



2020 X 信運小怪獸聯盟 兒童冬令營隊

11/04-11/10

搶先優惠

報名享 85 折

11/11-12/06

早鳥特惠

報名享 88 折

12/07-12/29

聖誕優惠

報名享 9 折

12/30-1/12

最後優惠

報名享 95 折

|以上優惠皆無法合併使用且不含頂尖怪獸籃球營 x Empower引爆訓練營|

臺北市信義區松勤街100號 02-8786-1911



官
網



粉
絲
專
頁

報名表 P.15



臨櫃 報名

08：00 AM——21：00 PM

臺北市信義運動中心 1 樓櫃台報名



網路 報名

- 1 點選「運動課程」並註冊會員（參加課程者資料）
 - 2 點選「課程報名 - 兒童營隊」進行選課
- 報名完成請於 10 分鐘內刷卡繳費完畢，如逾時請重新報名

注意事項

凡患有心臟病、氣喘、高血壓、糖尿病或其他慢性疾病不適合參加運動類課程者，請勿報名，如違反規定發生意外應自行負責。

課程異動

- 1 退費、轉班，僅限臨櫃辦理
(請攜帶發票及各項收據正本，刷卡者需攜帶原卡片及簽單)
- 2 課程第二堂課前可辦理轉班(僅限乙次)；插班報名者，不得轉班、退費。

退費規定

- 1 依臺北市教育局規定，報名後至開課日前 8 日退還實際所繳費用之 90%；開課前 7 日至前 1 日(第一堂課前)退還實際所繳費用之 80%；開課日後至第二次上課前退還實際所繳費用之 70%；第三次上課且未達全期或總課程時數之三分之一期間退還實際所繳費用之 50%；總課程時數之三分之一，恕不退費。
- 2 因故不克參加請持檢附證明文件、各項收據正本、發票及個人證件，辦理退費。因個人因素不克參加，本中心將依臺北市教育局規定辦理退費。

備註

- 1 課程是否開辦，將於課程前 2 天以簡訊聯繫通知。
- 2 各梯次課程如遇天災、不可抗力因素或報名人數不足而停辦，本中心將於課程前通知全額退費或轉梯次。
- 3 學員於課程期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。
- 4 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 5 營隊期間所拍攝之課程照片、影片，本中心有權作為宣傳課程使用。
- 6 本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程相關規定。



**全能怪獸
小健將營**

P.4-5

**極限怪獸
體能營**

P.5

NEW

**怪獸羽球
戰鬥 / 精緻營**

P.6-7

**怪獸桌球
精緻營**

P.7

**怪獸英式
壁球營**

P.8

**怪獸轉轉
扯鈴營**

P.8

**怪獸蜘蛛
抱石營**

P.9

**怪獸長高高
跳繩營**

P.9

**怪獸神箭手
培訓營**

P.10

**怪獸 MV
舞蹈營**

P.10

**怪獸軟 QQ
瑜珈營**

P.11

NEW

**怪獸 popping
機械舞營**

P.11

NEW

**怪獸迷你
網球營**

P.12

NEW

**怪獸體適能
戰士營**

P.12

**怪獸金童
足球營**

P.13

**怪獸籃球
姆斯營**

P.13

EMPOWER
引爆運動訓練

**頂尖怪獸籃球營
×
Empower
引爆訓練營**

P.14



全能怪獸 小健將營



1/1 開放報名 單日 1500 元 恕不折扣

M01-1	1/21 二	—	1/22 三	\$ 2720
M01-2	1/23 四			\$ 1500
M01-3	1/30 四	—	1/31 五	\$ 2720
M01-4	2/03 一	—	2/07 五	\$ 7200
M01-5	2/10 一			\$ 1500

🕒 09:00 — 17:00

👤 7-12 歲 | 30 人滿

📍 2F 會議室

課表	M01-1		M01-2	M01-3	
時間	1/21 二	1/22 三	1/23 四	1/30 四	1/31 五
0900-0950	認識朋友	-	認識朋友	認識朋友	-
1000-1200	射箭	台北探索館	抱石	抱石	象山
1200-1300	午餐				
1300-1500	象山	壁球	軟式躲避球	軟式躲避球	壁球
1500-1600	點心				
1600-1700	有氧	舞蹈	有氧	有氧	瑜珈
1700	快樂回家				



給家長的第一封信



家長回條

課表	M01-4					M01-5
時間	2/3 一	2/4 二	2/5 三	2/6 四	2/7 五	2/10 一
0900-0950	認識朋友	-		-	-	認識朋友
1000-1200	射箭	抱石		壁球	象山	射箭
1200-1300	午餐			午餐		
1300-1500	壁球	台北探索館	戶外教學	體適能	軟式躲避球	體適能
1500-1600	點心			點心		
1600-1700	舞蹈	有氧		有氧	瑜珈	舞蹈
1700	快樂回家			快樂回家		

