



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

2026

NH超級玩家 大作戰

SUMMER CAMP



首四日
05/14-05/17

85 折

早鳥優惠
05/18-06/07

88 折

Final優惠
06/08-06/30

9 折

TEL : (02)2656-2869 | FAX : (02)2627-0578

網址 : <https://nhsc.cyc.org.tw/> | 地址 : 臺北市內湖區洲子街12號



報名須知



網路報名

活動日期：115年7月01日-8月28日

參加對象：學齡前孩童、國小、國中學生

報名費用：請參閱簡章

報名地點：臺北市內湖運動中心1F櫃檯

報名時間：08:00-21:00(臨櫃報名時間)

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，發生事故須自行負責。

課程異動：1.退費、轉班，僅限臨櫃辦理。

2.請攜帶發票及各項收據正本，刷卡者需攜帶原卡片及簽單。

退費規定：1.若人數不足未能開班，最遲請於9/20辦理全額退費。

2.課程報名後七日內且尚未開班，可辦理全額退費；課程報名後八日以上或已開課，所繳金額將以剩餘堂數佔總堂數比例，計算退費金額。另計應退費金額之20%為手續費。

3.因受傷、疾病等不可抗力因素並出示相關證明者，可退回剩餘課程費用，惟最遲請於9/20前辦理。

轉班規定：1.本簡章優惠折扣為期間限定，辦理轉班需放棄先前優惠折扣，改以轉班時折扣計算。

2.插班報名者恕不受理轉班、退費。

3.插班僅限已開始上課之班級，僅能報名剩餘所有堂數(不得擇日報名)。

4.轉班僅限辦理乙次。

備註：1.報名人數若未達開班人數，本中心有停開、併班、變更課程內容之權利。

2.學員若在身體健康、飲食、生活作息等方面需特別留意，請先告知。

3.各單項營隊恕無提供攝影及拍照服務(歡迎家長自行撥空拍攝)。

4.課程如未開辦，將於課程前2天以簡訊聯繫通知。

5.團體課程因故未能到課者，不予補課、退費。

6.報名前請詳閱轉班、退費等相關規定，一經報名即表示同意本中心相關研習規定。

7.本活動會有攝影需求，凡報名參加者視為同意主辦單位得於合理範圍內使用其肖像。

報名方式

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-兒童營隊系列】
進行選課

貼心小叮嚀

Tips1.註冊會員請填寫【學員資料】。

Tips2.網路【不提供已開課之插班報名】，請於一樓櫃台詢問插班資訊。

Tips3.報名資料填畢後，請於10分鐘內刷卡繳費始完成報名手續(逾時請重新報名)。

專業運動項目

羽球訓練營

8~12歲

師生比1:8

上課場地 | 10F羽球場

球拍自備

本中心羽球教練團經驗豐富，一堂課程安排三小時的訓練時間，從加強基本握拍、步伐訓練開始到揮拍訓練，並透過綜合練習強化技巧，讓學員在學習羽球運動上，奠定良好的基礎。

時間 09:00-12:00 滿班人數 16人 費用：4,680元

MA01

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,880元

MA02

7/06(一)~7/10(五)

MA06

8/03(一)~8/07(五)

MA03

7/13(一)~7/17(五)

MA07

8/10(一)~8/14(五)

MA04

7/20(一)~7/24(五)

MA08

8/17(一)~8/21(五)

MA05

7/27(一)~7/31(五)

MA09

8/24(一)~8/28(五)

時間 13:00-16:00 滿班人數 16人 費用：4,680元

MA10

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,880元

MA11

7/06(一)~7/10(五)

MA15

8/03(一)~8/07(五)

MA12

7/13(一)~7/17(五)

MA16

8/10(一)~8/14(五)

MA13

7/20(一)~7/24(五)

MA17

8/17(一)~8/21(五)

MA14

7/27(一)~7/31(五)

MA18

8/24(一)~8/28(五)



韋焰教練團隊

中華民國羽球協會國家A級教練證

2012世界大學生羽球錦標賽-教練一金兩銀一銅

2014世紀大學生羽球錦標賽-中華隊領隊一金四銅



陳廷教練團隊

中華民國羽球協會國家A級羽球教練證

臺灣師範大學大師盃羽球錦標賽公開組混和雙打第一名

台北縣97年全縣暨國民小學運動會女子團體賽第一名



專業運動項目

幼童羽球營

4~8歲

師生比1:8

上課場地

10F羽球場

球拍自備

適合學齡前及低年級初學羽球之學員，從基礎的握拍、揮拍動作、發球訓練啟發，啟發對羽球運動的興趣。

內湖運動中心專業教練團隊

時間 10:00-12:00 滿班人數 8 人 費用：3,780元

MB01

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,280元

MB02

7/06(一)~7/10(五)

