

1.5 小時完整授課
雙證照認證、體育專科師資、豐富教學經歷
游泳課程頒發教育部檢定證書
比教導技能更重要的事 合作、態度、快樂學習

夢想體育學院 2022

福林國小館

游泳夏令營



Dream Academy of Sports
夢想體育學院

優惠資訊

早鳥優惠 6月25日止

第一波：4/20-5/20，單人報名4期(含)以上8折、2-3(含)期85折、1期9折

第二波：5/21-6/20，單人報名2期(含)以上85折
低收入戶憑證免費報名各單項運動課程，名額有限，額滿為止
名額依據現場公告為主，每人最多一期一項免費

團報優惠 7月30日止

(ps: 團報為避免影響他人權利，不得退費僅能轉讓。)

20人以上團報，享有8折優惠

50人以上團報，享有75折優惠

報名好康禮

游泳課程：贈送泳帽1頂(不論期數僅1頂)
報名滿千1000商品100元折價卷一張
(以發票金額為主)限購買場館內商品

2022 寒假游泳育樂營

| 項目 | 上課時間 | 資格 / 人數 / 分班 | 內容 | 費用 |
|----|-------------|---|---|--|
| 游泳 | 09:00-10:30 | 資格：滿6足歲以上 分班：依程度分班 人數：游泳每班5-8人 球類：8人以上開班 | 游泳可以培養求生及自救技能，活動全身肌肉群，活用呼吸道增強心肺耐力。 系統化教學：以遊戲為基礎帶動整個教學，從基礎教學→自由式→仰式→蛙式→蝶式→轉身訓練→技術動作分析→速度及耐力訓練→競技泳訓。 |  費用 游泳課程 每期每項2000元 一期五天 (週一到週五)共八期 7/04-7/08 7/11-7/15 7/18-7/22 7/25-7/29 8/01-8/05 8/08-8/12 8/15-8/19 8/22-8/26 |
| | 10:30-12:00 | | | |
| | 12:00-13:30 | | | |
| | 13:30-15:00 | | | |
| | 15:20-16:50 | | | |
| | 17:00-18:30 | | | |
| | 18:30-20:00 | | | |
| | 20:00-21:30 | | | |

防疫政策三步驟

- ★ 進入場館請配戴口罩
- ★ 為利疾管單位追蹤疫情足跡，進入場館將採實名制登記
- ★ 測量額溫(額溫超過37.5度以上或有發燒症狀者，將婉拒進入場館，並請盡速就醫)

落實並公告環境清潔消毒情形：

- ◎ 每日全館均有消毒清潔，另備有75%酒精消毒液，供消費者使用。
- ◎ 加強空氣濾清循環，改善室內環境通風。
- ◎ 每間教室於課程結束後，均再進行消毒清潔作業。
- ◎ 各項器材設備，每小時以酒精加強消毒。
- ◎ 場館將實施人數控管，加強防疫



公告防疫宣導資訊

- ◎ 提醒民眾落實自我健康管理，維持良好清潔衛生習慣，遇有發燒、咳嗽等呼吸道症狀，儘速向專業機構人員請求協助，並及早就醫。
- ◎ 持續關注中央疫情指揮中心發布之疫情訊息，適時配合更新，並採取妥適因應措施。



幼兒班

| 項目 | 上課時間 | 資格 / 人數 / 分班 | 內容 | 費用 |
|-----------|-------------|---|---|---|
| 游泳 幼幼班 | 09:00-10:00 | 資格：滿 4 足歲至 6 歲 分班：依程度分班 人數：每班 4-6 人 |  嬰幼兒游泳，能夠有效刺激嬰幼兒骨骼、關節、韌帶、肌肉的發育，促進嬰幼兒身高增長，使嬰幼兒體格更健壯。 | 游泳課程 每期每項 2000 元 一期五天 (週一到週五)共八期 7/04-7/08 7/11-7/15 7/18-7/22 7/25-7/29 8/01-8/05 8/08-8/12 8/15-8/19 8/22-8/26 |
| | 10:10-11:10 | | | |
| | 11:20-12:20 | | | |
| | 13:30-14:30 | | | |
| | 14:40-15:40 | | | |
| | 15:50-16:50 | | | |
| | 17:00-18:00 | | | |
| | 18:00-19:00 | | | |
| | 19:00-20:00 | | | |
| | 20:00-21:00 | | | |



常態課程

福林國小 常年游泳團體班 & 游泳家教班

常年家教班

家教班 (可登記試上 30 分鐘/200 元 /1 人)
 一對一家教班 / 每人 10,000 元 /10 堂
 一對二家教班 / 每人 7,500 元 /10 堂
 一對三家教班 / 每人 6,500 元 /10 堂
 一對四至六家教班 / 每人 5,500 元 /10 堂

常年團體班

泳訓班 /6-8 人 /3000/60 分鐘 /10 堂 (限 7-16 歲)
 幼幼班 /4-6 人 /4000/60 分鐘 /10 堂 (限 4-6 歲)



夢想體育學院游泳隊

針對已有游泳基礎技能並及以游泳為發展之學員。

有意願進入游泳隊接受嚴格的長期培訓計畫，透過嚴格的專案培訓計畫、專業的技術指導、有系統的加強姿勢調整以及速度及耐力的訓練，最終可輔導學生參加國內游泳競技比賽取得佳績。並透過長時間的團隊訓練，培養孩子在團隊規則及團隊合作上的自我要求，透過嚴格的訓練模式，使孩子有絕佳的抗压性面對未來未知的各種挑戰。



訓練時間 (每週) :
 平日 : 06:30-08:20
 寒暑假 : 07:00-09:00

訓練地點：福林國小游泳池

訓練費用：
 學期間每月 2,800 (寒暑假費用另計)

