

編號	營隊名稱	名額	天梯	星期	上課日期	時間	費用
YG01	兒童瑜珈	18人	4天梯	每週二	7/04-7/29	16:00-17:00	2,000
YG02	(7-12歲)				8/01-8/26		
教學內容	藉由瑜珈不同引導方式與輔助教材的運用，培養孩子專注力與創造力，體驗新的內外和諧。透過簡單的瑜珈動作及肢體律動，增加兒童每日的活動量，提升對挫折的忍受度及環境的適應力。						
教練	利佳燕 老師						



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	18人	6天梯	一、二、三	7/04-7/15 7/18-7/29 8/01-8/12 8/15-8/22	11:00-12:00	2,500
BD02	(3-6歲)						
BD03							
BD04							
教學內容	課程中從日常聽到的幾首兒歌帶起，讓寶貝們可以馬上熟悉並透過跳躍、也會加幾首流行歌，課程中會以穿搭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，歡迎開心跟著老師跳舞喔！						
教練	昭昭老師 邱麗群						



編號	營隊名稱	名額	天梯	星期	上課日期	時間	費用
FC01	擊劍	16人	5天梯	一~五	7/04-7/08 7/18-7/22 8/01-8/05 8/15-8/19	13:00-15:00	3,000
FC02	(西洋劍)					(含器材)	
FC03							
FC04							
教學內容	擊劍訓練是最好的對抗性的休閒運動，它對抗激烈，但沒有近身衝撞，勇敢但不野蠻；它靈技巧，講藝術，開發智力，提高反應速度，令人頭腦靈活，動作機敏。擊劍可給大腦許多良好的刺激，練習過程不僅是身體肌肉的收縮，而是空間感知，擊劍訓練對體能要求過中，一般人均能接受和掌握。擊劍訓練可以鍛鍊身體機能，釋放心情壓力，它帶給你的樂趣比跑步操上所得到的更多，也比量量器械訓練中獲得更健康優美的體態。擊劍推崇禮儀，公平，平和的貴族精神。請來未曾學擊劍先學禮。						
教練	陳煒文 教練團隊						



編號	營隊名稱	名額	天梯	星期	上課日期	時間	費用
DC01	兒童街舞	18人	4天梯	一、三、四、五	7/04-7/15 7/18-7/29 8/01-8/12 8/15-8/26	13:00-14:00	2,000
DC02	(適合7-15歲)						
DC03							
DC04							
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	Panda 經歷：大安運動中心 兒童MV舞蹈老師 內湖運動中心 兒童街舞老師 住呂英蘭 MV舞蹈老師...等						



暑期主打 泳訓密集班

連報兩梯享 95 折優惠

※課程中贈白鋼泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾、盥洗用品

Y05-0704-0708	Y15-0711-0715	Y25-0718-0722
Y35-0725-0729	Y45-0801-0805	Y55-0808-0812
Y65-0815-0819	Y75-0822-0826	

兒童暑期泳訓班 一~五 13:00-14:00 5 \$1,400

Y06-0704-0708 Y16-0711-0715 Y26-0718-0722 Y36-0725-0729

Y46-0801-0805 Y56-0808-0812 Y66-0815-0819 Y76-0822-0826

兒童暑期泳訓班 一~五 16:00-17:00 5 \$1,400

K03-0704-0729 K13-0801-0826

幼兒暑期泳訓班 二、四 16:00-17:00 8 \$3,680

※更多泳訓資訊請上本中心官網查詢或至1樓櫃檯洽詢

- 報名方式：採臨櫃報名繳費，查詢電話：2581-1060轉9、分機236 王麗蓮、232丁麗蓮。
- 網址：<https://casc.eyc.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，逾期中不予受理；如為其他因素（例：返校日、受傷等），請另附證明文件辦理。
 - ◆依臺北市教育委員會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）至開課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費用之50%。自第三次課程上課後不退費。
 - ◆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；如不轉班將於活動前三天以電話或簡訊通知。
 - ◆轉班（原本額滿之班級）請於原定開課日前三天持繳費證明單辦理，逾期不予受理，原轉班一次。
 - ◆本辦法若有不足之處，依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橋樑至R9出口，約步行3分鐘。

2016年 暑期營隊簡章

即日起開始報名

FB粉絲團

官網

樂活小子營隊

每人收費
9,900元/人

- 5/30前報名任一梯次，每梯次優惠500元及贈送泳券乙張。
- 6/15前同時報名兩梯次，每梯次優惠300元及贈送泳券兩張。
- 以上優惠恕不合併使用。
- 報名任一梯次另贈送精美禮品（每人一份）：
泳券及禮品皆於開課後贈送。

2016樂活小子體驗營（日籍營）

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	10天 /梯	7/04(一)~7/15(五)	9:00 ~ 17:30	9,900元
H02				7/18(一)~7/29(五)		5,500元
H03				8/01(一)~8/12(五)		5,500元
H04				8/15(一)~8/26(五)		5,500元

