TAIPEI 2017
UNIVERSIADE
臺北世大運

2017臺北市 文山運動中心 夏令營

營隊業務，請電洽業務部各承辦人

♥**K01~K02歡樂小子健康活力體驗營**｜
邱副理 (分機463)或信箱 s980601@cyc.tw

♥**K03~K40 營隊與運動研習**｜
蔡副理 (分機232)或信箱 s990709@cyc.tw

♥**游泳訓練**｜黃副理 (分機281)或
信箱 s980594@cyc.tw

歡迎安親班、補習班、學校、學生社團包班上課喔

♥**安親班**｜王副理 (分機241)或
信箱 s130906@cyc.tw

電 話：（02）2230-8268
傳 真：（02）2230-8676
地 址：臺北市文山區興隆路三段222號
網 址：http://wssc.cyc.org.tw/
粉絲專頁：https://www.facebook.com/wssc.tw

❶報名「兩人同行」、「1人同時報名兩項營隊」或「運動研習」享88折優惠

❷於6月19日前報名營隊活動享95折優惠

第❶.❷點活動不含獨享優惠、不折扣營隊與運動研習

❸歡樂小子健康活力體驗營
6/20日開放(7月份)單周報名，7/18日開放(8月份)單周報名。

❹報名營隊活動即 贈送 神秘小禮品乙份

凡文山區居民持低收入戶證明報名羽球K14、K15（不含精緻營）、桌球K09、K10（不含精緻營），每梯次提供一位名額免費報名參加。※一人限報名一項營隊一梯次

※以上優惠期限自即日起至活動開始日止（活動開課後即不再優惠）
※活動結束後將頒發結業證書

報名流程

現場報名：填寫個人基本資料 ▸▸ 選定營隊 ▸▸ 繳交學費（學費須一次繳清） ▸▸ 領取繳費證明單

網路報名：上網下載報名表 ▸▸ 選定營隊 ▸▸ ATM轉帳（學費全額） ▸▸ 傳真報名表及轉帳證明至(02)2230-8676

ATM轉帳：013國泰世華銀行，帳號：103035000651
報名時間：即日起開始報名，每日上午08:00至晚上21:00（例假日照常受理）
報名及上課地點：臺北市文山區興隆路三段222號（一樓服務台運動研習報名處）

營隊活動退費規定及注意事項 ※報名前詳閱注意事項及各項規定

① 報名後因受傷因素不克參加者，請持繳費證明單、發票、證明文件(因傷需出示醫生證明)辦理退費手續，退費手續限活動開始日前辦理完畢，逾期恕不受理。
② 營隊活動如遇不可抗力因素或報名人數不足，本中心得以停辦，並通知學友全額退費或轉梯次，本中心保留併梯及開辦與否之權力。
③ 營隊為團體上課，因私人因素未能到課不予補課。
④ 活動期間請著運動服裝、球鞋，並攜帶毛巾及水壺。
⑤ 每張繳費證明單限轉梯一次，額滿梯次恕不受理，費用如有差額多退少補，活動開始後，恕不受理退費或轉梯。
⑥ 材料皆由老師代購，如需繳交材料費，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。
⑦ 活動開始前因個人因素無法參加退費者須按比例退費，退費辦法如下：
a.報名後至實際開課日前第8日提出退費申請者退還已繳費用90%。
b.開課前第7日至第一日(第一堂課前)申請者退還所繳費用80%。
c.活動開始後恕不退費。

運動研習

星期	編號	班別名稱		費用	課程期間	上課時間	指導教師	堂數
二	G210	親子律動	（2歲~4歲）親子需一同參加	2,190	7/04-8/29	1010-1105	妙妙	9
	G211	幼兒芭蕾		1,460	7/04-8/29	1110-1205		9
三	G314A-7	親子瑜珈。7月	（親子需一同報名參加）	650	7/05-7/26	1400-1455	傅誼	4
	G314A-8	親子瑜珈。8月		813	8/02-8/30	1400-1455		5
	G316A	幼兒律動		1,460	7/05-8/30	1630-1725	Melody	9
四	G417	親子快樂肚皮舞	（國小學生）親子需一同參加	2,190	7/06-8/31	1700-1755	Mia	9
五	G513A	幼兒芭蕾		1,300	7/07-8/25	1315-1410	妙妙	8
六	G609	幼兒芭蕾進階	（適合5、6歲）	1,460	7/01-8/26	0900-0955	拉拉	9
	G611A	幼兒律動芭蕾	（適合4歲以下）	1,460	7/01-8/26	1100-1155		9
	G612	兒童芭蕾	（適合小一以上）	1,460	7/01-8/26	1200-1255		9
	G613	兒童跆拳體適能班	（需自購道服）	1,460	7/01-8/26	1300-1355	柯敬偉	9
	G614	兒童武術	（適合國小3年級以上學生）	1,460	7/01-8/26	1400-1455	雲武子師資群	9
		課程內容包含：武術套路、武術基本功七式、五步拳教學兒童學習武術，得以防身、健身、修身，除了強健體魄外，亦可培養武德及守紀律之道。						
	G615	小朋友的瑜珈		1,460	7/01-8/26	1500-1555	傅誼	9
		您知道小朋友是最棒的瑜伽大師嗎？讓孩子從小學會愛惜自己的身體和心靈，也學會尊重大自然的萬物，孩子也可以成為一位小小心靈導師！						
	G615A	幼兒武術律動	（適合3歲至國小2年級學員）	1,460	7/01-8/26	1530-1625	雲武子師資群	9
		課程內容包含：武術遊戲、武術基本功七式、五步拳教學藉由武術套路，開發幼兒身體潛能，增強肢體協調性與柔韌度，培養專注力與自律之良好品格。						
	G616A	兒童西洋劍（擊劍）		2,700	7/01-8/26	1630-1755	陳煌文教練團	9
		想要學西洋劍（正式名稱是擊劍）在國小是很適合的階段，小朋友在這個時期的身心發展開始脫離幼童階段，在腦力、體能及抗壓性也較為成熟，因此學習須要動腦思考，且具有對抗性及強度的運動，對日後的身心發展會有相當的幫助。※第一期報名之新生由教練提供器材；舊生則需自行購買器材或代購！						
日	G713A	SUPER KIDS 兒童街舞班	適合4~7歲學員	1,460	7/02-8/27	1340-1435	咕咕	9
	G714		適合國小2~6年級	1,460	7/02-8/27	1445-1540		9

