

全能運動班

項目	1.疊杯、網球	6.足球、舞蹈	11.足球、直排輪
	2.疊杯、足球	7.直排輪、網球	12.疊杯、羽球
	3.疊杯、直排輪	8.直排輪、舞蹈	13.羽球、舞蹈
	4.疊杯、舞蹈	9.直排輪、足球	14.直排輪、羽球
	5.網球、舞蹈	10.網球、直排輪	15.羽球、直排輪
活動對象	1 - 9 年級		
招生名額	6 人開班		
活動日期	第一梯 1/25~1/26(2天)	第三梯 2/5~2/9(5天)	
	第二梯 1/29~2/2(5天)	第四梯 2/12~2/14(3天)	
活動時間	每天上午9:00-下午17:00		
活動費用	1~11項	第一梯:2,720元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第二梯:6,800元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第三梯:6,800元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第四梯:4,080元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
	12~15項	第一梯:2,640元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第二梯:6,600元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第三梯:6,600元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第四梯:3,960元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	

優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日

一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日

一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後

一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

兒童技能班



項目	1.舞蹈	2.疊杯	3.直排輪
活動對象	1 - 9 年級		
招生名額	舞蹈/疊杯 8人開班、直排輪 7人開班		
活動日期	第一梯 1/25~1/26(2天)	第三梯 2/5~2/9(5天)	
	第二梯 1/29~2/2(5天)	第四梯 2/12~2/14(3天)	
活動時間	早上班:每天上午9:00-下午12:00 下午班:每天下午14:00-下午17:00		
活動費用	1.舞蹈(每天下午14:00-下午17:00)		
	第一梯:1,440元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,600元(含保險、教練費、場地費)		
	第三梯:3,600元(含保險、教練費、場地費)		
	第四梯:2,160元(含保險、教練費、場地費)		
	2.疊杯(每天上午9:00-下午12:00)		
	第一梯:1,440元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,600元(含保險、教練費、場地費)		
	第三梯:3,600元(含保險、教練費、場地費)		
	第四梯:2,160元(含保險、教練費、場地費)		
	3.直排輪		
	第一梯:1,520元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)		
第三梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)			
第四梯:2,280元(含保險、教練費、場地費)			

優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日
一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日
一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後
一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

球類 小班級

項目	1.羽球	2.網球
活動對象：	1 - 9 年級	招生名額：3 人開班，5 人滿班
活動日期	第一梯:1/25~1/26(2 天)	第三梯:2/5~2/9(5 天)
	第二梯:1/29~2/2(5 天)	第四梯:2/12~2/14(3 天)
羽球時間	上午:每天上午 9:00-下午 12:00	下午:每天下午 14:00-下午 17:00
網球時間	上午:每天上午 10:00-下午 12:00	下午:每天下午 15:00-下午 17:00
羽球費用	第一梯:1520 元(含保險、教練費、場地費)	
	第二梯:3800 元(含保險、教練費、場地費)	
	第三梯:3800 元(含保險、教練費、場地費)	
	第四梯:2280 元(含保險、教練費、場地費)	
網球費用	第一梯:1800 元(含保險、教練費、場地費)	
	第二梯:4500 元(含保險、教練費、場地費)	
	第三梯:4500 元(含保險、教練費、場地費)	
	第四梯:2700 元(含保險、教練費、場地費)	



優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日
一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日
一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後
一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

活力運動班

項目	1.網球、羽球	4.羽球、足球	
	2.羽球、網球	5.足球、網球	
	3.足球、羽球	6.網球、足球	
活動對象	1 - 9 年級		
招生名額	6 人開班		
活動日期	第一梯 1/25~1/26(2天)	第三梯 2/5~2/9(5天)	
	第二梯 1/29~2/2(5天)	第四梯 2/12~2/14(3天)	
活動時間	每天上午9:00-下午17:00		
活動費用	1-4項	第一梯:2,640元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第二梯:6,600元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第三梯:6,600元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第四梯:3,960元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
	5、6項	第一梯:2,720元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第二梯:6,800元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第三梯:6,800元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	
		第四梯:4,080元(含保險、教練費、場地費、午餐跟點心)	

優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日

一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日

一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後

一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

球類 密集班



項目	1.網球(初階/進階)	2.羽球(初階/進階)	3.足球
活動對象	1 - 9 年級		
招生名額	6 人開班		
活動日期	第一梯 1/25~1/26(2天)	第三梯 2/5~2/9(5天)	
	第二梯 1/29~2/2(5天)	第四梯 2/12~2/14(3天)	
活動時間	早上班:每天上午9:00-下午12:00 下午班:每天下午14:00-下午17:00		
活動費用	1.網球(初階/進階)		
	第一梯:1,520元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)		
	第三梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)		
	第四梯:2,280元(含保險、教練費、場地費)		
	2.羽球(初階/進階)		
	第一梯:1,360元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,400元(含保險、教練費、場地費)		
	第三梯:3,400元(含保險、教練費、場地費)		
	第四梯:2,040元(含保險、教練費、場地費)		
	3.足球		
	第一梯:1,520元(含保險、教練費、場地費)		
	第二梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)		
	第三梯:3,800元(含保險、教練費、場地費)		
	第四梯:2,280元(含保險、教練費、場地費)		



