Wave Sunshine 舞動陽光

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

2027

長春小勇士 寒假進化論

日歸營隊/舞動奇蹟動感營
游泳訓練營/球類運動營



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

聯絡方式

官方網站 | 官方臉書 | 官方LINE@

Instagram | 網路報名 | 營隊LINE@

冬令營專屬優惠

日歸營隊、游泳訓練營、球類運動營、舞動奇蹟動感營 *舊生定義：舊生限指曾報名過中心任一期營隊之學員。

11/9-11/30

- ◆ 超早鳥優惠(舊生) 單梯85折｜兩梯83折
- ◆ 超早鳥優惠(新生) 單梯88折｜兩梯85折

12/1-12/31

- ◆ 早鳥優惠(舊生) 單梯88折｜兩梯以上85折
- ◆ 早鳥優惠(新生) 單梯92折｜兩梯以上88折



優惠多更多

2027/1/1起

- ◆ 報名一梯 原價
- ◆ 續報優惠 95折

專屬優惠

報名小勇士日歸營、無懼羽球營一梯　報名無畏籃球半日冬令營

- ◆ 免費贈送 營隊紀念T恤
- ◆ 免費贈送球衣1件 11/30以前報名加送客製號碼、姓名

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：

1. 凡報名過本中心冬夏令營完整梯次之學員皆屬舊生。
2. 每組優惠方案限學員本人獨享，多梯次折扣僅限現場報名。
3. 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。
4. 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。
5. 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)。
6. 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。
7. 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 各梯次招生未達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。
5. 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。
6. 游泳訓練班課前須先至櫃台綁定卡片作爲感應入場使用(例：悠遊卡/一卡通等可感應卡片)。

※家長須知-接送篇

1. 本中心合作衛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。
2. 各營隊集合/接送時間及地點請參考課表時間。
3. 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※

※您需要爲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840元/7天；360元/3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：
   a. 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。（開課前7天內報名不適用）
   b. 該營隊「報名後第8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。（開課前7天內報名不適用）
   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，退費金額爲總繳交費用扣掉【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爲優先，如無法補課，則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數爲單日費用)不收取手續費。

3. 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。
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；原付款方式爲【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；原付款方式爲【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。

長勝軍日歸營



日歸營 課程注意事項

※課程安排依現場教練爲主，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，靜態課程爲全班一起上課。

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	1/21-1/29	7	$10,500	$1,600
第二梯	長勝軍日歸營	2/1-2/3	3	$4,500	$1,600

第一梯次｜7天｜招生年齡：7-12歲｜10人開班｜40人滿班

時間	1月21日	1月22日	1月25日
08:30-09:00	集合		
09:10-10:10	破冰時間	眼明手快-疊杯	小小手藝-氣球
10:20-11:50	腦力激盪-桌遊	創術技藝	武術大師
12:00-13:30	午餐/午休		
13:40-15:10	有球必應 (羽球/匹克球)	有球必應 (羽球/匹克球)	一球入魂-足球
15:20-15:50	點心		
16:00-17:30	滑輪專家-直排輪	水中世界	小小泰山-攀樹
17:30-18:00	放學		
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
集合			
小小手藝-魔幻水霧豆	大出遊	小小手藝-3D列印筆	小小手藝-奶油膠立體魔法
一球入魂-袋棍球		一球入魂-袋棍球	腦力激盪-寶可夢卡牌
午餐/午休		午餐/午休	
有球必應 (籃球/壁球)		有球必應 (籃球/壁球)	一球入魂-樂樂棒
點心		點心	
一球入魂-巧固球		滑輪專家-直排輪	歡樂電影院
放學			

第二梯次｜10天｜招生年齡：7-12歲｜10人開班｜40人滿班

時間	2月1日	2月2日	2月3日
08:30-09:00	集合		
09:10-10:10	破冰時間	小小手藝-3D列印筆	小小手藝-橡皮筋彩虹編織
10:20-11:50	武術大師	創術技藝	腦力激盪-寶可夢卡牌
12:00-13:30	午餐/午休		
13:40-15:10	一球入魂-巧固球	一球入魂-足球	一球入魂-樂樂棒
15:20-15:50	點心		
16:00-17:30	滑輪專家-直排輪	滑輪專家-滑板	歡樂電影院
17:30-18:00	放學		