柯敬偉

跆拳道老師

現任：
臺北市文山區體育會跆拳道委員會 總幹事
臺北市立景興國中 社團教練
臺北市立景美國小 社團教練
臺北市立河堤國小 社團教練
臺北市中國科技大學 校隊教練

咕咕

街舞老師

已有9年兒童街舞教學專業經歷，在各大舞蹈教室及運動中心皆有授課，孩子快樂成長是咕咕老師最大的目標

週一~週五

全天課程

歡樂小子 健康活力體驗營

活動內容包含桌球、羽球、攀岩、兒童舞蹈、兒童體能、撞球、空氣槍、游泳、探索教育、戶外教學、定向探索…...等多樣化的課程，課程皆邀請中心最優質專業教練指導，報名費用包含所有課程、午餐、點心、保險等，活動內容豐富千萬不可錯過。

兩人同行報名全期班 可再折380元

K01自6/20 後方可報名單週營隊
K02自7/18 後方可報名單週營隊

★活動結束後致贈活動光碟、結業證書、精美贈品乙份。

歡樂小子健康活力體驗營／7月

編號 K01

日期 7/3-7/28

活動總時數：20天（全期班）
上課時間：09:00-17:00
活動費用：原價 22,000元
報名全期特價 20,000元

K01-2~4 單周5天 費用5,500 (無折扣)

歡樂小子健康活力體驗營／8月

編號 K02

日期 7/31-8/29

活動總時數：22天（全期班）
上課時間：09:00-17:00
活動費用：原價 24,200元
報名全期特價 22,000元

K01-2~4 單周5天 費用5,500 (無折扣)

授課師資：運動中心專業師資群

獨享優惠 (優惠不得合併使用)

※ 此為示範課表，中心保有更動課表之權利

日期	7/3 7/31	7/4 8/1	7/5 8/2	7/6 8/3	7/7 8/4	7/10 8/7	7/11 8/8	7/12 8/9	7/13 8/10	7/14 8/11	8/28	8/29
時間\星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二
08:00~09:00	報到&自習時間										報到&自習時間	
09:00~09:30	相見歡	夯桌游	趣味疊杯	玩具DIY-水火箭製作	校外教學景美學習中心	認識新同學	夯桌游	趣味疊杯	玩具DIY-四驅車製作	校外教學臺北天文台	認識新同學	夯桌游
09:30~10:00												
10:00~10:30						體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)					趣味疊杯	創意魔術
10:30~11:00	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)	創意魔術	造型氣球				創意魔術	造型氣球				
11:00~11:30												
11:30~12:00												
12:00~13:30	用餐時間及午休										用餐及午休	
13:30~14:00	口才訓練	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)		快樂小熊	校外教學景美學習中心	口才訓練	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)		快樂小熊	校外教學臺北天文台	快樂小熊	體育課
14:00~14:30												
14:30~15:00												
15:00~15:30		看影片學品格	是游泳不是玩水	攀岩或空氣槍		是游泳不是玩水	看影片學品格	是游泳不是玩水	攀岩或空氣槍		是游泳不是玩水	攀岩或空氣槍
15:30~16:00	是游泳不是玩水											
16:00~16:30												
16:30~17:00	課堂時間										課堂時間	

日期	7/17 8/14	7/18 8/15	7/19 8/16	7/20 8/17	7/21 8/18	7/24 8/21	7/25 8/22	7/26 8/23	7/27 8/24	7/28 8/25
時間\星期	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
08:00~09:00	報到&自習時間									
09:00~09:30	認識新同學	夯桌游	趣味疊杯	玩具DIY-鞋盒足球台	校外教學7/21瓊斯盃+壁球體驗8/18世大運+壁球或射箭體驗	認識新同學	夯桌游	趣味疊杯	玩具DIY-簡易桌游	校外教學臺灣玩具博物館
09:30~10:00										
10:00~10:30	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)					體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)				
10:30~11:00		創意魔術	造型氣球				創意魔術	造型氣球		
11:00~11:30										
11:30~12:00										
12:00~13:30	用餐時間及午休									
13:30~14:00	口才訓練	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)		快樂小熊	校外教學7/21瓊斯盃+壁球體驗8/18世大運+壁球或射箭體驗	口才訓練	體育課(羽球、籃球、桌球、撞球、有氧或舞蹈類)		快樂小熊	校外教學臺灣玩具博物館
14:00~14:30										
14:30~15:00										
15:00~15:30		看影片學品格	是游泳不是玩水	攀岩或空氣槍		是游泳不是玩水	看影片學品格	是游泳不是玩水	攀岩或空氣槍	
15:30~16:00	是游泳不是玩水									
16:00~16:30										
16:30~17:00	課堂時間									

