

未來NH戰士 能量覺醒

2026 WINTER CAMP



首4日
11/27-11/30

報名享 **85折**

早鳥優惠
12/01-12/21

報名享 **88折**

Final優惠
12/22-1/25

報名享 **9折**

報名須知



網路報名

活動日期：115年1月26日—2月13日

參加對象：學齡前、國小、國中

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2/28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，可退回剩餘之課程費用，惟最遲請於2/28前辦理。

轉班規定：1.僅限本期課程開課(第一堂)後，第二堂課前可以免費辦理轉班乙次。

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，且須在第三堂上課前完成報名，且僅能報名剩餘所有堂數(不得擇日報名)。

4.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。

備註：1.報名人數若未達開班人數，本中心有停開、併班、更改課程內容之權利。

2.小朋友若在身體健康、飲食、生活作息等方面需特別留意，請提前告知。

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.課程如未開班，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，以保障個人權益，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【小朋友的資料】

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. 完成報名程序後，請於十分鐘內
刷卡繳費完成報名辦理
(如逾期請重新報名)

專業運動項目

羽球訓練營

8~12歲

師生比 1 : 8

上課地點 | 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 4,580元

MA01 1/26(一)~1/30(五)

MA03 2/09(一)~2/13(五)

MA02 2/02(一)~2/06(五)

時間 13:00-16:00 滿班人數 16人 費用 4,580元

MA04 1/26(一)~1/30(五)

MA06 2/09(一)~2/13(五)

MA05 2/02(一)~2/06(五)



●林家銘教練團隊

中華民國羽球協會國家C級教練、中華民國羽球協會國家C級裁判
臺北市幸安國小技術指導教練、臺北市濱江國小羽球教練
臺北市潭美國小羽球教練、臺北市長春國小羽球教練



專業運動項目

幼童羽球營

4~8歲

師生比 1 : 8

上課地點 | 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，培養對羽球的興趣。

●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 3,680元

MB01 1/26(一)~1/30(五)

MB03 2/09(一)~2/13(五)

MB02 2/02(一)~2/06(五)



專業運動項目

進階羽球訓練營

10~15歲

師生比 1 : 8

上課地點 | 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，希望可以讓學員加強正擊球動作、簡化移動步伐、補充技術細節，提升學員運動表現。

時間 09:00-12:00 滿班人數 16人 費用 4,780元

MC01

1/26(一)~1/30(五)

MC03

2/09(一)~2/13(五)

MC02

2/02(一)~2/06(五)

時間 13:00-16:00 滿班人數 8人 費用 4,780元

MC04

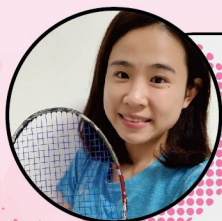
1/26(一)~1/30(五)

MC06

2/09(一)~2/13(五)

MC05

2/02(一)~2/06(五)



●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

96年中等學校師生盃羽球錦標賽高中女子組團體第三名



專業運動項目

籃球訓練營

8~12歲

師生比 1 : 10

上課地點 | 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，同時也學習團隊合作的能力。

時間 10:00-12:00 滿班人數 20人 費用 3,680元

MD01

1/26(一)~1/30(五)

MD03

2/09(一)~2/13(五)

MD02

2/02(一)~2/06(五)



●吳智育教練團隊

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、100年至今 內湖運動中心營隊教練



專業運動項目

幼童籃球營

5~7歲 | 上課地點 | 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，啟發對籃球的興趣培養。

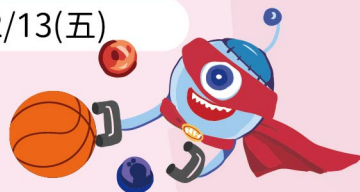
●內湖運動中心專業教練團隊

時間 12:00-13:00 滿班人數 8人 費用 2,580元

ME01 1/26(一)~1/30(五)

ME03 2/09(一)~2/13(五)

ME02 2/02(一)~2/06(五)



專業運動項目

進階籃球訓練營

10~15歲 | 上課地點 | 8F籃球場(半場)

