



長春國民童兒童運動中心  
TAICHUNG CHANGCHUN  
CIVIL AND CHILD SPORTS CENTER



2026

# 長春小勇士 夏日營隊

寶貝幼兒營NEW!

游泳訓練營  
球類運動營  
日歸營隊  
舞動奇蹟動感營

(04)2222-0661 | 臺中市南區合作街46號(A棟)

課程優惠(日歸營隊、寶貝營、游泳訓練營、球類運動營、舞動奇蹟動感營)

## 超早鳥優惠4/20-5/17

- 舊生優惠：一梯**85**折、二梯**83**折、三梯以上**8**折
- 新生優惠：一梯**88**折、二梯**85**折、三梯以上**83**折

## 早鳥優惠5/18-6/7 原價優惠6/8起

- 舊生優惠：一梯**88**折、二梯**85**折
- 恢復原價。
- 新生優惠：一梯**92**折、二梯**88**折
- 續報優惠享**95**折/梯

課程報名注意事項(請自行斟酌時間是否能配合再行報名)

優惠方案注意事項：

- 凡報名過本中心冬夏令營完整梯次之學員皆屬舊生。
- 每組優惠方案限學員本人獨享，多梯次折扣僅限現場報名。
- 本優惠方案離櫃後不得刪減或新增課程及修改折扣。ex. A舊生於超早鳥階段報名115夏令營第一梯次日歸營、第二梯次籃球營，每梯次可享83折優惠；若報名繳費完成離櫃後再次到櫃台加報第五梯次日歸營，僅能享85折優惠。
- 本方案陸上營隊與泳訓課程不得混合使用。Ex. B新生於超早鳥階段欲報名第一、第二梯次泳訓課程及第三梯日歸營，則泳訓課程享85折優惠、日歸營享88折優惠。
- 報名任一梯次陸上營隊皆贈送營隊制服，並享結業贈禮一份(日歸營)。
- 完成報名後若因私人因素辦理退費，將追回折扣優惠並依中心規範辦理手續。
- 本活動不得與其他優惠並用，且中心保留隨時修改、變更、解釋或終止本活動內容之權利。

【家長須知】報名課程前，您需要注意的事情：

- 請詳細閱讀家長須知，欲報名請於本中心1F櫃台臨櫃報名或於線上報名系統報名，諮詢電話：(04)2222-0661分機111，完成報名手續視為同意配合活動與下列事項，本中心保留調整課程最終內容之權利。
- 如孩子有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必告知相關資料請再三確認離櫃視同無誤。
- 凡患有心臟疾病/氣喘病/躁鬱症/過動症/高血壓/糖尿病/皮膚病/紅眼症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者，請先諮詢醫師並開立證明，經本中心評估安全問題後方報名，以維護雙方權益。
- 各梯次招生未連開班人數主辦單位得以停辦並於課程前7天通知全額退費或轉班/轉梯；營隊開梯行前通知將在課程前7天寄發簡訊。
- 可報名單日出遊，費用1,600元(含課程費/午餐/午休/雜支等)，須於上課日前3天完成報名繳費。
- 游泳訓練班課前須先至櫃台綁定卡片作為感應入場使用(例：悠遊卡/一卡通等感應卡片)。

\*家長須知-接送篇

- 本中心合作街備有汽車與機車停車場，接送時間30分鐘內離場可至A棟1F消磁(不含游泳課)，敬請家長於接送時多加利用。
- 各營隊集合/接送時間及地點請參考課表時間。
- 學員請於課後半小時內接回，逾時則學員將在A棟1樓休息區自行等候；若需專人照護服務，請於活動開始前繳費，每天100元，接送時間可選擇提早/延長至課前/後1小時。

**\*請自行斟酌時間是否能配合再行報名\***

\*您需要為孩子準備的東西如下：

- 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。
- 報名日歸營(含上/下午營隊加餐)者，請多帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋。)
- 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960元/8天；1,200元/10天；600元/5天。【課後照顧】100/天。