籃球

▸國小三年級以上及國中在學學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
SPORT STAR 籃球玩家 訓練營：初級	K03-1	07/03-07/07	10小時	3,000元	10:00-12:00
	K03-2	07/31-08/04			
SPORT STAR 籃球玩家 訓練營：進階	K04-1	07/10-07/14			
	K04-2	08/07-08/11			
SPORT STAR師資群	想要學習像NBA球星般的籃球技巧嗎？三分球神射、三步上籃、流暢的運球及過人技巧，我們邀請SPORT STAR專業教練來指導您。SPORT STAR是創造豐富、趣味、充滿魅力體育活動的專家，課程內容將提升學員的運動能力及身體核心能力。營隊每期 5天，歡迎對籃球有興趣的同學報名參加。費用包含教師鐘點費、活動費用、場地、保險等。※報名即贈紀念品乙份！將於營隊結束後發放				

課程內容			
A	動態暖身+進階靜態伸展	D	基本技能提升（依照課程分級系統）
B	運動能力+核心能力訓練	E	進階技能提升+修正（依照課程分級系統）
C	球感培養+運球訓練	F	團體觀念養成+實戰演練+小組對戰

體能訓練

▸國一~高三

★ 課程內將贈送價值300元的體適能檢測喔。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
BJ健身日記	K05-1	07/03-07/28	8小時	2,000元	13:00-13:55
	K05-2	07/31-08/25			
健身房專業師資群 Bob & James教練	未滿15歲的你常說，為什麼我還不能進健身房呢？這個聲音，我們聽到了。特別邀請到訓練大安國中、木柵高工籃球隊…等的健身房專業師資群指導。以身體的體重為負荷，利用跑、跳、蹲等簡單的動作來訓練心肺耐力及肌肉力量，間歇性訓練藉由速度、力量和肌耐力達到啟動大肌肉群的開發。各式的徒手訓練強化肌肉爆發力。改善體能狀況。每週兩次的訓練時間，讓肌肉休息與適時的修復時間。※每週一、四上課				

課程內容
簡單動作→訓練心肺耐力　間歇訓練→啟動大肌肉群　徒手訓練→強化肌肉爆發力

籃球

▸幼兒3-6歲/7-9歲

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
幼兒籃球	K06-1	7/24-7/28	5小時	2,000元	14:00-15:00 3-6歲
	K06-2	8/14-8/18			
大飛 籃球C級教練證照	K07-1	7/24-7/28	5小時	2,000元	15:00-16:00 7-9歲
	K07-2	8/14-8/18			
	增強身體靈活性，頭腦清晰，不學不會怎樣，學了很不一樣透過「傾聽、克服、價值、努力」四大核心要素，在籃球課程中強化肢體協調能力及培養運動習慣				

直排輪

▸5-12歲

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
風火直排輪	K08-1	07/03-07/07	5小時	1,600元	09:00-10:00
	K08-2	07/10-07/14			
	K08-3	07/17-07/21			
	K08-4	07/24-07/28			
	K08-5	07/31-08/04			
	K08-6	08/07-08/11			
專業教練群	K08-7	08/14-08/18			
	K08-8	08/21-08/25			
	由專業教練群專業分級教學，以趣味遊戲學習為教學原則，首重上課安全，希望小朋友能在漸進式的教學進度中體驗直排輪的樂趣，進而養成規律運動習慣。*參與本營隊需自備直排輪鞋，另因安全考量，還需備有帽子、護膝、護肘、護掌(缺一不可)，上課需穿著長筒棉襪及運動服裝。※上課器材可向教練租借100元/套/堂(含直排輪鞋、帽子、護膝、護肘、護掌。最晚需於開課前10天提供小朋友腳長，若未提供視同自行攜帶裝備，恕不另外通知)。代購每套2980元。				

直排輪營課表				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
溜冰安全守則、標準起立姿勢　企鵝步	短距離直線前進 小S型過角標　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

SPORTSTAR

擁有國家C級、B級籃球教練證教練團

2005-2010 台北市立體育學院推廣教育中心 籃球課程授課教練
2011 Conti 籃球夏令營 策劃執行團隊
2011-2013 裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊
2011-2017 臺北市大安運動中心籃球課程 策劃執行團隊
2011-2017 臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊
2014-2017 金門酒廠籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊

James

體能教練

專業證照：
AFAA美國有氧體適能協會
BootCamp Training
TRX懸吊式訓練指導員
TRX團體證照、重量訓練指導員
專長：阻力訓練、徒手肌力訓練、TRX懸吊式訓練、滾筒筋膜放鬆

Bob

體能教練

專業證照：
AFAA美國有氧體適能協會
BootCamp Training
重量訓練指導員
專長：阻力訓練、體能訓練、徒手肌力訓練、滾筒筋膜放鬆

桌球

▸國小1~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
桌球好手初級營 桌球專業師資群	K09-1	07/03-07/07	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K09-2	07/10-07/14			
	K09-3	07/24-07/28			
	K09-4	08/07-08/11			
	K09-5	08/14-08/18			
桌球好手進階營 桌球專業師資群	K10-1	07/17-07/21	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K10-2	07/31-08/04			
	K10-3	08/21-08/25			
	K10-4	08/28-08/30	6小時	1,500元	10:00-12:00
	桌球營隊期望藉由豐富的桌球課程規劃，讓小朋友在營隊中能愛上桌球運動，進而養成終身運動的好習慣，成為一位健康、快樂、充滿活力的小朋友！課程中除了注重孩子學習的多樣性外，更培養孩子對桌球基本技術的學習，增強孩子協調反應及控制節奏反應！（註：學生需自備球具）				