訓練課程包含從小組競賽、戰略分析到進階技巧等豐富內容。想在籃球場上可以大顯身手，擁有高超技術及團隊合作默契嗎？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 3,680元

MF01 1/26(一)~1/30(五)

MF03 2/09(一)~2/13(五)

MF02 2/02(一)~2/06(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、100年至今 內湖運動中心營隊教練

專業運動項目

桌球訓練營

6~12歲 | 師生比 1 : 8 | 上課地點 | B1桌球場 | 球拍自備

由專業教練安排教學課程，透過教練精心設計各種趣味教學，讓學員輕輕鬆鬆學會基本技巧，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 2,980元

MG01 1/26(一)~1/30(五)

MG03 2/09(一)~2/13(五)

MG02 2/02(一)~2/06(五)

時間 13:00-15:00 滿班人數 8人 費用 2,980元

MG04 1/26(一)~1/30(五)

MG06 2/09(一)~2/13(五)

MG05 2/02(一)~2/06(五)



專業運動項目

足球訓練營

7~15歲

上課地點 | 8F籃球場(半場)

訓練孩子的協調能力及體力，讓孩子們在練習中獲得樂趣，學習足球的相關知識與比賽規則，增進足球技巧與觀念，並培養良好的運動精神及態度，進而養成良好的運動習慣。

時間 15:00-17:00 滿班人數 12人 費用 2,980元

MH01 1/26(一)~1/30(五)

MH03 2/09(一)~2/13(五)

MH02 2/02(一)~2/06(五)



●張博寓教練團隊

中華民國五人制足球協會FUTSAL B級教練證
臺北市五人制足球協會頒發之C級教練證
大湖足球俱樂部-總教練、社子國小/碧湖國小-足球教練
86年大同盃國小足球聯賽冠軍、87年青年盃足球錦標賽冠軍
93學年度全國五人制錦標賽冠軍



專業運動項目

撞球訓練營

9~15歲

上課地點 | B1撞球場

學習撞球能提升專注力、操控性及策略上的演練，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。

時間 13:00-15:00 滿班人數 12人 費用 2,980元

MI01 1/26(一)~1/30(五)

MI03 2/09(一)~2/13(五)

MI02 2/02(一)~2/06(五)

●內湖運動中心專業教練團隊



專業運動項目

壁球訓練營

8~15歲

上課地點 | 11F壁球場

壁球運動對抗性很強，將高節奏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。

時間 10:00-12:00 滿班人數 10人 費用 2,980元

MJ01 1/26(一)~1/30(五)

MJ03 2/09(一)~2/13(五)

MJ02 2/02(一)~2/06(五)



●林啟堂教練團隊

中華民國壁球協會A級裁判證
現任臺北市內湖區體育會壁球委員會主任委員
現任新北市體育總會壁球委員會總幹事



趣味運動項目

迷你網球營

5~9歲

上課地點 | 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，希望藉此培養小朋友對網球的興趣。

● 林啟堂教練團隊

時間 13:00-15:00 滿班人數 10人 費用 2,980元

MK01

1/26(一)~1/30(五)

MK03

2/09(一)~2/13(五)

MK02

2/02(一)~2/06(五)



趣味運動項目

低年級流行舞X街舞

6~9歲

上課地點 | 506教室

完全不用任何基礎，喜歡跳舞的小朋友由專業的老師安排生動有趣的教學方式，讓孩子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 2,980元

ML01

1/26(一)~1/30(五)

ML03

2/09(一)~2/13(五)

ML02

2/02(一)~2/06(五)



趣味運動項目

高年級流行舞X街舞

10~15歲

上課地點 | 506教室

用舞蹈訓練小朋友的記憶力、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 2,980元

ML04

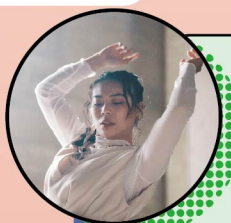
1/26(一)~1/30(五)

ML06

2/09(一)~2/13(五)

ML05

2/02(一)~2/06(五)



