

藍海鯨游泳學校

舊生95折/一人同報兩班次9折優惠/
一人同報兒童班三班次85折優惠

2017 世界大學運動會 在臺北

電話: (02)2230-8268
地址: 臺北市文山區興隆路三段222號
網址: <http://wssc.cyc.org.tw/>
粉絲專頁: <https://www.facebook.com/wssc.tw>

- 1 游泳訓練費用包含教練費、門票、保險費及教材等，請自備泳裝、泳鏡，上課泳帽由本中心提供。
- 2 參加學員報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，以達最佳學習效果，未到期者不予補課。
- 3 幼兒游泳班：陪同家長一人免費，進場協助幼兒更衣，第二位家長5折優惠，第三位家長起依規定購票。
- 4 兒童游泳班：陪同家長一人購票5折優惠，第二位家長起依規定購票。
※陪同家長票，無提供幼兒、銀髮族票種之5折。
- 5 為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。
- 6 為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
- 7 個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。



凡文山區居民持低收入戶證明報名羽球、桌球、撞球三項營隊，每梯次提供一位名額免費報名參加，每人每項營隊限報名一梯次。



- 1 游泳訓練課程隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
- 2 3歲至7歲之小朋友請參考幼兒班。
- 3 參加第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議轉班上課。
- 4 每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。

銀髮族尊榮泳訓班

分類	代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
銀髮族	S01	7/1-7/24	銀髮族基礎公益教學班 (本班恕不折扣)	二四	0730-0820	8	8	800
	S02	7/29-8/21		二四	0730-0820	8	8	800

成人白金泳訓班

分類	代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
成人泳訓班	X01	6/30-7/21	成人泳訓班	一三五	0630-0730	10	10	3500
	X02				1200-1300	10	10	3500
	X03				2000-2100	10	10	3500
	X04				2100-2200	10	10	3500
	X05	7/28-8/18	成人泳訓班	一三五	0630-0730	10	10	3500
	X06				1200-1300	10	10	3500
	X07				2000-2100	10	10	3500
	X08				2100-2200	10	10	3500
	X09	7/1-8/19	成人泳訓班(適合已會游任一式15公尺以上且會換氣者)	二	0630-0730	8	8	2800
	X10				1200-1300	8	8	2800
	X11				0630-0730	8	8	2800
	X12				1200-1300	8	8	2800
	X13	7/3-8/21	成人泳訓班(適合已會游任一式15公尺以上且會換氣者)	四	1900-2000	8	8	2800
	X14				2100-2200	8	8	2800
	X15				1000-1130	12	8	4000
	X16				1000-1130	12	8	4000
	X17	7/5-8/23	成人假日泳訓班	六	1900-2000	8	8	2800

幼兒(3至7歲)優質級泳訓班

分類	代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
幼兒泳訓班	Y01	7/2-7/23	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4500
	Y02				1100-1200	10	10	4500
	Y03				1600-1700	10	10	4500
	Y04				1000-1100	8	8	3600
	Y05	7/1-7/24	幼兒泳訓班	二四	1100-1200	8	8	3600
	Y06				1600-1700	8	8	3600
	Y07				1700-1800	8	8	3600
	Y08				1000-1100	10	10	4500
	Y09	7/28-8/18	幼兒泳訓班	一三五	1100-1200	10	10	4500
	Y10				1600-1700	10	10	4500
	Y11				1000-1100	8	8	3600
	Y12				1100-1200	8	8	3600
	Y13	7/29-8/21	幼兒泳訓班	二四	1600-1700	8	8	3600
	Y14				1700-1800	8	8	3600
	Y15				1100-1200	7	7	3150
	Y16				1400-1500	7	7	3150
	Y17	7/5-7/26	幼兒假日泳訓班	六日	1700-1800	7	7	3150
	Y18				1100-1200	7	7	3150
	Y19				1400-1500	7	7	3150
	Y20				1700-1800	7	7	3150