桌球好手初級營				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
認識桌球運動	步法學習	步法練習	左邊推球	接球訓練
基本拍握	場地介紹	動作教學	右邊推球	綜合訓練
擊球律動	正手旋球	發球學習	移動擊球	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

桌球好手進階營				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	切球練習	移動擊球	左右移動擊球	成果驗收
正手練習	對打練習	接球訓練	旋球練習	綜合訓練
移動擊球	球感測驗	測驗時間	團體對抗賽	團體對抗賽
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組		

桌球

▸國小1~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
桌球精緻營 小班制 王念聲	K11-1	07/03-07/07	10小時	3,100元	14:00-16:00
	K11-2	07/10-07/14			
	K11-3	07/17-07/21			
	K11-4	07/24-07/28			
	K11-5	07/31-08/04			
	K11-6	08/07-08/11			
	K11-7	08/14-08/18			
	K11-8	08/21-08/25			
	K11-9	08/28-08/30	6小時	1,860元	14:00-16:00
	在課程中會有基本動作的加強，期望給予學員激盪出不同的火花，除了宣洩課業壓力之外，更能夠提升自信心及調節精神的作用！為的就是讓小朋友對於桌球運動更能夠上手及增加興趣，期望大家都能夠養成固定運動習慣！（註：學生需自備球具）				

樂高

▸國小3~6年級／國小1~3年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
想像力開發 樂高營：進階 Hsuan	K12-1	07月07日	3小時	750元	09:00-12:00 國小3~6年級
	K12-2	08月23日			
想像力開發 樂高營：初階 Hsuan	K13-1	07月07日	3小時	750元	13:00-16:00 國小1~3年級
	K13-2	08月23日			
	樂高幾乎是每個年齡層都還會喜歡的遊戲，比起平面的色彩圖片，組裝成立體的樂高，透過平面的組裝說明圖，讓孩子們親手將樂高拼湊完成，也能讓孩子們更有自信，也更加有成就感。※材料費200元另計				

專業師資群 甜甜 桌球教練

國立臺北教育大學 體育學系

台北市立大學桌球夏令營助教、
國小桌球隊助教，
專長桌球、田徑

專業師資群 辛蒂 桌球教練

國立臺北教育大學 體育學系

台北市立大學桌球夏令營助教、
國小桌球隊助教，
專長桌球、田徑

專業師資群 筠筠 桌球教練

教學經歷

內湖運動中心暑期 桌球老師
信義運動中心寒假 桌球老師
文山運動中心寒暑期 桌球老師

專業師資群 Yoyo 桌球教練

教學經歷

北教大桌球夏令營 助教
新北市大觀國小桌球課 老師
文山運動中心冬令營 桌球教練
信義運動中心冬令營 桌球教練

專業師資群 恩恩 桌球教練

教學經歷

長安國小暑期夏令營
桌球教練
善牧基金會暑期夏令營
桌球教練

王念聲 桌球教練

博愛桌訓創始人

福星國小 教練
西園國小 教練
桌球積分檢定主辦人
萬華、文山運動中心 教練

羽球

▸國小1~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽球訓練 初級營 Best 羽球師資群	K14-1	07/03-07/07	8小時	2,000元	12:00-14:00 ※每周二停課
	K14-2	07/10-07/14			
	K14-3	07/24-07/28			
	K14-4	08/07-08/11			
	K14-5	08/14-08/18			
羽球訓練 進階營 Best 羽球師資群	K15-1	07/17-07/21	8小時	2,000元	12:00-14:00 ※每周二停課
	K15-2	07/31-08/04			
	K15-3	08/21-08/25			
	羽球是一項重視體力與協調性的運動，透過教練的專業指導，讓小朋友在密集訓練裡除了學習到控制與球的節奏之外，更能夠提升自信心以及認識自己的身體並且運用。在課程中會有基本動作的學習，除了有趣的比賽及遊戲之外，更增加了團體對抗賽練習，競賽中讓學員覺察技巧欠缺的部分加以補強，期望在競爭中給予學員不同於一般練習的刺激，激盪出不同的火花！ （註：學生需自備球具）				

初級課程內容				
做操	做操	做操	做操	做操
認識羽球運動	步法練習	步法練習	反拍學習	左右移動平球
握拍學習	發球學習	正拍學習	移動擊球	綜合訓練
步法學習	擊球練習	測驗時間	測驗時間	成果驗收
遊戲學習	遊戲學習	比賽學習	友誼賽分組	友誼賽分組

進階課程內容				
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	步法練習	步法練習	左右移動平球	成果驗收
長球學習	挑球學習	長球挑球	挑球學習	綜合訓練
移動長球	前後移動	測驗時間	團體對抗賽	團體對抗賽
遊戲學習	遊戲學習	友誼賽分組		

BEST Badminton, Exercise, Smile, Training

羽球教練

擁有中華民國羽球協會C級教練證照、甲組、乙組教練團隊

2011-2012 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 策劃執行團隊、羽球專項師資培訓
2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 羽球專項營隊及研習課程
2012-2017 信義、文山、蘆洲、永和運動中心合作 公司行號羽球專項課程策劃執行團隊
2012-2017 羽球專項賽會策劃執行團隊