出遊資訊：1/27 出遊日｜文山休閒農場-成爲小小野趣探險家

時間/分組	A	B	C	D
0830-0930	愉快車程			
0930-1000	動手DIY-竹筒飯			
1000-1030	堆土窯教學體驗			
1040-1200	野趣探險家/昆蟲解說			
1200-1300	午餐時間			
1300-1340	手作DIY-神秘三選一			
1350-1500	開窯/品嘗土窯點心			
1500-	團體大合照/賦歸			

舞動奇蹟動感營



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爲主。
※可額外加購午餐、午休840元/7天；360元/3天。
※舞蹈營(報名即贈營隊限定上衣一件)

梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	DN01	1/21-1/29	09:00-12:00	7	$5,250
第二梯	DN02	2/1-2/3	09:00-12:00	3	$2,250

第一梯次｜招生年齡：7-12歲｜6人開班｜20人滿班

時間	1月21日	1月22日	1月25日
08:30-09:00	報到/集合		
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
12:00-12:30	回家啦		
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
報到/集合			
團體熱身/伸展			
MV隊形分析	MV隊形分析	MV隊形分析	複習/成果發表
回家啦			

第二梯次｜招生年齡：7-12歲｜6人開班｜20人滿班

時間	2月1日	2月2日	2月3日
08:30-09:00	報到/集合		
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隊形分析	複習/成果發表
12:00-12:30	回家啦		

出遊日-注意事項

1. 各行程安排依照人數、分組仍有變動可能，依實際發佈通知爲主。
2. 出遊依照遊覽車輛進行人數限制，額滿爲止，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。
3. 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。
4. 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。
5. 如常有量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。
6. 請勿攜帶貴重物品或玩具，中心不付任何保管責任。
7. 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。
8. 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。
9. 出遊日行程依中心最終公告爲主。

Wave Sunshine 游泳學院

游泳訓練營



幼兒密集班課程梯次｜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	1/21-1/29	7	08:30~09:30	$3,150	$500
		7	09:40~10:40	$3,150	$500
		7	10:50~11:50	$3,150	$500
		7	14:40~15:40	$3,150	$500
		7	15:50~16:50	$3,150	$500
		7	17:30~18:30	$3,150	$500
		7	18:30~19:30	$3,150	$500
		7	19:40~20:40	$3,150	$500
第二梯	2/1-2/3	3	08:30~09:30	$1,350	$500
		3	09:40~10:40	$1,350	$500
		3	10:50~11:50	$1,350	$500
		3	14:40~15:40	$1,350	$500
		3	15:50~16:50	$1,350	$500
		3	17:30~18:30	$1,350	$500
		3	18:30~19:30	$1,350	$500
		3	19:40~20:40	$1,350	$500

兒童密集班課程梯次｜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	時數	整期價格	單堂價格
第一梯	1/21-1/29	7	08:30~09:30	$2,450	$400
		7	09:40~10:40	$2,450	$400
		7	10:50~11:50	$2,450	$400
		7	14:40~15:40	$2,450	$400
		7	15:50~16:50	$2,450	$400
		7	17:30~18:30	$2,450	$400
		7	18:30~19:30	$2,450	$400
		7	19:40~20:40	$2,450	$400
第二梯	2/1-2/3	3	08:30~09:30	$1,050	$400
		3	09:40~10:40	$1,050	$400
		3	10:50~11:50	$1,050	$400
		3	14:40~15:40	$1,050	$400
		3	15:50~16:50	$1,050	$400
		3	17:30~18:30	$1,050	$400
		3	18:30~19:30	$1,050	$400
		3	19:40~20:40	$1,050	$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	1/21-1/29	7	09:40~10:40	$2,800	$450
		7	10:50~11:50	$2,800	$450
第二梯	2/1-2/3	3	09:40~10:40	$1,200	$450
		3	10:50~11:50	$1,200	$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)

