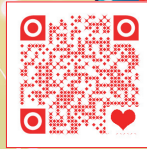




臺北市信義運動中心
Taipei Xinyi Sports Center



放寒假啦!

孩子們的運動樂園

105

冬令營隊簡章



【活動網頁及facebook】1. 臺北市信義運動中心網址：xysc.cyc.org.tw
2. 臺北市信義運動中心facebook：http://ppt.cc/NSPk

【報名地點】臺北市信義運動中心：臺北市信義區松勤街100號，電話：8786-1911

【報名時間】每日上午6時起至晚上21時

【報名方式】※報名及繳費兩項動作需同時完成，始完成活動報名手續。

- 現場繳費：詳閱簡章→選定活動營隊及梯次→填妥報名表→繳交費用→中心交付收據及上課證。
- 傳真報名：* 郵局劃撥，戶名：臺北市信義運動中心，帳號：50118116
* ATM轉帳，兆豐銀行-代號017，帳號：036-09-020870(共十一碼)
* 上網下載報名表填妥後，將報名表連同劃撥收據或ATM轉帳明細傳真至本中心，再煩請來電確認即可。
- 本會傳真號碼：(02)8786-1711

【注意事項】

- 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者，請勿報名，如違規應自行負責。
- 參加學員請衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名。
- 業經報名，請依指定時間地點自行前往報到；除身體不適（須持醫院證明單）或因故不克參加（請檢附證明文件），連同報名繳費收據及個人證件，於活動報到前三日至原報名地點辦理，並按規定酌扣退費作業費360元。活動開始後如因個人因素不克參加，恕無法退費。
- 活動是否開辦，將於活動前三天以電話聯繫通知。
- 各梯次活動如遇天災、人力不可抗力因素或報名人數不足，主辦單位得以停辦，並於活動前3日通知全額退費或轉梯次或補課。
- 學員於上課期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。
- 活動期間請著運動服裝、球鞋，並攜帶毛巾及水壺。
- 本中心保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 報名資料請確實填寫，以利後續作業進行。

優惠方案

- 12/30前報名，活動享88折優惠（羽球戰鬥營不在優惠範圍之內）
- 12/30至1/15報名可享95折優惠
- 1/15前兩人同時報名完成繳費，可享88折優惠。（羽球戰鬥營不在優惠範圍之內）
- 舊生回報1/10~1/26可享9折優惠

快樂成長健康學習-輕鬆達成學校運動作業，留下美好假期回憶.....



休閒運動課程—讓孩子們快樂運動，健康成長，輕鬆無壓力達到運動標準值。

★ 本中心特色營隊

代號	名稱	日期	時間	費用	課程內容	參加對象	備註
M01-1	★小健將育樂營	1/21~2/5	0900-1700	13000	1.綜合性體能活動，包含多種動、靜態課程，手作DIY、樂樂棒球、足球、西洋劍等，同時也帶領孩童們至戶外活動，調劑身心增廣見聞。 2.詳見背面課程表。	國小一至六年級	每班 25 人 < 費用含場地、教練、午餐、戶外教學及保險費。課程依實際狀況調整 > 遇颱風擇期補課
M03-1	初級桌球營	1/25~1/29	1030-1200	2200	桌球之基礎訓練課程 1、規則講解 & 觀念溝通 2、平衡高手 3、努力向上 4、打倒高牆 5、運球小子 6、正反拍練習 7、對打練習 透過以上基礎練習不但能強化對桌球運動的熟習度，也能培養肌力、協調力、爆發力、敏捷性、協調性。	國小一至六年級	含上課教材 視學員人數調整教練數量 每班 12 人
M03-2		2/1~2/5		2200			
M05-1	羽球訓練營	1/25~1/29	1500-1700	2750	羽球之基礎課程： 1.透過循序漸進的方式學習羽球，自認識羽球開始，並透過趣味的方式學習羽球的基本能力。 2.課程包含：基礎訓練、發球練習、羽球步法、正反拍練習、分組練習。	國小一年級以上學生	每班 12 人
M05-2		2/1~2/5					
M09-1	迷你網球	1/25~1/29	1300-1500	2500	迷你網球是一項安全、簡單的運動，對於孩童來說可培養協調性、與專注力，同時又具寓教於樂的效果，課程搭配許多小遊戲，讓小朋友們快樂學習，又有運動效果。	國小一年級以上學生	每班 10 人
M09-2		2/1~2/5					
M10-1	足球體驗營	1/25~1/29	1000-1200	2000	基礎體能訓練、球感訓練、運球訓練、盤球、射門等足球基礎練習。 (如遇天候因素使用室內場地或擇期補課)	國小一年級以上學生	每班 10 人
M10-2	明日之星足球營	2/1~2/5	1000-1200	2500	頂樓場地重新整修，提供小朋友們安全的場地，教導頂球、運球、護球、控球、若學員學習狀況良好，進行小組攻守練習，及分隊比賽。 (如遇天候因素使用室內場地或擇期補課)	國小三年級以上學生	每班 10 人
M11-1	羅賓漢體驗營	1/25~1/29	1530-1700	2000	射箭場重新整修給予更好的運動體驗!! 由教練講授射箭基本動作，由射箭概念學習到射箭規則、技巧之運動，藉此培養兒童專注力及運動基本禮儀。(如遇天候因素擇期補課)	國小三年級以上學生 較適合	每班 10 人
M11-2		2/1~2/5					
M12-1	轉轉扯鈴初級營	1/25~1/29	1530-1730	2000	扯鈴是中國傳統動態童玩項目中最受歡迎的一項活動。由基本運、解鈴，進而學習魚躍龍門、龍騰虎躍、狗急跳牆、金蟬脫殼、金雞上架、蜻蜓點水、金雞飛渡、蜘蛛結網、直上青雲等，在練習的過程中可訓練小朋友的專注力、展現創意的能力。	國小一年級以上學生	每班 12 人
M13-1	轉轉扯鈴進階營	2/1~2/5	1530-1730	2500	傳統童玩大升級，進入學習烽火螞蟻、噴射蜻蜓、蜘蛛提燈籠、繞手繞腳、大輪迴、屏沙駕金雞等較高難度扯鈴技巧。	國小一年級以上學生	每班 12 人 (自備扯鈴折 300 元)
M15-1	★西洋劍體驗營	1/25~1/29	1600-1730	2500	自基礎擊劍運動介紹開始，教導基本協調性訓練、擊劍禮儀，再進入攻防訓練、分組實戰對打。(費用含劍、護具等教材) 練習使用模擬塑膠西洋劍，安全性佳。	幼稚園大班以上學生	每班 12 人
M15-2		2/1~2/5					
M16-1	★抱石體驗營	1/25~1/29	1300-1500	2000	環狀式專業級抱石攀岩館，103 年 10 月份重新更換攀爬路線，由專業教練指導抱石攀岩安全觀念及抱石攀登技巧、以橫向攀爬為主、縱向攀爬為輔，學習基礎平衡攀登、安全下降方式。	國小一年級以上學生	每班 12 人
M16-2		2/1~2/5					