■ 課程內容詳見課程表 ■ 2/5(三) 戶外教學以北部區域為主 (預計前往臺北、北部地區)

全新型態組合

NEW

極限怪獸體能營

1/1 開放報名 單日 1800 元
恕不折扣



全新型態營隊，針對孩子多方位的訓練體能、桌、羽、壁球。多項運動提升孩子全方位適能。

M02-1	1/21 (一) — 1/22 (二)	\$ 3600
M02-2	1/23 (四)	\$ 1800
M02-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 3600
M02-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 9000
M02-5	2/10 (一)	\$ 1800

🕒 09:00 — 17:00

0900-1000 體適能
1000-1200 桌球
1300-1500 羽球
1500-1700 壁球

👤 9-15 歲 | 8 人滿

📍 2F 會議室


實際課程視當日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。

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；恕無法補課。

怪獸羽球戰鬥營

針對選手不足處給予加強指導，提升對羽球的熟悉程度，適時舉行對抗賽，增加趣味。


M03-1 1/21  — 1/22  \$ 1200

M03-2 1/23  \$ 600

M03-3 1/30  — 1/31  \$ 1200

M03-4 2/03  — 2/07  \$ 3000

M03-5 2/10  \$ 600

 08:00 — 10:00

 9-15 歲 / 具羽球基礎
6 人 

 6F 多功能球場

 中心可提供球拍




怪獸羽球精緻營

精緻小班的方式提升課程品質，基本動作加上戰術演練，更快提升羽球能力。

M04-1A 1/21  — 1/22  \$ 1520

M04-1B

M04-2A 1/23  \$ 760


M04-2B

M04-3A 1/30  — 1/31  \$ 1520


M04-3B

M04-4A 2/03  — 2/07  \$ 3800

M04-4B

M04-5A 2/10  \$ 760

M04-5B

 10:00 — 12:00

 7-12 歲 | 6 人 
A / B 班 開 2 班為限

 6F 多功能球場

 中心可提供球拍

BEST 羽球空間師資群 楊士緯

全國青少年羽球錦標團體第三 / 全國港都盃羽球錦標賽男子雙打第三 / 全國竹山盃羽球錦標賽公開男子雙打第三 / 讓長盃羽球錦標賽公開男子雙打冠軍 / 新北市劍新羽球館駐館教練 / 新北市蘆洲運動中心羽球夏令營教練 / 台北市萬華運動中心羽球冬令營教練 / 台北市文山運動中心駐點教練 / 台北市信義運動中心駐點教練



怪獸羽球精緻營

M05-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1520
M05-2	1/23 (四)	\$ 760
M05-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1520
M05-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 3800
M05-5	2/10 (一)	\$ 760

🕒 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 | 6 人 (滿)

📍 6F 多功能球場

★ 中心可提供球拍

怪獸桌球精緻營

精緻小班的方式提升課程品質，基礎練習外，以較多對打練習的方式強化對桌球運動的熟練度。

M06-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1120
M06-2	1/23 (四)	\$ 560
M06-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1120
M06-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 2800
M06-5	2/10 (一)	\$ 560

🕒 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 (120cm 以上)
8 人 (滿)

📍 3F 桌球場


★ 中心可提供球拍





怪獸英式壁球營

介紹壁球規則、球場禮儀，指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習、分組聯誼對抗賽。

M07-1	1/21  — 1/22 	\$ 1200
M07-2	1/23 	\$ 600
M07-3	1/30  — 1/31 	\$ 1200
M07-4	2/03  — 2/07 	\$ 3000
M07-5	2/10 	\$ 600

 13:00 — 15:00

 9-15 歲 / 具網、羽、壁球基礎 | 12人 

 3F 壁球室


 中心可提供球拍



怪獸轉轉扯鈴營

由基本運、解鈴，進而學習花式玩法，訓練孩子的專注力、展現創意的能力。

M08-1	1/21  — 1/22 	\$ 1040
M08-2	1/23 	\$ 520
M08-3	1/30  — 1/31 	\$ 1040
M08-4	2/03  — 2/07 	\$ 2600
M08-5	2/10 	\$ 520

 15:30 — 17:30

 7-12 歲 | 12人 

 2F 社區教室



壁球國手 **黃俊男** 師資群

經歷 | 2017 年東亞盃國家代表隊
亞洲 level 1 壁球教練

扯鈴老師 **黃永珠**

學校扯鈴社團指導老師 / 乙級教練證、丙級裁判 / 指導學生參加台北市及全國扯鈴比賽成績亮眼 / 指導學生參與社區表演活動 / 指導學生參與學校體表會演出 / 指導學生參與 105 學年度市長 頒獎典禮表演