## 退費/轉班相關辦法

- 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。
- 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。**
  - 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
  - 該營隊「報名後第8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
  - 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。
  - 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
  - 該營隊「開始上課後」退費者，退費金額為總繳交費用扣除【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。
- 本營隊除「學校必要返校日」及「具醫療證明之病假」外，恕不辦理補課及退費。  
若因特殊原因確需請假，請於事前聯繫櫃檯或透過官方LINE洽詢，完成相關補課登記機制。

- 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



## 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(第一梯)	07/01-07/10	8	12,000	1,600
第二梯	長勝軍日歸營(第二梯)	07/13-07/24	10	15,000	1,600
第三梯	長勝軍日歸營(第三梯)	07/27-08/07	10	15,000	1,600
第四梯	長勝軍日歸營(第四梯)	08/10-08/21	10	15,000	1,600
第五梯	長勝軍日歸營(第五梯)	08/24-08/28	5	7,500	1,600

## 第一梯次 | 8天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間	07/01(三)	07/02(四)	07/03(五)	07/06(一)	07/07(二)	07/08(三)	07/09(四)	07/10(五)
08:30-09:00	集合/報到							
09:10-10:10	破冰時間	小小手藝-3D列印筆	眼明手快-疊杯	劍術技藝		小小袋棍高手	寶可夢大師!	寶可夢大師!
10:20-11:50	武術大師		午餐/午休		出遊日		小小袋棍高手	扯鈴
12:00-13:30	水中世界(浮潛/水域自救)	滑輪專家直排輪	水中世界(SUP)	水中世界(SUP)	滑輪專家直排輪	集元果觀光工廠	午餐/午休	水中世界(SUP)
13:40-15:10	點心時間		昆蟲世界大冒險!		有球必應(羽球/匹克球)	有球必應(羽球/匹克球)	有球必應(羽球/匹克球)	歡樂同樂會
15:20-15:50	回家							
16:00-17:30	有球必應(羽球/匹克球)	一球入魂 躲避球	有球必應(羽球/匹克球)	昆蟲世界大冒險!	有球必應(羽球/匹克球)	有球必應(羽球/匹克球)	有球必應(羽球/匹克球)	歡樂同樂會
17:30-18:00	回家							

## 第二梯次 | 10天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間	07/13(一)	07/14(二)	07/15(三)	07/16(四)	07/17(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰時間	小小手藝-3D列印筆	腦力激盪-魔術方塊		
10:20-11:50	花式跳繩	武術大師		眼明手快-扯鈴	
12:00-13:30	午餐/午休				
13:40-15:10	水中世界(游泳/水域自救)	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	一球入魂 籃球	一球入魂 匹克球	一球入魂 足球	一球入魂 匹克球	一球入魂 躲避球
17:30-18:00	回家				

時間	07/20(一)	07/21(二)	07/22(三)	07/23(四)	07/24(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	劍術技藝		小小手藝-毛茸茸編織屋		
10:20-11:50	小小手藝氣球	小小袋棍高手	小小袋棍高手 腦力激盪桌遊		
12:00-13:30	午餐/午休		午餐/午休		
13:40-15:10	水中世界(浮潛/水肺)	有球必應(樂樂棒/壁球)	出遊日	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)
15:20-15:50	點心時間		古生物奇幻樂園	點心時間	
16:00-17:30	昆蟲世界大冒險!	一球入魂 匹克球	一球入魂 匹克球 歡樂同樂會		
17:30-18:00	回家				

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

時間	07/27(一)	07/28(二)	07/29(三)	07/30(四)	07/31(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	破冰時間	小小手藝-3D列印筆	眼明手快-疊杯		
10:20-11:50	花式跳繩	武術大師		眼明手快-扯鈴	
12:00-13:30	午餐/午休				
13:40-15:10	水中世界(游泳/水域自救)	滑輪專家直排輪	水中世界(SUP)	滑輪專家直排輪	水中世界(SUP)
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	一球入魂 躲避球	有球必應(羽球/匹克球)	一球入魂 籃球	有球必應(羽球/匹克球)	眼明手快 躲避飛盤
17:30-18:00	回家				

