



長春國民暨兒童運動中心
TAICHUNG CHANGCHUN
CIVIL AND CHILD SPORTS CENTER

寒

假

全

日

放

電

計

畫

2026年

臺中市南區合作街46號(A棟)
臺中市南區正義街99號(B棟)
(04)2222-0661

日歸營隊/游泳訓練營
球類運動營/舞動奇蹟動感營

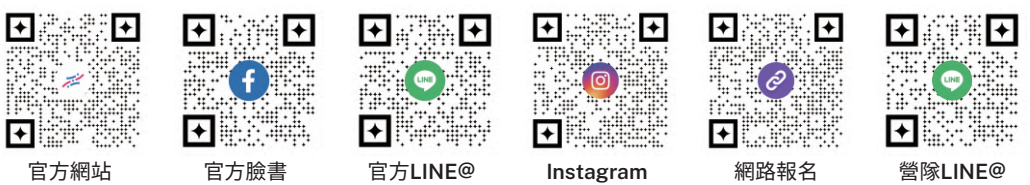
※您需要為孩子準備的東西如下：

1. 慣用球具/水壺/毛巾/餐具/牙刷及替換衣物，水域課程請自備泳裝/泳帽/蛙鏡/盥洗用品。
2. 報名日歸營隊(含上/下午營隊加餐)者，請多帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋。)
3. 穿著透氣排汗的運動服裝及運動鞋，並請勿攜帶貴重用品，個人物品請貼上姓名貼，如有遺失中心概不負責。
4. 【加購項目】午餐、午休1,080元/9天、1,200元/10天、600元/5天；【課後照顧】100/天。

退費/轉班相關辦法

1. 因人數不足或不可抗力因素而未開課，中心將於7天前通知轉班轉梯，或辦理全額退費。
2. 營隊報名後，如因故【私人因素】不克參加而辦理退費時，請持【營隊報名單據、發票、刷卡單、相關證明】依下列規定辦理：(7天內報名課程者不適用) ※報名日為第一天。
 - a. 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
 - b. 該營隊「報名後第8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
 - c. 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。
 - d. 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
 - e. 該營隊「開始上課後」退費者，退費金額為總繳交費用扣掉【實際已進行之天數】及【行政手續費20%】之剩餘金額。
- ※如因疾病而辦理退費者，請檢附相關證明文件(如醫生診斷證明)，可免收行政手續費。
- ※如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班/上課時以館內當期營隊補課為優先，如無法補課，則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數為單日費用)不收取手續費。
3. 本營隊除學校必要返校日、受傷醫療證明外，恕不辦理補課及退費。
4. 辦理退費者，請於提出需求後盡速持發票、繳費證明，刷卡者請持原刷卡單至服務台辦理退費；原付款方式為【現金者】辦理時需攜帶存摺影本(如非富邦銀行則會從總額扣除匯費)，自辦理須等候7-21工作天由中心審核撥款；原付款方式為【信用卡者】請攜帶原信用卡及刷卡單至服務台辦理退費，如有差額則於辦理當下補收。

聯絡方式



官方網站

官方臉書

官方LINE@

Instagram

網路報名

營隊LINE@



長勝軍日歸營

日歸營 課程注意事項

- ※課程安排依現場教練為主，每堂課程中會安排1-2次休息。(每次約10分鐘)
- ※水域課程請攜帶泳具、浴巾及防水袋。
- ※體育課程依學員年齡進行分班上課，靜態課程為全班一起上課。

梯次	課程名稱	日期	天數	整期價格	單日價格
第一梯	長勝軍日歸營	01/26-01/30	5	7,500	1,600
第二梯	長勝軍日歸營	02/02-02/06	5	7,500	1,600
第三梯	長勝軍日歸營	02/09-02/13	5	7,500	1,600

第一梯次 | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間/日期	01/26(一)	01/27(二)	01/28(三)	01/29(四)	01/30(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰團康	成為寶可夢大師! 寶可夢卡牌課程1	成為寶可夢大師! 寶可夢卡牌課程2	小小手藝 3D列印筆	
10:20-11:50	武術大師	劍術技藝	花式跳繩	眼明手快 扯鈴	
12:00-13:30	午餐/午休	大出遊 小叮嚀 科學園區	午餐/午休		
13:40-15:10	小小手藝 3D列印筆		有球必應 (樂樂棒/匹克球)		
15:20-15:50	補充能量小點心		補充能量小點心		
16:00-17:30	水中世界	足球小將	足球小將	歡樂同樂會	
17:30-18:00	回家啦				