幼兒班｜招生年齡：3-6歲｜3-5人開班，未達3人不開班｜單堂價：500元/堂

星期	課程代號	課程日期(停課)	課程時間	堂數	整期價格
一	SB1173	1/4-2/22 (2/8)	17:30~18:30	7	$3,150
一	SB1183	1/4-2/22 (2/8)	18:30~19:30	7	$3,150
一	SB1194	1/4-2/22 (2/8)	19:40~20:40	7	$3,150
二	SB2183	1/5-2/23 (2/9)	17:30~18:30	7	$3,150
二	SB2194	1/5-2/23 (2/9)	18:30~19:30	7	$3,150
二	SB2173	1/5-2/23 (2/9)	19:40~20:40	7	$3,150
三	SB3173	1/6-2/24 (2/10)	17:30~18:30	7	$3,150
三	SB3183	1/6-2/24 (2/10)	18:30~19:30	7	$3,150
三	SB3194	1/6-2/24 (2/10)	19:40~20:40	7	$3,150
四	SB4173	1/7-2/25 (2/4)	17:30~18:30	7	$3,150
四	SB4183	1/7-2/25 (2/4)	18:30~19:30	7	$3,150
四	SB4194	1/7-2/25 (2/4)	19:40~20:40	7	$3,150
五	SB5173	1/8-2/26 (1/1、2/5)	17:30~18:30	7	$3,150
五	SB5183	1/8-2/26 (1/1、2/5)	18:30~19:30	7	$3,150
五	SB5194	1/8-2/26 (1/1、2/5)	19:40~20:40	7	$3,150
六	SB6083	1/2-2/27 (2/6、2/27)	08:30~09:30	7	$3,150
六	SB6094	1/2-2/27 (2/6、2/27)	09:40~10:40	7	$3,150
六	SB6105	1/2-2/27 (2/6、2/27)	10:50~11:50	7	$3,150
六	SB6133	1/2-2/27 (2/6、2/27)	13:30~14:30	7	$3,150
六	SB6144	1/2-2/27 (2/6、2/27)	14:40~15:40	7	$3,150
六	SB6155	1/2-2/27 (2/6、2/27)	15:50~16:50	7	$3,150
日	SB7083	1/3-2/28 (2/7、2/28)	08:30~09:30	7	$3,150
日	SB7094	1/3-2/28 (2/7、2/28)	09:40~10:40	7	$3,150
日	SB7105	1/3-2/28 (2/7、2/28)	10:50~11:50	7	$3,150
日	SB7133	1/3-2/28 (2/7、2/28)	13:30~14:30	7	$3,150
日	SB7144	1/3-2/28 (2/7、2/28)	14:40~15:40	7	$3,150
日	SB7155	1/3-2/28 (2/7、2/28)	15:50~16:50	7	$3,150

兒童班｜招生年齡：7-12歲｜4-7人開班，未達4人不開班｜單堂價：400元/堂

星期	課程代號	課程日期(停課)	課程時間	堂數	整期價格
一	SC1173	1/4-2/22 (2/8)	17:30~18:30	7	$2,450
一	SC1183	1/4-2/22 (2/8)	18:30~19:30	7	$2,450
一	SC1194	1/4-2/22 (2/8)	19:40~20:40	7	$2,450
二	SC2183	1/5-2/23 (2/9)	17:30~18:30	7	$2,450
二	SC2194	1/5-2/23 (2/9)	18:30~19:30	7	$2,450
二	SC2173	1/5-2/23 (2/9)	19:40~20:40	7	$2,450
三	SC3173	1/6-2/24 (2/10)	17:30~18:30	7	$2,450
三	SC3183	1/6-2/24 (2/10)	18:30~19:30	7	$2,450
三	SC3194	1/6-2/24 (2/10)	19:40~20:40	7	$2,450
四	SC4173	1/7-2/25 (2/4)	17:30~18:30	7	$2,450
四	SC4183	1/7-2/25 (2/4)	18:30~19:30	7	$2,450
四	SC4194	1/7-2/25 (2/4)	19:40~20:40	7	$2,450
五	SC5173	1/8-2/26 (1/1、2/5)	17:30~18:30	7	$2,450
五	SC5183	1/8-2/26 (1/1、2/5)	18:30~19:30	7	$2,450
五	SC5194	1/8-2/26 (1/1、2/5)	19:40~20:40	7	$2,450
六	SC6083	1/2-2/27 (2/6、2/27)	08:30~09:30	7	$2,450
六	SC6094	1/2-2/27 (2/6、2/27)	09:40~10:40	7	$2,450
六	SC6105	1/2-2/27 (2/6、2/27)	10:50~11:50	7	$2,450
六	SC6133	1/2-2/27 (2/6、2/27)	13:30~14:30	7	$2,450
六	SC6144	1/2-2/27 (2/6、2/27)	14:40~15:40	7	$2,450
六	SC6155	1/2-2/27 (2/6、2/27)	15:50~16:50	7	$2,450
日	SC7083	1/3-2/28 (2/7、2/28)	08:30~09:30	7	$2,450
日	SC7094	1/3-2/28 (2/7、2/28)	09:40~10:40	7	$2,450
日	SC7105	1/3-2/28 (2/7、2/28)	10:50~11:50	7	$2,450
日	SC7133	1/3-2/28 (2/7、2/28)	13:30~14:30	7	$2,450
日	SC7144	1/3-2/28 (2/7、2/28)	14:40~15:40	7	$2,450
日	SC7155	1/3-2/28 (2/7、2/28)	15:50~16:50	7	$2,450

