫高手	探索自我遊戲王	戶外教學 (地點可能為臺北市各運動中心、博物館、文物館、政府機關，確切內容請依聯絡簿為準)	09:30-10:30	足球小將	籃球小鬥士	空手武道家	體能挑戰王	台灣玩具博物館 (導覽+DIY)	
10:50-11:50	籃球小鬥士		漆彈神槍手	西洋擊劍家		10:50-11:50			MV舞王舞后	西洋擊劍家		
12:00-13:40	美食綜合國					12:00-13:40	美食綜合國					
	補充體力 蓄勢待發						補充體力 蓄勢待發					
14:00-15:00	滾球高手	創意動手做 (百變氣球)	田徑小鐵人	羽球高手		14:00-15:00	腦力訓練 桌遊賽	我是藝術家 手作DIY	魔術達人	躲避球大對決		
15:20-16:20			桌球好手	MV舞王舞后	15:20-16:20	MV舞王舞后						
16:30-17:00	作業時間					16:30-17:00	作業時間					超級小健將 畢業囉!
備註	(課表會因場地需求而有所異動，請依孩子的聯絡簿內容為準)											

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
籃球小門士訓練營 (供教材) 國小一~五年級	GB1	1/21~1/22	2天	李偉豪教練 臺北市立大學體育系	13:00-15:00	20	1200
	GB2	1/25~1/29	5天				3000
	GB3	2/1~2/5	5天				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
籃球小門士訓練營 進階班 六~國二年級 (供教材)	GC1	1/21~1/22	2天	李偉豪教練 臺北市立大學體育系	15:00-17:00	20	1200
	GC2	1/25~1/29	5天				3000
	GC3	2/1~2/5	5天				

籃球體能與技巧訓練營課程表	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	老師學員介紹 場地規則介紹 基本觀念養成	暖身基本體能			
	基本體能	運球練習(換手、胯下、背後轉身、兩顆球)	團隊跑位 配合傳接球	個人進攻指導 (投籃、上籃、轉身、墊步、跳投)	個人防守指導 (滑步、交叉步、側滑步)
	球感訓練(繞頭、繞腰、繞腳、配團隊傳接)	傳接球(單手、雙手傳球、肩上、胯下、背後)	投籃 姿勢分析施力技巧	團隊跑位 配合傳接球與進攻	一對一與團隊 進攻防守訓練

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
桌球專攻營 (入門班)	GD1	01/21-01/22	2天	王家緯 國立臺北教育大學體育系	10:00-12:00	10	1000
	GD2	01/25-01/29	5天				2500
	GD3	02/01-02/05	5天				

桌球專攻營課表	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
自我介紹 暖身 握拍介紹 場地介紹 球感練習		暖身 正反手拍 移位練習 腳步練習	暖身 綜合正反手拍 切球練習 對打練習	暖身 正反手拍 移位練習 腳步練習 分組競賽練習	綜合練習 正反手拍 移位練習 腳步練習 分組競賽練習

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
羽球專攻營 (星期一、二、三、五上課)	GE2	01/25-27、01/29	4天	Best羽球師資群 	10:00-12:00	11	2400
	GE3	02/01-03、02/05	4天				

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用
武林小高手 (西洋劍+空手道) (供教材)	GF1	01/25-01/29	5天	西洋劍總教練：陳煒文 (國家級教練) 助教：許博翔、龐蕭儀、劉欣、蔡瑞琳、王梓遠	14:00-15:00	15	2500
	GF2	02/01-02/05	5天	商耿華 空手道教練 世錦賽空手道代表隊隊長	15:10-16:10		

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用	漆彈課程內容	攀岩課程內容
極限小小兵 (漆彈+攀岩) (供教材)	GG1	01/21(漆彈) 01/22(攀岩)	2天	王駿杰 漆彈教練 中華民國漆彈協會	09:00~17:00	20	3800元 1/17以前 報名優惠價 3500元	1.漆彈安全說明、著專業裝備、偽裝課程、定靶練習、飛靶射擊。 2.著專業裝備、快速定靶射擊練習、團體賽、對戰說明與安全規定、漆彈對戰比賽。	
	GG2	01/25(漆彈) 01/26(攀岩)	2天	陳怡勳 攀岩教練 野地能量，為全台灣第一家 攀岩場建造與經營團隊。規劃 建立台灣攀岩館的安全考核制 度並推廣攀岩活動。培育攀 岩選手及無數的校外教學攀 岩活動。					
	GG3	01/28(漆彈) 01/29(攀岩)	2天						
漆彈神槍手 (供教材)	GG4	2/1-2/2(漆彈)	2天	王駿杰 漆彈教練 中華民國漆彈協會	09:00~17:00	20	3000元 1/17以前 報名優惠價 2800元	漆彈課程皆含 裝備、午餐、 保險費用。	

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用	課程內容
兒童街舞訓練營 (2樓大教室) 7~12歲	GH1	01/25-01/27	5天	黃宏軒老師 鈴耀舞蹈街舞老師	13:30-15:00	15	2000	透過基礎街舞動作，增進兒童全感官及運動技能，訓練身體意識與感官記憶。藉由專業課程動作，使兒童發展出細密的身體控制力，對身體動作作更多感受及瞭解，越能做更有效率的運動，同時讓孩子快樂學習，持續性的進步。
	GH2	02/01-02/05	5天					

營隊名稱	代號	日期	天數	教練	時間	人數	費用	課程內容
扯鈴訓練營 (供教材) 三樓武術教室	GI1	01/25-01/29	5天	陳儀庭教練 國北教大扯鈴隊教練	10:30-12:00	15	2500	 利用音樂與小朋友互動，讓小朋友在快樂環境中成長，不僅能學習到關於扯鈴的技巧，同時與音樂相互應用，並且促進小朋友的手腳協調感，瞭解團隊合作的重要性。
	GI2	02/01-02/05	5天					

退費規定：本營隊需事先依人數比安排師資及教材，所有請假、缺課不予以退費。