MB06

8/03(一)~8/07(五)

MB03

7/13(一)~7/17(五)

MB07

8/10(一)~8/14(五)

MB04

7/20(一)~7/24(五)

MB08

8/17(一)~8/21(五)

MB05

7/27(一)~7/31(五)

MB09

8/24(一)~8/28(五)



進階羽球訓練營

10~15歲

師生比1:8

上課場地

10F羽球場

球拍自備

進階羽球課程適合已學過羽球基礎課程或高年級以上之學員參加，每次安排三小時的課程訓練時間，可以讓學員加強正擊球動作、簡化移動步伐、補充技術細節，強化學員運動表現。

陳廷教練團隊

時間 09:00-12:00 滿班人數 16人 費用：4,880元

MC01

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,980元

MC02

7/06(一)~7/10(五)

MC06

8/03(一)~8/07(五)

MC03

7/13(一)~7/17(五)

MC07

8/10(一)~8/14(五)

MC04

7/20(一)~7/24(五)

MC08

8/17(一)~8/21(五)

MC05

7/27(一)~7/31(五)

MC09

8/24(一)~8/28(五)

時間 13:00-16:00 滿班人數 8人 費用：4,880元

MC10

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,980元

MC11

7/06(一)~7/10(五)

MC15

8/03(一)~8/07(五)

MC12

7/13(一)~7/17(五)

MC16

8/10(一)~8/14(五)

MC13

7/20(一)~7/24(五)

MC17

8/17(一)~8/21(五)

MC14

7/27(一)~7/31(五)

MC18

8/24(一)~8/28(五)

專業運動項目

幼童籃球營

5~7歲

上課場地 | 8F籃球場(移動式小籃架)

幼童籃球適合學齡前及低年級初學籃球之學員，從基礎的運球、投籃訓練及分組遊戲，啟發對籃球運動的興趣。

內湖運動中心專業師資團隊

時間 12:00-13:00 滿班人數 8人

費用：2,680元

ME01

7/01(三)~7/03(五)

費用：1,680元

ME02

7/06(一)~7/10(五)

ME06

8/03(一)~8/07(五)

ME03

7/13(一)~7/17(五)

ME07

8/10(一)~8/14(五)

ME04

7/20(一)~7/24(五)

ME08

8/17(一)~8/21(五)

ME05

7/27(一)~7/31(五)

ME09

8/24(一)~8/28(五)

專業運動項目

籃球訓練營

8~12歲

師生比1:10

上課場地 | 8F籃球場(半場)

本營隊聘請籃球專業教練，透過多元化的教學方式，在課程上指導基礎體適能、運球、帶球上籃、傳球、投籃等技巧及團體對抗賽，同時培養團隊合作精神與能力。

吳政育教練團隊

時間 10:00-12:00 滿班人數 20人

費用：3,780元

MD01

7/01(三)~7/03(五)

費用：2,280元

MD02

7/06(一)~7/10(五)

MD06

8/03(一)~8/07(五)

MD03

7/13(一)~7/17(五)

MD07

8/10(一)~8/14(五)

MD04

7/20(一)~7/24(五)

MD08

8/17(一)~8/21(五)

MD05

7/27(一)~7/31(五)

MD09

8/24(一)~8/28(五)

時間 1500-1700 滿班人數 20人

費用：3,780元

MD10

7/13(一)~7/17(五)

MD13

8/17(一)~8/21(五)

MD11

7/20(一)~7/24(五)

MD14

8/24(一)~8/28(五)

MD12

8/10(一)~8/14(五)



專業運動項目

進階籃球訓練營

10~15歲 / 師生比1:10 / 上課場地 | 8F籃球場(半場)

訓練課程包含從小組競賽、戰略分析、進階技巧等豐富內容。想在籃球場上可以大顯身手，擁有超高技術及團隊合作默契?讓你變得更強的正確選擇，就是加入我們!