時間	08/03(一)	08/04(二)	08/05(三)	08/06(四)	08/07(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	劍術技藝		寶可夢大師!	寶可夢大師!	
10:20-11:50	小小手藝氣球	小小袋棍高手	小小袋棍高手	腦力激盪桌遊	
12:00-13:30	午餐/午休		午餐/午休		
13:40-15:10	水中世界(SUP)	滑輪專家直排輪	出遊日	滑輪專家直排輪	水中世界(SUP)
15:20-15:50	點心時間		綠世界生態農場	點心時間	
16:00-17:30	昆蟲世界大冒險!	有球必應(羽球/匹克球)	有球必應(羽球/匹克球) 歡樂同樂會		
17:30-18:00	回家				

## 第四梯次 | 10天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間	08/10(一)	08/11(二)	08/12(三)	08/13(四)	08/14(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰時間	小小手藝-3D列印筆	腦力激盪-魔術方塊		
10:20-11:50	花式跳繩	武術大師		眼明手快-扯鈴	
12:00-13:30	午餐/午休				
13:40-15:10	水中世界(游泳/水域自救)	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	一球入魂 籃球	一球入魂 匹克球	一球入魂 足球	一球入魂 匹克球	一球入魂 躲避球
17:30-18:00	回家				

時間	08/17(一)	08/18(二)	08/19(三)	08/20(四)	08/21(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	劍術技藝		小小手藝-毛茸茸編織屋		
10:20-11:50	小小手藝氣球	小小袋棍高手	小小袋棍高手 腦力激盪桌遊		
12:00-13:30	午餐/午休		午餐/午休		
13:40-15:10	水中世界(浮潛/水肺)	有球必應(樂樂棒/壁球)	出遊日	有球必應(樂樂棒/壁球)	水中世界(浮潛/水肺)
15:20-15:50	點心時間		大甲向日葵農場	點心時間	
16:00-17:30	昆蟲世界大冒險!	一球入魂 匹克球	一球入魂 匹克球 同樂會		
17:30-18:00	回家				

## 第五梯次 | 5天 | 招生年齡：7-12歲 | 10人開班 | 40人滿班

時間	08/24(一)	08/25(二)	08/26(三)	08/27(四)	08/28(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:10-10:10	破冰時間	成為寶可夢大師!-寶可夢卡牌	小小手藝-3D列印筆		
10:20-11:50	眼明手快-扯鈴	劍術技藝		武術大師	
12:00-13:30	午餐/午休				
13:40-15:10	水中世界(游泳/水域自救)	小小袋棍高手養成班	水中世界(浮潛/水肺)	小小袋棍高手養成班	水中世界(SUP)
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	一球入魂 羽球	一球入魂 匹克球	一球入魂 籃球	一球入魂 樂樂棒	同樂會
17:30-18:00	回家				

## 寶貝幼兒營NEW!!

### 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
第二梯	寶貝幼兒營	07/13-07/24	10	18,000	1,900
第三梯	寶貝幼兒營	07/27-08/07	10	18,000	1,900



## 第一梯 | 10天 | 招生年齡：4-6歲 | 5人開班 | 10人滿班

時間	07/13(一)	07/14(二)	07/15(三)	07/16(四)	07/17(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	破冰時間	寶貝動手做 蠟谷巴特	寶貝動手做 粉彩畫	寶貝腦力激盪 積木	寶貝動手做 黏土
10:20-11:50	幼兒瑜珈	綜合體適能	跆拳道體適能	寶貝搖搖-韻律舞蹈	
12:00-14:00	午餐/午休				
14:10-15:10	幼兒疊杯	繪本閱讀	小小科學家 七彩彈力球	快樂小農夫	寶貝動手做 流體熊彩繪家
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	平衡感訓練	水中世界	幼兒足球	水中世界	幼兒足球
17:30-18:00	回家				