獨享優惠 與其他優惠不得合併使用

羽球

▸國小1~6年級 ▸菁英小班制，上限6人。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
羽球訓練精緻營 （球隊式訓練） Best 羽球師資群	K17-1	07/03-07/07	10小時	3,100元 **特價2,990**	14:00-16:00
	K17-2	07/10-07/14			
	K17-3	07/17-07/21			10:00-12:00
	K17-4	07/24-07/28			
	K17-5	07/31-08/04			14:00-16:00
	K17-6	08/07-08/11			
	K17-7	08/14-08/18			10:00-12:00
	K17-8	08/21-08/25			
	訓練中可以學習到前場、後場快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的撲救球。由於扣殺需要力量，在本課程中也會特別訓練手腕的力量。因此，在本次訓練可以發展靈活性、協調性，提高上下肢及軀幹的活動能力。（註：學生需自備球具）※菁英小班制，上限6人。				

課程內容				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
做操	做操	做操	做操	做操
步法練習	步法練習	步法練習	進攻球戰術	成果驗收
被動擊球	反拍訓練	攻防練習	防守戰術	綜合訓練
綜合評估訓練	反拍切球	四角球訓練	團體對抗賽	團體對抗賽
單打戰術訓練	單打戰術訓練	單打戰術訓練		

射擊

▸國小三年級以上及國高中在學學生

不折扣

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
神槍手 射擊體驗營 臺北市體育總會 射擊協會專業教練	K18-1	07/04-07/07	8小時	1,680元	15:00-17:00
	K18-2	07/11-07/14			
	K18-3	07/18-07/21			
	K18-4	07/25-07/28			
	K18-5	08/01-08/04			
	K18-6	08/08-08/11			
	K18-7	08/15-08/18			
	K18-8	08/22-08/25			
	射擊運動學習門檻低，講求心理技能支援專項技能發揮，從事射擊運動能夠增強自信心，強化自控能力，學習射擊能幫助小朋友在各項學習皆能有所斬獲，課程內容包含：基本體能訓練、射擊運動基本觀念、射擊運動基本規則、射擊運動基本技術、槍枝、彈藥、靶機組之管理、運動傷害防護。每周二~五上課				

MV

▸有興趣的朋友

★ 學生優惠專案：憑學生證兩人同行88折；三人一起85折！

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
夏日集訓 流行MV Peggy	K19	07/07-08/18 07/28停課	9小時	1,460元	15:30-16:55
	當代最流行Music Videos全部都在這，今年夏天，給你舞力全開的選擇！ ※每週五上課				

足球

▸凡對足球運動有相關興趣學童，均可參加。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
足球小將 儲備營 新北銀河教練群	K20-1	07/03-07/07	10小時	2,980元	16:00-18:00
	K20-2	07/17-07/21			10:00-12:00
	K20-3	07/24-07/28			
	K20-4	07/31-08/04			16:00-18:00
	K20-5	08/14-08/18			10:00-12:00
	K20-6	08/21-08/25			
	藉由足球運動項目，訓練學員身體協調性，並透過遊戲讓學員感受到團隊精神的重要，課程主要安排訓練學員對足球的基本球感與控球能力，基本體能與柔軟度訓練，及觀察力與判斷力訓練。※本營隊包含所有課程所需教具				

課程內容				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
始業式	熱身運動	熱身運動	熱身運動	熱身運動
熱身運動	球感練習	球感練習	球感練習	球感練習
球感練習	傳接球技巧	射門技巧	比賽觀念	遊戲練習
持球技巧	遊戲練習	遊戲練習	遊戲練習	模擬比賽

熊大 總教練 足球教練

T2-LIGA 冠軍足球聯賽

★2013-14北區第三名
★2014-15北區第一名
★2014-15 全國第三名
新北銀河足球俱樂部 教練
蘆洲、中和、新莊國民運動中心 教練

Duck 鴨子 攀岩教練

野地能量公司 總經理

★行政院人事行政總處地方行政研習中心 講座
★行政院農委會林務局 定向運動及製圖 講師
★教育部體育署 山域嚮導檢定授證 考官暨副執行長

培養

▸4-7歲／7-12歲小朋友

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
小小公主 培養營 Hsuan	K21-1	07/05	1天	1,880元	09:00-17:00 4-7歲
	K21-2	08/21			
	K22-1	07/18	1天	1,880元	09:00-17:00 7-12歲
	K22-2	08/11			
	每個女孩在成長期間都會經歷到不同的轉變，小時候總是會嚮往著像媽媽一樣打扮得漂漂亮亮，在加強內在美的同時，也要讓外表一起變美麗，讓我們一起變漂亮吧。 課程內容：髮型與髮飾裝扮、簡易化妝教學、創意串珠飾品教學，課程最後將有小小madel走秀成果展。※材料費用300元另計。				

攀岩

獨享優惠 活動不得合併使用

▸國小學生

★ 每梯次開隊半個月前報名繳費，享優惠折扣300元。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
野孩子 歡樂攀岩營 野地能量師資群	K23-1	07/03-07/04	2天	3,000元	09:00-17:00
	K23-2	07/11-07/12			
	K23-3	07/20-07/21			
	K23-4	07/25-07/26			
	K23-5	07/31-08/01			
	K23-6	08/09-08/10			
	K23-7	08/14-08/15			
	K23-8	08/22-08/23			
	K23-9	08/28-08/29			
	特別針對1~6年級的小朋友設計，藉由一系列的特別遊戲，讓孩子從遊戲歡笑中突破懼高障礙，激發上進心，培養抗壓能力，更深一層的發現自我。本營隊攀岩活動能夠幫助發育中的孩子獲得：增加身體的協調感、增強體力、集中力、進取心及自信心。				

課程內容	
第一天	破除人際藩籬遊戲、低空抱石體驗、繩結這樣玩、基本攀登教學、裝備穿著教學、上攀體驗
第二天	破除恐懼增進信心、限時內完攀、身體平衡練習、確保器操作教學、整合上攀、確保練習（攀岩口令）

