



臺北市文山運動中心暨景美游泳池
Taipei Wenshan Sports Center and Jingmei Swimming Pool

2025夏令營 獅吼逐浪巡航隊

Summer Camp
身在暑中、樂不獅暑



5/8-5/11
早鳥折扣
85折

5/12-6/1
沁涼折扣
88折

6/2-6/22
最終折扣
9折

開課前即可報名
揪團好康 88折
(限臨櫃)

※單人報名兩梯次 或 兩人同行報名
(無折扣營隊不適用本優惠)

報名須知

活動日期 | 114年7月1日 ~ 8月31日

參加對象 | 學齡前、國小、國中

報名費用 | 請參閱簡章(網路報名期間折扣與現場報名同步)

報名地點 | 臺北市文山運動中心1F櫃台

報名時間 | 08:00-21:00 (臨櫃報名時間)

網路報名 | <https://scr.cyc.org.tw/tp20.aspx> (請以小朋友的身分註冊、報名)

注意事項 | 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、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，僅限櫃台辦理。
2.由本人攜帶發票及各項收據正本臨櫃辦理，刷信用卡者需攜帶原卡片和簽單收據。

退費 | 1.如人數不足未能開班，憑發票、信用卡及個人證件，**請於8/31前辦理全額退費**，逾期恕不受理。(網路報名亦須至臨櫃辦理退費作業)
2.課程報名後7日內且尚未開課，可辦理全額退費；課程報名後8日以上或已開課，退費金額將以剩餘堂數占總堂數所繳費用金額依比例計算，另計應退費金額之20%手續費。
3.如因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素者並出示相關證明，可退回剩於課程之費用，不計手續費，需於課程結束前至臨櫃辦理，逾期恕不受理。

轉班規定 | 1.請於第二堂課程(以報名日計算)開始前持發票、信用卡及個人證件辦理，逾期恕不受理，轉班僅限辦理乙次(非自願性轉班除外)。
2.本簡章優惠折扣為期間限定，轉班視同放棄先前優惠折扣，報名將按當下折扣計算。

備註 | 1.報名人數若未達開班人數，本中心有併班、更改課程內容之權利。
2.**若營隊人數未達開班人數不予開課，將以電話(或簡訊)進行通知；若順利開班則不另行通知。**
3.小朋友若在生活作息、飲食、身體健康等方面需要特別留意，請提前告知。
4.本活動會有攝影需求，凡參加者視同同意現場照片肖像權授權可露出使用。
5.本營隊需事先依人數比安排所有師資及上課教材，因此所有缺課不退還任何費用。
6.本活動投保公共意外責任險。



報到須知

目錄

- P.02 - P.07 專業運動單項課程
(籃球、羽球、桌球、撞球)
- P.08 - P.11 趣味單項課程
(無人機、手作營、寶可夢卡牌)
- P.12 - P.13 特色合作營隊項目
- P.14 - P.16 日歸營系列課程
(幼兒、體能、冒險)
- P.17 - P.18 暑期游泳團體課程

報名方式

- Step1. 前往文山運動中心【官方網站】
- Step2. 點選【運動課程】並註冊會員
- Step3. 點選【課程報名-兒童營隊系列】進行選課

開課查詢

- Step1. 前往文山運動中心【官方網站】
- Step2. 點選【運動課程】並登入會員
- Step3. 輸入課程代碼，即可以顏色辨別是否開班

✓籃球Kids神準營

◆上課地點 | 6F籃球場 ◆師生比 | 1:11 ◆師資 | 黃貫勛教練群

中心籃球教練團隊教學經驗豐富、經歷資深，讓學員在體能及技巧精進，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。

| 時間 10:00 - 12:00 | 對象9-15歲 滿班人數22人

MA101	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	2800元
MA102	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	3500元
MA103	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	3500元
MA104	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	3500元
MA105	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	3500元
MA106	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	3500元
MA107	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	3500元
MA108	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	3500元
MA109	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	3500元



黃貫勛 教練

- 高雄市三民家商籃球隊
- 國立臺灣藝術大學籃球隊
- 89學年HBL高中甲級聯賽冠軍
- 93學年UBA大專甲級聯賽第三名
- 107年社會甲級聯賽冠軍
- SBL台灣銀行籃球隊金門酒廠籃球隊
- JHBL新北市光榮國中籃球隊教練
- 內湖運動中心籃球教練
- 三重運動中心籃球教練