兒童(7至15歲)優質級泳訓班

分類	代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
兒童泳訓班	Z01	7/1-7/11	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	9	9	2250
	Z02				1100-1200	9	9	2250
	Z03				1400-1500	9	9	2250
	Z04				1500-1600	9	9	2250
	Z05	7/14-7/25			1900-2000	9	9	2250
	Z06				2000-2100	9	9	2250
	Z07				1000-1100	10	10	2500
	Z08				1100-1200	10	10	2500
	Z09	7/28-8/8			1400-1500	10	10	2500
	Z10				1500-1600	10	10	2500
	Z11				1900-2000	10	10	2500
	Z12				2000-2100	10	10	2500
	Z13	8/11-8/22			1000-1100	10	10	2500
	Z14				1100-1200	10	10	2500
	Z15				1400-1500	10	10	2500
	Z16				1500-1600	10	10	2500
	Z17	8/11-8/22			1900-2000	10	10	2500
	Z18				2000-2100	10	10	2500
	Z19				1000-1100	10	10	2500
	Z20				1100-1200	10	10	2500
	Z21	7/5-7/26		1400-1500	10	10	2500	
	Z22			1500-1600	10	10	2500	
	Z23			1900-2000	10	10	2500	
	Z24			2000-2100	10	10	2500	
	Z25	8/2-8/23		1000-1100	7	7	1750	
	Z26			1500-1600	7	7	1750	
	Z27			1600-1700	7	7	1750	
	Z28			1800-1900	7	7	1750	
	Z29	8/2-8/23		1000-1100	7	7	1750	
	Z30			1500-1600	7	7	1750	
	Z31			1600-1700	7	7	1750	
	Z32			1800-1900	7	7	1750	

個別菁英級泳訓班

代號	課程名稱	上課時間	時數	費用
U1	一對一游泳教學	上課時間與教練協商 (請先自行決定第一次上課時間，以利本中心教練安排)	10	10,000
U2	一對二教學或親子教學(1大人+1小孩)		10	12,000
U3	一對三教學或親子教學(1大人+2小孩)		10	14,000
U4	一對四教學或親子教學(1大人+3小孩)		10	16,000

☆羽球訓練營：入門

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
認識羽球運動	步法練習	步法練習	反拍學習	左右移動平球
握拍學習	發球練習	正拍學習	移動擊球	綜合訓練
步法學習	擊球練習	測驗時間	測驗時間	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

☆羽球訓練營：初級

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	步法練習	步法練習	左右移動平球	成果驗收
長球學習	挑球學習	長球挑球	挑球學習	綜合訓練
移動長球	前後移動	測驗時間	測驗時間	綜合訓練
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組	團體對抗賽	團體對抗賽

☆羽球訓練戰鬥營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	步法練習	步法練習	進攻球術	成果驗收
發球練習	反拍練習	防守戰術	防守戰術	綜合訓練
綜合評估訓練	反拍切球	四角球訓練	團體對抗賽	團體對抗賽
單打戰術訓練	單打戰術訓練	單打戰術訓練	團體對抗賽	團體對抗賽

☆桌球好手入門營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
認識桌球運動	步法學習	步法練習	左邊推球	接球訓練
基本拍握	場地介紹	動作教學	右邊推球	綜合訓練
擊球練習	正手發球	發球學習	移動擊球	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

☆桌球好手初級營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	切球練習	移動擊球	左右移動擊球	成果驗收
正手練習	對打練習	接球訓練	旋轉練習	綜合訓練
移動擊球	球感訓練	測驗時間	測驗時間	綜合訓練
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組	團體對抗賽	團體對抗賽

