



報名須知

一、辦理日期：

113年1月22日至113年1月26日(第一梯次)

113年1月29日至113年2月2日(第二梯次)

二、報名日期：112年11月1日至113年1月5日

三、課程費用：

1. 一個班別費用為5300元(體操班為5500元)
2. 一個班別為期五天(週一至週五)，一天一堂課(2.5小時)

四、優惠方案：本次為試營運階段，全面85折優惠！ 折扣完每班別費用為4505元(體操班為4675元)





報名須知

五、退費須知：

1. 若遇未開班及溢繳，需退費至學員的帳戶，退費時間為3-4週。
2. 若學員未開戶，則需提供家長本人帳戶及戶口名簿影本存查。
3. 學員自報名繳費後至開班上課前申請退費者，退還已繳費用之九成。
4. 自開班上課起未逾兩堂課程，申請退費者，退還剩餘三堂課之費用。
5. 自開班上課起已逾三堂課始申請退費者，不予退還。
6. 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。





報名須知

六、停車與接送：

1. 為顧及校區周邊交通安全，報到與接退請至各上課教室。
2. 校園內不開放車輛行駛。
3. 校本部運動場區地下停車場：人工收費道出示學員證，享有停車6折優惠（原價一小時50元），15分鐘內免費。
4. 圖書館校區停車場：無優惠(原價一小時60元)，15分鐘內免費。
5. 每日上午接送為 08:30起、下課接退最晚至17:00；
上午半日營接退時間最晚為12:00；
下午半日營最早接送時間為13:00。





報名須知

七、其他上課須知：

1. 若因個人因素無法上課，無法提供補課及調課服務。
2. 課程無法提供旁聽服務，亦不可攜伴陪同參加。
3. 本營隊如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項（政府宣佈不上課），將退還該日學費。

八、疾病防治提醒與權責說明：

1. 營隊期間，若孩童有發燒之情況，須在家休養請勿到校；上課期間，遇孩童發燒、身體不適等症狀，會請孩子留置營本部休息，並通知家長儘速帶回就醫。
2. 經報名繳費成功，即視為同意並配合本營隊針對疾病防治之相關處理措施。
3. 營隊期間學員需遵守團體紀律，如因不守規定而發生意外事件，或不當言行造成營隊整體安全困擾及其他學員權益受損，相關責任需自行負責，且本營隊保留退訓權責。





班別	時間		招生對象	開班及額滿人數
	上午09:00~11:30	下午14:00~16:30		
桌球基礎	第一梯次		三年級~六年級	10人開班 20人額滿
	第二梯次			
桌球進階		第一梯次	三年級~六年級	
		第二梯次		
體操基礎	第一梯次		大班~三年級	
體操進階	第一梯次		三年級~六年級	
趣味樂動	第一梯次	第一梯次	大班~三年級	
兒童街舞	第一梯次		三年級~六年級	
	第二梯次			
流行MV舞		第一梯次	三年級~六年級	
活力有氧	第二梯次		一年級~六年級	
舞動扯鈴		第二梯次	三年級~六年級	
勇者防身術	第一梯次		三年級~六年級	
兒童體適能		第一梯次	大班-三年級	
拳擊遊戲		第二梯次	三年級~六年級	
室外籃球(基礎)	第一梯次		三年級~六年級	
	第二梯次	第二梯次		
室外籃球(進階)		第一梯次	三年級~六年級	





課程及主教練簡介



主教練：溫達威

桌球基礎

- 課程總目標：
- 讓學生能簡單對打來回，能打簡易型比賽
- 教學內容：
- 球感練習、反手推球、反手推球兩點、發球動作、
- 正手多球訓練、正手對打
- 趣味活動：
- 平衡接力遊戲、反手推得分遊戲、魔王遊戲、
- 接力比賽遊戲、期末排名比賽



個人經歷：

- 桌球C級教練證
- 現任桌球館教練
- 112年暑期小師大桌球主教練

教學特色：

對待學生有耐心、上課活潑有趣



主教練：蔡其臻

桌球基礎

- 課程總目標：
 - 讓學生能簡單對打來回，能打簡易型比賽
- 教學內容：
 - 球感練習、反手推球、反手推球兩點、發球動作、
 - 正手多球訓練、正手對打
- 趣味活動：
 - 平衡接力遊戲、反手推得分遊戲、魔王遊戲、
 - 接力比賽遊戲、期末排名比賽