● 曉羿老師專業舞蹈團隊

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、2024新竹縣熱舞大賽 第三名

仁愛國小社團老師

趣味運動項目

轉轉扯鈴營

7~12歲

上課地點 | 505教室

學習花式扯鈴不僅能提高孩子的肢體協調能力和專注力，還能促進創意發揮和自信心提升，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 2,980元

MP01

1/26(一)~1/30(五)

MP03

2/09(一)~2/13(五)

MP02

2/02(一)~2/06(五)



●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

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

上課地點 | 11F壁球場

以遊戲的型態接觸射箭運動，主要希望讓孩童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。

●覺觀射藝團隊教練團隊

時間 15:00-17:00 滿班人數 12人 費用 3,580元

MQ01

1/26(一)~1/30(五)

MQ02

2/02(一)~2/06(五)



趣味運動項目

直排輪熱血營

5~9歲

上課地點 | 8F籃球場(半場)

需自備直排輪

透過系統化訓練學習滑行、轉彎與基本煞車技巧，強化平衡與動作協調，讓孩子在安全又有挑戰性的練習中提升自信，越滑越穩、越玩越開心！

請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(中心學友優惠價)

●勁速直排輪專業教練團隊

時間 15:00-16:00 滿班人數 12人 費用 2,580元

MR01

2/02(一)~2/06(五)

MR02

2/09(一)~2/13(五)



趣味運動項目



益智西洋棋

6~12歲

上課地點 | B1教室TRX

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團隊

時間 09:00-10:30 滿班人數 16人 費用 2,980元

MT01

1/26(一)~1/30(五)

MT03

2/09(一)~2/13(五)

MT02

2/02(一)~2/06(五)



趣味運動項目



寶可夢卡牌訓練師

6~12歲

上課地點 | B1教室TRX

進行專業卡牌對戰教學，在組合卡牌對戰過程中訓練孩子思考，不只是數字加減，更指導孩子如何使用排列組合、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團隊

時間 10:30-12:00 滿班人數 16人 費用 2,980元

MT04

1/26(一)~1/30(五)

MT06

2/09(一)~2/13(五)

MT05

2/02(一)~2/06(五)

趣味運動項目



甜點烘焙師

7~12歲

上課地點 | 9樓社區教室

需自備餐盒

從0開始讓孩子們享受自己動手做烘焙的樂趣，將食材逐步轉變成料理，讓孩子學習與食物間的美好關係，啟發烘焙興趣的同時，提升動手能力和自信心。

材料費1,800元(開課當日於課堂繳交給老師)

●內湖運動中心專業教師團隊

時間 13:30-16:00 滿班人數 15人 費用 2,980元

MS01

1/26(一)~1/30(五)

MS03

2/09(一)~2/13(五)

MS02

2/02(一)~2/06(五)



前進奇幻水域探險號

7~12歲

上課地點 | 9F社區教室

在玩樂中，探索科學的奧妙，大氣壓力的實作課程；還有浮力、密度、向心力的知識學習；更有小孩愛不釋手的急速遊艇、炫彩史萊姆，讓孩子的想像力成為創造力！

●伊索教育師資團隊

時間 16:10-17:40 滿班人數 20人 費用 2,880元

MU01

1/26(一)~1/30(五)

彩虹藥水
(體積與密度)



魔法星空瓶
(布朗運動)



秘海水龍捲
(大氣壓力)



水上遊艇
(浮力定律)



炫彩史萊姆
(交聯作用)



趣味運動項目

NEW

特斯拉的閃電實驗室

7~12歲

上課地點 | 9F社區教室

特斯拉奉為交流電始祖，我們將手把手引領孩子走入電學的世界，從發想到實作；從想像到創造，探究科學的真理。

●伊索教育師資團隊

時間 16:10-17:40 滿班人數 20人 費用 2,880元

MU02

2/02(一)~2/06(五)

永動筆
(磁場與磁力線)



神秘電流車
(電解反應)



超級電磁力
(認識電磁鐵)



主題電動車
(馬達應用)



閃光發電機
(電磁感應)