時間 13:00-15:00 滿班人數 12人 費用：3,780元

MF01 7/01(三)~7/03(五)

費用：2,280元

MF02 7/06(一)~7/10(五)

MF06 8/03(一)~8/07(五)

MF03 7/13(一)~7/17(五)

MF07 8/10(一)~8/14(五)

MF04 7/20(一)~7/24(五)

MF08 8/17(一)~8/21(五)

MF05 7/27(一)~7/31(五)

MF09 8/24(一)~8/28(五)



吳政育教練團隊

中華民國籃球協會B級籃球教練
94年SBL明星賽三分球大賽冠軍
97年SBL明星賽三分球大賽冠軍

專業運動項目

幼童足球營

4~6歲 / 上課場地 | 8F籃球場(半場)

NEW!

透過遊戲式教學，引導幼童學習跑、跳、踢球等基礎動作，培養協調性、反應力與團隊合作精神，在快樂運動中，建立自信與運動習慣。

張博寓教練群

時間 15:00-16:00 滿班人數 8人 費用：2,680元

MH05 7/20(一)~7/24(五)

MH07 8/17(一)~8/21(五)

MH06 8/03(一)~8/07(五)

專業運動項目

足球訓練營

7~12歲 / 上課場地 | 8F籃球場(半場)

訓練學員的協調能力及體力，讓學員們在練習中獲得樂趣，學習足球運動的相關知識與比賽規則，增進足球技巧與觀念，培養正確的運動精神及態度，進而養成良好的運動習慣。

張博寓教練團隊

時間 13:00-15:00 滿班人數 12人 費用：3,080元

MH01 7/06(一)~7/10(五)

MH03 8/03(一)~8/07(五)

MH02 7/20(一)~7/24(五)

MH04 8/17(一)~8/21(五)



專業運動項目

桌球訓練營

6~12歲

師生比1:8

上課場地

B1桌球場

球拍自備

由專業教練安排教學課程，透過精心設計各種趣味教學，讓學員輕輕鬆鬆學會桌球基本技巧，培養基礎能力，沒學過桌球的學員也能一起輕鬆學習喔！

內湖運動中心專業教練團隊

時間 10:00-12:00 滿班人數 8人

費用：3,080元

MG01 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,900元

MG02 7/06(一)~7/10(五)

MG06 8/03(一)~8/07(五)

MG03 7/13(一)~7/17(五)

MG07 8/10(一)~8/14(五)

MG04 7/20(一)~7/24(五)

MG08 8/17(一)~8/21(五)

MG05 7/27(一)~7/31(五)

MG09 8/24(一)~8/28(五)

時間 13:00-15:00 滿班人數 8人

費用：3,080元

MG10 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,900元

MG11 7/06(一)~7/10(五)

MG15 8/03(一)~8/07(五)

MG12 7/13(一)~7/17(五)

MG16 8/10(一)~8/14(五)

MG13 7/20(一)~7/24(五)

MG17 8/17(一)~8/21(五)

MG14 7/27(一)~7/31(五)

MG18 8/24(一)~8/28(五)

專業運動項目

壁球訓練營

8~15歲

上課場地

11F壁球場

壁球運動對抗性很強，將高節奏的腳步移動和變幻莫測的球路與靈活的戰術結合在一起，是一項結合速度、力量和節奏感於一身的運動項目。

林啟堂教練團隊

時間 10:00-12:00 滿班人數 10人

費用：3,080元

MJ01 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,900元

MJ02 7/13(一)~7/17(五)

MJ04 8/10(一)~8/14(五)

MJ03 7/27(一)~7/31(五)

MJ05 8/24(一)~8/28(五)



專業運動項目

直排輪熱血營

5~9歲

上課場地 | 8F籃球場(半場)

需自備直排輪

從基礎滑行、煞車到轉彎練習，扎實建立平衡感與下肢控制力，循序漸進培養穩定度與運動自信，享受滑行進步的成就感！

※直排輪裝備：自備裝備或至勁速直排輪內湖店出示報名相關資料自行選購(中心學友享有優惠價)

勁速直排輪專業教練團隊

時間 12:00-13:00 滿班人數 12人 費用：2,680元

MR01

7/06(一)~7/10(五)

MR03

8/03(一)~8/07(五)

MR02

7/20(一)~7/24(五)

MR04

8/17(一)~8/21(五)

專業運動項目

蛇板熱血營

5~9歲

上課場地 | 8F籃球場(半場)