時間	07/20(一)	07/21(二)	07/22(三)	07/23(四)	07/24(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	寶貝動手做 氣球	寶貝動手做 不織布	寶貝動手做 馬賽克磚	寶貝腦力激盪 魔術	寶貝腦力激盪 桌遊
10:20-11:50	幼兒瑜珈	綜合體適能	跆拳道體適能	寶貝搖搖-韻律舞蹈	
12:00-14:00	午餐/午休				
14:10-15:10	職場小達人	繪本閱讀	小小科學家 紙樹開花	寶貝動手做 纏繞畫	寶貝動手做 串珠
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	幼兒籃球	水中世界	幼兒籃球	水中世界	歡樂同樂會
17:30-18:00	回家				

## 第二梯 | 10天 | 招生年齡：4-6歲 | 5人開班 | 10人滿班

時間	07/27(一)	07/28(二)	07/29(三)	07/30(四)	07/31(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	破冰時間	寶貝動手做 蠟谷巴特	寶貝動手做 粉彩畫	寶貝腦力激盪 積木	寶貝動手做 黏土
10:20-11:50	幼兒瑜珈	綜合體適能	跆拳道體適能	韻律舞蹈	
12:00-14:00	午餐/午休				
14:10-15:10	幼兒疊杯	繪本閱讀	小小科學家 七彩彈力球	小小科學家 魔法結晶	寶貝動手做 流體熊彩繪家
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	平衡感訓練	水中世界	幼兒足球	水中世界	幼兒足球
17:30-18:00	回家				

時間	08/03(一)	08/04(二)	08/05(三)	08/06(四)	08/07(五)
08:30-09:00	集合/報到				
09:10-10:10	寶貝動手做 氣球	寶貝動手做 不織布	寶貝動手做 3D列印筆	寶貝腦力激盪 魔術	寶貝腦力激盪 桌遊
10:20-11:50	幼兒瑜珈	綜合體適能	跆拳道體適能	韻律舞蹈	
12:00-14:00	午餐/午休				
14:10-15:10	小小科學家 魔幻漂浮球	繪本閱讀	小小科學家 紙樹開花	寶貝動手做 纏繞畫	寶貝動手做 串珠
15:20-15:50	點心時間				
16:00-17:30	幼兒籃球	水中世界	幼兒籃球	水中世界	歡樂同樂會
17:30-18:00	回家				

## 出遊日-注意事項

- 各行程安排依照人數、分組仍有變動可能，依實際發佈通知為主。
- 出遊依照遊覽車輛進行人數限制，額滿為止，即時人數統計請洽中心營隊官方LINE@或FB小編；家長如欲同行需自行前往並支出活動費用。
- 報名日歸營已包含出遊所有費用(門票、車資、餐食、保險等)，報名單日出遊需於出遊日前三天完成報名及繳費。
- 學員須穿著中心營隊制服、運動鞋、運動服裝並攜帶水壺、環保餐具碗筷，如有需求可自備帽子、防蚊液、換洗衣物及外套。
- 如常有暈車症狀之學員請務必於出發前服用暈車藥，並攜帶備用藥品。
- 請勿攜帶貴重物品或玩具，中心不付任何保管責任。
- 出遊日如遇天災、雨天或不可抗力之因素，活動內容或場地將由本中心臨時調動。
- 回程抵達時間約於17:00前，惟仍須視交通狀況調整，敬請多加利用營隊官方LINE@詢問。
- 出遊日行程依中心最終公告為主。