手作

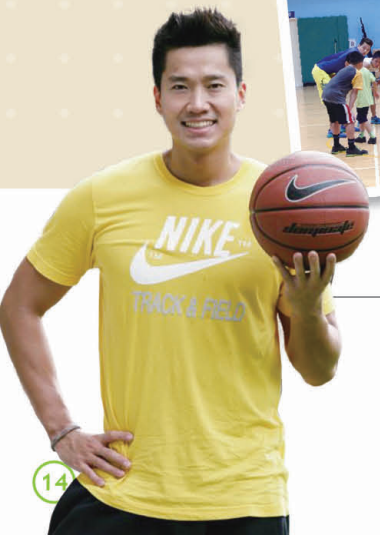
▸4-7歲小朋友／7-12歲小朋友

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
小小手作家 Hsuan老師	K24-1	07/28	3小時	750元	09:00-12:00 (4-7歲)
	K24-2	08/15			
	K25-1	07/28	3小時	750元	13:00-16:00 (7-12歲)
	K25-2	08/15			
	一樣東西從無到有，讓小朋友自己獨力完成一項作品，充分體驗DIY所帶來的成就感。※材料費用300元另計。				

籃球

▸初級:小三~國一／進階:國二~高三

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
不折扣 BRING IT！ 何老師籃球營初級	K16-A1	07/18-07/22	10小時	4,850元	16:00-18:00
	K16-A2	08/15-08/19			
BRING IT！ 何老師籃球營進階 何守正教練	K16-B1	07/25-07/29			
	K16-B2	08/22-08/26			
	本營隊由前SBL明星球員 何守正教練本人親自授課喔。何老師將帶來正統籃球隊訓練的真實過程。籃球這項運動除了自身球技的精進與提升之外，亦追求團隊榮譽。身為球隊的一份子，除了球技的訓練之外，團隊合作的精神及面對勝敗的抗壓力與穩定心態，皆是優秀運動員不可或缺的珍貴特質。 ※報名即贈精美禮品乙份！將於營隊結束後發放。				



何守正

籃球教練

國家隊經歷
2000年亞洲U18青年籃球錦標賽中華台北代表隊
2011年亞洲籃球錦標賽中華台北代表隊
2011年第33屆威廉·瓊斯盃國際籃球邀請賽男子組台北代表隊

榮譽
2002年全國甲組籃球聯賽得分王
2009年第六屆超級籃球聯賽全明星賽最有價值球員

扯鈴

▸適合任何程度的小朋友，上課時教師將依個人程度教學

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
鈴極限扯鈴營 初階&進階 台灣從鈴開始 傳藝推廣協會 黃永珠師資群	K26-1	07/03-07/07	10小時	2,500元	10:00-12:00
	K26-2	07/10-07/14			
	K26-3	07/17-07/21			
	K26-4	07/24-07/28			
	K26-5	07/31-08/04			
	K26-6	08/07-08/11			
	K26-7	08/14-08/18			
	K26-8	08/21-08/25			
	K26-9	08/28-08/30	6小時	1,500元	10:00-12:00
	扯鈴是我國民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一，藉由扯鈴教學的過程，讓小朋友了解我國的民俗技藝文化。扯鈴是一項易學難精的民俗技藝， 個人都要經過長時間的練習，才能有精湛的技藝！ （註：學生可自備扯鈴，或向老師借用）				

鈴極限扯鈴營：初階				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
運鈴	金蟬脫殼	金雞飛渡	拋鈴	螞蟻上樹
調鈴	天女散花	蜻蜓點水	拋鈴點地	背書包
狗急跳牆	金雞上架	蜘蛛結網	關渡大橋	左右望月
鈴極限扯鈴營：進階				
左右側甩	平沙落雁	噴射蜻蜓	平沙駕金雞	繞手繞腳
帶鈴轉身	大鵬展翅	仰觀星斗	烽火螞蟻	單離手
大輪迴	一柱擎天	八仙過海	二仙傳道	紡紗
漁翁釣魚	扭轉乾坤	蜘蛛燈籠	倒掛金鈎	繞腳迴旋

黃永珠

高雄市扯鈴協會教練證/裁判證
教育部扯鈴教練與裁判增能研習
台北市體育總會教練證
台北市清江國小/義方國小課後扯鈴社團指導老師
台北市成淵中學/新北市恆毅中學扯鈴社團指導老師
僑委會華語文研習中心菲律賓團扯鈴指導老師

宋政軒

扯鈴教練

第一屆馬來西亞鈴域盃扯鈴大賽個人舞台賽季軍
清江國小扯鈴社團老師
民俗體育扯鈴丙級教練
中華民國民俗體育丙級裁判
105年台北市全民運民俗體育扯鈴代表隊

西洋劍（擊劍）

▸有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
兒童西洋劍（擊劍）營 陳煌文教練群	K27-1	07/03-07/07	10小時	2,980元	10:00-12:00
	K27-2	07/10-07/14			14:00-16:00
	K27-3	07/17-07/21			10:00-12:00
	K27-4	07/24-07/28			14:00-16:00
	K27-5	07/31-08/04			10:00-12:00
	K27-6	08/07-08/11			14:00-16:00
	K27-7	08/14-08/18			10:00-12:00
	K27-8	08/21-08/25			14:00-16:00