李治倫 教練

- 新北市光榮國中籃球隊
- 國立泰山高中籃球隊
- 國立臺灣藝術大學籃球隊
- 國立體育大學籃球隊
- 學歷 相關紀錄
- 94學年JHBL國中甲級聯賽第二名
- 97學年HBL高中甲級聯賽第六名
- 98學年HBL高中甲級聯賽第四名
- 99學年UBA大專籃球甲一級聯賽第四名
- 101學年UBA大專籃球甲二級聯賽冠軍
- 102學年UBA大專籃球甲一級聯賽第六名
- 111年社會甲級聯賽冠軍
- 112年社會甲級聯賽冠軍



✓羽球好手訓練營

◆上課地點 | 6F羽球場 ◆師生比 | 1:8 ◆師資 | Best羽球專業教練群 ◆球拍自備

課程涵蓋羽毛球基本技術，教學內容包括握拍、發球、步法及各種擊球技巧，透過實戰練習提高反應速度、靈活性及協調性，增強體能與技巧。

| 時間 12:00 – 14:00 | 對象8-12歲 滿班人數16人

MD121 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2720元

MD122 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3400元

MD123 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3400元

MD124 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3400元

MD125 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3400元

MD126 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3400元

MD127 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3400元

MD128 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3400元

MD129 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3400元

| 時間 14:00 – 16:00 | 對象8-12歲 滿班人數8人

MD141 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2720元

MD142 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3400元

MD143 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3400元

MD144 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3400元

MD145 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3400元

MD146 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3400元

MD147 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3400元

MD148 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3400元

MD149 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3400元

✓羽球進階好手營

◆上課地點 | 6F羽球場 ◆ 師生比 | 1:8 ◆ 師資 | Best羽球專業教練群 ◆ 自備球拍

進階好手營適合已學過羽球基礎課程或高年級以上之學員，內容包含加強擊球動作，長球、短球、切球、殺球等技術方面的指導與學習。

| 時間 14:00 – 16:00 | 對象10-15歲 滿班人數8人

MT141	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	2720元
MT142	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	3400元
MT143	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	3400元
MT144	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	3400元
MT145	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	3400元
MT146	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	3400元
MT147	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	3400元
MT148	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	3400元
MT149	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	3400元



Best羽球專業教練群

能提供最優質的訓練師資品質，更擁有專業的管理階層讓師資能有效的服務民眾，維持三向(團隊>學員>教練)溝通，達到最高效率的教學質量。
我們的團隊目標：希望帶領一場羽球旅程給所有熱愛羽球運動的你(妳)。

- 2011-2012 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 策劃執行團隊、羽球專項師資培訓
- 2012-2017信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程
- 2012-2017信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 公司行號羽球專項課程策劃執行團隊
- 2012-2017 各中心、公司行號、銀行機構 羽球專項賽會執行團隊
- 2017-2018 桃園、中壢運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程
- 2021-2022 八德運動中心合作 羽球研習課程



✓ 桌球王者訓練營

◆上課地點 | 4F桌球場 ◆師生比 | 1:8 ◆師資 | 王念聲教練群 ◆自備球拍

由本中心資深教練安排課程，讓孩子輕輕鬆鬆學會桌球的基礎及進階技巧。依照教練的課程，讓沒學過桌球的學員也可以輕鬆上手；學過桌球的學員可以針對技巧進行加強！

|| 時間 10:00 – 12:00 | 對象6-12歲 滿班人數16人

ME101 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2400元

ME102 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3000元

ME103 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3000元

ME104 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3000元

ME105 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3000元

ME106 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3000元

ME107 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3000元

ME108 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3000元

ME109 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3000元



|| 時間 16:00 – 18:00 | 對象6-12歲 滿班人數16人

ME161 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2400元

ME162 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3000元

ME163 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3000元

ME164 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3000元

ME165 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3000元

ME166 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3000元

ME167 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3000元

ME168 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3000元

ME169 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3000元



✓撞球小子訓練營

◆上課地點 | 6F撞球場 ◆師生比 | 1:10 ◆師資 | 王仲榮教練群

提供完善的訓練方式及專業教練指導：標準握桿、擊球技巧與戰術應用，培養專注力與精準控球，提升競技思維與球技！

| 時間 10:30 – 12:00 | 對象9-15歲 滿班人數10人

MZ101	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	2240元
MZ102	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	2800元
MZ103	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	2800元
MZ104	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	2800元
MZ105	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	2800元
MZ106	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	2800元
MZ107	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	2800元
MZ108	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	2800元
MZ109	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	2800元