## 7/8(三)集元果觀光工廠

## 游泳訓練營



幼兒班課程梯次 | 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	7/1-7/10	8	08:30-09:30	3,600	500
		8	09:40-10:40	3,600	500
		8	10:50-11:50	3,600	500
		8	14:40-15:40	3,600	500
		8	15:50-16:50	3,600	500
		8	17:30-18:30	3,600	500
		8	18:30-19:30	3,600	500
		8	19:40-20:40	3,600	500
第二梯	7/13-7/24	10	08:30-09:30	4,500	500
		10	09:40-10:40	4,500	500
		10	10:50-11:50	4,500	500
		10	14:40-15:40	4,500	500
		10	15:50-16:50	4,500	500
		10	17:30-18:30	4,500	500
		10	18:30-19:30	4,500	500
		10	19:40-20:40	4,500	500
第三梯	7/27-8/7	10	08:30-09:30	4,500	500
		10	09:40-10:40	4,500	500
		10	10:50-11:50	4,500	500
		10	14:40-15:40	4,500	500
		10	15:50-16:50	4,500	500
		10	17:30-18:30	4,500	500
		10	18:30-19:30	4,500	500
		10	19:40-20:40	4,500	500
第四梯	8/10-8/21	10	08:30-09:30	4,500	500
		10	09:40-10:40	4,500	500
		10	10:50-11:50	4,500	500
		10	14:40-15:40	4,500	500
		10	15:50-16:50	4,500	500
		10	17:30-18:30	4,500	500
		10	18:30-19:30	4,500	500
		10	19:40-20:40	4,500	500
第五梯	8/24-8/28	5	08:30-09:30	2,250	500
		5	09:45-10:45	2,250	500
		5	11:00-12:00	2,250	500
		5	14:45-15:45	2,250	500
		5	16:00-17:00	2,250	500
		5	17:15-18:15	2,250	500
		5	18:30-19:30	2,250	500
		5	19:40-20:40	2,250	500

兒童班課程梯次 | 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	時段	整期價格	單堂價格
第一梯	7/1-7/10	8	08:30-09:30	2,800	400
		8	09:45-10:45	2,800	400
		8	11:00-12:00	2,800	400
		8	13:30-14:30	2,800	400
		8	14:45-15:45	2,800	400
		8	16:00-17:00	2,800	400
		8	17:15-18:15	2,800	400
		8	18:30-19:30	2,800	400
第二梯	7/1-7/10	8	19:40-20:40	2,800	400
		10	08:30-09:30	3,500	400
		10	09:45-10:45	3,500	400
		10	11:00-12:00	3,500	400
		10	13:30-14:30	3,500	400
		10	14:45-15:45	3,500	400
		10	16:00-17:00	3,500	400
		10	17:15-18:15	3,500	400
第三梯	7/27-8/7	10	18:30-19:30	3,500	400
		10	19:40-20:40	3,500	400
		10	20:50-21:50	3,500	400
		10	08:30-09:30	3,500	400
		10	09:45-10:45	3,500	400
		10	11:00-12:00	3,500	400
		10	13:30-14:30	3,500	400
		10	14:45-15:45	3,500	400
第四梯	8/10-8/21	10	16:00-17:00	3,500	400
		10	17:15-18:15	3,500	400
		10	18:30-19:30	3,500	400
		10	19:40-20:40	3,500	400
		10	20:50-21:50	3,500	400
		10	08:30-09:30	3,500	400
		10	09:45-10:45	3,500	400
		10	11:00-12:00	3,500	400

梯次	日期	天數	時段	整期價格	單堂價格
第五梯	8/24-8/28	5	08:30-09:30	1,750	400
		5	09:45-10:45	1,750	400
		5	11:00-12:00	1,750	400
		5	13:30-14:30	1,750	400
		5	14:45-15:45	1,750	400
		5	16:00-17:00	1,750	400
		5	17:15-18:15	1,750	400
		5	18:30-19:30	1,750	400
第一梯	7/4-8/29	5	19:40-20:40	1,750	400
		5	20:50-21:50	1,750	400
		9	08:30-09:30	3,150	400
		9	09:45-10:45	3,150	400
		9	11:00-12:00	3,150	400
		9	13:30-14:30	3,150	400
		9	14:45-15:45	3,150	400
		9	16:00-17:00	3,150	400
第二梯	7/5-8/30	9	08:30-09:30	3,150	400
		9	09:45-10:45	3,150	400
		9	11:00-12:00	3,150	400
		9	13:30-14:30	3,150	400
		9	14:45-15:45	3,150	400
		9	16:00-17:00	3,150	400
		9	17:15-18:15	3,150	400
		9	19:40-20:40	3,150	400

