

暑期游泳密集班

每週一至週五

課程日期

7/01-7/05

7/08-7/12

7/15-7/19

7/22-7/26

7/29-8/02

8/05-8/09

8/12-8/16

8/19-8/23

8/26-8/30

幼兒 適合3-6歲

1750元/5堂 每班10人

K001	09:30-10:30
K011	11:00-12:00
K021	15:00-16:00
K031	16:00-17:00
K002	09:30-10:30
K012	11:00-12:00
K022	15:00-16:00
K032	16:00-17:00
K003	09:30-10:30
K013	11:00-12:00
K023	15:00-16:00
K033	16:00-17:00
K004	09:30-10:30
K014	11:00-12:00
K024	15:00-16:00
K034	16:00-17:00
K005	09:30-10:30
K015	11:00-12:00
K025	15:00-16:00
K035	16:00-17:00
K006	09:30-10:30
K016	11:00-12:00
K026	15:00-16:00
K036	16:00-17:00
K007	09:30-10:30
K017	11:00-12:00
K027	15:00-16:00
K037	16:00-17:00
K008	09:30-10:30
K018	11:00-12:00
K028	15:00-16:00
K038	16:00-17:00
K009	09:30-10:30
K019	11:00-12:00
K029	15:00-16:00
K039	16:00-17:00

兒童 適合7歲-國中

1400元/5堂 每班20人

Y001	09:30-10:30
Y011	11:00-12:00
Y021	15:00-16:00
Y031	16:00-17:00
Y002	09:30-10:30
Y012	11:00-12:00
Y022	15:00-16:00
Y032	16:00-17:00
Y003	09:30-10:30
Y013	11:00-12:00
Y023	15:00-16:00
Y033	16:00-17:00
Y004	09:30-10:30
Y014	11:00-12:00
Y024	15:00-16:00
Y034	16:00-17:00
Y005	09:30-10:30
Y015	11:00-12:00
Y025	15:00-16:00
Y035	16:00-17:00
Y006	09:30-10:30
Y016	11:00-12:00
Y026	15:00-16:00
Y036	16:00-17:00
Y007	09:30-10:30
Y017	11:00-12:00
Y027	15:00-16:00
Y037	16:00-17:00
Y008	09:30-10:30
Y018	11:00-12:00
Y028	15:00-16:00
Y038	16:00-17:00
Y009	09:30-10:30
Y019	11:00-12:00
Y029	15:00-16:00
Y039	16:00-17:00

◎暑期游泳班恕無折扣
◎請自備泳衣泳帽泳鏡大毛巾及盥洗用品

2019

暑期營隊開始! 讓我們一起變身為~

夏日小英雄



FB 粉絲專頁



官網

23

報名開跑囉 | 樂活小子體驗營 | 三合一運動營 | 單項營隊 | 限時早鳥優惠中

電話 | 02-25811060 傳真 | 02-25604894 地址 | 臺北市中山區中山北路二段44巷2號



松山新店/淡水信義線中山站下車後沿地下捷運書街至R9出口，約步行3分鐘

報名方式

採臨櫃報名繳費及網路報名 洽詢電話: 2581-1060轉9 網址<https://cssc.cyc.org.tw>

退費、轉班相關辦法

- ◆報名後如因故不克參加，請持繳費證明單、發票辦理退費，退費請於開課前辦理，逾期申請不予受理；如為其他因素(例：返校日、受傷...等)，請另附證明文件辦理。
- ◆依臺北市政府教育局短期補習班管理條例第33條規定：報名後至實際開課日前第8日退還所繳費用90%。開課前第7日至第1日(第一堂課前)至課程開始前退還所繳費用80%。實際開課日起至第二次上課前退還所繳費用70%。第二次上課後至第三次課程開始前退還所繳學費之50%。第三次課程開始後恕不退費。
- ◆報名人數不足而無法開班，本中心將另行通知轉班或全額退費；如不開課將於活動前三天以電話或簡訊通知。
- ◆轉班(限未滿之班級)請於原定開課日前三天持繳費證明單及發票辦理，逾期不予受理，限轉班一次。
- ◆營隊期間所拍攝之活動照片、影片，本中心有權作活動使用。
- ◆本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程辦法之規定。