怪獸蜘蛛抱石營

信義運動中心師資群 授課

安全觀念及抱石技巧，學習基礎平衡攀登、安全下降方式，是需要爆發力和技巧的運動之一。

M09-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 900
M09-2	1/23 (四)	\$ 450
M09-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 900
M09-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 2250
M09-5	2/10 (一)	\$ 450

🕒 13:00 — 14:30

👤 7-12 歲 | 12 人 (滿)

📍 7F 抱石場

★ 中心可提供岩鞋

怪獸長高高跳繩營

花式跳繩增加趣味性，發展靈敏、速度、彈跳及耐力等身體素質也有良好作用，助於促進兒童的身高。

M10-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1200
M10-2	1/23 (四)	\$ 600
M10-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1200
M10-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 3000
M10-5	2/10 (一)	\$ 600

🕒 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 | 12 人 (滿)

📍 3F 壁球室



跳繩老師
黃評


國立體育大學 體育推廣學系 至今主修跳繩 7 年
曾獲獎全國各式跳繩比賽以及表演 / 單人跳繩、雙人跳繩、團體花式跳繩



怪獸神箭手培訓營

學習射箭規則、技巧之運動，藉此培養兒童專注力、穩定性、運動基本禮儀。有助於孩子穩定心性、冷靜思考的良好訓練。

M11-1	1/21  — 1/22 	\$ 1200
M11-2	1/23 	\$ 600
M11-3	1/30  — 1/31 	\$ 1200
M11-4	2/03  — 2/07 	\$ 3000
M11-5	2/10 	\$ 600









 13:00 — 15:00


 9-15 歲 | 10 人 

 8F 射箭場


怪獸 MV 舞蹈營

流行歌曲為編舞主軸，培養肢體協調、肌耐力、爆發力，更能提升小朋友的心肺適能，同時增加自信心與體適能力。

M12-1	1/21  — 1/22 	\$ 840
M12-2	1/23 	\$ 420
M12-3	1/30  — 1/31 	\$ 840
M12-4	2/03  — 2/07 	\$ 2100
M12-5	2/10 	\$ 420

 14:30 — 16:00

 8-12 歲 | 15 人 

 1F 專業教室



射箭老師
黃珮瑄

102 年全國理事長盃射箭錦標賽反曲弓女子組 團體對抗賽銅牌 / 102 年全國大專院校運動會 公開組混雙對抗賽銀牌 / 104 年全國大專院校運動會 公開組女子團體對抗賽銅牌 / 信義運動中心駐點教練 106 年 -

舞蹈老師 章家綺





100 年中等學校啦啦隊研習會彩球舞及啦啦舞技術難度判別助理講師 & 校隊副隊長 / 101 年師大啦啦隊校內比賽擔任歷史系啦啦隊編排教練 / 102 年全國運動會開幕表演舞蹈編排助教、中等學校啦啦隊研習會助理講師 / 100 年中華民國大專院校啦啦隊錦標賽啦啦舞組冠軍 / 101 年中華民國大專院校啦啦隊錦標賽啦啦舞組第二名 / 102 年中華民國大專院校啦啦隊錦標賽啦啦舞組第二名




怪獸軟 QQ 瑜珈營


NEW

透過瑜珈，增加孩子的肌耐力和柔軟度，引領孩子培養安定，專注及穩定的力量。

M13-1	1/21  — 1/22 	\$ 600
M13-2	1/23 	\$ 300
M13-3	1/30  — 1/31 	\$ 600
M13-4	2/03  — 2/07 	\$ 1500
M13-5	2/10 	\$ 300

 13:30 — 14:30

 8-12 歲 | 12 人 


 1F 專業教室

怪獸 popping 機械舞營


NEW

POPPING 機械舞，街舞中的一種風格。藉由肌肉迅速地收縮與放鬆的技巧，及關節的控制來在音樂節拍上打點。

M14-1	1/21  — 1/22 	\$ 1120
M14-2	1/23 	\$ 560
M14-3	1/30  — 1/31 	\$ 1120
M14-4	2/03  — 2/07 	\$ 2800
M14-5	2/10 	\$ 560

 10:00 — 12:00

 7-12 歲 | 15 人 

 1F 專業教室



瑜珈老師 章家綺

中華民國兒童瑜珈協會 - 兒童瑜珈師資照
(證照字號: 1030855) / 基礎有氧舞蹈運動指導員證照 / 心肺復術合格證 / 兒童體適能律動師資證 (證照字號: 844166) / iparty 師資證照 (TW01316-IP19) / Zumba 證照

機械舞老師 大寶

三鶯運動中心 - 兒童街舞老師 / 石牌國中 108 學年度 - 街舞社老師 / 大安國小 108 學年度 - 街舞社老師 / 土城公共托育中心 - 幼兒街舞老師 / 新店家扶機構街舞指導老師 / 土城巴菲特安親班才藝老師 / 台電週年表揚大會演出