個人經歷：
110年全國中等運動會女子雙打冠軍

教學特色：
耐心親切，用鼓勵的方式建立孩子的信心



主教練：溫達威

桌球進階

- 課程總目標：
 - 正反手控制能力、切球能力
- 教學內容：
 - 單球訓練：斜線、直線、左推右攻25x2、四條線、一邊兩個、自放自切、反手切球、側身對攻、推側推正、四條線50x2
 - 多球訓練：正手兩點、反手兩點、左推右攻、正手中間反手、反中反正、正手直線、反手直線、一邊兩個、反手切球
- 趣味活動：
 - 打國王、升降接力、擂台賽



個人經歷：

- 桌球C級教練證
- 現任桌球館教練
- 112年暑期小師大桌球主教練

教學特色：

對待學生有耐心、上課活潑有趣



桌球進階

主教練：蔡其臻



- 課程總目標：
 - 正反手控制能力、切球能力
- 教學內容：
 - 單球訓練：斜線、直線、左推右攻25x2、四條線、一邊兩個、自放自切、反手切球、側身對攻、推側推正、四條線50x2
 - 多球訓練：正手兩點、反手兩點、左推右攻、正手中間反手、反中反正、正手直線、反手直線、一邊兩個、反手切球
- 趣味活動：
 - 打國王、升降接力、擂台賽

個人經歷：

110年全國中等運動會女子雙打冠軍

教學特色：

耐心親切，用鼓勵的方式建立孩子的信心



主教練：曾宜瑄

體操基礎

- 課程總目標：
 - 讓學生體驗體操項目，學習體操動作和知識，促進身體協調能力
- 教學內容：
 - 基礎：大地板、前軟翻、垂直跳、長地板、分腿跳、雙槓、L字支撐、單槓、前翻下、長彈、大彈
- 趣味活動：
 - 反應：圍圈背後放海綿、細胞分裂
 - 手眼協調：大象走、蜘蛛走
 - 團隊合作：推大綠、海綿大戰



個人經歷：

107全國中等學校運動會團體第三名、跳馬第四名
 108全國競技體操錦標賽團體第二名
 111學年度 體操社社長
 111、112年小師大暑假育樂營體操主教及助教

教學特色：

細心指導，觀察學生能力，鼓勵孩子勇敢學習



主教練：陳奕霖

體操進階

- 課程總目標：
- 讓學生培養團隊合作，訓練肌力與手眼協調
- 教學內容：
- 進階：大地板、前軟翻、垂直跳、長地板、分腿跳、雙槓、L字支撐、單槓、前翻下、長彈、大彈
- 趣味活動：
- 反應：圍圈背後放海綿、細胞分裂、躲避球
- 手眼協調：大象走、蜘蛛走、兔子跳、手推車
- 團隊合作：疊海綿、海綿大戰、推大綠比賽



個人經歷：

110全大運 競技體操 全能、地板、鞍馬、雙槓、單槓 金牌
 111全大運 競技體操 團體、全能、鞍馬、吊環、雙槓、單槓 金牌
 112全大運 競技體操 團體、全能、地板、鞍馬、吊環、跳馬、單槓 金牌
 112年小師大暑假育樂營體操主教

教學特色：

變通能力佳、以輕鬆但不隨便的方式，讓學生自由發揮，快樂學習



主教練：張雅婷



趣味樂動

- 課程總目標：
 - 讓學生熟悉自我身體能力，其中包含手眼協調及敏捷、核心
- 教學內容：
 - 教具：呼拉圈、韻律球、抗力球、角錐、球、階梯
- 趣味活動：
 - 破冰(我是誰)、把愛傳下去、角錐遊戲、核心遊戲
 - 繩梯遊戲、我是森林動物、細胞分裂、小小神射手

個人經歷：

- 育達高中合球社社團課老師
- 國立臺北教育大學附屬實驗小學體能活動課教師
- 111年暑期小師大籃球課程主教
- 112年暑期小師大籃球課程主教
- 112年暑期小師大樂動課程主教

教學特色：

輕鬆活潑上課並保有課堂秩序，鼓勵內向學生挑戰，依照學生能力做調整





主教練：邱竣陽

兒童街舞

- 課程總目標：
- 學生能夠喜歡街舞文化，並有基本律動及聽音樂能力，在一週課程後能完成一隻小排舞
- 教學內容：
- 基本律動、Toprock、踢點踏、大鷗、Freeze、頭頂
- ICE、印地安戰鬥步、排腿、六排、五排、CC
- 趣味活動：
- 節拍遊戲、完成一隻小排舞