2019 樂活小子體驗營

活動優惠不得合併使用



108/05/31前

現場報名任一梯次 可享 **9** 折優惠

線上報名 每梯每人享 **95** 折優惠

108/06/17前

現場報名任一梯次 可享 **95** 折優惠

同一人同時現場報名兩梯次享 **88** 折優惠

同一人同時現場報名四梯次享 **85** 折優惠

報名任一梯次另贈送精美禮品 1份/人 開課後贈送

每班35人

上課時間9:00~17:00

週一至週五

- H01 7/01-7/05
- H02 7/08-7/12
- H03 7/15-7/19
- H04 7/22-7/26
- H05 7/29-8/02
- H06 8/05-8/09
- H07 8/12-8/16
- H08 8/19-8/23

費用6,600元

週一至週三

H09 8/26-8/28

費用3,950



活動內容包含羽球、桌球、籃球、桌遊、益智、魔術、西洋劍、攀岩、游泳、扯鈴、防身術體適能、拳擊有氧、兒童卡巴迪、樂樂棒球、躲避飛盤、科學DIY、戶外教學等課程，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、遊覽車、保險等。

樂活小子體驗營課表

單數週 五日 07/01-07/05 07/15-07/19 07/29-08/02 08/12-08/16

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:30	相見歡	桌球	卡巴迪	籃球	戶外教學
10:30~10:40	FUN TIME				
10:40~12:10	西洋劍	攀岩	扯鈴	水科學DIY	
12:10~13:30	午餐及休息				
13:30~14:30	防身術 體適能	1300-1430 躲避飛盤	1300-1430 桌遊	羽球	
14:30~16:30	游泳	游泳	游泳	游泳	
16:30~17:00	點心時間				
17:00~	自行返家或家長接回				

雙數週 五日 07/08-07/12 07/22-07/26 08/05-08/09 08/19-08/23

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:30	相見歡	桌球	卡巴迪	籃球	戶外教學
10:30~10:40	FUN TIME				
10:40~12:10	西洋劍	攀岩	扯鈴	空科學DIY	
12:10~13:30	午餐及休息				
13:30~14:30	拳擊有氧	1300-1430 樂樂棒球	1300-1430 魔術	羽球	
14:30~16:30	游泳	游泳	游泳	游泳	
16:30~17:00	點心時間				
17:00~	自行返家或家長接回				

三日 樂活小子 體驗營課表

08/26-08/28

	星期一	星期二	星期三
09:00~10:30	相見歡	桌球	籃球
10:30~10:40	FUN TIME		
10:40~12:10	西洋劍	攀岩	水科學DIY
12:10~13:30	午餐及休息		
13:30~14:30	羽球	益智 1300-1430	躲避飛盤 1300-1430
14:30~16:30	游泳	游泳	游泳
16:30~17:00	點心時間		
17:00~	自行返家或家長接回		



日歸營承辦人：連副理 02-2581-1060#236

注意事項

1. 限國小學生參加。
2. 游泳課程請攜帶泳裝、泳帽、泳鏡，請自備盥洗用具。
3. 活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶小外套、運動毛巾、及運動後換衣物，為環保請自備水壺、碗盤、餐具。
4. 課表視場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。
5. 戶外教學地點，以新竹北部為主，均搭乘遊覽車。