6月8日10:30-11:00將於中心舉辦桌遊營隊說明會，歡迎有興趣的家長與小朋友一起來參加喔！

桌遊營隊示範單元

☆卓越成長營	☆人際關係培養營	☆未來領袖營
金錢概念培養 藉由競標遊戲，了解何謂「買」與「賣」的基本概念，並且藉此學習風險觀察與評估，並且討論與分享。使用遊戲：房地產拍賣、袋中非力幣	眾志成城的威力 合作是人生中最重要的技能之一，合作極度需要團體與說的運用，並且學習了解彼此的能力，安排分工或是協力，才能達到完整的合作。合作遊戲，是讓遊戲成為玩家的強敵，玩家必須需要倚賴彼此的力量，藉遊戲的特性，來讓大家學習如何團結一心。使用遊戲：瘟疫危機	經營、商談與情勢分析 藉由商業類型的遊戲，來實際模擬現實生活中，在商業交流的模擬模型，並且藉由遊戲進行引導，實際演練如何透過情勢分析與商談，來經營自己在遊戲中的事業，並且透過課後分析，讓參與者更加了解自己的習慣與長處。使用遊戲：中國城、我是大老闆

備註：使用遊戲的部分，將視課程進行情況調整，未必會全部使用。



☆從鈴開始扯鈴營

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
課程內容	運鈴、調鈴、狗急跳牆	金獅脫殼、天女散花、金雞上架	金龜飛渡、蜻蜓點水	蜘蛛結網、鈴鈴地
備註	課程表僅供參考，上課時依個人程度教學			



臺北市文山運動中心
Taipei Wenshan Sports Center



粉絲團 官方網站

103年夏令營隊簡章

營隊

優惠方案

- ★報名「兩人同行」、「1人報名兩項營隊」享8折優惠(不含歡樂小子健康活力體驗營、野孩子歡樂攀岩營)
- ★於6月15日前報名營隊活動享九折優惠(不含歡樂小子健康活力體驗營、野孩子歡樂攀岩營)
- ★一人報名羽球營隊三梯次，將於課程結束後贈送Bonny運動厚襪二雙
- ★報名營隊活動即贈送小禮品乙份
- ★以上優惠期限自即日起至活動開始日止(活動開課後即不再優惠)
- ★K01-1歡樂小子健康活力體驗營自6/20後方可報名單週營隊 ★K01-2歡樂小子健康活力體驗營自7/18後方可報名單週營隊
- ★豪小子籃球夏令營、神槍手射擊體驗營、鷹空飛靶-叢林野戰體驗營、驚奇一夏-金山海陸探索體驗營等營隊無折扣
- ★報名費包含所有課程所需的費用，不需另外付費 ★活動結束後將頒發結業證書

退費規定

- 1 報名後因受傷等因素不克參加者，請持收據暨上課證正本、證明文件辦理退費手續。
- 2 活動開始前因個人因素無法參加退費者須扣除手續費360元，活動開始後恕不退費。
- 3 本中心保留停課及開辦與否之權力。
- 4 本中心為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。