擊劍訓練是最好的對抗性的休閒運動，它對抗激烈，但沒有近身衝撞，勇敢但不野蠻；它重技巧，講戰術，開發智力，提高反應速度，令人頭腦靈活，動作機敏。擊劍可給大腦許多良好的刺激，練習過程不單是骨骼肌肉的收縮，而是空間感知，擊劍訓練對體能要求適中，一般人均能接受和掌握。擊劍訓練可以調劑身體機能，釋放心情壓力，它帶給你的樂趣比跑步機上所得到更多，也比重量器械訓練中獲得更健美優雅的體態。擊劍推崇禮儀，公平，平和的貴族精神。講究未曾學藝先學禮。※本營隊包含所有課程所需教具

擊劍:課程內容				
第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
集合報到				
擊劍介紹		熱身運動 / 小遊戲		總複習/攻防、戰術
器材簡介/擊劍暖身	擊劍暖身/小遊戲	擊劍基本 腳部動作教學 手部動作教學	擊劍基本攻防訓練	分組實戰對打比賽 〈團體追分賽〉 課程總結及分享
基本動作講解 擊劍基本手 部動作教學 個人動作教學解析		擊劍基本攻防訓練	戰術運用教學 分組實戰對打	
分組遊戲 / 比賽				

陳煌文教練團

擊劍教練

經歷：

台北市立體育學院/教育推廣中心 擊劍隊教練
台北市萬華.信義.大安運動中心 擊劍教練
新北市板橋運動中心擊劍教練
趨勢科技/新光銀行 擊劍教練
亞歷山大體適能部私人教練

個人最佳成績：

2000/2005-6中華台北公開賽個人冠軍/亞軍
2009新加坡公開賽團體亞軍
2013泰國公開賽團體季軍

證照： 體委會國家中級專任教練
國家級擊劍 教練證/裁判證

模型

▸適合6~10歲，沒有模型組裝經驗的學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
不折扣 鋼初階模型製作營：SD鋼彈 Ping 何之平老師	K28-1	07/10	2小時	500元	14:00-16:00
	K28-2	08/08			
	透過閱讀平面的組裝說明書及理解並拼裝立體的零件，使用套件貼紙及專用筆為作品美化加工，在開心的玩樂過程中，可以同時培養學童的邏輯力、專注力、耐力、手作力及創造力。※材料費用200元另計。				
初階模型製作營：迷你凱（小熊） Ping 何之平老師	K29-1	07/11	2小時	500元	14:00-16:00
	K29-2	08/07			
	透過閱讀平面的組裝說明書及理解並拼裝立體的零件，使用套件貼紙及專用筆為作品美化加工，在開心的玩樂過程中，可以同時培養學童的邏輯力、專注力、耐力、手作力及創造力。※材料費用200元另計。※課程會使用到斜口鉗，請家長評估小朋友是否適合。				

獨享優惠 僅接不得合併使用

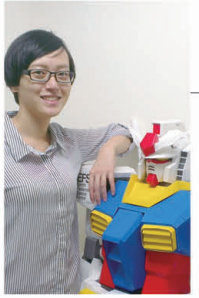
模型

▸適合11~14歲，稍具或不具模型組裝經驗的學童

★ 每梯次開隊半個月前報名繳費，享9折優惠。

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
鋼鋼彈模型專門營：初級 Ping 何之平老師	K30-1	07/10-07/11	2個半天	1,800元	09:00-12:00
	K30-2	08/07-08/08			
	挑戰製作HG系列鋼彈模型，除了組裝，也學習注料口加工處理及墨線、貼紙、專用工具補色等製作技巧。※材料費用500元另計。				
鋼彈模型專門營：進階 Ping 何之平老師	K31-1	07/12-07/13	2天	2,700元	09:00-17: 00
	K31-2	08/09-08/10			
	除了初級營的製作內容外，課程還加入了擬真仿舊技巧，模擬製作雨水痕、泥沙汙染等。並製作小型地台。將指導學員們製作自行設計的小型情景以搭配鋼彈模型展示。將鋼彈模型作品賦予故事性及完整性。全日課程，報名費用將包含午餐與點心。※材料費用800元另計。				

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。



Ping 何之平 老師

模型老師

現任 Ping’s Workshop 專任講師
曾任 資策會彩虹牧場暑期營隊 講師
師大附小大師暑期營隊 講師
第四屆角川盃鋼彈模型大賞 特別賞
第五屆角川盃鋼彈模型大賞 特別賞
2007 電擊鋼彈模型王 團體組冠軍
2008 電擊鋼彈模型王 團體組亞軍
2010 世界盃鋼彈模型大賽 台灣區 團體組冠軍、世界決賽 團體組季軍
2012 鋼彈模型製作家世界盃(GBWC) 台灣區季軍

蛇板

▸有興趣的學生

★ 報名即贈價值2,000元的鋁鎂合金蛇板喔。

不折扣

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
陸上衝浪蛇板營初級 王子予教練	K32-1	07/03-07/07	10小時	3,980元	14:00-16:00 (週一~五)
	K32-2	07/10-07/14			
	K32-3	07/17-07/21			
	K32-4	07/24-07/28			
	K32-5	07/31-08/04			
	K32-6	08/07-08/11			
	K32-7	08/14-08/18			
	K32-8	08/21-08/25			

大家知道蛇板嗎？蛇板是一個可以訓練感覺統合、手眼協調與平衡感的好玩運動喔。在亞熱帶的臺灣，無法滑雪的時候就玩蛇板過過癮吧，除了很像滑雪之外，蛇板這項運動也跟衝浪很類似喔！所以有陸上滑雪與陸上衝浪的美稱，好奇在陸上滑雪跟衝浪是什麼感覺嗎？快來試試看吧！