三合一運動營隊

適合9-15歲

每週一至五

10:00-17:00

108.05.31前

現場報名任一梯次 可享 **88** 折優惠

108.06.17前

現場報名任一梯次 可享 **9** 折優惠

線上報名 每梯每人享 **95** 折優惠

活動優惠不得合併使用

BB

籃球 + 羽球 + 游泳

BB01	7/01-7/05	BB05	7/29-8/02
BB02	7/08-7/12	BB06	8/05-8/09
BB03	7/15-7/19	BB07	8/12-8/16
BB04	7/22-7/26	BB08	8/19-8/23

五日BB 費用 **6,800**元
三日 BB09 8/26-8/28 費用 **4,080**元

BT

籃球 + 桌球 + 羽球

BT01	7/01-7/05	BT05	7/29-8/02
BT02	7/08-7/12	BT06	8/05-8/09
BT03	7/15-7/19	BT07	8/12-8/16
BT04	7/22-7/26	BT08	8/19-8/23

五日BT 費用 **7,000**元
三日 BT09 8/26-8/28 費用 **4,200**元

TB

桌球 + 羽球 + 游泳

TB01	7/01-7/05	TB05	7/29-8/02
TB02	7/08-7/12	TB06	8/05-8/09
TB03	7/15-7/19	TB07	8/12-8/16
TB04	7/22-7/26	TB08	8/19-8/23

五日TB 費用 **6,500**元
三日 TB09 8/26-8/28 費用 **3,900**元

日課表	BB	BT	TB
10:00~12:00	籃球	籃球	桌球
12:00~13:00	午餐及休息		
13:00~15:00	羽球	桌球	羽球
15:00~15:30	點心時間		
15:30~17:00	游泳	羽球	游泳

注意事項：

- 活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶小外套、運動毛巾、及運動後替換衣物，為環保請自備水壺、碗盤、餐具。
- 游泳課程請攜帶泳裝、泳帽、泳鏡，請自備盥洗用具。
- 可自備桌球拍、羽球拍。
- 桌球課於1F休閒廣場上課
- 各項課程皆邀請專業教練指導，五天課程可學習到各項基礎運動技能 (費用含午餐、保險及點心)。



單項營隊

籃球營

中山運動中心籃球營與SPORT STAR 合作，期待透過SPORT STAR對於運動的熱愛以及專業性，有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級，讓課程的內容更全面，並且適合每一位學員。SPORT STAR在硬體及教學器材上的使用，是經過專業教練及體適能團隊針對課程目標年齡的學員所設計，目的是提升學員的運動能力及身體核心能力，期望全新的組合以及課程提升計畫，能讓內容更精緻、更豐富也更有效率，與SPORT STAR共同創造豐富、趣味、充滿魅力的體育活動。

團隊經歷

擁有國家B級、C級籃球教練證教練團/2005-2010台北市立體育學院推廣教育中心籃球課程 授課教練
2011 Conti籃球夏令營 策劃執行團隊/2011-2013裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊
2011-2017臺北市大安運動中心籃球課程 策劃執行團隊/2011-2017臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊
2014-2016金門酒廠籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊/2016-2019臺北市中山運動中心營隊籃球課程 策劃執行團隊

108/05/31前 需同時現場報名
任選兩梯次(含)以上報名 同享 **85** 折優惠

108/06/17前 需同時現場報名
任選兩梯次(含)以上報名 同享 **88** 折優惠

線上報名 每人每梯次 可享 **95** 折優惠

活動優惠不得合併使用

適合9-15歲 每班20人 上課時間10:00-12:00

週一至週五

BK01	7/01-7/05
BK02	7/08-7/12
BK03	7/15-7/19
BK04	7/22-7/26
BK05	7/29-8/02
BK06	8/05-8/09
BK07	8/12-8/16
BK08	8/19-8/23

費用**3,500**元

週一至週三

BK09 8/26-8/28
費用**2,100**



迷你網球小兵

迷你網球運動是一項安全又有趣味性的運動，成功的降低打網球的年齡層，適合小小孩以及親子同樂並且奠定兒童的網球基礎。課程主要可體會有關網球的基本動作，能培養幼兒的肌肉發展、專注力、協調性以及體能，在學習過程中提升幼兒對於運動的成就感與喜好，能充分培養運動的習慣與興趣。

適合3-6歲 含器材
每班8人 上課時間11:00-12:00

週一至週五

MT01	7/01-7/05
MT02	7/08-7/12
MT03	7/15-7/19
MT04	7/22-7/26
MT05	7/29-8/02
MT06	8/05-8/09
MT07	8/12-8/16
MT08	8/19-8/23

費用**1,800**元

週一至週三

MT09 8/26-8/28
費用**1,080**



桌球營

可自備球拍

課程包含桌球比賽規則介紹、入門基本動作介紹、步法訓練等,藉由桌球短距離快速來回的運動特性,以訓練孩子視神經反射動作靈敏度,攻防中快速思考並做出正確回應,促進手眼身體的協調性,培養對戰默契,從對戰中享受比賽的樂趣。