王仲榮 教練

- 中小學至高中球師
- 內湖夏令營桌教練
- 經歷三十年撞球手
- 培養球桌專注眼力
- 交流耐心策劃布局
- 控制球路精準叫位
- 沉穩心智構築邏輯

| 時間 13:00 – 14:30 | 對象9-15歲 滿班人數10人

MZ131	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	2240元
MZ132	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	2800元
MZ133	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	2800元
MZ134	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	2800元
MZ135	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	2800元
MZ136	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	2800元
MZ137	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	2800元
MZ138	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	2800元
MZ139	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	2800元



✓ 熱血足球訓練營

◆上課地點 | 6F綜合球場 ◆師生比 | 1:11 ◆師資 | 大湖足球俱樂部專業教練團

利用課程讓學員透過練習獲得樂趣之外，也讓學員學習到相關的足球知識與比賽規則，不但可以培養良好的運動習慣，更可以增進學員的協調能力與體力。

| 時間 16:00 – 18:00 | 對象6-12歲 滿班人數20人

MH161 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2400元

MH164 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3000元

MH165 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3000元

MH166 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3000元

MH169 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3000元



✓ 趣味藝術手作營

◆上課地點 | 5F射擊場 ◆師生比 | 1:12 ◆師資 | 創意生活專業教練群

◆材料費 | 4堂課210元、5堂課290元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

透過蝶古巴特、手作黏土、創意拼豆、益智積木、造型氣球等藝術課程，訓練孩子們的手作能力，發揮大家的想像力！呈現特別、又專屬於自己的作品！

| 時間 09:00 – 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數12人

MK091 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2200元

MK093 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 2750元

MK095 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 2750元

MK097 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 2750元

MK099 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 2750元

| 時間 10:40 – 12:10 | 對象6-12歲 滿班人數12人

MK102 7/7(一) ~ 7/11(五) 5天 2750元

MK104 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 2750元

MK106 8/4(一) ~ 8/8(五) 5天 2750元

MK108 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 2750元

DAY1
蝶古巴特



採用堆疊與拼貼圖案的方式來DIY作品，藉由此課程來訓練手指的靈活度與耐心的培養。

DAY2
手作黏土



課程結合生活裝飾物品，以及使用大量彩色黏土與時下流行的主題，讓孩子們充滿興趣。

DAY3
創意拼豆



在拚豆中學習到空間組織、色彩運用、點陣組合等概念，能培養專注力、耐心、毅力。

DAY4
益智積木



讓孩子們研究如何把積木拼湊起來，並發揮創意去組裝與說明書上不同的積木造型。

DAY5
造型氣球



孩子們會在老師的帶領下透過實際操作來學習製作造型氣球，培養第二專長！

趣味運動項目

✓寶可夢卡牌對戰營

◆上課地點 | 5F射擊場 ◆師生比 | 1:12 ◆師資 | 創意生活專業教練群

◆材料費 | 4堂課230元、5堂課265元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

寶可夢卡牌其中不同風格、種類、個性的寶可夢獲得大眾喜愛，藉由這點，以能跟同好一起決勝負的心情，能激發孩童的學習的潛力。(每梯課程最後一堂課程，贈送每人 2 包隨機卡牌)

| 時間 09:00 - 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數12人

MK092 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3000元

MK094 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3000元

MK096 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3000元

MK098 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3000元

| 時間 10:40 - 12:10 | 對象6-12歲 滿班人數12人

MK101 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2400元

MK103 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3000元

MK105 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3000元

MK107 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3000元

MK109 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3000元



✓創意3D列印幻想營

◆上課地點 | 402教室 ◆師生比 | 1:20 ◆師資 | 創意生活專業教練群

◆材料費 | 4堂課480元、5堂課600元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

激發對空間的想像力，讓作品從2D平面變成3D立體創作，就算對空間概念不熟悉，跟著老師的教學，即可做出自己喜歡的作品 (課程使用安全無異味的ABS環保材質，低溫設計，不怕燙手)。

| 時間 10:30 - 12:00 | 對象6-12歲 滿班人數12人

MG141 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2000元

MG142 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 2500元

MG143 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 2500元

MG144 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 2500元

MG145 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 2500元

MG146 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 2500元

MG147 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 2500元

MG148 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 2500元

MG149 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 2500元



✓衝鋒水火箭營

- ◆上課地點 | 7F兒童體適能教室 ◆師生比 | 1:20 ◆師資 | 倍思科學實驗室專業師資群
◆材料費 | 4堂課800元、5堂課850元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