個人經歷：

- 竹北高中熱舞社
- 北商聯合成發
- 新竹縣反菸毒街舞比賽第二名

教學特色：

長期在帶國小社團，有豐富與小朋友相處經驗有耐心且有趣的教學方式



主教練：蘇郁翔

流行MV舞

- 課程總目標：
- 開心跳舞，並在課堂中學會一首K-pop音樂副歌的排舞，使孩子喜歡上跳舞。
- 教學內容：
- 基本律動、wave、step、熟悉音樂、副歌排舞(BTS-Permission to Dance)
- 趣味活動：
- 節拍遊戲、副歌排舞分組成果發表



個人經歷：
國立臺灣師範大學熱舞社

教學特色：
陽光、帥氣、幽默、教學認真的大男孩，與孩子打成一片，創造歡樂的學習環境



主教練：詹煒帆

活力有氧

- 課程總目標：
- 以國中小熱門歌曲使孩子能開心跳舞，培養基礎律動及體能
- 教學內容：
- 活力早操、動作鬼抓人、當我們同在一起、經典老歌舞王、時下流行舞后
- 趣味活動：
- 趣味跳舞機、兔子舞、鴨子舞、歌舞大對決、歐洲慶典



個人經歷：

- 國立臺灣師範大學教職員有氧運動班
- 全適能團體有氧指導員證

教學特色：

熱情活潑，耐心帶領學生進入有氧世界
歌曲選用在國中小熱門歌曲增加吸引力



主教練：陳彥愷

舞動扯鈴

- 課程總目標：
 - 學會基礎扯鈴招式、培養多元興趣
 - 學會表演一首歌
- 教學內容：
 - 基礎運鈴、調鈴練習、上下運鈴、拋鈴、提燈籠、蜘蛛網、抬頭望月、環遊世界、金手指、金門大橋、金雞上架、蜻蜓點水、疊棉被、金蟬脫殼、鳳凰脫手、大衛魔術
- 趣味活動：
 - 金雞大PK遊戲、扯鈴音樂表演



個人經歷：
2016年高雄市城市盃團體賽金牌

教學特色：
活潑熱情、喜歡與小朋友互動，鼓勵小朋友勇於嘗試、表現自己



主教練：鄭凱云

兒童體適能

- 課程總目標：
- 快樂學習，提升學生的運動能力，增進個人身體健康及身體適能
- 教學內容：
- 反應訓練、柔軟度訓練、變向能力訓練、協調與平衡能力、肌力與爆發訓練、心肺適能訓練
- 趣味活動：
- 人體保齡球、細胞分裂、烏龜烏龜翹、捕魚遊戲、球類九宮格



個人經歷：

- 國立臺灣師範大學體育系

教學特色：

課程內容多元，在遊戲中學習，遊玩的過程中，不知不覺提升身體能力



主教練：紀奕璿

拳擊遊戲

- 課程總目標：
- 讓小朋友學會拳擊最基礎的技巧，提升身體素質，享受拳擊運動帶來的快樂
- 教學內容：
- 基本站姿步伐、左刺拳、右直拳後退刺拳、11121組合、11121+21訓練
- 趣味活動：
- 反應力遊戲、步伐敏捷訓練遊戲、團康遊戲



個人經歷：

- 111年暑期師大小大師羽球教練
- 112年恆動力萬興國小運動中心星期日歸籃球教練
- 國立臺灣師範大學教育學系及特教系羽球隊教練
- 112年師大華語夏令營體適能及羽球教練 etc.

教學特色：

課程內容多元有趣，具備專業知能，教學經歷豐富



主教練：陳佑新

室外籃球(基礎)

- 課程總目標：
 - 讓小孩能喜歡上籃球，能從中學習到新的能力，並在競賽裡發揮
- 教學內容：
 - 運球訓練、投籃動作分解教學、傳球訓練、上籃動作分解教學、全場跑位簡單教學
- 趣味活動：
 - 綜合小遊戲、3對3小比賽、5打5全場比賽



個人經歷：

- 舞動陽光籃球總教練
- 112年暑期小師大籃球主教練

教學特色：

陽光帥氣，對小孩很有耐心



主教練：紀奕璿

室外籃球(進階)

- 課程總目標：
- 讓小朋友提升籃球技能，進一步精進身體素質，享受籃球運動
- 教學內容：
- 球感練習、投籃訓練、上籃訓練、專項體能、運球突破結合finish、綜合技術、進階技術
- 趣味活動：
- 3對3競賽、1對1 Battle



個人經歷：

- 111年暑期師大小大師羽球教練
- 112年恆動力萬興國小運動中心暑期日歸籃球教練
- 國立臺灣師範大學教育學系及特教系羽球隊教練
- 112年師大華語夏令營體適能及羽球教練 etc.

教學特色：

課程內容多元有趣，具備專業知能，教學經歷豐富