105冬令營隊小健將育樂營



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0830-0900	報到				
0900-1000	暑假作業				
1000-1200	1/25 模型DIY(木製)	1/26 定向尋寶	1/27 生活科學王	1/21 團隊建立破冰遊戲	1/22 籃球
	2/1 手作美術DIY	2/2 樂樂棒球頂樓	2/3 戶外教學	1/28 親山之旅	1/29 戶外教學
1200-1350	午餐及休息				
1355-1500	1/25 兒童MV熱舞	1/26 西洋劍	1/27 羽球高手	1/21 飛盤躲避球	1/22 羽球高手
	2/1 兒童MV熱舞	2/2 壁球高手	2/3 戶外教學	1/28 西洋劍	1/29 戶外教學
1500-1530	點心時間				
1530-1700	1/25 桌球好手	1/26 攀岩高手	1/27 樂樂棒球	1/21 樂樂棒球	1/22 電影賞析
	2/1 桌球高手	2/2 兒童熱舞	2/3 戶外教學	1/28 足球高手	1/29 戶外教學
1700	賦歸				
課程視實際情況調整					

備註：課程將視實際上課情形，予以調整時段。



羽球戰鬥營

精緻小班教學課程—專業教練指導、學習成效加倍，迅速對各項運動上手。

★本中心特色營隊

代號	名稱	日期	時間	費用	課程內容	參加對象	備註
M02-1	★羽球戰鬥營 (羽球隊集訓)	1/25~2/5 (不含六日)	0800-1000	5600	1.由專業師資帶領，進行為期10日的密集羽球訓練，期間定期舉行測驗，檢視選手進步情形，針對選手不足處給予加強指導，提升對羽球運動的熟悉程度，適時舉行對抗賽與不同地區選手交流，增廣見聞。 2.訓練期間通過基礎測驗者，贈送義羽球隊紀念制服乙件。 3.費用包含師資、教材等。	經教練評估後可參加者 諮詢專線 02-23060515 Best羽球工作室	限每班6人參加
M04-1	桌球精緻營 (小班教學)	1/25~1/29	1400-1530	3000	桌球精緻課程 專業教練指導，以小班教學方式進行提升課程品質，除基礎練習外，以較多對打練習的方式強化對桌球運動的熟練度。	國小三年級以上學生 或曾受本中心桌球課程，經教練評估可跟上課程進度者。	每班4人 (招滿開班)
M04-2		2/1~2/5					
M06-1	羽球精緻營 (小班教學)	1/25~1/29	1000-1200	3750	Best羽球工作室，專業師資群教導小朋友們羽球進階知識，基本動作加上戰術演練，提升羽球實力，還有機會參加信義運動中心羽球隊徵選活動喔!!	國小三年級以上學生	每班6人
M06-2		2/1~2/5					每班6人
M07-1	壁球訓練營	1/25~1/29	1500-1700	2800	介紹壁球規則、球場禮儀，指導發球、接球、正反拍基本動作及步伐練習、分組聯誼對抗賽。	國小三年級以上學生 (或有網球、羽球、壁球基礎者)	每班8人
M08-1	壁球精緻營 (小班教學)	2/1~2/5	1500-1700	4000	國手總教練，專業教練群指導壁球進階技巧，提升兒童專注度、敏捷性與反應能力。	國小三年級以上學生 (或有網球、羽球、壁球基礎者)	每班4人

不知道小朋友該報哪一層級嗎?? 可洽羽球諮詢專線：02-23060515 (Best羽球)

臺北市信義運動中心105年冬令營隊活動報名表

活動代號 或名稱	梯次		費用		元
姓名	性別	出生	年	月	日
通訊地址	電話	日:	夜:	身份證 字號	
家長或 監護人同意書 (未滿20歲者 必須填寫)	本人同意敝子弟_____參加105年冬令營隊之本項活動，除已詳閱「注意事項」外，並要求確實遵守團體紀律，如違反規定同意退訓；發生意外，概由本人自行負責，特立此書證明。				
	家長或監護人簽章：_____				
	中華民國_____年_____月_____日				
	承辦人簽章：_____ 收據號碼：_____ 月_____日				