

# 網球中夏日營

TAIPEI TENNIS CENTER  
SUMMER CAMP

要怎 YOUNG FUN 暑假

報名兩種運動項目  
或是兩個梯次  
即享優惠價格



# 注意事項

1. 若有特殊體質，如心臟病、高(低)血壓、氣喘、蠶豆症、癲癇等，請事先告知。
2. 營隊為團體課程，若有請假或缺課恕不補課及退費。
3. 未開梯次於通知後兩週內全額退費，兩週後則另行收取5%手續費。
4. 退費請攜帶營隊報到單、發票(原刷卡單及信用卡)至本中心辦理。  
退費規定：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%。  
活動開始日前一週(7日內含當日)及活動當天恕不辦理退費。
5. 若要辦理轉班(梯)請至本中心櫃台辦理。
6. 參加營隊之學員可攜帶簡便的換洗衣物、健保卡、水壺及運動鞋。
7. 戶外課程皆有雨備場地，若遇上氣候不佳會移至雨備場地併場上課。
8. 凡遇天災(如颱風)或其他不可抗拒等因素，無法進行營隊活動時，將另行通知報到日期或退費方式。
9. 若半天課須提供午餐可加訂**80元**便當費。
10. 若各梯營隊未達開班人數，主辦單位有權決定開梯與否。
11. 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。

TEL. 02-2795-1166

ADD. 臺北市內湖區民權東路六段208號

官網. [www.tsc.tapei](http://www.tsc.tapei)

臉書. [www.facebook.com/TaipeiTennisCenter](http://www.facebook.com/TaipeiTennisCenter)

TAIPEI TENNIS CENTER  
臺北市網球中心

# 網球中心 十項全能營

7/2-7/6 7/9-7/13 7/16-7/20 7/23-7/27

7/30-8/3 8/6-8/10 8/13-8/17 8/20-8/24 8/27-8/31

## 十項全能體驗營

時間/星期	一	二	三	四	五
上午 09:00-12:00	★ 網球	足球	樂樂棒	西洋劍	跑酷
12:00-13:30	午餐時間/午休				
下午 13:30-16:30	直排輪	競技飛盤	兒童體適能	羽球	籃球
16:30-17:00	快樂返家				



7/16-7/20 7/23-7/27

網球課程應賽事影響改為迷你網球

合適年齡為6-15歲

~~(原價: 10,000元/期)~~

8,500元/期

雙雙價8,000元/期

早鳥價7,000元/期

即日起至6/10(日)



# 網中夏日營

## 課程內容



運動項目	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
網球 迷你網球	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 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	步法練習 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
籃球	場地介紹 規則介紹 原地運球練習 行進運球練習	球感練習 行進運球練習 定點投籃練習	定點投籃練習 雙球運球練習 行進上籃	跑位接球投籃 雙人傳球上籃 3v3實戰訓練	綜合訓練 3v3實戰 5v5實戰 頒發證書合影
直排輪	溜冰安全守則 標準起立姿勢 企鵝步	短距離直線前進 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
跑酷	跑酷概念 介紹與認識 跑酷基礎練習 跑酷槍戰	跑酷歷史介紹 跑酷基礎練習 跑酷槍戰	空翻介紹與 安全認識 空翻基礎練習 跑酷鬼抓人競賽	跑酷逃生訓練 逃跑與對戰練習 跑酷槍戰	跑酷技巧挑戰 跑酷速度挑戰 跑酷成果驗收
樂樂棒	場地介紹 規則介紹 壘傳練習 跑壘遊戲	壘傳練習 滾地接傳 打擊練習	滾地接傳 高遠接傳 模擬狀況訓練	跑壘技巧 打擊練習 全壘打大賽	綜合訓練 實戰 頒發證書合影



# 網球課程(室內授課) (限上午班)

7/2-7/6 | 7/9-7/13 | 7/30-8/3

8/6-8/10 | 8/13-8/17 | 8/20-8/24 | 8/27-8/31

上午班 09:00-12:00

開班人數**6-10**人

兒童班(4-6年級)

青少年班(7-12年級)

5,600元/期

優惠價5,100元/期



# 迷你 網球課程

(室內授課)  
(限下午班)