全程探索水火箭的構造及功能性，並利用廢棄寶特瓶製作環保水火箭，最後引導孩子體驗水火箭升空的奇妙現象，透過實驗、動手操作來印證水火箭運用的科學理論。

| 時間 09:00 - 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數20人

MI091 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 2400元

MI094 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 3000元

每週五將於公園進行實飛訓練，若遇雨天，實飛訓練地點改為中心前廣場。



✓無人機百變營

- ◆上課地點 | 7F兒童體適能教室 ◆師生比 | 1:20 ◆師資 | 倍思科學實驗室專業師資群
◆材料費 | 1300元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

帶領體驗製作，為了成功製作出自己的遙控模型，孩子會自主認真地學會相關的物理原理，必須聯合應用動力學、物理學、化學、電磁學等等相關相學進行思考、組裝。

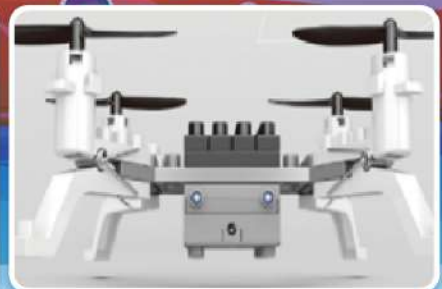
| 時間 09:00 - 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數20人

MI092 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 3000元

MI096 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 3000元

MI098 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 3000元

每週五將於公園進行實飛訓練，若遇雨天，實飛訓練地點改為中心前廣場。



✓史萊姆奇幻科學營

- ◆上課地點 | 7F兒童體適能教室 ◆師生比 | 1:20 ◆師資 | 倍思科學實驗室專業師資群
- ◆材料費 | 850元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

史萊姆這一系列的課程，既是實驗又是魔法的現象：物體變形、無中生有的晶體、消失魔法水、魔法水生電、多種趣味史萊姆等十多項令人驚異的科學魔法！

| 時間 09:00 – 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數20人

MI093 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 3000元

MI097 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 3000元



✓甲蟲王者昆蟲營

- ◆上課地點 | 7F兒童體適能教室 ◆師生比 | 1:20 ◆師資 | 倍思科學實驗室專業師資群
- ◆材料費 | 900元 (費用請於第一堂課程上課點名時，繳交現金給現場教練)

課程由昆蟲的基本型態構造談起，包含了不同昆蟲與環境間的生態關係用許多模擬遊戲來詮釋觀念；昆蟲拼圖、獨角仙成蟲、及甲蟲標本...等各種不同寓教於樂的科學體驗成品。

| 時間 09:00 – 10:30 | 對象6-12歲 滿班人數20人

MI095 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 3000元

MI099 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 3000元



✓神槍手訓練營(無折扣)

◆上課地點 | 5F射擊場 ◆師生比 | 1:9 ◆師資 | 文運射擊專業教練群

空氣槍射擊可以成就自我、發洩舒壓，除了讓學員了解射擊的知識之外，也能享受射擊的樂趣，更能提升自我專注力、穩定性。

| 時間 13:00 – 14:00 | 對象8-15歲 滿班人數9人

MJ131	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	2400元
MJ132	7/08(二) ~ 7/11(五)	4天	2400元
MJ133	7/15(二) ~ 7/18(五)	4天	2400元
MJ134	7/22(二) ~ 7/25(五)	4天	2400元
MJ135	7/29(二) ~ 8/01(五)	4天	2400元
MJ136	8/05(二) ~ 8/08(五)	4天	2400元
MJ137	8/12(二) ~ 8/15(五)	4天	2400元
MJ138	8/19(二) ~ 8/22(五)	4天	2400元
MJ139	8/26(二) ~ 8/29(五)	4天	2400元



