



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

- 點選「運動課程」並註冊會員 (參加課程者資料)
 - 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

- 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)
- 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

- 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。
- 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

- 課程是否開辦, 將於課程前 2 天以簡訊聯繫通知。
- 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。
- 學員於課程期間, 請勿攜帶貴重物品, 若有遺失請自行負責。
- 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 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。
- 本辦法若有不足之處, 依照本中心運動研習課程相關規定。
- 身心障礙學友享 8 折優惠

臺北市信義運動中心 109 年暑期營隊活動報名表

活動代碼	消息來源			☐ 中心網址 ☐ 粉絲專頁 ☐ 傳單 ☐ 海報 ☐ 親友介紹 ☐ 學校 ☐ 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	本人同意子弟 _____ 參加 109 年暑期營隊之本項活動, 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。					
未滿 20 歲者必須填寫	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暑期營隊, 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 _____



臺北市信義運動中心
Taipei Xinyi Sports Center

2020 信運小怪獸 兒童暑期營隊



首 7 日

5/04-5/10

享 85 折

早鳥特惠

5/11-5/31

享 88 折

最後優惠

6/01-7/05

享 9 折

VIP 優惠 持小怪獸 VIP 卡 (限綁定學友) 於 7/14 前 9 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

全能怪獸小健將營

🕒 09:00 — 17:00

👤 7-12 歲 | 30 人滿

📍 2F 會議室

M01-1

7/15 三

7/17 五

\$ 4080

M01-2

7/20 一

7/31 五

\$ 14000

M01-3

8/03 一

8/14 五

\$ 14000

M01-4

8/17 一

8/28 五

\$ 14000

7/15 三

7/16 四

7/17 五

0900-1000	報到/早自習時間		
1000-1200	隊輔時間/破冰	蜘蛛人抱石	羅賓漢射箭
1200-1320	午餐時間		
1330-1500	體適能	軟式躲避球	象山之旅
1500-1600	點心時間		
1600-1700	水中蛟龍		
1700	快樂回家		

■課程內容詳見課程表

■戶外教學以北部區域為主
(預計前往臺北、北部地區)

備註

①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。
②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。

Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Day 8 Day 9 Day 10

0900-1000	報到/早自習時間									
1000-1200	隊輔時間 /破冰	桌球	壁殺技	蜘蛛人 抱石	羅賓漢 射箭	桌球	羅賓漢 射箭	戶外 教學	迷你 網球	桌球
1200-1320	午餐時間									
1330-1500	壁殺技	羽球	軟式 躲避球	象山 之旅	體適能	定向 尋寶	籃球 好手	戶外 教學	軟式 躲避球	體適能
1500-1600	點心時間									
1600-1700	水中蛟龍							戶外 教學	水中 蛟龍	結業式
1700	快樂回家									

單週 報名 7200 元

單日 報名 1500 元

06 / 15 開放報名 恕不折扣

家長回條



給家長的第一封信



頂尖怪獸籃球營 X Empower 引爆訓練營

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。

M15-1 7/20 一 — 7/24 五 \$ 5200

M15-2 8/03 一 — 8/07 五 \$ 5200

送 專屬EMPOWER 禮品

🕒 15:30 — 18:00

👤 9-12 歲 | 40 人滿

📍 6F 多功能球場

EMPOWER
引爆運動訓練

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。



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、協調溝通甚至是領導的能力。

M14-1 7/15 三 — 7/17 五 \$ 2400

M14-2 7/27 一 — 7/31 五 \$ 4000

M14-3 8/10 一 — 8/14 五 \$ 4000

M14-4 8/17 一 — 8/21 五 \$ 4000

M14-5 8/24 一 — 8/28 五 \$ 4000

🕒 15:00 — 17:00

👤 7-12 歲 | 20 人滿

📍 6F 多功能球場

籃球 蔡孟霖老師

中華民國 C 級籃球裁判
中華民國 C 級體適能健身指導員
國立臺灣師範大學運動
休閒與餐旅管理研究所



02 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。

M02-1	7/15 三 — 7/17 五	\$ 1800
M02-2	7/20 一 — 7/24 五	\$ 3000
M02-3	7/27 一 — 7/31 五	\$ 3000
M02-4	8/03 一 — 8/07 五	\$ 3000
M02-5	8/10 一 — 8/14 五	\$ 3000
M02-6	8/17 一 — 8/21 五	\$ 3000
M02-7	8/24 一 — 8/28 五	\$ 3000

