

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
MT01	迷你 網球小將 (6-9歲兒童)	10人	6天/梯	二、 三、五	1/26-2/05	10:00-11:00	2,250
MT02	迷你網球 小小兵 (3-5歲幼兒)				1/26-2/05	11:00-12:00	

教學內容
迷你網球運動是一項安全又有趣味性的運動，適合小小孩以及親子同樂。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。

教練 陳威昇 教練

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
PT01	孩子王 體能訓練營 (國小三年級 以下)	12人	4天/梯	一、	1/25-1/29	13:00-14:00	1,500
PT02				二、 三、五	2/01-2/05		1,500

教學內容
1. 提升孩子的心肺耐力，增進體能（健康體適能）。
2. 增加孩子運動的時間，提升運動效果，養成運動的健康習慣。
3. 培養小孩的正確的運動觀念。4. 增加孩子抵抗力、改善過敏問題，促進身體代謝。
5. 提升孩子創造力、聯想能力。
6. 促進孩子認知能力與思考能力的發展。
7. 訓練孩子注意力的集中。
8. 促進孩子人際關係的發展，培養社交能力。
9. 訓練孩子團隊合作的能力。

教練 吳偉偉 教練

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
T01	羽球小菁英 密集班 (在學學生)	6人	8天/梯	一、 四、五	1/21-2/05	10:00-12:00	4,550

教學內容
接、發球訓練、高、低手接球、跑位、高、低手混合接球訓練、回擊長球、短球訓練、挑球訓練、小球訓練、平球訓練、羽球比賽規則指導、分組比賽。

教練 陳元鼎 教練

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
T02	羽球小高手 (在學學生)	12人	5天/梯	一~五	1/25-1/29	13:00-15:00	2,500
T03					2/01-2/05	13:00-15:00	
T04					1/25-1/29	15:00-17:00	
T05					2/01-2/05	15:00-17:00	

教學內容
接、發球訓練、高、低手接球、跑位、高、低手混合接球訓練、回擊長球、短球訓練、挑球訓練、小球訓練、平球訓練、羽球比賽規則指導、分組比賽。

教練 陳元鼎師資群

報名方式：採臨櫃報名繳費，洽詢電話：2581-1060轉9、分機236 梁副理、232王副理。

網址：<https://cssc.cyc.org.tw/>

轉班及退費規定：

- ◆ 報名後如因故不克參加，請持繳費證明單辦理退費，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%。自第三次課程上課後恕不退費。
- ◆ 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（限未額滿之班級）請於原定開課日前三天持繳費證明單辦理，逾期不予受理，限轉班一次。
- ◆ 本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習辦法之規定。



地址：臺北市中山區中山北路二段44巷2號

交通方式：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。



臺北市中山運動中心
Taipei Zhong Shan Sports Center

2016年兒童 冬令營簡章



樂活小子營隊

- 12/30 之前報名舊學員優惠 **85** 折及贈送泳券**3**張、新學員優惠 **95** 折及贈送泳券**3**張。
- 12/30 之前新學員**3**人同行優惠**9**折，再加贈乙份精美禮品。
- 105/1/15 前舊學員揪團**3**人同行每人優惠**9**折。

2016年兒童冬令營隊

編號	活動名稱	名額	天/梯	開課日期	費用
H01	樂活小子體驗營	30人	12天/梯	105.1/21~2/05 上午9:00~17:30	12,000元

活動內容
活動內容包含：
羽球、桌球、籃球、桌遊、攀岩、游泳、探索教育、躲避球、樂樂棒球、魔術、氣球、魔法ABC、兒童體適能、數學、戶外活動、漆彈遊戲、空手道、西洋劍課程（活動地點：萬華運動中心）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。

- 備註**
1. 限國小學生參加。
 2. 游泳課程請著泳裝、泳帽、蛙鏡，請自備盥洗用具。
 3. 為環保盡一份心力，請自備水壺、碗盤、餐具。

任選 1 天 → 1,500元
任選 3 天 → 3,900元
任選 5 天 → 6,000元
任選 10 天 → 11,000元

（詳細課表，請至中心免費備索或至官網下載）



「樂活小子運動營」課程表

	1/25、2/01 星期一	1/26、2/02 星期二	1/27、2/03 星期三	1/21、 1/28、2/04 星期四	1/22、 1/29、2/05 星期五
09:00 至 10:30	相見歡 認識你我他	小小 魔術師	漆彈 大作戰	體適能檢測	挑戰自己 攀岩登高
10:30 至 10:40	FUN 3 TIME				
10:40 至 12:10	樂樂棒球/ 桌球	氣球 大變身	漆彈 大作戰	躲避球/足球	挑戰自己 攀岩登高
12:10 至 13:30	午餐及休息				
13:30 至 14:30	環境教育/ 魔法ABC	團隊探索 體驗		羽球體驗	~桌遊~ 益智活動
14:30 至 16:00	水中蛟龍 (征服水世界)		武林小高手 (空手道/ 西洋劍)	水中蛟龍 (征服水世界)	
16:00 至 16:30	點心時間 (知己知彼)			點心時間 (知己知彼)	
16:30 至 17:30	寒假作業-心得分享 (了解自我與肯定)			寒假作業-心得分享 (了解自我與肯定)	
17:30	~歡樂滿行囊(賦歸)~ 自行返家或家長接回				

- ◎ 日期：105.1.21（星期四）~105.2.5（星期五）
- ◎ 課程時段得適度調整
- ◎ 承辦人：梁親翀副理，02-2581-1060轉236。
- 信箱：010606@cyc.tw

單項運動營隊

- 於 1/10 前報名任一梯次可享 **9** 折優惠。
- 開課前任選兩梯次可享 **85** 折優惠，另贈精美禮品乙份。

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
B01	籃球小高手 (國小三至 六年級)	20人	5天/梯	一~五	1/25-1/29 2/01-2/05	10:00-12:00	3,200
教學內容 籃球基本規則介紹、傳球、運球、上籃、投籃訓練、防守、進攻技巧指導、簡易籃球戰術、分組競賽。							
教練 吳偉偉 教練							

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
BR01	幼兒舞蹈 (4-8歲幼兒)	18人	6天/梯	一、 三、四	1/25-2/04	13:05-13:55	1,500
教學內容 透過身體創意活動，建立小朋友對生活的認知，消除對外環境的陌生感，並且激發學習興趣，為日後獨立上課或進幼稚園做準備，課程中透過不同教具來激起小朋友的注意力，在遊戲中培養孩子的節奏感，身體的平衡及大小肌肉的控制力。							
教練 佳芸老師							

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
CD01	兒童街舞 (國小三年級 以上)	18人	6天/梯	一、 三、四	1/25-2/04	14:10-15:00	1,500
教學內容 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。							
教練 麵包老師							

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
L01	王牌天繩 (國小一年級 以上)	15人	5天/梯	一~五	1/25-1/29 2/01-2/05	13:00-15:00	2,500
教學內容 跳繩的玩法可以繩子的迴旋方式、跳躍方式或跳躍人數來做區分。在迴旋方式上有空迴旋、前迴旋、後迴旋與交叉迴旋等；在跳躍方式上有跑、蹲與轉身等；在跳躍人數尚有單人、雙人與團體等。這三種又可交互變化，產生多樣化的跳繩動作。							
教練 王家緯(壹休)教練							