✓Aegis Challenging神盾籃球培訓

◆上課地點 | 6F籃球場 ◆師資 | 松山高中籃球隊體系教練團 ◆聯絡方式 | 小葛教練:0939-961-096

Aegis Youth神盾專屬體系正式啟動，Aegis Youth為神盾體系之一！

Aegis Youth以基本動作作為主要培訓核心，幫助學員建構籃球專業技巧及觀念，神盾以『高品質』、『高張力』、『高強度』的訓練為主要核心，讓訓練上更有效率；除了球技上的進步以外，藉由在神盾籃球培訓學習到球技外的特質，如：球隊紀律、領導能力、耐心、團隊合作、抗壓等，讓學員成為全方面的運動員！

| 時間 16:00 – 18:00 | 對象12-14歲 滿班人數12人



7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	5000元
7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	5000元
8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	5000元
8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	5000元

↑報名請掃描↑

★早鳥優惠**85折** 優惠至**2025/5/4**截止

★舊生優惠**9折**

曾參加過神盾籃球培訓舉辦之梯次學員，可適用舊生方案
優惠至**2025/8/25**截止

★團報優惠

2人(含以上)團報『**88**』折，3人(含以上)團報『**85**』折
優惠即日起至**2025/8/25**截止，不得合併其他優惠

合作營隊項目

✓ 野孩子歡樂攀岩營 (無折扣)

◆上課地點|| 6F攀岩場 ◆師資|| 野地能量職業教練群 ◆自備毛巾、水壺、餐具碗筷

攀岩不但可以訓練到體力、肌耐力、平衡感、協調性等，還能培養專注力與邏輯思考能力，尤其在專業教練指導下，透過多次的攀爬練習，還能增加孩子們的抗壓性。

| 時間 09:00 – 17:00 | 對象7-13歲 滿班人數15人

MH01 7/01(二) ~ 7/02(三) 2天 3600元

MH02 7/07(一) ~ 7/08(二) 2天 3600元

MH03 7/14(一) ~ 7/15(二) 2天 3600元

MH04-1 7/21(一) ~ 7/22(二) 2天 3600元

MH04-2 7/24(四) ~ 7/25(五) 2天 3600元

MH06 8/04(一) ~ 8/05(二) 2天 3600元

MH07 8/14(四) ~ 8/15(五) 2天 3600元

MH08-1 8/18(一) ~ 8/19(二) 2天 3600元

MH08-2 8/21(四) ~ 8/22(五) 2天 3600元

MH09 8/28(四) ~ 8/29(五) 2天 3600元



鍾明均(鴨子)教練

- 野地能量有限公司EcopowerINC.總經理
- 1994韓國雪嶽山(Mt.Sorak)國際高山21km馬拉松競賽完賽
- 1996中華民國聖母峰遠征隊隊員
- 1997中華民國北區山難搜救技能觀摩定向定位員
- 2001美國攀岩企管訓練(Corporate Climb) 訓練引導員
- 2004 亞洲城市野外定向錦標賽(香港)菁英組第41名
- 2016~2020教育部體育署山域嚮導檢定授證 審甄委員暨考官
- 2020中華民國健行登山會總會秘書長

DAY 1

08:50-09:15

學員報到

09:15-10:30

老師及教練簡介、環境介紹及安全防範

10:30-11:00

破除人際藩籬遊戲、初攀能力測試

11:00-12:00

瘋狂抱石體驗

12:00-13:50

午餐及午休時間

13:50-14:10

甦醒遊戲、高空裝備穿戴講解

14:10-16:10

上攀初體驗、攀登心理引導、技巧教學

16:10-16:20

下午茶時間

16:20-17:00

第二次攀登能力測驗



DAY 2

08:50-09:15

學員報到

09:15-10:00

遊戲暖身、平衡及耐力抱石賽

10:00-12:00

基本繩結、繩結抓鴨大賽

12:00-14:00

午餐及午休時間

14:00-14:30

甦醒遊戲

14:30-16:00

確保器教學及訓練、確保練習、攀岩口令

16:00-16:10

下午茶時間

16:10-17:00

過關斬將拿證書頒發證書



✓ 幼兒寶貝營

◆上課地點 | 402教室 ◆師生比 | 1:12 ◆自備環保筷、水壺、睡袋、換洗衣物

| 時間 09:00 - 17:30 | 對象4-7歲 滿班人數12人

MS01	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	6400元
MS02	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	8000元
MS03	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	8000元
MS04	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	8000元
MS05	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	8000元
MS06	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	8000元
MS07	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	8000元
MS08	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	8000元
MS09	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	8000元