編號	班別名稱	上課時間	活動總時數	活動費用	上課時間	活動內容	參加對象	指導教師	名額 男/女/總人數
K01-1	歡樂小子健康活力體驗營	07/01-07/25	19天	原價19,000元 報名全期 特價17,100元	0900-1700	為期一個月每週一至五全日課程，活動內容包含桌球、羽球、籃球、拳擊、兒童舞蹈、兒童體能、撞球、空氣槍、游泳、探險教育、戶外教學...等多樣化的課程，課程皆邀請專業教練指導，報名費用包含所有課程、午餐、點心、保險等，活動內容豐富千萬不可錯過。※此營隊報名費5,000元、兩週9,500元、三週13,800元、全期特價18,000元，兩人同行暨全期班可再折500元。※活動結束後將贈送活動光碟、精美禮品乙份	國小學童	運動中心 專業師資群	10人 34人
K01-2		07/28-08/22	20天	原價20,000元 報名全期 特價18,000元					
K01-3		08/25-08/27	3天	3,000元					
K02-1	桌球好手入門營：上午	07/01-07/04	8小時	2,000元	1000-1200	桌球營隊期望藉由豐富的桌球課程規劃，讓小朋友在營隊中能愛上桌球運動，進而養成終身運動的好習慣，成為一位健康、快樂、充滿活力的小朋友！課程中除了注重孩子學習的多樣性外，更培養孩子對桌球基本技術的學習，增強孩子協調反應及控制節奏反應！(註：學生需自備球具)	國小二年級以上，適合未曾參加過桌球課程學生	專業師資群	5人 16人
K02-2		07/07-07/11	10小時	2,500元					
K02-3		07/21-07/25	10小時	2,500元					
K02-4		07/28-08/01	10小時	2,500元					
K02-5	桌球好手入門營：下午	08/11-08/15	8小時	2,000元	1400-1600	在課程中會有基本動作之加強，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗練習，期望在營中給予學員適量不同的火花，除了基本技術能力之外，更能提升自信心及團隊精神的作用！排定了更多的移動球訓練，為的就是讓小朋友對於桌球運動更能上手及增加興趣，期望大家都能養成穩定運動習慣！(註：學生需自備球具)	國小二年級以上，適合未曾參加過桌球課程學生	專業師資群	5人 16人
K02-6		08/18-08/22	10小時	2,500元					
K02-7		07/01-07/04	8小時	2,000元					
K02-8		07/07-07/11	10小時	2,500元					
K03-1	桌球好手初級營：上午	07/14-07/18	10小時	2,500元	1000-1200	羽球是一項運動能力與協調性的運動，透過教練的專業指導，讓小朋友在密集訓練中學習到控制與節奏的節奏之外，更能提升自信心以及團隊精神的作用！排定了更多的移動球訓練，為的就是讓小朋友對於桌球運動更能上手及增加興趣，期望大家都能養成穩定運動習慣！(註：學生需自備球具)	國小二年級以上，適合未曾參加過桌球課程學生	專業師資群	5人 16人
K03-2		08/04-08/08	10小時	2,500元					
K03-3		08/25-08/29	10小時	2,500元					
K03-4		07/14-07/18	10小時	2,500元					
K04-1	羽球訓練營：入門	07/01-07/04	8小時	2,000元	1200-1400	針對青少年開設強度及運動量較大之課程，由於這年紀的體力及反應都是絕佳的所以特別需要高強度的運動參與，除了訓練學童體力之外，更能提升自信心及團隊精神的作用！在課程中會有基本動作之加強，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗練習，期望在營中給予學員適量不同的火花！(註：學生需自備球具)	12歲以下，適合未曾參加過羽球課程學生	BEST	5人 16人
K04-2		07/07-07/11	10小時	2,500元					
K04-3		07/21-07/25	10小時	2,500元					
K04-4		07/28-08/01	10小時	2,500元					