招生資格：
 ◎ 6 歲以上
 ◎ 須通過教練基礎考核



水中精靈 曾紆寧



亞運游泳國家代表隊

教學經歷 7 年以上

亞運 50 公尺自由式 (破全國紀錄)

天津東亞運游泳國家代表隊

亞洲室內暨武藝運動會 50 公尺自由式 第三名

世大運國家代表隊

全運會 自由式及蝶式冠亞軍 / 破全國紀錄 / 破大會紀錄 大專運動會 自由式及蝶式雙料冠軍 / 破大會紀錄 菁英游泳隊

專長: 游泳基礎教學 / 專業游泳動作矯正 / 科學化游泳教學 /

各項目技術及動作分析 / 國際動作演變趨勢及發展

葉鈺琳

青年國家代表隊國手

亞洲 U16 籃球錦標賽 第四名

亞洲 U18 籃球錦標賽 第四名

HBL 高中籃球聯賽 第一名

UBA 大專杯 籃球聯賽 第二名

中華民國籃球協會 C 級教練

中華民國籃球協會 C 級裁判

學歷: 北投國小甲級籃球隊、石牌國中甲級籃球隊、淡水商工甲級籃球隊、臺北市立大學一級女籃隊

專長: 籃球校隊帶領、籃球技術及基礎教學、幼兒籃球基礎教學

世界聽障奧運 游泳紀錄保持人

世界聽障奧運游泳 仰式 第一名

臺灣聽障運動會游泳 仰式第一名 / 紀錄保持人

亞太聽障運動會 仰式 第一名

學歷: 臺灣師範大學研究所

專長: 游泳基礎教學 / 高階游泳動作分析教學 / 聽障選手游泳教學

泳壇巨塔 張國基



李沂珈

世大運國家代表隊游泳國手

新北市游泳代表隊選手

全運會游泳蝶式 第三名

全民運救生接力 第二名

大專盃游泳蝶式 第二名

全中運游泳蝶式 第一名

證照: C 級游泳教練證 / 救生員證

學歷: 臺北市立大學體育學系

專長: 綜合訓練及爆發力訓練 / 基礎游泳教學 / 教學經歷 4 年

教練資訊

潘思蕊



108 年全大運跆拳道 62 公斤級公開組第 7 名

102 年全國跆拳道品勢第一名

103 年全國跆拳道品勢第一名

證照: 初級救護 EMT-1、中華民國 C 級跆拳道教練

C 級飛輪教練、C 級游泳教練

學歷: 臺北市立大學 - 體育學系

林聖閔



2012-2017 國家柔道
代表隊選手

2016 亞洲沙灘運動會柔道代表隊

109 年全國柔道錦標賽社會男子組

第五級金牌

學歷: 臺北市立大學休閒運動管理系碩士

證照: 柔道教練證、救生證、游泳教練證、體適能指導員證

專長: 柔道基礎及高階訓練、游泳基礎教學、樂齡體適能指導員

宓厚萱

大專盃 200 公尺蝶式第二名

宜蘭縣 50 公尺蝶式紀錄保持人

臺灣大學游泳校隊

證照: C 級游泳教練證、救生員證

證、水上救生協會救生教練證

學歷: 臺灣大學機械工程學系

專長: 幼兒基礎游泳教學 /

自由式動作分項技術分析 /

適應及身障游泳教學



劉紘圻

臺灣國家游泳隊培訓選手

全民運動會 雙蹼第六名

新北市自由式紀錄保持人

新北市游泳代表隊選手

市中運自由式 / 仰式 第一名 / 破大會紀錄

證照: C 級游泳教練證 / 救生員證

學歷: 輔仁大學體育學系 (體育資優生全額獎學金)

專長: 自由市仰式專項技術分析 / 游泳基礎教學 / 游泳速耐力訓練 / 教學經歷 4 年

王律智

大專籃球聯賽公開組 第二名

臺北市國小籃球隊教練

臺北市立大學甲一籃球員

證照: C 級籃球教練證 / C 級游泳教練證 /

救生員證 / 幼兒體能教練證

學歷: 臺北市立大學體育學系

專長: 幼兒游泳教學 / 兒童游泳教學 / 籃球個人化教學指導 / 教學經歷 6 年以上



陳姿華

甲一級籃球聯賽公開女子組第二名

證照: C 級游泳教練證 / C 級籃球教練證 / 救生員證 / PADI 開放

水域水肺潛水員證

學歷: 臺北市立大學體育學系

專長: 幼兒游泳教學 / 籃球個人化教學指導 / 教學經歷 4 年以上



蕭宇成

鐵人三項全國錦標賽 第四名

臺北市專任游泳隊教練 5 年以上

游泳教學經歷 10 年以上

特教班游泳教學 5 年以上

證照: B 級游泳教練證 / 救生員證 / 潛水證

學歷: 臺北市立大學體育學系

專長: 特教班游泳教學 / 各項動作分析指導 / 游泳姿勢矯正 / 陸上體能訓練



李逸翔

全中運 100 公尺仰式第三名

大專盃 400 公尺自由式接力第六名

臺北市文山區專任游泳隊教練 6 年

游泳教學資歷 10 年以上

流行街舞資歷 7 年以上

證照: C 級游泳教練證、救生員證

學歷: 臺北市立大學體育學系碩士班 (運動科學)

專長: 全範圍游泳教學、矯正 / 基礎流行街舞、律動教學



場館資訊



夢想體育學院 - 福林國小游泳池

地址：111 臺北市台北市士林區福志路 75 號
電話：02-2831 3336