

| 編號 | 營隊名稱 | 名額 | 天/梯 | 星期 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|--------------|-----|------|-------------------|-----------|-------------|-------|
| BM01 | 羽球營 (小班制) | 6人 | 5天/梯 | 一~五 (不含 六日) | 1/20-1/26 | 10:00-12:00 | 3,300 |
| BM02 | | | 2天/梯 | 四、五 | 2/02-2/03 | 10:00-12:00 | 1,320 |
| BM03 | | | 5天/梯 | 一~五 | 2/06-2/10 | 10:00-12:00 | 3,300 |
| BM04 | | | 5天/梯 | 一~五 (不含 六日) | 1/20-1/26 | 13:00-15:00 | |
| BM05 | | | 2天/梯 | 四、五 | 2/02-2/03 | 13:00-15:00 | 1,320 |
| BM06 | | | 5天/梯 | 一~五 | 2/06-2/10 | 13:00-15:00 | 3,300 |
| BM07 | 羽球營 | 12人 | 5天/梯 | 一~五 (不含 六日) | 1/20-1/26 | 15:00-17:00 | 2,900 |
| BM08 | | | 2天/梯 | 四、五 | 2/02-2/03 | 15:00-17:00 | 1,160 |
| BM09 | | | 5天/梯 | 一~五 | 2/06-2/10 | 15:00-17:00 | 2,900 |

教學內容
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。※可自備球拍。



| 編號 | 營隊名稱 | 名額 | 天/梯 | 星期 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|----------------------|-----|------|-----------|------------------------|----------------------------|----------------|
| BD01 | 幼兒 律動舞蹈 (3~6歲) | 10人 | 3天/梯 | 一、二、 三 | 1/23-1/25 2/06-2/08 | 11:00-12:00 11:00-12:00 | 1,200 1,200 |
| BD02 | | 10人 | 3天/梯 | | | | |

教學內容
課程起初從日常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，歡迎開心跟著昭昭老師跳舞喔！



| 編號 | 營隊名稱 | 名額 | 天/梯 | 星期 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|--|-----|------|-----------|-----------|-------------|-------|
| DC01 | MV 流行舞蹈 (適合7~15歲) | 15人 | 6天/梯 | 每週 一四五 | 1/23-2/10 | 13:10-13:55 | 2,000 |
| 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 | | | | | | |

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

網 址：<https://cssc.cyc.org.tw/> 或臉書搜尋：臺北市中山運動中心

退費、轉班相關辦法：

- ◆ 報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%。第二堂上課後至第三堂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街至R9出口，約步行3分鐘。





樂活小子營隊

- 105/12/31前報名任一梯次，每梯次可享9折優惠；同時報名兩梯次，優惠價13,000元（原價13,200元）再享88折優惠，另贈送高磅數吸水運動毛巾乙條。
- 106/1/15前報名任一梯次可享95折優惠。
- 優惠部份二擇一。
- 報名任一梯次贈送2017月曆乙本（禮品皆於開課後贈送）。

106年樂活小子體驗營 (日歸營)

| 編號 | 活動名稱 | 名額 | 天/梯 | 上課日期 | 時 間 | 費用 |
|------|--|-----|------|-------------------------------------|-------------|--------|
| H01 | 樂活小子 體驗營 | 30人 | 5天/梯 | 1/20(五)、 1/23(一)-1/26(四) | 09:00~17:30 | 5,500元 |
| H02 | | | 7天/梯 | 2/02(四)-2/03(五)、 2/06(一)-2/10(五) | | 7,700元 |
| 活動內容 | 活動內容包含羽球、桌球、籃球、桌遊、攀岩、游泳、益智、扯鈴、戶外活動、魔天球、樂樂棒球、武術、舞蹈、躲避飛盤、魔術等課程，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、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。 | | | | | |

日歸營承辦人：王副理 02-2581-1060轉236

樂活小子體驗營 (第一梯，1/20、1/23-1/26，五天)

| | 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | |
|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----|--|
| 09:00~10:30 | 相見歡 | | | | | |
| 10:30~10:40 | FUN TIME | | | | | |
| 10:40~12:10 | 籃球體驗 | | | | | |
| 12:10~13:30 | 午餐及休息 | | | | | |
| 13:30~14:30 | 樂樂棒球 | | | | | |
| 14:30~16:00 | 水中蛟龍 | | | | | |
| 16:00~16:30 | 點心時間 | | | | | |
| 16:30~17:30 | 閱讀及作業時間 | | | | | |
| 17:30~ | 自行返家或家長接回 | | | | | |