第二梯次 5天 招生年齡：7-12歲 10人開班 40人滿班					
時間/日期	02/02(一)	02/03(二)	02/04(三)	02/05(四)	02/06(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰團康	小達人養成 班-劍玉	大出遊 東勢林場	科學手作 空中救援隊1	科學手作 空中救援隊2
10:20-11:50	武術大師	劍術技藝		花式跳繩	兒童瑜珈
12:00-13:30	午餐/午休			午餐/午休	
13:40-15:10	有球必應 (羽球/壁球)			有球必應 (樂樂棒/匹克球)	
15:20-15:50	補充能量小點心			補充能量小點心	
16:00-17:30	水中世界	滑板新手村		滑板新手村	歡樂同樂會
17:30-18:00	回家啦				

第三梯次 | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間/日期	02/02(一)	02/03(二)	02/04(三)	02/05(四)	02/06(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰團康	小小手藝 3D列印筆		科學手作 機械守護狗1	科學手作 機械守護狗2
10:20-11:50	武術大師	劍術技藝		花式跳繩	眼明手快 扯鈴
12:00-13:30	午餐/午休	大出遊 波比星球	午餐/午休		
13:40-15:10	有球必應 (壁球/羽球)		有球必應 (足球/匹克球)		
15:20-15:50	補充能量小點心		補充能量小點心		
16:00-17:30	水中世界	直排輪	直排輪	歡樂同樂會	
17:30-18:00	回家啦				

動態課程	課程內容
直排輪	直排輪非常適合成長期的孩子學習，危險性小又能享受滑行樂趣培養平衡感、反應力、協調性，同時刺激骨骼發展與肌肉控制。
水中世界	透過中心游泳教練的專業教導，且泳池水溫全年保持於29-30度之間，讓孩子冬天也能安心下水！
足球小將	兒童足球正夯！足球能全方位鍛鍊孩子的身體能力，提升協調性與靈活性同時培養團隊意識；更重要的是，足球還能增強視覺空間感知，有助於腦部發育！
有球必應	課程內容包含籃球、壁球、羽球、樂樂棒以及匹克球五項球類運動。透過多樣化的球類課程，讓孩子在體驗不同運動的過程中，獲得豐富的樂趣與成就感！
劍術技藝	跟著專業的師資一起，從中學學習劍道融合傳統武術與精神修養的活動，並在練習的同時，體驗專注與紀律的魅力。
武術大師	透過跆拳道訓練，孩子能夠提升體能、增強肌耐力與靈活性，同時學會自律與專注，這項運動還能培養自信與勇氣，讓孩子面對挑戰時更從容不迫就像電影中的英雄般充滿自信！
眼明手快 扯鈴	學習扯鈴能幫助孩子提升專注力、手眼協調、體能平衡及自信心，讓他們在樂趣中成長！
花式跳繩	學習花式跳繩不僅能提升孩子的心肺耐力、靈活性和協調性，還能幫助他們增強節奏感與自信，挑戰自我極限！
劍玉	玩劍玉不只是酷炫技巧，更能訓練專注力和手眼協調，讓孩子在挑戰中越玩越有自信！
滑板	全新配合專業廠商推出的滑板課程，讓孩子從平衡感、專注力到勇氣挑戰都一次升級，酷炫又安全！

課程項目	課程內容
寶可夢 卡牌課程	透過寶可夢卡牌，孩子能在遊戲中培養邏輯思考、數學計算與專注力，同時學習與同伴交流合作。
小小手藝	透過黏土與氣球創作，孩子在動手操作中培養專注力與耐心，同時激發想像力與創造力，完成作品更能增添成就感與自信心。 此課程充滿探索和啟發的過程，能夠幫助孩子們具備科學精神，訓練手眼協調能力、培養自信心，建立扎實的基礎知識、培養求知慾與解決問題的能力。
科學手作	用3D列印筆把想像變立體！孩子在動手創作中培養空間概念、創造力與專注力，玩出專屬作品的成就感。
3D列印筆	

出遊日(介紹)



1/28(三)小叮嚀科學園區

國民教育自然科學之唯一戶外實驗教室，結合科學、運動、冒險、休憩等綜合遊樂區，陪學童邊玩邊學，享受大自然的風姿。
· 傾斜屋探險館、滑雪場、歡樂科學館、魚菜星球...等設施。



2/4(三)東勢林場

充滿芬多精、擁有很多自然景色的森林私房秘境；體能訓練場、生態教育、天空步道及侏儸紀公園，讓孩子徹底放電。
· 森林浴場、導覽解說、體能訓練場、DIY。



2/11(三)波比星球

亞洲最大親子寵物空間，多達100種恐龍進駐園區，18種不同地形球道，在恐龍環繞下等孩子們來解鎖，一起感受寓教於樂體驗!
· 恐龍導覽、旋轉木馬、充氣城堡、兒童樂園與森林探險。