時間 / 日期	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	迷你樂高	生活桌遊	百變黏土	粉彩繪畫
10:30-11:50	幼兒體適能				
	反應挑戰	蹦蹦探險	活力小子	趣味平衡	單槓勇士
12:00-14:00	午餐 / 午休時間				
14:10-15:10	益智遊戲	小小歌手	電影賞析	繪本導讀	幼兒舞蹈
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:20	籃球小子	幼兒飛盤	魔法氣球	美術創作	探索教育
17:30-18:00	平安返程				

全日營隊項目

✓挑戰冒險營

◆上課地點 | 4F社區教室 ◆師生比 | 1:16 ◆自備環保筷、水壺、球拍

| 時間 09:00 - 17:30 | 對象6-12歲 滿班人數32人

M001 7/01(二) ~ 7/04(五) 4天 6240元 (”週三”課表將與”週一”課表調換)

M002 7/07(一) ~ 7/11(五) 5天 7800元

M003 7/14(一) ~ 7/18(五) 5天 7800元 (當週五課程為整日校外教學)

M004 7/21(一) ~ 7/25(五) 5天 7800元

M005 7/28(一) ~ 8/01(五) 5天 7800元 (當週五課程為整日校外教學)

M006 8/04(一) ~ 8/08(五) 5天 7800元

M007 8/11(一) ~ 8/15(五) 5天 7800元 (當週五課程為整日校外教學)

M008 8/18(一) ~ 8/22(五) 5天 7800元

M009 8/25(一) ~ 8/29(五) 5天 7800元 (當週五課程為整日校外教學)

時間 / 日期	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	探索教育	攀岩 / 抱石體驗	生活桌遊	海陸探險隊
10:30-11:50	百變黏土	迷你樂高		奇幻魔術	
12:00-13:20	午餐時間				
13:30-15:00	籃球小子	冒險 x 體能 聯合躲避球	電影賞析	冒險 x 體能 聯合棒球大賽	冒險 x 體能 聯合足球大賽
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:20	MV 舞蹈	小小歌手	粉彩繪畫	創意拼豆	魔法氣球
17:30-18:00	平安返程				

※ 7/18、8/1、8/15、8/29課程將調整為戶外教學，地點以屆時通知單地點為主

※ M001梯次當週「星期三」課表將與「星期一」課表調換

✓ 極限體能營

◆上課地點 | 6F綜合球場 ◆師生比 | 1:12 ◆自備環保筷、水壺、球拍、泳具

| 時間 09:00 - 17:30 | 對象9-15歲 滿班人數24人

MX01	7/01(二) ~ 7/04(五)	4天	6240元
MX02	7/07(一) ~ 7/11(五)	5天	7800元
MX03	7/14(一) ~ 7/18(五)	5天	7800元
MX04	7/21(一) ~ 7/25(五)	5天	7800元
MX05	7/28(一) ~ 8/01(五)	5天	7800元
MX06	8/04(一) ~ 8/08(五)	5天	7800元
MX07	8/11(一) ~ 8/15(五)	5天	7800元
MX08	8/18(一) ~ 8/22(五)	5天	7800元
MX09	8/25(一) ~ 8/29(五)	5天	7800元



時間 / 日期	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				
09:30-11:50	籃球小子				
12:00-13:20	午餐時間				
13:30-15:00	桌球神童	冒險 x 體能 聯合躲避球	桌球神童	冒險 x 體能 聯合棒球大賽	冒險 x 體能 聯合足球大賽
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:20	游泳健將	羽球好手	羽球好手	羽球好手	游泳健將
17:30-18:00	平安返程				

✓ 藍鯨游泳學校/幼兒泳訓班 (不適用營隊折扣)

◆上課地點 | 3F游泳池 ◆對象 | 3-6歲 ◆滿班人數 | 4人 ◆師資 | 文運專業教練群

Y109A		09:30-10:30		
Y110A		10:30-11:30		
Y114A	7/01 ~ 7/11	14:00-15:00	9堂	4500元
Y115A		15:00-16:00		
Y116A	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Y119A		19:00-20:00		
Y120A		20:00-21:00		

Y109B		09:30-10:30		
Y110B		10:30-11:30		
Y114B	7/14 ~ 7/25	14:00-15:00	10堂	5000元
Y115B		15:00-16:00		
Y116B	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Y119B		19:00-20:00		
Y120B		20:00-21:00		