需自備蛇板

透過身體擺動帶動前進，著重節奏感與核心控制，訓練反應力與協調性，在流暢滑行中提升身體靈活度與運動樂趣！

※蛇板裝備：自備裝備或至勁速直排輪內湖店出示報名相關資料自行選購(中心學友享有優惠價)

勁速直排輪專業教練團隊

時間 12:00-13:00 滿班人數 12人 費用：2,680元

MR05

7/13(一)~7/17(五)

MR07

8/10(一)~8/14(五)

MR06

7/27(一)~7/31(五)

MR08

8/24(一)~8/28(五)

專業運動項目

撞球訓練營

9~15歲

上課場地 | B1撞球場

學習撞球能提升專注力、操控性甚至是策略上的演練，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。

張勝毅 教練團隊

時間 13:00-15:00 滿班人數 12人 費用：3,080元

MI01

7/01(三)~7/03(五)

費用：1,900元

MI02

7/06(一)~7/10(五)

MI06

8/03(一)~8/07(五)

MI03

7/13(一)~7/17(五)

MI07

8/10(一)~8/14(五)

MI04

7/20(一)~7/24(五)

MI08

8/17(一)~8/21(五)

MI05

7/27(一)~7/31(五)

MI09

8/24(一)~8/28(五)



趣味運動項目

迷你網球營

5~9歲

上課場地 | 11F壁球場

迷你網球課程適合國小中低年級以下及幼兒參加，課程內容為基礎動作教學、基礎球感訓練及趣味體能遊戲，希望藉此培養學員對網球運動的興趣。

林啟堂教練團隊

時間 10:00-12:00 滿班人數 10人 費用：3,080元

MK01

7/06(一)~7/10(五)

MK03

8/03(一)~8/07(五)

MK02

7/20(一)~7/24(五)

MK04

8/17(一)~8/21(五)

趣味運動項目

轉轉扯鈴營

7~12歲

上課場地 | 5F 505 教室

學習花式扯鈴不僅能提高學員的肢體協調能力和專注力，還能促進創意發揮和自信心的增強，是一項能讓孩子在娛樂中鍛煉技巧並獲得成就感的有趣運動！

時間 15:30-17:00 滿班人數 12人 費用：3,000元

MP01

7/01(三)~7/03(五)

費用：1,800元

MP02

7/06(一)~7/10(五)

MP06

8/03(一)~8/07(五)

MP03

7/13(一)~7/17(五)

MP07

8/10(一)~8/14(五)

MP04

7/20(一)~7/24(五)

MP08

8/17(一)~8/21(五)

MP05

7/27(一)~7/31(五)

MP09

8/24(一)~8/28(五)



黃永珠老師

學校扯鈴社團指導老師

指導學生參加台北市及全國扯鈴比賽

指導學生參與社區表演活動

指導學生參與市長獎頒獎典禮表演

趣味運動項目

趣味射箭營

6~12歲

上課場地 | 11F壁球場

以遊戲的型態接觸射箭運動，主要希望讓學員在一個輕鬆而有趣的環境下認識射箭運動。適合初次接觸射箭運動的學員參加。

覺觀射藝教練團隊

時間 15:00-17:00 滿班人數 12人 費用：3,780元

MQ01

7/06(一)~7/10(五)

MQ02

8/3(一)~8/07(五)



趣味運動項目

低年級流行舞X街舞

6~9歲

上課場地 | 5F 506 教室

完全不用任何基礎，喜歡跳舞的小朋友由專業老師安排生動有趣的教學方式，讓學員從小培養舞蹈底子與音樂律動感，增強自信心。

時間 14:00-15:30 滿班人數 18人 費用：3,000元

ML01

7/01(三)~7/03(五)

費用：1,800元

ML02

7/06(一)~7/10(五)

ML06

8/03(一)~8/07(五)

ML03

7/13(一)~7/17(五)

ML07

8/10(一)~8/14(五)

ML04

7/20(一)~7/24(五)

ML08

8/17(一)~8/21(五)

ML05

7/27(一)~7/31(五)

ML09

8/24(一)~8/28(五)

趣味運動項目

高年級流行舞X街舞

10~15歲

上課場地 | 5F 506 教室

用舞蹈訓練學員的記憶力、專注力，在開心跳舞的同時，也能健康運動，與其他學員學會互相合作，完成歌曲排舞。

時間 15:30-17:00 滿班人數 18人 費用：3,000元

ML10

7/01(三)~7/03(五)