7/2-7/6 7/9-7/13 7/16-7/20 7/23-7/27

7/30-8/3 8/6-8/10 8/13-8/17 8/20-8/24 8/27-8/31

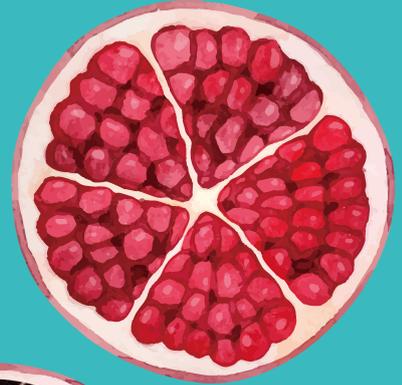
下午班 13:30-16:30

開班人數**6-10**人

合適年齡**1-3**年級

**6,000**元/期

優惠價**5,500**元/期



# 籃球課程

7/2-7/6 7/9-7/13 7/16-7/20 7/23-7/27

7/30-8/3 8/6-8/10 8/13-8/17 8/20-8/24 8/27-8/31

上午班 09:00-12:00

下午班 13:30-16:30

開班人數**5-15**人

合適年齡**1-6**年級

**5,100**元/期

優惠價**4,600**元/期



# 羽球課程

(限上午班)

(限上午班)

7/2-7/6 7/9-7/13 7/16-7/20 7/23-7/27

7/30-8/3 8/6-8/10 8/13-8/17 8/20-8/24 8/27-8/31

上午班 09:00-12:00

下午班 13:30-16:30

開班人數6-10人

合適年齡1-6年級

5,000元/期

優惠價4,500元/期



# 足球課程

(限上午班)

7/2-7/6 7/9-7/13 7/16-7/20 7/23-7/27

7/30-8/3 8/6-8/10 8/13-8/17 8/20-8/24 8/27-8/31

上午班 09:00-12:00

下午班 13:30-16:30

開班人數5-12人

合適年齡1-6年級

5,000元/期

優惠價4,500元/期



# 樂樂棒課程

7/2-7/6	7/9-7/13	7/30-8/3	
8/6-8/10	8/13-8/17	8/20-8/24	8/27-8/31

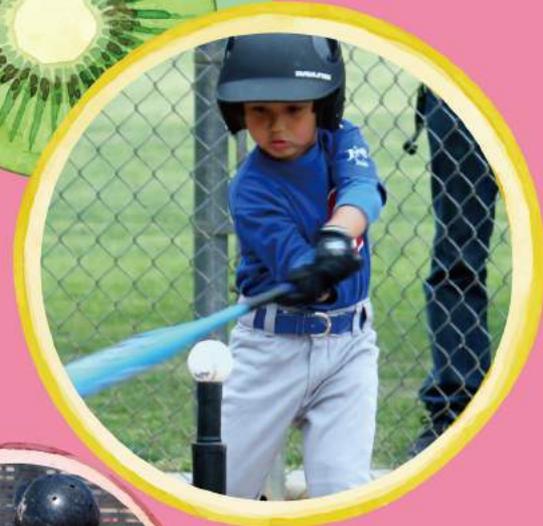
上午班 09:00-12:00

下午班 13:30-16:30

合適年齡 **5-8歲** (6-18人)  
**9-12歲** (6-20人)

**4,500元/期**

優惠價**4,000元/期**



# 直排輪課程

7/2-7/6	7/9-7/13	7/16-7/20	7/23-7/27	
7/30-8/3	8/6-8/10	8/13-8/17	8/20-8/24	8/27-8/31

上午班 09:00-12:00

下午班 13:30-16:30

開班人數**5-15人**

合適年齡**1-6年級**

**5,800元/期**

優惠價**5,300元/期**

請自備裝備或  
報名時洽詢中心代購



# 跑酷課程(限下午班)

7/2-7/6

7/9-7/13

7/16-7/20

7/23-7/27

7/30-8/3

8/6-8/10

8/13-8/17

8/20-8/24

8/27-8/31

下午班 13:30-16:30

開班人數5-12人

合適年齡6-13歲

7,300元/期

優惠價6,800元/期

## 暑假作業班

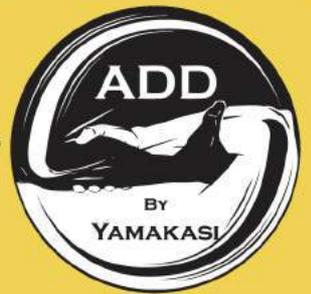
### 課後輔導班

日期	時間	場地	金額
7/2~8/31 (共9梯)	16:30後 家長未能 接送回家之學員	舞蹈教室B	750元/梯次

### 跑酷運動：

在障礙物環境反應、適應、創造路線的技巧與自信能力。

- 1、跑酷注重於特定技巧與路線創意的訓練，鼓勵學生創造自己的路線與動作。
- 2、訓練過程，動作路線都注重連續性與整體性，訓練學員瞬間反應能力與力量運用。
- 3、透過訓練，鼓勵學員稍微的離開體能與技巧上的舒適圈，能提高自信心。
- 4、不同的障礙高速穿越，能刺激強化空間整合力，是孩子最需具備的未來能力



ART DU DÉPLACEMENT  
ACADEMY TAIWAN



一起來完成  
暑假作業