怪獸迷你網球營

NEW

使用輕巧的球拍與海綿球，以配合遊戲的方式，同時訓練耐力及體力，提升專注力與反應，為銜接硬式網球的最佳入門啟蒙。

M15-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1200
M15-2	1/23 (四)	\$ 600
M15-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1200
M15-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 3000
M15-5	2/10 (一)	\$ 600

🕒 10:00 — 12:00

👤 9-12 歲 / 具網、羽、壁球基礎 | 12 人 (滿)

📍 3F 壁球室

怪獸體適能戰士營

NEW

訓練孩子速度、爆發力、敏捷度、協調性、平衡力，增強心肺適能、柔軟度、肌力。

M16-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1520
M16-2	1/23 (四)	\$ 760
M16-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1520
M16-4	2/03 (一) — 2/07 (五)	\$ 3800
M16-5	2/10 (一)	\$ 760

🕒 10:00 — 12:00

👤 9-15 歲 | 8 人 (滿)

📍 3F 壁球室

★ 請著運動服裝、運動鞋、並攜帶毛巾、水壺



網球 | 體適能老師
高煒勝 師資群

國立體育大學 - 競技學院球類技術學系
長庚、明志大學網球社指導教練 / FED CUP BY
BNPPARIBAS 國家女子網球團體賽事陪練員 /
高雄市體育季第 12、13 屆瑞豐盃全國網球錦標
賽單打 季軍 / 2016 年擔任詹詠然、詹皓晴陪練
員巡迴比賽



怪獸金童足球營



基礎體能訓練、球感練習、運球、射門等基礎訓練。提升孩子團隊合作與領導能力。

M17-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1200
M17-2	1/23 (四)	\$ 600
M17-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1200
M17-4	2/10 (一)	\$ 600

🕒 15:00 — 17:00

👤 7-12 歲 | 12 人 (滿)

📍 6F 多功能球場

怪獸籃球姆斯營

增加孩子的手腳靈活性、心肺。更可以訓練人際互動、協調溝通甚至領導的能力。

M18-1	1/21 (二) — 1/22 (三)	\$ 1600
M18-2	1/23 (四)	\$ 800
M18-3	1/30 (四) — 1/31 (五)	\$ 1600
M18-4	2/10 (一)	\$ 800

🕒 15:00 — 17:00

👤 7-12 歲 | 20 人 (滿)

📍 6F 多功能球場






EMPOWER
引爆運動訓練

首次與引爆籃球訓練合作，適合具有籃球基礎者。系統性的訓練模組，完整的訓練系統，幫助每位運動員突破極限，追求卓越。

M19-1 2/03  —— 2/07 

 15:30 —— 18:00

\$ 5200 送專屬 EMPOWER 禮品

 9-12 歲 | 40 人 

 6F 多功能球場

12/6 前

1 早鳥
方案

\$ 4980

2 舊生
方案

\$ 4880

3 三人
團報

\$ 4680



EMPOWER 引爆運動訓練集合國內最優秀的籃球教練組成黃金教練團，包括中華民國籃球協會 A 級教練、B 級教練、國家隊教練、SBL 教練、UBA 教練、HBL 教練、SBL 明星球員、UBA 明星球員等等，頂級的籃球訓練師資，協助每位學員突破極限，創造自己的巔峰。

個人基本攻守技巧

團隊組織配合與實戰對抗

全方位提升你的籃球技術

臺北市信義運動中心 109 年冬令營隊活動報名表

活動代碼		消息來源	<input type="checkbox"/> 中心網址 <input type="checkbox"/> 粉絲專頁 <input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 營隊舊生	
姓名		性別	出生年月日	
就讀學校		年級	身分證字號	
家長姓名		通訊地址		
家長電話				
家長或監護人 同意書 未滿 20 歲者 必須填寫		本人同意子弟_____參加 109 年冬令營隊之本項活動，除已詳閱「注意事項」外，並要求確實遵守團體紀律，如違反規定同意退訓；概由本人自行負責，特立此書為憑。		
		家長或監護人簽章 _____		
		承辦人員簽章 _____		
		中華民國_____年____月____日	發票號碼	_____月____日

感謝您報名信義運動中心的冬令營隊，請問您選擇的主要原因為？(可複選)

- 公司附近 住家附近 學校附近 課程內容吸引 課程時間、日期符合需求 營隊舊生 價格優惠
 其他 _____

2020 信運小怪獸聯盟 兒童冬令營隊



#

#

#

#

#

小怪獸命名選拔賽

各位小朋友，花揮你們的想像力吧！

2/10於FB公布小怪獸名稱，有機會獲得精美小禮物喔！



xyssc.cyc.org.tw

臺北市信義區松勤街100號

☎ 02-8786-1911 #232 孫副理

☎ 02-8786-1711



滿意度調查表