🕒 08:00 — 10:00

👤 9-15 歲或具羽球基礎

6 人滿

📍 6F 多功能球場

★ 中心可提供球拍

03 怪獸羽球精緻營

精緻小班教導羽球進階知識，基礎動作、實戰演練，提升實力培養羽球運動興趣。

10:00 — 12:00			13:00 — 15:00		
M03-1A	M03-1B	7/15 三 — 7/17 五 \$ 2280	M04-1	7/15 三 — 7/17 五 \$ 2280	
M03-2A	M03-2B	7/20 一 — 7/24 五 \$ 3800	M04-2	7/20 一 — 7/24 五 \$ 3800	
M03-3A	M03-3B	7/27 一 — 7/31 五 \$ 3800	M04-3	7/27 一 — 7/31 五 \$ 3800	
M03-4A	M03-4B	8/03 一 — 8/07 五 \$ 3800	M04-4	8/03 一 — 8/07 五 \$ 3800	
M03-5A	M03-5B	8/10 一 — 8/14 五 \$ 3800	M04-5	8/10 一 — 8/14 五 \$ 3800	
M03-6A	M03-6B	8/17 一 — 8/21 五 \$ 3800	M04-6	8/17 一 — 8/21 五 \$ 3800	
M03-7A	M03-7B	8/24 一 — 8/28 五 \$ 3800	M04-7	8/24 一 — 8/28 五 \$ 3800	

🕒 M03 系列 10:00 — 12:00 M04 系列 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 | 6 人滿 M03 系列共 AB 班 開 2 班為限

📍 6F 多功能球場 ★ 中心可提供球拍

05 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。

M05-1	7/15 三 — 7/17 五	\$ 1680
M05-2	7/20 一 — 7/24 五	\$ 2800
M05-3	7/27 一 — 7/31 五	\$ 2800
M05-4	8/03 一 — 8/07 五	\$ 2800
M05-5	8/10 一 — 8/14 五	\$ 2800
M05-6	8/17 一 — 8/21 五	\$ 2800
M05-7	8/24 一 — 8/28 五	\$ 2800

🕒 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 (120 CM 以上)

8 人滿

📍 3F 桌球場

★ 中心可提供球拍

06 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。

M06-1	7/15 三 — 7/17 五	\$ 1800
M06-2	7/20 一 — 7/24 五	\$ 3000
M06-3	7/27 一 — 7/31 五	\$ 3000
M06-4	8/03 一 — 8/07 五	\$ 3000
M06-5	8/10 一 — 8/14 五	\$ 3000
M06-6	8/17 一 — 8/21 五	\$ 3000
M06-7	8/24 一 — 8/28 五	\$ 3000

🕒 13:00 — 15:00

👤 9-15 歲

或具網、羽、壁球基礎

12 人滿

📍 3F 壁球場

★ 中心可提供球拍

07 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。

M07-1	7/15 三 — 7/17 五	\$ 1560	M07-5	8/10 一 — 8/14 五	\$ 2600
M07-2	7/20 一 — 7/24 五	\$ 2600	M07-6	8/17 一 — 8/21 五	\$ 2600
M07-3	7/27 一 — 7/31 五	\$ 2600	M07-7	8/24 一 — 8/28 五	\$ 2600
M07-4	8/03 一 — 8/07 五	\$ 2600			

🕒 15:30 — 17:30

👤 7-12 歲 | 12 人滿

📍 2F 社區教室

羽球 BEST 羽球空間師資群 楊士緯老師

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
議長盃羽球錦標賽公開男子雙打冠軍
新北市創新羽球館駐館教練
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 / 信義運動中心駐點教練



壁球 國手 黃俊男師資群

2017 年東亞盃國家代表隊
亞洲 level 1 壁球教練

扯鈴 黃永珠老師

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 / 學校體育會演出
/105 學年度市長 頒 典禮表演



跳繩 黃評老師

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



射箭 黃珮瑄老師

102 年全國理事長盃射箭錦標賽
弓女子組 團體對抗賽銅牌 / 全國
院校運動會 公開組混雙對抗賽銀
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 -

08 怪獸蜘蛛抱石營

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。

M08-1	7/15 三 — 7/17 五	\$1350
M08-2	7/20 一 — 7/24 五	\$2250
M08-3	7/27 一 — 7/31 五	\$2250
M08-4	8/03 一 — 8/07 五	\$2250
M08-5	8/10 一 — 8/14 五	\$2250
M08-6	8/17 一 — 8/21 五	\$2250
M08-7	8/24 一 — 8/28 五	\$2250