K05-1	羽球訓練營：初級	07/14-07/18	10小時	2,500元	1200-1400	訓練中可以學習到前進、後退快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的庫球球，單打的後位擊球等都需要練習者有較好的力量素質、速度素質、耐力素質、敏捷素質、柔軟素質以及快速的反應能力。由於扣殺需要力量，在本課程中也會特別訓練擊球的力量。單打中需要機敏的反應與判斷能力，經由教練的教練可以學習更多的戰術運動。因此，在本次訓練可以發展協調性、協調性，提高上下肢及軀幹的活動能力。(註：學生需自備球具)	15歲以下，適合未曾參加過羽球課程學生	BEST	5人 16人
K05-2		08/04-08/08	10小時	2,500元					
K05-3		08/11-08/15	10小時	2,500元					
K06-1		08/18-08/22	10小時	2,500元					
K06-2	羽球訓練戰鬥營(球隊式訓練)	08/25-08/29	10小時	2,500元	1200-1400	訓練中可以學習到前進、後退快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的庫球球，單打的後位擊球等都需要練習者有較好的力量素質、速度素質、耐力素質、敏捷素質、柔軟素質以及快速的反應能力。由於扣殺需要力量，在本課程中也會特別訓練擊球的力量。單打中需要機敏的反應與判斷能力，經由教練的教練可以學習更多的戰術運動。因此，在本次訓練可以發展協調性、協調性，提高上下肢及軀幹的活動能力。(註：學生需自備球具)	15歲以上，適合未曾參加過羽球課程學生		5人 10人
K07-1	撞球高手營	07/07-07/11	10小時	2,500元	1400-1600	撞球是一種需要高度技巧和智慧的球類運動，除了必須運用個人高超的擊球外，還需配合基本技術的靈活運用，如此方能成為一位令人佩服的撞球高手。本活動邀請專業教練指導，對撞球有興趣的朋友千萬不可錯過。	國小五年級以上及高中學生	專業師資群	5人 10人
K07-2		07/21-07/25	10小時	2,500元					
K07-3		08/04-08/08	10小時	2,500元					
K08-1	魔幻與氣球營	07/09(三)	1天	2,200元	0900-1700	神奇的魔術加上色彩繽紛的造型氣球，可以建立小朋友們的自信及表演能力，強化邏輯思考，使得人人都是小小魔術師和造型氣球師，全民一起瘋魔術、玩氣球！	國小學童	徐天羽&快樂兔老師	5人 12人
K08-2		08/11(一)	1天	2,200元					
K09-1		07/16(三)	1天	2,380元					
K09-2	大魔術師培養營	08/01(五)	1天	2,380元	0900-1700	想學魔術卻找不到好的學習管道嗎？完整的課程內容：包括近距離魔術、PARTY互動魔術、舞台魔術及生活魔術...等，讓您可以體驗不同類型的魔術魅力！	國小學童	徐天羽老師	5人 12人
K10-1		07/22(二)	1天	2,380元					
K10-2		08/21(四)	1天	2,380元					
K11-1	從鈴開始扯鈴營	07/14-07/18	10小時	2,500元	1000-1200	扯鈴是我國民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一，藉由扯鈴教學的過程，讓小朋友了解我國的民俗技藝文化。扯鈴是一項學藝兼體能的民俗技藝，每個人都要經過長時間的練習，才能有精湛的技藝！(註：學生可自備扯鈴，或向老師租借)	國小與國中學生	台灣從鈴開始傳藝推廣協會 黃永發師資群	5人 10人
K11-2		07/21-07/25	10小時	2,500元					
K11-3		08/11-08/15	10小時	2,500元					
K12	桌遊營隊：卓越成長營	08/06(三)	1天	2,500元	0900-1700	藉由多種類型的桌上遊戲，讓孩子們體驗各種遊戲內發生的狀況，並將這些連結至現實生活中，以培養他們的邏輯與思考，並且提升處理問題的能力。遊戲中挑戰孩子們的觀察力、溝通力、分析力、決策力、想像力，以提供孩子獨立思考、自我挑戰的機會，這些能力將是孩子們面對未來的利器。	國小4.5-6年級		5人 16人