兒童進階班｜招生年齡：7-12歲｜4-12人開班，未達4人不開班｜單堂價：450元/堂

星期	課程代號	課程日期(停課)	課程時間	堂數	整期價格
五	SE5183-進階	1/8-2/26 (1/1、2/5)	18:30~19:30	7	$2,800
五	SE5194-進階	1/8-2/26 (1/1、2/5)	19:40~20:40	7	$2,800
六	SE6094-進階	1/2-2/27 (2/6、2/27)	09:40~10:40	7	$2,800
六	SE6105-進階	1/2-2/27 (2/6、2/27)	10:50~11:50	7	$2,800
六	SE6144-進階	1/2-2/27 (2/6、2/27)	14:40~15:40	7	$2,800
日	SE7094-進階	1/3-2/28 (2/7、2/28)	09:40~10:40	7	$2,800
日	SE7105-進階	1/3-2/28 (2/7、2/28)	10:50~11:50	7	$2,800

成人班｜招生年齡：13歲以上｜4-8人開班，未達4人不開班｜單堂價：500元/堂

星期	課程代號	課程日期(停課)	課程時間	堂數	整期價格
一	SA1194	1/4-2/22 (2/8)	19:40~20:40	7	$2,800
二	SA2194	1/5-2/23 (2/9)	19:40~20:40	7	$2,800
三	SA3194	1/6-2/24 (2/10)	19:40~20:40	7	$2,800
四	SA4194	1/7-2/25 (2/4)	19:40~20:40	7	$2,800
五	SA5194	1/8-2/26 (1/1、2/5)	19:40~20:40	7	$2,800

女性專班｜招生年齡：13歲以上｜4-8人開班，未達4人不開班｜單堂價：550元/堂

星期	課程代號	課程日期(停課)	課程時間	堂數	整期價格
一	SF1194	1/4-2/22 (2/8)	19:40~20:40	7	$3,150
三	SF3183	1/6-2/24 (2/10)	18:30~19:30	7	$3,150
四	SF4194	1/7-2/25 (2/4)	19:40~20:40	7	$3,150

Wave Sunshine 運動學院



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

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	1/21-1/29	09:00-12:00	7	$6,300
第一梯	1/21-1/30	14:00-17:00	7	$6,300
第二梯	2/1-2/3	09:00-12:00	3	$2,700
第二梯	2/1-2/3	14:00-17:00	3	$2,700

基礎-第一梯｜7天｜上午(09:00-12:00)、下午(14:00-17:00)｜4人開班，10人滿班

時間	1月21日	1月22日	1月25日
08:30-09:00 13:30-14:00		報到/集合	
09:00-12:00 14:00-17:00	暖身與羽球規則	米字步伐	高遠球
	握拍方式	基本移動	挑球
	正／反握拍	前後場步伐	平抽球
12:00-12:30 17:00-17:30		回家啦	
1月26日	**1月27日**	**1月28日**	**1月29日**
		報到/集合	
發球	趣味體適能	綜合體適能	趣味體適能
接發球	敏捷／反應訓練	考核準備	考核測驗
技巧/對打練習	綜合球感	單打/雙打練習	
		回家啦	