費用：1,800元

ML11

7/06(一)~7/10(五)

ML15

8/03(一)~8/07(五)

ML12

7/13(一)~7/17(五)

ML16

8/10(一)~8/14(五)

ML13

7/20(一)~7/24(五)

ML17

8/17(一)~8/21(五)

ML14

7/27(一)~7/31(五)

ML18

8/24(一)~8/28(五)

**曉羿老師舞蹈團隊**

2024高雄OSTA爵劇舞蹈比賽銅牌

2024台中盃熱舞大賽 第四名

2024捷運盃街舞大賽第六名

2024新光盃熱舞大賽第六名



趣味運動項目

益智圍棋營

6~12歲 / 上課場地 | B1 TRX 教室

HOT!

圍棋是一種策略性運動，可訓練孩子的專注力、觀察力、判斷及邏輯能力。特別邀請臺北市體育總會圍棋委員會的專業師資開班授課，讓各個孩子都有機會成為夢想中的棋靈王。

*需額外購買搭配圍棋課程使用之教科書\$200元/本(開課當日於課堂繳交給老師)

*該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

臺北市體育總會圍棋委員會專業師資群

時間 09:00-10:30 滿班人數 16人 費用：3,000元

MT06 7/06(一)~7/10(五)

MT08 8/03(一)~8/07(五)

MT07 7/20(一)~7/24(五)

MT09 8/17(一)~8/21(五)

趣味運動項目

益智西洋棋

6~12歲 / 上課場地 | B1 TRX 教室

HOT!

培養孩子的邏輯力與專注力，學習西洋棋基本技巧，提升思考與應變能力，培養策略判斷與冷靜應對挑戰的能力。

*需額外購買搭配西洋棋課程使用之教科書\$300元/本(開課當日於課堂繳交給老師)

*該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

台灣智力運動發展協會專業師資群

時間 09:00-10:30 滿班人數 16人 費用：3,000元

MT01 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,800元

MT02 7/13(一)~7/17(五)

MT04 8/10(一)~8/14(五)

MT03 7/27(一)~7/31(五)

MT05 8/24(一)~8/28(五)

趣味運動項目

長高高花式跳繩

6~12歲 / 上課場地 | 8F 籃球場 / 需自備跳繩

NEW!

結合音樂與創意，帶領學員跳繩從基礎到花式技巧，在玩樂中提升體能節奏感與自信心。

陳栩豪教練團隊

時間 15:00-17:00 滿班人數 12人 費用：3,080元

MM01 7/27(一)~7/31(五)

MM02 8/3(一)~8/07(五)



趣味運動項目

寶可夢卡牌訓練師

6~12歲 / 上課場地 | B1 TRX 教室

進行專業卡牌對戰教學，在組合卡牌對戰過程中訓練學員思考，不只是數字加減，如何使用排列組合、能量、技能加乘，一步步思辨策畫謀略，用技巧戰勝對手，刺激孩子的腦部潛能。

*需額外購買寶可夢卡牌\$200元 (開課當日於課堂繳交給老師)

*該梯次課程結訓將頒發專業機構認證之結業證書乙張

台灣智力運動發展協會專業師資群

時間 10:30-12:00 滿班人數 16人 費用：3,000元

MT10 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,800元

MT11 7/06(一)~7/10(五)

MT15 8/03(一)~8/07(五)

MT12 7/13(一)~7/17(五)

MT16 8/10(一)~8/14(五)

MT13 7/20(一)~7/24(五)

MT17 8/17(一)~8/21(五)

MT14 7/27(一)~7/31(五)

MT18 8/24(一)~8/28(五)

趣味運動項目

甜點烘焙師

6~12歲 / 上課場地 | 9樓社區教室 / 需自備大餐盒

從0開始，讓學員們享受自己動手做烘焙的樂趣！將食材逐步轉變成料理，學習與食物間的美好關係，啟發烘焙興趣的同時，提升學員勇於嘗試的自信心。

*材料費:3天1200元；五天2,000元 (開課當日於課堂繳交給老師)，材料費恕不辦理退費

內湖運動中心專業教練團隊

時間 13:30-16:00 滿班人數 15人 費用：3,080元

MS01 7/01(三)~7/03(五)

費用：1,900元

MS02 7/06(一)~7/10(五)

MS06 8/03(一)~8/07(五)

MS03 7/13(一)~7/17(五)

MS07 8/10(一)~8/14(五)

MS04 7/20(一)~7/24(五)

MS08 8/17(一)~8/21(五)

MS05 7/27(一)~7/31(五)

MS09 8/24(一)~8/28(五)



跑酷訓練營

6~12歲 / 上課場地 | 8樓籃球場

HOT!