活動內容：活動內容包含游泳、桌球、籃球、拳擊、游泳、探險教育、民俗童玩、戶外活動、西洋劍、樂樂棒球、瑜珈、舞蹈、冰淇淋DIY、魔術、豐隆龍繪畫、趣味ABC課程等課程。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. 游泳課程穿著泳裝、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，為確保自備泳衣、泳鏡、泳帽、泳鏡、泳鏡。
4. 課程現場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。

日籍營承辦人：王副理，02-2581-1060轉236

樂活小子體驗營（第一週）課程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-10:30	相見歡	籃球體驗	舞蹈	西洋劍	民俗童玩
10:30-10:40	FUN TIME				
10:40-12:10	拳擊	冰淇淋DIY	電影賞析	樂樂棒球	桌球體驗
	12:10-13:30 午餐及休息				
13:30-14:30	兒童防身術	兒童瑜珈	桌球	羽球體驗	豐隆龍繪畫
14:30-16:00	水中蛟龍	水中蛟龍	魔法趣味ABC	水中蛟龍	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（第二週）課程表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00~10:30	探索生活 體驗教育	籃球體驗	戶外教學	西洋劍	民俗童玩
10:30~10:40	FUN TIME			FUN TIME	
10:40~12:10	攀岩	舞蹈		樂樂棒球	桌球體驗
12:10~13:30 午餐及休息					
13:30~14:30	兒童防身術	兒童瑜珈	戶外教學	羽球體驗	小小魔術師
14:30~16:00	水中蛟龍	水中蛟龍		水中蛟龍	水中蛟龍
16:00~16:30	點心時間			點心時間	
16:30~17:30	閱讀及作業時間			閱讀及作業時間	
17:30~	自行返家或家長接回				

三合一運動營

5/30前報名任一梯可享88折優惠，6/15前報名可享9折優惠。

編號	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用	課程項目
BB01	12人	5天/梯	一~五	7/04-7/08	10:00-17:00	6,800	籃球+羽球+游泳
BB02				7/18-7/22			
BB03				8/01-8/05			
BB04				8/15-8/19			
BT01				8/01-8/05		6,500	籃球+桌球+游泳
BT02				8/15-8/19			
TF01				7/04-7/08		6,300	桌球+西洋劍+游泳
TF02				7/18-7/22			

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

代號	BB01、BB02、BB03、BB04	BT01、BT02	TF01、TF02
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	西洋劍
15:00-16:30	游泳		
16:30-17:00	點心時間		

單項運動營隊

- 於5/30前、舊生報名任一梯次可享9折優惠。
- 任選兩梯次可享8.5折優惠，另贈精美禮品乙份；禮品於開課後贈送。

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
BK01	籃球營 (9-15歲)	20人	5天/梯	一~五	7/04-7/08	10:00-12:00	3,500
BK02					7/11-7/15		2,800
BK03					7/18-7/22		3,500
BK04					7/25-7/29		3,500
BK05					8/01-8/05		2,800
BK06					8/08-8/12		3,500
BK07					8/15-8/19		2,800
BK08					8/22-8/26		2,800

中山運動中心將帶給大家更專業、更完整的暑期籃球營隊！今年首度將籃球營與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，讓課程的內容更完整，並且結合每一位學員。SPORT STAR在裝備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，使課程內容更豐富、更專業也更有效率，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 CAFE籃球夏令營 策劃執行團隊
2011-2013裕隆納台籃球夏令營 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金門高苑籃球夏令營 策劃執行團隊

SPORT STAR

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
TT01	桌球營	12人	5天/梯	一~五	7/04-7/08	10:00-12:00	2,500
TT02					7/18-7/22		
TT03					8/01-8/05		
TT04					8/15-8/19		

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，以訓練孩子神經反射動作準確度，預防中快速思考並做出正確反應，促進身體協調性，培養對戰興趣，從對戰中享受比賽的樂趣。*可自備球拍。

教練：專業師資

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 (適合6-9歲)	10人	3天/梯	一、三、五	7/04-7/08	10:00-11:00	1,500 (含器材)
MT02					7/18-7/22		
MT03					8/01-8/05		
MT04					7/04-7/08		
MT05	迷你網球 小小將 (適合3-5歲)				7/18-7/22	11:00-12:00	
MT06					8/01-8/05		

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
BM01	羽球小菁英	6人	6天/梯	一、四、五	7/04-7/15	10:00-12:00	3,600
BM02					7/18-7/29		
BM03					8/01-8/12		
BM04					8/15-8/26		

透過中心專業羽球教練指導，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，並且在有效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。

教練：陳元源 教練

編號	營隊名稱	名額	天/梯	星期	上課日期	時間	費用
BM05	羽球營	6人	5天/梯	一~五	7/04-7/08	13:00-15:00	3,200
BM06					7/18-7/22		
BM07					8/01-8/05		
BM08					8/15-8/19		
BM09					7/04-7/08	15:00-17:00	2,800
BM10					7/18-7/22		
BM11					8/01-8/05		
BM12					8/15-8/19		

透過中心專業羽球教練指導，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，並且在有效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。

教練：陳元源師資群