基礎-第二梯｜3天｜上午(09:00-12:00)、下午(14:00-17:00)｜4人開班，22人滿班

時間	2月1日	2月2日	2月3日
08:30-09:00 13:30-14:00		報到/集合	
09:00-12:00 14:00-17:00	暖身與羽球規則	趣味體能	趣味體適能
	握拍方式、正反手握拍	高遠球、挑球、發球	技術總複習
	基本步伐	對打技巧	羽球技能考核
12:00-12:30 17:00-17:30		回家啦	

※依照學員程度進行分組教學。

羽球個人技術考核等級

級數		技術能力
初階	1	正反拍握拍｜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-定點後場正拍殺球
	7	後場正拍高遠球(移動)｜後場正拍切球(移動)｜後場正拍殺球(移動)
高階	8	中場啟動步-正反拍左右壓球(連續移動)｜中場啟動步-正反拍挑球(連續移動) 中場啟動步-正反拍網前放小球(連續移動)｜定點上手勾對角球｜定點下手勾對角球
	9	中場啟動步-正反拍接殺球｜中場啟動步-正反拍抽球
	10	正拍切球上網｜正拍殺球上網｜正拍左右高遠球(移動)｜正拍左右切球-正拍左右殺球(移動)
選手	11	(連續移動)中場啟動步-上手勾對角球｜(連續移動)中場啟動步-下手勾對角球 反拍高遠球(定點)｜反拍切球(定點)
	12	全場移動與前中後場球路

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爲準，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，將合併爲一班上課，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爲主，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爲主，若沒有，中心亦會提供球拍。
※可額外加購午餐、午休840元/7天；360元/3天



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

梯次	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	1/21-1/29	09:00-12:00	7	$7,000
第一梯	1/21-1/29	14:00-17:00	7	$7,000

進階-第一梯｜7天｜上午(09:00-12:00)、下午(14:00-17:00)｜4人開班，7人滿班

時間	1月21日	1月22日	1月25日
08:30-09:00 13:30-14:00		報到/集合	
09:00-12:00 14:00-17:00	快速熱身與腳步訓練	反應力訓練	步伐敏捷訓練
	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
	技巧實戰訓練	雙打站位與演練	模擬對打與技巧修正
12:00-12:30 17:00-17:30		回家啦	
1月26日	**1月27日**	**1月28日**	**1月29日**
		報到/集合	
綜合體適能	趣味體適能	敏捷訓練	趣味體適能
發球、接發球戰術	雙打站位與輪轉	考核準備	考核測驗
雙打站位與演練	單打/雙打練習	單打/雙打練習	
		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)｜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	1/21-1/29	09:00-12:00	7	$6,300
第二梯	2/1-2/3	09:00-12:00	3	$2,700

第一梯｜7天｜上午(09:00-12:00)、下午(14:00-17:00)｜6人開班，20人滿班

時間	1月21日	1月22日	1月25日
08:30-09:00		報到/集合	
09:00-12:00	暖身與籃球規則	傳球技巧練習	切入、上籃訓練
	基礎運球練習	小組合作練習	模擬對抗
	投籃基礎教學	趣味挑戰＋放鬆伸展	趣味挑戰＋放鬆伸展
12:00-12:30		回家啦	
1月26日	**1月27日**	**1月28日**	**1月29日**
		報到/集合	
運球與控球	防守技巧與腳步	綜合攻防訓練	趣味體適能
投籃技巧加強訓練	傳切配合與團隊戰術	傳切配合與團隊戰術	考核測驗
趣味挑戰＋放鬆伸展	趣味籃球遊戲	分組競賽＋放鬆伸展	
		回家啦	

第二梯｜3天｜上午(09:00-12:00)、下午(14:00-17:00)｜6人開班，20人滿班

時間	2月1日	2月2日	2月3日
08:30-09:00		報到/集合	
09:00-12:00	暖身與籃球規則	切入、上籃訓練	趣味體適能
	基礎運球＋傳球技巧	投籃技巧＋模擬對抗	考核測驗
	投籃基礎教學＋趣味挑戰	小組合作＋趣味競賽	
12:00-12:30		回家啦	