舞動奇蹟動感營

課程梯次 | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 6人開班 | 20人滿班

梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯次	DN01	01/26-01/30	09:00-12:00	5	3,750
第二梯次	DN02	02/02-02/06	09:00-12:00	5	3,750
第三梯次	DN03	02/09-02/13	09:00-12:00	5	3,750

時間/日期	1/26、2/2、 2/9	1/27、2/3、 2/10	1/28、2/4、 2/11	1/29、2/5、 2/12	1/30、2/6、 2/13
08:30-09:00	集合/報到				
09:00-09:30	團體熱身/伸展				
09:30-12:00	律動訓練 小排舞	MV動作分解	MV動作分解	MV隊形分析	複習/成果發表
12:00-12:30	回家啦				

舞蹈營課程注意事項

- ※曲風：韓國流行舞曲。
- ※各梯各階段滿班人數視現場公告，營隊課程編排仍有調整的可能性依實際報名學員程度為主。
- ※可額外加購午餐、午休600元/5天。

LIVE A SPORTS LIFE

游泳訓練營

游泳團體課程注意事項

課程注意事項及請假規範，請加入官方LINE@3csc詢問【暑期游泳課程報名注意事項】請假請於課程前提出申請並提供證明文件經審核通過者則可辦理請假補課，無完成請假者當天視同出席。

1. 各類假別請假補課方法請參考以下內容

 事假：因個人因素請假無法補課(旅遊、聚餐...等)，僅提供單次入場票券(統一於當期課程最後一堂發放)。

 病假：提出相關證明可以請假補課。

 一般病假：需提供三天內就醫藥單或者收據。

 連續病假：需提供醫師開立之診斷證明。

 學校活動：返校日、比賽...等活動，出示通知單或者聯絡簿資訊，可以請假補課。

2. 補課：課程請假者須於補課日期前三天預約(可選擇8/31前於已開課且未滿班之班級預約補課)；預約後已保留名額且無法出席者，即視同放棄當次補課資格該堂不得再要求補課，如不補課者，可改申請補單次入場票券(使用期限至8/31止)。

*補課預約請加LINE@(@3csc)登記補課

3. 暑假密集團體課程無法插班上課。

4. 個別班需於三個月內上完，超過期限者每堂上課需補200元後方可繼續上課；請假需請學員、教練間自行協調，如有單獨請假者不予補課。

5. 須於第一次上課前至一樓櫃台綁定本人悠遊卡或一卡通，可於課程前30分鐘入場，請經泳池入口三叉機感應入場。

6. 泳訓班費用包含教練費、門票、保險費、教材等，請自備泳裝、泳鏡、毛巾。

7. 12歲以下學員得一名家長陪同進場，如需使用設施需依規定購買入場。(如未購票下水者，經查證將進行補票並加收原票價50%)。



游泳訓練營

幼兒班課程梯次 | 5天 | 招生年齡：3-6歲 | 3-5人開班，未達3人不開班

梯次	日期	天數	時段	整期價格	單堂價格
第一梯	1/26-1/30	5	10:50-11:50	2,250	500
	1/26-1/30	5	14:40-15:40	2,250	500
第二梯	2/2-2/6	5	10:50-11:50	2,250	500
	2/2-2/6	5	14:40-15:40	2,250	500
第三梯	2/9-2/13	5	10:50-11:50	2,250	500
	2/9-2/13	5	14:40-15:40	2,250	500

兒童進階密集班梯次 | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 4-12人開班，未達4人不開班

梯次	日期	天數	時段	整期價格	單堂價格
第一梯	1/26-1/30	5	09:40-10:40	2,000	450
	1/26-1/30	5	10:50-11:50	2,000	450
第二梯	2/2-2/6	5	09:40-10:40	2,000	450
	2/2-2/6	5	10:50-11:50	2,000	450
第三梯	2/9-2/13	5	09:40-10:40	2,000	450
	2/9-2/13	5	10:50-11:50	2,000	450



兒童班課程梯次 5天 招生年齡：7-12歲 4-7人開班，未達4人不開班					
梯次	日期	天數	時數	整期價格	單堂價格
第一梯	1/26-1/30	5	08:30-09:30	1,750	400
	1/26-1/30	5	09:40-10:40	1,750	400
	1/26-1/30	5	10:50-11:50	1,750	400
	1/26-1/30	5	13:30-14:30	1,750	400
	1/26-1/30	5	14:40-15:40	1,750	400
第二梯	1/26-1/30	5	15:50-16:50	1,750	400
	2/2-2/6	5	08:30-09:30	1,750	400
	2/2-2/6	5	09:40-10:40	1,750	400
	2/2-2/6	5	10:50-11:50	1,750	400
	2/2-2/6	5	13:30-14:30	1,750	400
第三梯	2/2-2/6	5	14:40-15:40	1,750	400
	2/2-2/6	5	15:50-16:50	1,750	400
	2/9-2/13	5	08:30-09:30	1,750	400
	2/9-2/13	5	09:40-10:40	1,750	400
	2/9-2/13	5	10:50-11:50	1,750	400
第三梯	2/9-2/13	5	13:30-14:30	1,750	400
	2/9-2/13	5	14:40-15:40	1,750	400
	2/9-2/13	5	15:50-16:50	1,750	400
	2/9-2/13	5	15:50-16:50	1,750	400
	2/9-2/13	5	15:50-16:50	1,750	400