Y109C		09:30-10:30		
Y110C		10:30-11:30		
Y114C	7/28 ~ 8/08	14:00-15:00	10堂	5000元
Y115C		15:00-16:00		
Y116C	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Y119C		19:00-20:00		
Y120C		20:00-21:00		

Y109D		09:30-10:30		
Y110D		10:30-11:30		
Y114D	8/11 ~ 8/22	14:00-15:00	10堂	5000元
Y115D		15:00-16:00		
Y116D	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Y119D		19:00-20:00		
Y120D		20:00-21:00		

Y109E		09:30-10:30		
Y110E		10:30-11:30		
Y114E	8/25 ~ 8/29	14:00-15:00	5堂	2500元
Y115E		15:00-16:00		
Y116E	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Y119E		19:00-20:00		
Y120E		20:00-21:00		

Y609		09:30-10:30		
Y610		10:30-11:30		
Y614	7/05 ~ 8/23	14:00-15:00	8堂	4000元
Y617		17:00-18:00		
Y619	每週(六)	19:00-20:00		
Y620		20:00-21:00		

Y709		09:30-10:30		
Y710		10:30-11:30		
Y714	7/06 ~ 8/24	14:00-15:00	8堂	4000元
Y717		17:00-18:00		
Y719	每週(日)	19:00-20:00		
Y720		20:00-21:00		

折扣

早鳥**9**折
5/08 ~ 6/01

悠游**95**折
6/02 ~ 6/22

✓ 藍鯨游泳學校/兒童泳訓班 (不適用營隊折扣)

◆上課地點 | 3F游泳池 ◆對象 | 7-15歲 ◆滿班人數 | 7人 ◆師資 | 文運專業教練群

Z109A		09:30-10:30		
Z110A		10:30-11:30		
Z114A	7/01 ~ 7/11	14:00-15:00	9堂	3600元
Z115A		15:00-16:00		
Z116A	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Z119A		19:00-20:00		
Z120A		20:00-21:00		

Z109B		09:30-10:30		
Z110B		10:30-11:30		
Z114B	7/14 ~ 7/25	14:00-15:00	10堂	4000元
Z115B		15:00-16:00		
Z116B	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Z119B		19:00-20:00		
Z120B		20:00-21:00		

Z109C		09:30-10:30		
Z110C		10:30-11:30		
Z114C	7/28 ~ 8/08	14:00-15:00	10堂	4000元
Z115C		15:00-16:00		
Z116C	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Z119C		19:00-20:00		
Z120C		20:00-21:00		

Z109D		09:30-10:30		
Z110D		10:30-11:30		
Z114D	8/11 ~ 8/22	14:00-15:00	10堂	4000元
Z115D		15:00-16:00		
Z116D	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Z119D		19:00-20:00		
Z120D		20:00-21:00		

Z109E		09:30-10:30		
Z110E		10:30-11:30		
Z114E	8/25 ~ 8/29	14:00-15:00	5堂	2000元
Z115E		15:00-16:00		
Z116E	每週(一)至(五)	16:00-17:00		
Z119E		19:00-20:00		
Z120E		20:00-21:00		

Z609		09:30-10:30		
Z610		10:30-11:30		
Z614	7/05 ~ 8/23	14:00-15:00	8堂	3200元
Z617		17:00-18:00		
Z619	每週(六)	19:00-20:00		
Z620		20:00-21:00		

Z709		09:30-10:30		
Z710		10:30-11:30		
Z714	7/06 ~ 8/24	14:00-15:00	8堂	3200元
Z717		17:00-18:00		
Z719	每週(日)	19:00-20:00		
Z720		20:00-21:00		

折扣

早鳥**9**折
5/08 ~ 6/01

悠游**95**折
6/02 ~ 6/22





2025夏令營 獅吼逐浪巡航隊

Summer Camp
身在暑中、樂不獅暑



臺北市文山運動中心暨景美游泳池
Taipei Wenshan Sports Center and Jingmei Swimming Pool



FB粉絲團



官方網站



Instagram

地址:臺北市文山區興隆路三段222號

TEL:(02)22308268(櫃台)(分機235-236)

網址:<https://wssc.cyc.org.tw/>

請洽:(02)22308268分機225(黃副理)

歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班