K13	桌遊營隊：人際關係培養營	07/11(五)	1天	2,500元	0900-1700	在現今社會中，網路網路與高科技產品充斥在我們的日常生活中，網路與現實的分離越來越明顯，以網路代替面對面的交流已司空見慣。透過桌上遊戲，拉近人與人之間的距離，重新體驗人與人之間的溫度，並且培養重要的人際交流能力，期待大家在活動中也能有所收穫與進步，並且活用活動中所得的方法去拓展自己的人际圈。	國中學生	中華民國國棋遊戲推廣協會	5人 16人
K14	桌遊營隊：未來領袖營	07/31(四)	1天	2,500元	0900-1700	藉由需要溝通、判斷與經營策略的桌上遊戲，讓未來進入大學與多元社會的新鮮人們，嘗試去思考與學習在前的人生階段從未經歷的社會經驗與實用技巧，並且從遊戲中透過溝通，來證明自己的能力，了解自己的長處，並且觀察別人的優秀之處，透過遊戲所營造的環境互相學習。	高中學生		5人 16人
K15-1	野孩子歡樂攀岩營	07/01-07/02 (二、三)	2天	3,000元	0900-1700	特別針對國小的小朋友設計，藉由一系列的特別遊戲，讓孩子們從遊戲中突破自我障礙，激發潛能，培養抗壓能力，更進一步的發現自我。本營隊活動能幫助發育中的孩子獲得：增加身體的協調、增強體力、集中力、進取心及自信心。※每梯次開課前半月前報名繳費，享優惠折扣300元。※報名即贈送T恤乙件	國小學童	COOPANGER 野孩子	1人 15人
K15-2		07/07-07/08 (一、二)							
K15-3		07/17-07/18 (四、五)							
K15-4		07/28-07/29 (一、二)							
K15-5		08/04-08/05 (一、二)							
K15-6		08/14-08/15 (四、五)							
K15-7		08/25-08/26 (一、二)							
K16-1	豪小子籃球夏令營	07/07-07/11	10小時	4,500元	0800-1000 1000-1200 0800-1000 1000-1200	想要學習NBA球星的籃球技巧嗎？三分神射、三步上籃、流暢的運球及過人技巧，我們邀請103年SBL亞軍隊伍台灣籃球隊專業教練來指導，營隊每週5天，歡迎對籃球有興趣的同學參加。費用包含教練指導費、活動費用、場地、保險等。※會報名參加者特別優惠500元※活動結束後將贈送精美禮品乙份	國小三年級以上及國中學生	台灣大籃球隊 專業教練	15人 40人
K16-2		07/07-07/11							
K16-3		08/04-08/08							
K16-4		08/04-08/08							
K17	神槍手射擊體驗營	07/1-08/31	1天	1,500元	0930-1730 (週一休息及週六安排課程暫停對外參觀)	射擊運動學習門檻低，講求心理技能與專項技能發展，從事射擊運動能增強自信心，強化自控能力，學習射擊能幫助小朋友在各項學習皆能有所斬獲，課程內容包含：基本體能訓練、射擊運動基本觀念、射擊運動基本規則、射擊運動基本技術、槍枝、彈藥、靶標組之管理、運動傷害防護。	國小三年級以上及國中學生	臺北市體育總會 射擊協會 專業教練	1人 5人
K18-1	鷹空飛靶-叢林野戰體驗營	7月28日	1天	2,450元	0930-1700	「射擊」是一項智慧和技藝的運動，不受體型和年齡限制，講求協調與一致性動作，以平靜、穩定、準確而致勝，可達到訓練心性的目的。「迷彩漆彈運動」本活動配合行政院體育委員會所推廣之十大戶外運動之一，同學們可由遊戲過程中學習團隊之默契、獨立之性格、求生之本能、領導統御之能力，並拓展人際關係。	國小三年級以上及國中學生	臺北市體育總會 射擊協會 專業教練	30人 40人
K18-2		8月25日	1天	2,450元					
K19-1	驚奇一夏-金山海陸探索體驗營	7月17日	1天	1,850元	0800-1800	參觀「朱銘美術館」，今年度兒童雕塑營將帶領孩子從傳統打漁的角色出發，探索朱銘爺爺所打造的美術館、作品，藉由「朱銘體驗」，「自力造橋」，是一個訓練孩子團隊合作、激發團隊創意思考與解決問題的能力，並且可以從實際的工作體驗，動能執行力，而透過「造橋」中，更可體驗團隊的藝術與學習團隊領導技巧，是一種極具特色的外展探索體驗課程。「溫泉區-溫泉浴」，溫泉區位於大屯山山麓，地質豐富溫泉資源，佔地一千餘坪，可容納五百多人同時使用，曾是東南亞與規模之溫泉度假勝地。	國小三年級以上及高中學生	探索教育 師資群	30人 40人
K19-2		8月20日	1天	1,850元					