優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日

一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日

一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後

一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

綜合挑戰王

時間/ 日期	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
09:00-10:30	小小拳王	MV舞蹈	網球王子	網球王子	飛盤神射手
10:50-11:50	體能王	有氧舞蹈			
12:00-14:00 午餐/ 休息時間					
1400-1530	羽球小神童	羽球小神童	跑跑田徑	小小風火輪	小小風火輪
1550-1650			足球小子		
17:00 放學					

費用：**6,600**元/人

活動日期：107年1月25日起至107年2月14日止

第一梯：1/25~1/26(2天)

第二梯：1/29~2/2(5天)

第三梯：2/5~2/9(5天)

第四梯：2/12~2/14(3天)

活動地點：臺北市網球中心(羽球場、戶外網球場、戶外足球場、室內直排輪場)

活動對象：1至9年級學生



優惠方案

第一波優惠期間：2017年12月16日-106年12月31日
一期9折，兩期以上85折

第二波優惠期間：2017年12月31日-107年1月10日
一期95折，兩期以上9折

第三波優惠期間：2018年1月10日以後
一期無折扣，兩期以上9折

備註：以上限同一人一次報名班級使用。

5天 課程內容

課程時間 09:00-12:00 & 14:00-17:00

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
網球	場地介紹 規則介紹 球拍練習 身體直立控球	改變姿勢控球 移動中控球 球拍傳接球	球拍向上拍球 著地-拍球-接球	連續向上拍球 拍球-著地反彈-拍球 移動中向上拍球	綜合練習 成果驗收 分組比賽 頒發證書合影
羽球	場地介紹 正拍擊球 前場步法 發球訓練	中場步法 後場擊球 反手擊球 動作教學	步法複習 前場挑球 後場長球 後場切球	移位訓練 後場切球 攻擊訓練 對打訓練	綜合練習 成果驗收 分組比賽 頒發證書合影
足球	足球規則 場地介紹 腳盤與協調性練習 球感練習	球感練習 腳底停球 腳內側停球	球感練習 傳球練習 腳內側傳球練習	盤運球練習 腳內側運球 腳外側運球	射門練習 內側/腳背/定點射門練習 分組比賽 頒發證書合影
舞蹈	舞感培養 基本躍動 身體律動	節奏律動 音樂節拍 分解動作練習	舞感培養 音樂動作 分解練習	隊形排練 動作修正 作品教學	音樂動作練習 綜合練習 成果驗收 頒發證書合影
疊杯	競技疊杯 起源與發展 杯組介紹 暖身運動	3杯疊法教學 3-3-3花式疊法、規則 比賽器材介紹	3杯3-3-3花式複習、滑杯 6杯疊法教學	3-6-3花式疊杯 3-6-3規則介紹	規則介紹 賽事介紹 模擬賽事 頒發證書合影
直排輪	溜冰安全守則 標準起立姿勢 企鵝步	短距直線前進 小S過角標滑 行	S型 單腳葫蘆	大S型 基礎煞車	蹲下滑行 葫蘆 A字轉彎

以上為各類運動項目之課程內容



課前須知

注意事項(請務必仔細閱讀)

1. 請小朋友務必於活動進行中遵照教練與工作人員的指導，如不遵守規定與勸導而影響營隊課程，將電話通知家長至本中心協助處理。
2. 若各梯營隊未達開班人數，主辦單位有權決定開梯與否。
3. 凡有特殊體質者如：心臟病、高（低）血壓、氣喘、蠱豆症、顛癇等，請事先告知。
4. 此為團體課程，若有請假或缺課情形恕不補課及退費。
5. 退費規定：因故不克參加，申請退費皆以活動開始日算起。
 - (1)報名後至活動開始日一週前（7日前，不含當日）辦理退費者，退還全額費用之95%。
 - (2)活動開始日前一週（7日內含當日）及活動當天恕不受理退費。
 - (3)未開梯營隊於通知後兩週內全額退費，兩週後則另行收取5%手續費。
 - (4)退費請務必攜帶營隊報到單、發票（原刷卡單及原信用卡）至本中心辦理。
6. 轉班、轉梯或退費請親臨本中心辦理，恕不接受電話變更。
7. 凡遇天災（如颱風）或其他不可抗拒等因素，須延期辦理活動時，將另行通知報到日期或退費方式。
8. 請勿攜帶非必要之貴重物品至營隊，遺失概不負責。
9. 參加營隊可攜帶簡便換洗衣物、健保卡、水壺並穿著運動鞋。
10. 本中心禁止攝影及拍照，若有需求請事先告知現場工作人員。
11. 報名本中心營隊前，請報名人務必詳閱本中心報名須知及相關規定，在完成報名手續簽名後其法律效益及報名人，本中心恕不接受事後報名人以不知或未了解等事由作為抗辯。