兒童進階密集班梯次 | 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	7/1-7/10	8	08:30-09:30	3,200	450
		8	19:40-20:40	3,200	450
第二梯	7/13-7/24	10	08:30-09:30	4,000	450
		10	19:40-20:40	4,000	450
第三梯	7/27-8/7	10	08:30-09:30	4,000	450
		10	19:40-20:40	4,000	450
第四梯	8/10-8/21	10	08:30-09:30	4,000	450
		10	19:40-20:40	4,000	450
第五梯	8/24-8/28	5	08:30-09:30	2,000	450
		5	19:40-20:40	2,000	450
第一梯	週六 7/4-8/29	9	09:45-10:45	3,600	450
		9	11:00-12:00	3,600	450
第一梯	週日 7/5-8/30	9	09:45-10:45	3,600	450
		9	11:00-12:00	3,600	450

※游泳團體課程注意事項及請假規範，請加入本中心泳池LINE@(@3csc)

## 無懼羽球營-基礎班



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

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	07/01-07/10	09:00-12:00	8	7,200
第一梯	07/01-07/10	14:00-17:00	8	7,200
第二梯	07/13-07/24	09:00-12:00	10	9,000
第二梯	07/13-07/24	14:00-17:00	10	9,000
第三梯	07/27-08/07	09:00-12:00	10	9,000
第三梯	07/27-08/07	14:00-17:00	10	9,000
第四梯	08/10-08/21	09:00-12:00	10	9,000
第四梯	08/10-08/21	14:00-17:00	10	9,000
第五梯	08/24-08/28	09:00-12:00	5	4,500
第五梯	08/24-08/28	14:00-17:00	5	4,500

基礎-第一梯 | 8天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	07/01(三)	07/02(四)	07/03(五)	07/06(一)	07/07(二)	07/08(三)	07/09(四)	07/10(五)
08:30-09:00	報到/集合							
09:00-12:00	羽毛球規則	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能
14:00-17:00	擊球手感	正/反手發球	米字步伐	中場平推球	網前正反手	前後跑位	網前挑球	擋球技術
12:00-12:30	回家啦							
17:00-17:30	回家啦							

基礎-第二~四梯 | 10天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	7/13、7/27、8/10(一)	7/14、7/28、8/11(二)	7/15、7/29、8/12(三)	7/16、7/30、8/13(四)	7/17、7/31、8/14(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	羽球規則	綜合體適能	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能
14:00-17:00	擊球手感	長球技巧	正/反手發球	米字步伐	中場平推球
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	回家啦				
日期/時間	7/20、8/3、8/17(一)	7/21、8/4、8/18(二)	7/22、8/5、8/19(三)	7/23、8/6、8/20(四)	7/24、8/7、8/21(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	綜合體適能	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能	綜合體適能
14:00-17:00	網前正反手	前後跑位	網前挑球	擋球技術	綜合跑位
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	回家啦				

基礎-第五梯 | 5天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	08/24(一)	08/25(二)	08/26(三)	08/27(四)	08/28(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	羽球規則	正/反手發球	中場平推球	綜合體適能	趣味體適能
14:00-17:00	擊球手感	長球技巧	前後跑位	米字步伐	綜合跑位
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	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) | 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	07/01-07/10	09:00-12:00	8	8,000
第一梯	07/01-07/10	14:00-17:00	8	8,000
第二梯	07/13-07/24	09:00-12:00	10	10,000
第二梯	07/13-07/24	14:00-17:00	10	10,000
第三梯	07/27-08/07	09:00-12:00	10	10,000
第三梯	07/27-08/07	14:00-17:00	10	10,000
第四梯	08/10-08/21	09:00-12:00	10	10,000
第四梯	08/10-08/21	14:00-17:00	10	10,000
第五梯	08/24-08/28	09:00-12:00	5	5,000
第五梯	08/24-08/28	14:00-17:00	5	5,000