跑酷課程結合趣味與專業訓練，幫助學員提升身體協調性、平衡感與核心力量，增強專注力與解決問題的能力。同時，透過循序漸進的教學，學員能建立自信心、學會挑戰自我，並在安全環境中釋放能量。

時間 13:00-15:00 滿班人數 10人 費用：3,780元

悍酷專業師資團隊

MW01 7/01(三)~7/03(五)

費用：2,280元

MW02 7/06(一)~7/10(五)

MW06 8/03(一)~8/07(五)

MW03 7/13(一)~7/17(五)

MW07 8/10(一)~8/14(五)

MW04 7/20(一)~7/24(五)

MW08 8/17(一)~8/21(五)

MW05 7/27(一)~7/31(五)

MW09 8/24(一)~8/28(五)

趣味運動項目

幼童跑酷營

4~6歲 / 上課場地 | 8樓籃球場

HOT!

結合趣味與跑酷挑戰，爬、翻滾，強化孩子的協調力與核心穩定。在安全場域中盡情冒險，玩出勇氣，動出自信！

時間 15:00-16:00 滿班人數 8人 費用：2,680元

悍酷專業師資團隊

MW10 7/13(一)~7/17(五)

MW14 8/10(一)~8/14(五)

MW11 7/20(一)~7/24(五)

MW15 8/17(一)~8/21(五)

MW12 7/27(一)~7/31(五)

MW16 8/24(一)~8/28(五)

MW13 8/03(一)~8/07(五)

趣味運動項目

急速爆彈魔軌營

7~12歲 / 上課場地 | 9F社區教室

NEW!

滾球軌道搬進教室！親手拼裝迷你彈珠台，觀察彈珠在軌道上滾動，學習電能轉換、離心力與摩擦力等科學原理。結合彈珠起源與多種玩法，讓學員在操作中快樂探索能量的奧秘。

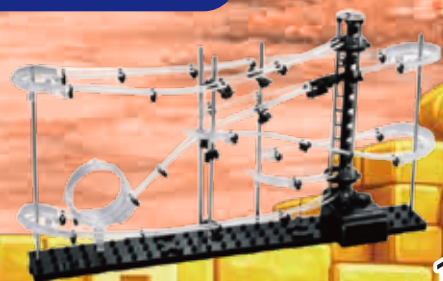
*材料費：850元(開課當日於課堂繳交給老師)

倍思科學實驗室師資團隊

時間 16:00-17:30 滿班人數 20人

MU03 7/20(一)~7/24(五)

費用：3,000元



頂峰對決之全能發展家

7~12歲 / 上課場地 | 9F社區教室

NEW!

孩子長大想做什麼？現在就開始探索！

透過情境體驗，一起展開職涯冒險，了解各行各業的意義與價值，體驗不同角色，找到屬於自己的未來方向！

時間 16:00-17:30 滿班人數 20人 費用：2,980元

伊索教育師資團隊

MU01 7/06(一)~7/10(五)

職業萬花筒
(職業分類)



快樂小農夫
(農林漁牧)



刑警出任務
(認識公務員)



機械研究員
(研究型職業)



流體熊彩繪家
(藝術型職業)



MU02 7/13(一)~7/17(五)

小小建築師
(建築工程業)



理財分析師
(認識金融業)



F1賽車手
(競賽型職業)



飛行員挑戰
(高風險職業)



職場小達人
(公司常見職位)



飛行特攻隊-進階動力營

7~12歲 / 上課場地 | 9F社區教室

NEW!

帶領孩子勇於探索、不怕失敗，學習各式動力相關知識、探索氣體動力學知識，透過手腕操作、直覺操控無人機，駕馭專屬飛行器，啟發對科技與科學的熱情。

※本課程提供選購飛行機，家長可視需求加購，每組費用為800元

伊索教育師資團隊

時間 16:00-17:30 滿班人數 20人 費用：2,980元

MU05 8/03(一)~8/07(五)

飛行時光機
(空氣阻力)



飛行器
基礎操作



空氣火箭
(空氣特性)



飛行器
進階操作



反衝小車
(伯努力定律)



MU06 8/10(一)~8/14(五)

激流升空
(作用力與反作用力)



飛行器團隊練習



風力發電機
(卡門渦漩)



飛行器團隊競賽



熱氣球之旅
(阿基米德原理)



趣味運動項目

穿梭時代軌跡古代生物篇

7~12歲 / 上課場地 | 9F社區教室

NEW!