無懼羽球營-基礎班

無懼羽球營-基礎班(半日) | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 4人開班，10人滿班

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	01/26-01/30	09:00-12:00	5	4,500
第一梯	01/26-01/30	14:00-17:00	5	4,500
第二梯	02/02-02/06	09:00-12:00	5	4,500
第二梯	02/02-02/06	14:00-17:00	5	4,500
第三梯	02/9-02/13	09:00-12:00	5	4,500
第三梯	02/9-02/13	14:00-17:00	5	4,500

時間/日期	1/26、2/2、2/9	1/27、2/3、2/10	1/28、2/4、2/11	1/29、2/5、2/12	1/30、2/6、2/13
08:30-09:00 12:30-13:00	報到/集合				
09:00-12:00 13:00-16:00	暖身與羽球規則	米字步伐	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能
	擊球手感	高遠球/挑球/吊球技巧	殺球/平球訓練	考核準備	考核測驗
	正/反握拍	技巧/對打練習	發球練習	單打/雙打練習	
12:00-12:30 16:00-16:30	回家啦				

※依照學員程度進行分組教學。

無懼羽球營-進階班

無懼羽球營-進階班(半日) | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 4人開班，10人滿班

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	01/26-01/30	09:00-12:00	5	5,000
第一梯	01/26-01/30	14:00-17:00	5	5,000
第二梯	02/02-02/06	09:00-12:00	5	5,000
第二梯	02/02-02/06	14:00-17:00	5	5,000
第三梯	02/9-02/13	09:00-12:00	5	5,000
第三梯	02/9-02/13	14:00-17:00	5	5,000

時間/日期	1/26、2/2、2/9	1/27、2/3、2/10	1/28、2/4、2/11	1/29、2/5、2/12	1/30、2/6、2/13
08:30-09:00 13:30-14:00	報到/集合				
09:00-12:00 14:00-17:00	熱身 核心基礎訓練	熱身 協調性訓練	熱身 速度反應訓練	熱身 角錐綜合訓練	熱身 繩梯綜合訓練
	中場平推	長球技巧	網前小球技巧	網前控球對角	成果實際複演
	前後步伐 推擋多拍	四點步伐 連貫吊球	全場走位 實際演練	分組對抗賽1	分組對抗賽2
12:00-12:30 17:00-17:30	回家啦				

※依照學員程度進行分組教學。



無畏籃球營

無畏籃球營(半日) | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 6人開班，20人滿班

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	01/26-01/30	09:00-12:00	5	4,500
第二梯	02/02-02/06	09:00-12:00	5	4,500
第三梯	02/9-02/13	09:00-12:00	5	4,500

時間/日期	1/26、2/2、2/9	1/27、2/3、2/10	1/28、2/4、2/11	1/29、2/5、2/12	1/30、2/6、2/13
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	暖身 籃球規則	傳球技巧練習	切入、上籃訓練	進階 攻防練習	趣味體適能
	基礎運球練習	小組合作練習	模擬對抗	考核準備	考核測驗
12:00-12:30	投籃基礎教學	趣味挑戰 放鬆與伸展	趣味挑戰 放鬆與伸展	趣味挑戰 放鬆與伸展	
	回家啦				

※依照學員程度進行分組教學。



球類運動營課程注意事項

※ 各梯各階段之滿班人數以現場公告為準，營隊課程編排仍可能依實際報名學員程度進行調整。

若羽球基礎班與進階班同時段皆未達開班人數，將合併為一班上課，並依基礎班費用收取。

相關退費事宜請洽櫃檯辦理。

※ 羽球進階班報名資格：

1. 曾於本中心羽球營考核達 第四級 以上者，可直接報名。

2. 若您尚未參加過營隊，但有報名意願，歡迎洽詢櫃檯或透過官方LINE@與我們聯繫，以了解報名資格。

※ 課程安排依現場教練為主，每堂課程中會安排1-2次休息。

※ 建議小朋友以攜帶自己熟悉的球拍參加課程為主，若沒有，中心亦會提供球拍。

※ 可額外加購午餐、午休600元/5天。