趣味運動項目

NEW

機器人入侵機械王國崛起

7~12歲

上課地點 | 9F社區教室

透過齒輪、槓桿、馬達驅動的奧秘，他們將一步步揭開機械王國的秘密，發現屬於自己的無限創造力。

課程使用的機械樂高可組裝二十多種模型，兩人共用一組，僅供教學使用。若家長希望孩子帶回家中創作，可視需求加購，每組800元。

●伊索教育師資團隊

時間 16:10-17:40 滿班人數 20人 費用 2,880元

MU03

2/09(一)~2/13(五)

陸地衝鋒號
(摩擦力與運動)



海盜奇航
(位能轉換)



王國農夫
(跨領域應用)



機械守護犬I
(認識能量傳遞)



機械守護犬II
(動力學基礎)



趣味運動項目

NEW

跑酷訓練營

6~12歲

上課地點 | 11F壁球場

跑酷課程結合趣味與專業訓練，幫助孩子提升身體協調性、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，讓孩子能建立自信心、學會挑戰自我，並在安全環境中釋放能量。

●悍酷專業師資團隊

時間 13:00-15:00 滿班人數 10人 費用 3,680元

MW01

1/26(一)~1/30(五)

MW03

2/09(一)~2/13(五)

MW02

2/02(一)~2/06(五)

趣味運動項目

NEW

幼兒跑酷營

4~6歲

上課地點 | 11F壁球場

結合趣味與跑酷挑戰，爬、跳、翻越，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！

●悍酷專業師資團隊

時間 15:00-16:00 滿班人數 8人 費用 2,580元

MW04

1/26(一)~1/30(五)

MW06

2/09(一)~2/13(五)

MW05

2/02(一)~2/06(五)

寶貝戰鬥營

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(精緻小班) 費用 8,200元

MY01

1/26(一)~1/30(五)

MY02

2/02(一)~2/06(五)

MY03

2/09(一)~2/13(五)

時間/星期	一	二	三	四	五	
08:50-09:20	集合報到					
09:30-10:30	認識新朋友	樂樂棒球	黏土	軟式躲避球	(地點依當週戶外通知單為主) 戶外教學	
10:40-12:10	遊戲王	橄欖球	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	趣味氣球		
17:30-18:00	平安賦歸					



日歸營

寶貝戰鬥營

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(精緻小班) 費用 8,200元

MZ01

1/26(一)~1/30(五)

MZ02

2/02(一)~2/06(五)

MZ03

2/09(一)~2/13(五)

時間/星期	一	二	三	四	五	
08:50-09:20	集合報到					
09:30-10:30	認識新朋友	造型拼豆	益智遊戲	趣味魔術	(地點依當週戶外通知單為主) 戶外教學	
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	橄欖球	黏土	扯鈴		
15:30-15:50	點心時間					
16:00-17:30	籃球	足球	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 7,950元

M001

1/26(一)~1/30(五)

M002

2/02(一)~2/06(五)

M003

2/09(一)~2/13(五)

時間/星期	一	二	三	四	五	
08:50-09:20	集合報到					
09:30-10:30	認識新朋友	體適能	遊戲王	1/29 奇幻 魔術	2/05 烘 焙 師	
10:40-12:10	手作藝術	1/27拼豆 2/03史萊姆 2/10積木	黏土	1/29 百變 氣球	2/05 生 活 科 學	
12:10-13:50	午餐/午休					
13:30-15:00	桌球	桌遊	跆拳道	街舞	(地點依當週戶外通知單為主) 戶外教學	
15:10-15:50	點心時間					
16:00-17:30	羽球	橄欖球	籃球	扯鈴		
17:30-18:00	平安賦歸					



日歸營

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

時間 09:30-17:30 滿班人數 30人 費用 7,950元

MX01

1/26(一)~1/30(五)

MX02

2/02(一)~2/06(五)

MX03

2/09(一)~2/13(五)

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！



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

09:30-10:20

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

※教學內容以當週該班學員整體程度做調整教學

未來NH戰士 能量覺醒

2026 WINTER CAMP



歡迎各大學校、安親班洽談運動課程包班
請洽：(02)2656-2869 分機233(業務副理)



臺北市內湖運動中心
TAIPEI NEIHU SPORTS CENTER

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

官網



FB