帶孩子穿越生命演化之旅，從微觀到巨觀，探索生物的奧秘！

動物觀察 | 看見生命的多樣樣貌 | 顯微鏡操作 | 開啟微觀世界視野 | 恐龍探險 | 化石挖掘 × 模型拼組

伊索教育師資團隊

時間 16:00-17:30 滿班人數 20人 費用：2,980元

MU07 8/17(一)~8/21(五)

細胞顯微鏡I
(認識古生代)



陸地霸主
(認識中生代)



恐龍逆襲I
(挖掘恐龍化石)



恐龍逆襲II
(恐龍習性)



恐龍足跡
(認識化石種類)



MU08 8/24(一)~8/28(五)

動物大百科
(認識新生代)



細胞顯微鏡II
(操作顯微鏡)



危機四伏
(病毒與細菌)



可愛小刺蝟
(探索哺乳動物)



霸氣小甲蟲
(探索節肢動物)



趣味運動項目

機甲崛起 變形戰隊總動員

7~12歲 / 上課場地 | 9F社區教室

NEW!

讓孩子透過親手組裝Pro's Kit 3合1按鍵編程機器人，從零開始學習機器人結構、齒輪運作與基礎程式邏輯，並透過不插電編程與實際操作，讓機器人能依指令移動、變化動作與完成任務；同時搭配團隊挑戰活動，培養孩子的邏輯思考、問題解決能力與合作溝通能力，讓孩子在實作與遊戲中理解「科技怎麼運作、機器人怎麼做出來」，真正達到玩中學、做中學的跨域學習體驗。

*材料費：980元(開課當日於課堂繳交給老師)

倍思科學實驗室師資團隊

時間 16:00-17:30 滿班人數 20人

MU04 7/27(一)~7/31(五)

費用：3,000元





寶貝星星班

4~7歲 // 含午餐及點心 // 自備環保餐具、睡袋

時間 09:30-17:30 滿班人數 12人 費用：5,200元

MY01 7/01(三)~7/03(五)

時間/星期	三	四	五
08:50-09:20	集合報到		
09:30-10:30	認識新朋友	跆拳道	烘焙師
10:40-12:10	遊戲王	街舞	
12:10-13:50	午餐/午休		
14:00-15:30	黏土	手作藝術	羽球
15:30-15:50	點心時間		
16:00-17:30	扯鈴	軟式躲避球	籃球
17:30-18:00	平安賦歸		



時間 09:30-17:30 滿班人數 12人 費用：8,600元

MY02 7/06(一)~7/10(五)

MY06 8/03(一)~8/07(五)

MY03 7/13(一)~7/17(五)

MY07 8/10(一)~8/14(五)

MY04 7/20(一)~7/24(五)

MY08 8/17(一)~8/21(五)

MY05 7/27(一)~7/31(五)

MY09 8/24(一)~8/28(五)

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				戶外教學 (地點依當週戶外教學通知單為主)
09:30-10:30	認識新朋友	烘焙師	趣味黏土	躲避飛盤	
10:40-12:10	遊戲王		跆拳道	街舞	
12:10-13:50	午餐/午休				
14:00-15:30	手作藝術	體適能	體操	體適能	
15:30-15:50	點心時間				
16:00-17:30	羽球	造型拼豆	趣味桌遊	益智遊戲	
17:30-18:00	平安賦歸				



寶貝太陽班

4~7歲 // 含午餐及點心 // 自備環保餐具、睡袋

時間 09:30-17:30 滿班人數 12人 費用：5,200元

MZ01 7/01(三)~7/03(五)

時間/星期	三	四	五
08:50-09:20	集合報到		
09:30-10:30	認識新朋友	軟式躲避球	烘焙師
10:40-12:10	遊戲王	跆拳道	
12:10-13:50	午餐/午休		
14:00-15:30	羽球	街舞	足球
15:30-15:50	點心時間		
16:00-17:30	黏土	手作藝術	籃球
17:30-18:00	平安賦歸		



時間 09:30-17:30 滿班人數 12人 費用：8,600元

MZ02 7/06(一)~7/10(五)