每班10人 上課時間10:00-12:00 一樓休閒廣場

週一至週五
TT01 7/01-7/05
TT02 7/08-7/12
TT03 7/15-7/19
TT04 7/22-7/26
TT05 7/29-8/02
TT06 8/05-8/09
TT07 8/12-8/16
TT08 8/19-8/23
費用2,500元

週一至週三
TT09 8/26-8/28
費用1,500



羽球營

可自備球拍

透過中心專業羽球教練群指導,用趣味的方式,輕鬆快樂的學習羽球技能、團隊精神以及鍛鍊基本體能,內容包含球場比賽規則介紹、基本步法、擊球、發球、長球、短球、吊球、挑球、殺球,並且在有分組競賽和成果驗收,藉此提升小小運動員必須的協調性、敏捷性和判斷能力。

小班制 | 每班6人 上課時間10:00-12:00

週一至週五
BM01 7/01-7/05
BM02 7/08-7/12
BM03 7/15-7/19
BM04 7/22-7/26
BM05 7/29-8/02
BM06 8/05-8/09
BM07 8/12-8/16
BM08 8/19-8/23
費用3,300元

週一至週三
BM09 8/26-8/28
費用1,980



每班10人 上課時間13:00-15:00 一樓休閒廣場

週一至週五
TT10 7/01-7/05
TT11 7/08-7/12
TT12 7/15-7/19
TT13 7/22-7/26
TT14 7/29-8/02
TT15 8/05-8/09
TT16 8/12-8/16
TT17 8/19-8/23
費用2,500元

週一至週三
TT18 8/26-8/28
費用1,500



小班制 | 每班6人 上課時間15:00-17:00

週一至週五
TT19 7/01-7/05
TT20 7/08-7/12
TT21 7/15-7/19
TT22 7/22-7/26
TT23 7/29-8/02
TT24 8/05-8/09
TT25 8/12-8/16
TT26 8/19-8/23
費用3,000元

週一至週三
TT27 8/26-8/28
費用1,800



小班制 | 每班6人 上課時間13:00-15:00

週一至週五
BM10 7/01-7/05
BM11 7/08-7/12
BM12 7/15-7/19
BM13 7/22-7/26
BM14 7/29-8/02
BM15 8/05-8/09
BM16 8/12-8/16
BM17 8/19-8/23
費用3,300元

週一至週三
BM18 8/26-8/28
費用1,980



每班12人 上課時間15:00-17:00

週一至週五
BM19 7/01-7/05
BM20 7/08-7/12
BM21 7/15-7/19
BM22 7/22-7/26
BM23 7/29-8/02
BM24 8/05-8/09
BM25 8/12-8/16
BM26 8/19-8/23
費用2,900元

週一至週三
BM27 8/26-8/28
費用1,740



流行舞蹈班

每班10人 上課時間16:10-17:30

引領孩子認識身體各部位,訓練柔軟度,節奏感,平衡感,藉由音樂配合舞蹈動作引導孩子建立更完整的身體認知,結合最新流行的歌曲,編排一系列適合小朋友的流行舞蹈,展現肢體活力,培養自信與美感。

週一至週五
DC01 7/01-7/05
DC02 7/08-7/12
DC03 7/15-7/19
DC04 7/22-7/26
DC05 7/29-8/02
DC06 8/05-8/09
DC07 8/12-8/16
DC08 8/19-8/23
費用2,500元

週一至週三
DC09 8/26-8/28
費用1,500



幼兒肢體律動

每班8人 適合3-6歲

上課時間 | 每週一、二、三 | 11:00-12:00

課程起初從日常生聽到的幾首兒歌帶起,讓寶貝們可以馬上熟悉並唱唱跳跳,也會加幾首流行歌,課程中會以穿插不同的遊戲方式訓練寶貝們的大小肌肉平衡創造力等,也能讓寶貝培養跳舞的興趣,歡迎開心跟老師跳舞唷!

週一至週三
BD01 7/01-7/03
BD02 7/08-7/10
BD03 7/15-7/17
BD04 7/22-7/24
BD05 7/29-7/31
BD06 8/05-8/07
BD07 8/12-8/14
BD08 8/19-8/21
BD09 8/26-8/28
費用1,250元