樂活小子體驗營 (第二梯，2/2-2/3、2/6-2/10，七天)

| | 星期四 | 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | |
|-------------|-----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 09:00~10:30 | 相見歡 | 樂樂棒球 | | | | | | |
| 10:30~10:40 | FUN TIME | | | | | | | |
| 10:40~12:10 | 舞蹈 | 籃球體驗 | | | | | | |
| 12:10~13:30 | 午餐及休息 | | | | | | | |
| 13:30~14:30 | 羽球 | 魔術 | | | | | | |
| 14:30~16:00 | 水中蛟龍 | 兒童瑜珈 | | | | | | |
| 16:00~16:30 | 點心時間 | | | | | | | |
| 16:30~17:30 | 閱讀及作業時間 | | | | | | | |
| 17:30~ | 自行返家或家長接回 | | | | | | | |

三合一運動營



- 105/12/31前報名任一梯次可享88折優惠。
- 106/1/15前報名可享9折優惠。

| 編號 | 課程項目 | 名額 | 天/梯 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|----------|----|--------------------|-----------------|-------|----|
| BB01 | 籃球+羽球+游泳 | 6人 | 5天/梯 (不含 六日) | 1/20(五)-1/26(四) | 6,800 | |
| BB02 | | | | 2/06(一)-2/10(五) | 10:00 | |
| BT01 | | | | 1/20(五)-1/26(四) | 6,500 | |
| BT02 | | | | 2/06(一)-2/10(五) | 17:00 | |
| TT01 | | | | 1/20(五)-1/26(四) | 6,500 | |
| TT02 | | | | 2/06(一)-2/10(五) | | |

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）。

三合一運動營課表

| 時間／代號 | BB01、BB02 | BT01、BT02 | TT01、TT02 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 10:00~12:00 | 籃球 | 籃球 | 羽球 |
| 12:00~13:00 | | | 午餐及休息 |
| 13:00~15:00 | 羽球 | 桌球 | 桌球 |
| 15:00~16:30 | | 游泳 | |
| 16:30~17:00 | | 點心時間 | |
| 17:00~ | | 自行返家或家長接回 | |

單項運動營隊



- 105/12/31前，任選兩梯次可享85折優惠，另贈高磅數吸水運動毛巾乙條、2017月曆乙本。
- 106/1/15前，任選兩梯次可享88折優惠，另贈送2017月曆乙本。
- 舊生報名可享9折優惠。

| 編號 | 營隊名稱 | 名額 | 天/梯 | 星期 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|--|-----|----------------|-----|-----------|-------------|-------|
| BK01 | 籃球營 (適合9-15歲) | 20人 | 5天/梯 (不含六日) | 一~五 | 1/20-1/26 | 10:00-12:00 | 3,500 |
| | | | | | | | |
| | | | | | 2/02-2/03 | 14:00 | 1,400 |
| BK03 | | | 5天/梯 | 一~五 | 2/06-2/10 | | 3,500 |
| 教學內容 | 中山運動中心將帶給大家更專業、更完整的籃球營隊！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。 | | | | | | |
| 教練 | 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 2011-2016臺北市大安運動中心籃球課程 策劃執行團隊 2011-2016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 臺北市中山運動中心暑假籃球課程 策劃執行團隊 | | | | | | |

SPORT ST★

| 編號 | 營隊名稱 | 名額 | 天/梯 | 星期 | 上課日期 | 時間 | 費用 |
|------|------|-----|------|-------------------|-----------|-------------|-------|
| TTO1 | 桌球營 | 12人 | 5天/梯 | 一~五 (不含 六日) | 1/20-1/26 | 13:00-15:00 | 2,500 |
| | | | | 一~五 | | | |

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。※可自備球拍。

| 教學內容 | 專業師資 |
|------|------|
| 教練 | |

| 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 小小兵 (適合3-6歲) | 10人 | 3天/梯 | 二、三 、四 | 1/24、 25、26 2/07、 08、09 | 10:30-12:00 | 1,500 (含器材) |
| | | | | | | | |

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。

| 教學內容 | 陳威昇 教練 |
|------|--------|
| 教練 | |