



  
 臺北市中山運動中心  
 Taipei Zhongshan Sports Center

# 2018年 冬令營隊



## 報名方式

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

## 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%。第二堂上課後至第三堂課程開始前退還所繳學費之50%。第三堂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。
- ◆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



FB 粉絲專頁



官網

報名  
開跑囉!!





# 2018 樂活小子

馬六甲 豐馬合 營

適合國小學生

106/12/31前

報名任一梯次 可享 **9** 折優惠

107/1/14前

報名任一梯次 可享 **95** 折優惠

同一人報名兩梯次 享 **88** 折優惠

報名任一梯次另贈送精美禮品 1份/人 (開課後贈送)

第 **1** 梯次 (H01) 1/25 四 - 1/26 五 共 **7** 天  
1/29 一 - 2/02 五

費用 **7,700元**

報名費用包含所有課程、午餐、點心、保險等

## 樂活小子體驗營 第1梯 課表

每班名額25人

日期 時間	1/25 星期四	1/26 星期五	1/29 星期一	1/30 星期二	1/31 星期三	2/01 星期四	2/02 星期五
09:00~10:30	相見歡	老鷹抓小雞 兒童卡巴迪	籃球體驗	老鷹抓小雞 兒童卡巴迪	戶外教學	籃球體驗	桌球
10:30~10:40	FUN TIME					FUN TIME	
10:40~12:10	扯鈴	攀岩	手作DIY	扯鈴		西洋劍	西洋劍
12:10~13:30	午餐及休息					午餐及休息	
13:30~14:30	羽球	神奇魔術	跆拳道 體適能	電影賞析 1330~1500		羽球	躲避飛盤 1300~1430
14:30~16:00	水中蛟龍	桌遊	樂樂棒球	益智		水中蛟龍	樂樂棒球
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				自行返家或家長接回		



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、跆拳道體適能、兒童卡巴迪、兒童拳擊有氧、樂樂棒球、躲避飛盤、花式跳繩、魔術、西洋劍、手作DIY等課程，課程皆邀請專業教練指導。



第 **2** 梯次 (H02) 2/05 一 - 2/09 五 共 **8** 天  
2/12 一 - 2/14 三

費用 **8,800元**

報名費用包含所有課程、午餐、點心、保險等

## 樂活小子體驗營 第2梯 課表

每班名額25人

日期 時間	2/05 星期一	2/06 星期二	2/07 星期三	2/08 星期四	2/09 星期五	2/12 星期一	2/13 星期二	2/14 星期三
09:00~10:30	相見歡	籃球體驗	桌球	兒童 拳擊有氧	戶外教學	手作DIY	兒童 拳擊有氧	籃球體驗
10:30~10:40	FUN TIME					FUN TIME		
10:40~12:10	扯鈴	攀岩	西洋劍	扯鈴		花式跳繩	西洋劍	花式跳繩
12:10~13:30	午餐及休息					午餐及休息		
13:30~14:30	跆拳道 體適能	益智	電影賞析 1330~1500	羽球		躲避飛盤 1300~1430	羽球	神奇魔術
14:30~16:00	樂樂棒球	水中蛟龍	書法春聯	水中蛟龍		樂樂棒球	水中蛟龍	桌遊
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				自行返家或家長接回			

樂活小子  
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。

日歸營承辦人 江副理 02-2581-1060 #236



# 3合1運動營

五天課程  
專業教練指導  
可學習到各項  
基礎運動技能  
費用含午餐、保險及點心

適合 9-15 歲

106/12/31前 需同時報名

任選兩梯次(含)以上 可同享 **88** 折優惠

107/1/14前 需同時報名

任選兩梯次(含)以上 可同享 **9** 折優惠



籃球



桌球



羽球



游泳

	10:00~12:00	12:00~13:00	13:00~15:00	15:00~16:30	16:30~17:00
BB	籃球	午餐	羽球	游泳	點心時間
BT	籃球	& 休息	桌球	羽球	
TB	桌球	休息	羽球	游泳	

BB



+



+



BB01	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)	2,750元
BB02	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	6,800元
BB03	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	6,800元
BB04	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)	4,080元

BT



+



+



BT01	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)	2,800元
BT02	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	7,000元
BT03	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	7,000元
BT04	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)	4,200元

TB



+



+



TB01	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)	2,600元
TB02	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	6,500元
TB03	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	6,500元
TB04	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)	3,900元



# 單項運動營隊

## 籃球營

適合9-15歲 每班名額 20 人 教練 SPORT STAR

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。

(BK01)	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)		1,400元
(BK02)	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	10:00	3,500元
(BK03)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	12:00	3,500元
(BK04)	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)		2,100元

**團隊經歷**  
2005-2010 台北市立體育學院推廣教育中心 籃球課程 授課教練  
2011Conti 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



## 羽球營

可自備球拍

每班名額 6 人 教練 陳元鼎 師資群



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。

(BM01)	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)		1,320元
(BM02)	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	10:00	3,300元
(BM03)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	12:00	3,300元
(BM04)	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)		1,980元

每班名額 6 人 教練 陳冠樺

(BM05)	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)		1,320元
(BM06)	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	13:00	3,300元
(BM07)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	15:00	3,300元
(BM08)	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)		1,980元
(BM09)	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)		1,320元
(BM10)	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	15:00	3,300元
(BM11)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	17:00	3,300元
(BM12)	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)		1,980元

## 桌球營

可自備球拍

每班名額 10 人 教練 專業師資

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。

(TT01)		1/29(一)-2/02(五)	10:00	
(TT02)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	12:00	2,500元
(TT03)		1/29(一)-2/02(五)	13:00	
(TT04)		2/05(一)-2/09(五)	15:00	

## 迷你網球小小兵

適合3-6歲 每班名額 10 人 教練 陳威昇



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。

(MT01)	2天/梯	1/25(四)-1/26(五)		720元
(MT02)	5天/梯	1/29(一)-2/02(五)	11:00	1,800元
(MT03)	5天/梯	2/05(一)-2/09(五)	12:00	1,800元
(MT04)	3天/梯	2/12(一)-2/14(三)		1,080元

費用含器材

## MV舞蹈密集班

適合7-15歲 每班名額 10 人 教練 小寶老師

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。

(DC01)	6天/梯	1/29-2/09	11:00	2,500元
		每周(一)(三)(五)	12:00	

## 兒童卡巴迪

每班名額 14 人 教練 波力卡巴迪師資群

類似於中國民間遊戲「老鷹捉小雞」；卡巴迪從1982年亞洲運動會起成為表演項目，而1990年亞洲運動會起成為亞運會正式比賽項目。玩卡巴迪也可以訓練人的反應能力，及培養良好的團隊默契；襲擊者一方面要想方設法抓人，一方面又要隨時逃跑，是個非常有趣的運動！

(KA01)	4天/梯	1/25(四)1/26(五)	15:00	3,000元
		1/30(一)1/31(二)	17:30	