進階-第一梯 | 8天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	07/01(三)	07/02(四)	07/03(五)	07/06(一)	07/07(二)	07/08(三)	07/09(四)	07/10(五)
08:30-09:00	報到/集合							
09:00-12:00	快速熱身與腳步訓練	反應力訓練	步伐敏捷訓練	網前技術(勾球/撲球)	單打戰術運用	雙打站位與輪轉	單打/雙打練習	單打/雙打練習
14:00-17:00	高遠球/挑球/吊球精準訓練	單打戰術練習	殺球/防守反擊訓練	前後場跑位	進攻訓練	雙打攻防	分組對抗賽	考核測驗
12:00-12:30	回家啦							
17:00-17:30	回家啦							

進階-第二~四梯 | 10天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	7/13、7/27、8/10(一)	7/14、7/28、8/11(二)	7/15、7/29、8/12(三)	7/16、7/30、8/13(四)	7/17、7/31、8/14(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	快速熱身與腳步訓練	反應力訓練	步伐敏捷訓練	網前技術(勾球、撲球)	單打戰術運用
14:00-17:00	高遠球/挑球/吊球精準訓練	單打戰術練習	殺球/防守反擊訓練	前後場跑位	進攻訓練
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	回家啦				
日期/時間	7/20、8/3、8/17(一)	7/21、8/4、8/18(二)	7/22、8/5、8/19(三)	7/23、8/6、8/20(四)	7/24、8/7、8/21(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	雙打站位	雙打防守	綜合跑位	比賽戰術運用	單打/雙打練習
14:00-17:00	雙打攻擊練習	前後跑位	分組對抗賽	分組對抗賽	考核測驗
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	回家啦				

進階-第五梯 | 5天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	08/24(一)	08/25(二)	08/26(三)	08/27(四)	08/28(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	快速熱身與腳步訓練	反應力訓練	步伐敏捷訓練	比賽戰術運用	單打/雙打練習
14:00-17:00	高遠球/挑球/吊球精準訓練	單打戰術練習	殺球/防守反擊訓練	分組對抗賽	考核測驗
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	回家啦				

進階-第五梯 | 5天 | 上午時段(09:00-12:00) | 下午時段(14:00-17:00)

日期/時間	08/24(一)	08/25(二)	08/26(三)	08/27(四)	08/28(五)
08:30-09:00	報到/集合				
09:00-12:00	快速熱身與腳步訓練	反應力訓練	步伐敏捷訓練	比賽戰術運用	單打/雙打練習
14:00-17:00	高遠球/挑球/吊球精準訓練	單打戰術練習	殺球/防守反擊訓練	分組對抗賽	考核測驗
12:00-12:30	回家啦				
17:00-17:30	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**第五級**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960元/8天；1,200元/10天；600元/5天

羽球個人技術考核等級

級數	技術能力
初階	1 正反拍擺拍   正反拍向上擊球   羽球規則講解   正拍下手發球   反拍發球
	2 定點正拍壓球   定點反拍壓球   正反手挑球(一步移位)   正反拍放小球(一步移位)
	3 定點中場上手-正反拍平抽球   定點中場下手-正反拍擋抽球
	4 定點後場正拍高遠球
中階	5 正拍連續壓球   反拍連續壓球   正反手挑球(兩步移位)   正反拍放小球(兩步移位)
	6 中場上手-正反拍平抽球(一步移位)   中場下手-正反拍擋抽球(一步移位)   定點後場正拍切球-定點後場正拍