

樂活小子

日歸

體育夏令營

限國小學生參加



3合一

適合9-15歲
五天一梯
運動營



單項運動營隊

報名方式

採臨櫃報名繳費，洽詢電話：2581-1060轉9、分機236連副理、235劉副理。

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日前退還所繳費用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。



電話 | 02-25811060 (代表號)

傳真 | 02-25604894

信箱 | cssc@cyc.tw

網址 | <http://cssc.cyc.org.tw/>

地址 | 104臺北市中山區中山北路二段44巷2號



臺北市中山運動中心

Taipei Zhongshan Sports Center

2019年

報名開始囉

冬令營隊



運動讓我強壯



FB 粉絲專頁



官網

洽詢專線 02-2581-1060

臺北市中山區中山北路二段44巷2號

樂活小子 日歸

體育夏令營



H01 第一梯 五天 1/21~1/25 費用5,500元

H02 第二梯 五天 1/28~2/01 費用5,500元

報名任一梯次

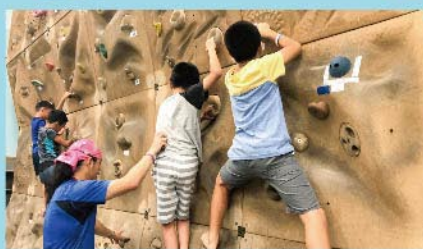
贈送精美禮品1份/人開課後贈送

每班名額30人

活動內容包含羽球、桌球、籃球、桌遊、西洋劍、攀岩、游泳、扯鈴、戶外教學、防身術體適能、兒童卡巴迪、樂樂棒球、躲避飛盤、足球小健將等課程，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、保險等。

立即
報名
享優惠

107/12/31前 報名任一梯次 即享 **9** 折
108/01/13前 報名任一梯次 即享 **95** 折
同一人報名兩梯次，享 **88** 折優惠。



樂活小子體驗營 第一梯 課表

時間 \ 日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 - 10:30	相見歡	籃球	戶外教學	樂樂棒球	卡巴迪
10:30 - 10:40	FUN TIME			FUN TIME	
10:40 - 12:10	西洋劍	攀岩		桌球	扯鈴
12:10 - 13:30	午餐及休息			午餐及休息	
13:30 - 14:30	防身術 體適能	躲避飛盤 1300-1430		羽球	足球 小健將
14:30 - 16:30	水中蛟龍	電影賞析	水中蛟龍	桌遊 1500-1630	
16:30 - 17:00	點心時間				
17:00 -	自行返家或家長接回				

樂活小子體驗營 第二梯 課表

時間 \ 日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00 - 10:30	相見歡	籃球	戶外教學	樂樂棒球	卡巴迪
10:30 - 10:40	FUN TIME			FUN TIME	
10:40 - 12:10	西洋劍	攀岩		桌球	扯鈴
12:10 - 13:30	午餐及休息			午餐及休息	
13:30 - 14:30	防身術 體適能	躲避飛盤 1300-1430		羽球	足球 小健將
14:30 - 16:30	水中蛟龍	電影賞析	水中蛟龍	桌遊 1500-1630	
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

貼心提醒

- 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。



3合一 運動營

適合9-15歲

五天一梯

每周一至周五 10:00-17:00
 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



立即報名享優惠
 107/12/31前 報名任一梯次 即享 **88折** 優惠
 108/01/13前 報名任一梯次 即享 **9折** 優惠

BB

籃球 + 羽球 + 游泳

BB01 1/21-1/25
 BB02 1/28-2/01

費用 **6,800元**

BT

籃球 + 桌球 + 羽球

BT01 1/21-1/25
 BT02 1/28-2/01

費用 **7,000元**

TB

桌球 + 羽球 + 游泳

TB01 1/21-1/25
 TB02 1/28-2/01

費用 **6,500元**

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

單項運動營

同時報名享優惠
 107/12/31前 任選兩梯次(含)以上 同享 **85折**
 108/01/13前 任選兩梯次(含)以上 同享 **88折**

★ 舊生報名任一梯次 可享 **9折** 優惠

籃球營

週一至週五
 AM 10:00-12:00
 BK01 1/21-1/25
 BK02 1/28-2/01

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
 2016-2018臺北市中山運動中心營隊籃球課程 策劃執行團隊

教練 SPORT STAR **名額20人/適合9-15歲 費用3,500元**

桌球營

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。



週一至週五
 AM 10:00-12:00
 TT01 1/21-1/25
 TT02 1/28-2/01

週一至週五
 PM 13:00-15:00
 TT03 1/21-1/25
 TT04 1/28-2/01

名額10人 費用2,500元
 上課地點為1F休閒廣場/可自備球拍

迷你網球小小兵

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。



週一至週五
AM11:00-12:00
MT01 1/21-1/25
MT02 1/28-2/01

名額8人/適合3-6歲 費用1,800元
 費用含器材

MV舞蹈密集班

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
AM16:10-17:00
DC01 1/21-1/25
DC02 1/28-2/01

名額10人 費用2,500元



幼兒肢體律動

昭昭老師 師資群

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！



每週一、二、五
AM11:00-12:00
BDO1 1/21-1/25
BDO2 1/28-2/01

名額8人 費用1,250元
 適合3-6歲

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。



週一至週五
AM10:00-12:00
 名額6人/小班制

BM01 1/21-1/25
BM02 1/28-2/01

費用3,300元

施家班 師資群

週一至週五
PM13:00-15:00
 名額6人/小班制

BM03 1/21-1/25
BM04 1/28-2/01

費用3,300元

施家班 師資群

週一至週五
PM15:00-17:00
 名額12人

BM05 1/21-1/25
BM06 1/28-2/01

費用2,900元

施家班 師資群