MZ06 8/03(一)~8/07(五)

MZ03 7/13(一)~7/17(五)

MZ07 8/10(一)~8/14(五)

MZ04 7/20(一)~7/24(五)

MZ08 8/17(一)~8/21(五)

MZ05 7/27(一)~7/31(五)

MZ09 8/24(一)~8/28(五)

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				戶外教學 (地點依當週戶外教學通知單為主)
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	趣味魔術	
10:40-12:10	遊戲王	體操	體適能	體操	
12:10-13:50	午餐/午休				
14:00-15:30	手作藝術	軟式躲避球	趣味黏土	扯鈴	
15:30-15:50	點心時間				
16:00-17:30	足球	籃球	跆拳道	街舞	
17:30-18:00	平安賦歸				

全能冒險營

8~12歲

含午餐及點心

自備環保餐具、羽球拍、桌球拍

時間 09:30-17:30 滿班人數 36人 費用：4,980元

M001 7/01(三)~7/03(五)

時間/星期	三	四	五
08:50-09:20	集合報到		
09:30-10:30	認識新朋友	烘焙師	魔術
10:40-12:10	黏土		氣球
12:10-13:20	午餐/午休		
13:30-15:00	桌遊	跆拳道	桌球
15:10-15:50	點心時間		
16:00-17:30	籃球	街舞	羽球
17:30-18:00	平安賦歸		



時間 09:30-17:30 滿班人數 36人 費用：8,280元

M002 7/06(一)~7/10(五)

M006 8/03(一)~8/07(五)

M003 7/13(一)~7/17(五)

M007 8/10(一)~8/14(五)

M004 7/20(一)~7/24(五)

M008 8/17(一)~8/21(五)

M005 7/27(一)~7/31(五)

M009 8/24(一)~8/28(五)

時間/星期	一	二	三	四	五
08:50-09:20	集合報到				戶外教學 (地點依當週戶外教學通知單為主)
09:30-10:30	認識新朋友	體適能	遊戲王	M002、5、8生活科學 M003、6、9烘焙師	
10:40-12:10	手作藝術	M002、5、8拼豆 M003、6、9史萊姆 M004、7積木	趣味黏土	M004、7魔術氣球	
12:10-13:20	午餐/午休				
13:30-15:00	代號單數週桌遊 代號雙數週攀岩	桌球	跆拳道	街舞	
15:10-15:50	點心時間				
16:00-17:30	扯鈴	羽球	游泳	籃球	
17:30-18:00	平安賦歸				

極限挑戰營

9~15歲

含午餐及點心

自備環保餐具、羽球拍、桌球拍

熱愛運動、活力滿滿有用不完的體力

每種運動都想嘗試，想精通各項運動專長『極限挑戰營』是您最佳的選擇！

時間 09:30-17:30 滿班人數 30人 費用：4,980元

MX01 7/01(三)~7/03(五)

時間 09:30-17:30 滿班人數 30人 費用：8,280元

MX02 7/06(一)~7/10(五)

MX06 8/03(一)~8/07(五)

MX03 7/13(一)~7/17(五)

MX07 8/10(一)~8/14(五)

MX04 7/20(一)~7/24(五)

MX08 8/17(一)~8/21(五)

MX05 7/27(一)~7/31(五)

MX09 8/24(一)~8/28(五)

籃球

基礎動作體能訓練、
運球、傳球、投籃、
小組搭配、競賽演練、
團隊競賽等



極限體能王

體能強化課程，全面
提升心肺耐力、核心
穩定、爆發力與身體
控制等。

羽球

基本步法、擊球、發
球、長球、短球、殺
球等，綜合訓練、比
賽模擬、分組競賽

桌球

基本握拍介紹、發球
、擊球、步伐訓練等
，綜合練習、比賽模
擬、分組競賽



時 間	課 程
08:50-09:20	集合報到
09:30-10:30	極限體能王
10:30-12:00	籃球
12:00-13:20	午餐午休
13:30-15:00	羽球
15:10-15:50	點心時間
16:00-17:30	桌球
17:30-18:00	平安賦歸

2026

NH超級玩家
大作戰

SUMMER CAMP



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

官網



FB



歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班
請洽:(02)2656-2869分機 102-104

TEL : (02)2656-2869 | FAX : (02)2627-0578

網址 : <https://nhsc.cyc.org.tw/> | 地址 : 臺北市內湖區洲子街12號