🕒 13:00 — 14:30

👤 7-12 歲 | 12 人滿

📍 7F 抱石場

★ 中心提供岩鞋

※ 信義運動中心師資群授課



09 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。

M09-1	7/15 三 — 7/17 五	\$1800	M09-5	8/10 一 — 8/14 五	\$3000
M09-2	7/20 一 — 7/24 五	\$3000	M09-6	8/17 一 — 8/21 五	\$3000
M09-3	7/27 一 — 7/31 五	\$3000	M09-7	8/24 一 — 8/28 五	\$3000
M09-4	8/03 一 — 8/07 五	\$3000			

🕒 13:00 — 15:00

👤 7-12 歲 | 12 人滿

📍 3F 壁球室

10 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。

M10-1	7/15 三 — 7/17 五	\$1800	M10-5	8/10 一 — 8/14 五	\$3000
M10-2	7/20 一 — 7/24 五	\$3000	M10-6	8/17 一 — 8/21 五	\$3000
M10-3	7/27 一 — 7/31 五	\$3000	M10-7	8/24 一 — 8/28 五	\$3000
M10-4	8/03 一 — 8/07 五	\$3000			

🕒 13:00 — 15:00

👤 9-15 歲 | 10 人滿

📍 8F 戶外射箭場

11 怪獸卡波耶拉營 (巴西戰舞)



推推

結合翻滾、舞蹈、樂器以及文化，有目的的系統化訓練兒童反應、肢體靈活，配合律動節拍多向性提升身體延展、平衡、協調性。

M11-1	7/15 三 — 7/17 五	\$1140	M11-5	8/10 一 — 8/14 五	\$1900
M11-2	7/20 一 — 7/24 五	\$1900	M11-6	8/17 一 — 8/21 五	\$1900
M11-3	7/27 一 — 7/31 五	\$1900	M11-7	8/24 一 — 8/28 五	\$1900
M11-4	8/03 一 — 8/07 五	\$1900			

🕒 14:00 — 15:00

👤 4-12 歲 | 12 人滿

📍 1F 專業教室



12 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	7/15 三 — 7/17 五	\$1680	M12-5	8/10 一 — 8/14 五	\$2800
M12-2	7/20 一 — 7/24 五	\$2800	M12-6	8/17 一 — 8/21 五	\$2800
M12-3	7/27 一 — 7/31 五	\$2800	M12-7	8/24 一 — 8/28 五	\$2800
M12-4	8/03 一 — 8/07 五	\$2800			

🕒 15:00 — 17:00

👤 8-12 歲 | 15 人滿

📍 1F 專業教室

13 怪獸體適能戰士營



推推

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。

M13-1	7/15 三 — 7/17 五	\$2280	M13-5	8/10 一 — 8/14 五	\$3800
M13-2	7/20 一 — 7/24 五	\$3800	M13-6	8/17 一 — 8/21 五	\$3800
M13-3	7/27 一 — 7/31 五	\$3800	M13-7	8/24 一 — 8/28 五	\$3800
M13-4	8/03 一 — 8/07 五	\$3800			

🕒 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



怪獸羽球精緻營

	10:00 — 12:00	
M16-1	7/01 三 — 7/03 五	\$2280
M16-2	7/06 一 — 7/10 五	\$3800
M16-3	7/13 一 — 7/14 二	\$1520

怪獸蜘蛛抱石營

	13:00 — 14:30	
M17-1	7/01 三 — 7/03 五	\$1350
M17-2	7/06 一 — 7/10 五	\$2250
M17-3	7/13 一 — 7/14 五	\$900

7/01 — 7/14 專區

課程內容、參加對象、滿班人數、上課地點及注意事項請參考原系列說明 (M16 參考 M03 | M17 參考 M08)

【卡波耶拉】台灣卡波耶拉協會師資群 張惟堯 Ninja

教授課程 Capoeira/Batucada 成人及兒童 | Latin Dance fusion Salsa/Bachata/Afro Rumba

比賽成就 卡波耶拉國際組織台灣總導師 / 台灣卡波耶拉協會的總教練 2017 年泰國曼谷 - 亞洲拉丁舞蹈國際職業賽雙人舞冠軍 台灣流行拉丁舞國際職業賽選手

教學經歷 台北蒙特梭利幼兒園 | 長華國際蒙特梭利 | 凱斯幼兒園 卡波耶拉 / 巴西打擊樂 兒童才藝老師