課程內容：上下板、8字型、S型、團體競賽、團體遊戲。

益智

▸國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
腦力激盪益智營 徐天羽老師	K33-1	07/24	1天	1,880元	09:00-17:00
	K33-2	08/25			

利用益智遊戲，達到訓練腦力、耐力、記憶力、專注力，讓孩子透過觀察、思考進而領悟的學習效果遠大於透過文字和聽講，因為結果是由孩子親自整理歸納出來的，不僅不會忘記，更充滿了成就感。※材料費用500元另計。

桌遊

▸國小3~6年級

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
資優創造桌遊營 徐天羽老師	K34-1	07/20	1天	1,880元	09:00-17:00
	K34-2	08/17			

在許多的歐美國家，桌上遊戲幾乎是每個家庭都會進行的活動，但在國內卻尚未盛行。本課程帶領學生認識桌上遊戲與圖版遊戲，並藉此吸引學生的興趣，讓學生在遊戲的過程中訓練多元的能力並學習與他人建立關係。

※全日課程，報名費用將包含午餐與點心。

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。

魔術

▸國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
大魔術師培養營 徐天羽老師	K35-1	07/03	1天	1,880元	09:00-17:00
	K35-2	08/03			

想學魔術卻找不到好的學習管道嗎？完整的課程內容：包括近距離魔術、PARTY互動魔術、舞台魔術及生活魔術…等，讓您體會不同類型的魔術威力！※材料費用500元另計。

造型氣球

▸國小學童

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
快樂兔造型汽球營 快樂兔老師	K36-1	07/26	1天	1,880元	09:00-17:00
	K36-2	08/01			

害怕氣球嗎？快來打破您的恐懼，豐富多元的氣球造型，包括波堤獅、海綿寶寶、瑪莉歐、史迪奇…等時下最流行的卡通造型汽球，讓您上完這堂課，不但會愛上氣球，更徹底顛覆您對氣球的想像！※材料費用500元另計。

▲ 以上材料費由老師代購，請於上課時直接繳予老師，並領取收據。

合氣道

▸有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	活動費用	上課時間
合氣道集訓 呂承榮師資群	K37-1	07/03-07/28	12小時	1,950元	07:50-08:50 (每週一、三、五)
	K37-2	07/31-08/25			

合氣道是一種日本武術。是一種「不爭鬥」、「以柔克剛」、「借力使力」的武術。亦是非常講求「禮儀」、「尊重」和「愛」的練習，進而達到防身、健身、強身，非常適合男女老少來運動。

呂承榮

合氣道師資

中華民國合氣道推廣訓練協進會
國際推廣組組長
合氣道協進會技術會 執行秘書
基隆市體育會合氣道委員會 總教練
榮和會合氣道 總教練

徐天羽

造型氣球

王品集團主管培訓講師
臺灣藝術大學、開南大學、創新技術學院、萬能科技大學…等指導老師、救國團敦化、南京、內湖、景美教室…等講師

藤球

▸有興趣的朋友

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
藤球好好玩 彭彭 藤球C級教練證照	**K38-1**	07/17-07/21	10小時	2,980元	14:00-16:00
	K38-2	08/21-08/25			
	這是一項結合了足球、踢毽特性及排球規則的新興運動，特別適合亞洲人的體型，藉由身體的控制在投腳並用下無論回球、殺球均能做出各式各樣巧妙動作，一同加入這項新鮮的運動吧！				

躲避球

▸有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
熱血學堂 躲避球社 專業教練群	**K39-1**	07/10-07/14	5小時	1,250元	16:00-17:00
	K39-2	08/07-08/11			
	這是一個沒有性別沒有男女的戰場，只有寶座之爭，球是你唯一的武器，閃躲，是你的生存技能。快來訓練你的膽子和戰勝你的恐懼，躲避王、得分王的王位等你來爭奪。				

主播

▸有興趣的學生

班別名稱	編號	上課期間	總時數	費用	上課時間
運動主播 口語訓練營 Mr.Orange	**K40**	7/9-7/30 ※每週日上課	8小時	2,400元	10:00-12:00
	在現代人開始接觸3C產品年齡層逐漸降低的現在，多數學童出現閱讀、表達、發音之障礙，透過專業並有趣的播報訓練課程，可使學童逐漸加強表達與反應能力，對於未來求學、職場都肯定能夠有更好的幫助。※請攜帶紙跟筆				

Mr.Orange

主播教練

2006年~2014年擔任緯來育樂台職業摔角節目播報員，於日本知名播報員若林健治開設之「若林健治アナウンススクール」受過表達、口語、發聲能力之專業訓練。

機器人營隊

規劃中

藍海鯨游泳學校

舊生95折

一人同報兩班次9折優惠

一人同報兒童班三班次85折優惠

7~15歲

國小以上兒童優質級泳訓班（每班6~10人）

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Z01	7/3-7/14	兒童泳訓班	一至五	1000-1100	10	10	2,500
Z02				1100-1200			
Z03				1400-1500			
Z04				1500-1600			
Z05				1900-2000			
Z06				2000-2100			
Z07	7/17-7/28			1000-1100			
Z08				1100-1200			
Z09				1400-1500			
Z10				1500-1600			
Z11				1900-2000			
Z12				2000-2100			
Z13	7/31-8/11			1000-1100			
Z14				1100-1200			
Z15				1400-1500			
Z16				1500-1600			
Z17				1900-2000			
Z18				2000-2100			
Z19	8/14-8/25			1000-1100			
Z20				1100-1200			
Z21				1400-1500			
Z22				1500-1600			
Z23				1900-2000			
Z24				2000-2100			
Z25	7/4-8/22	兒童泳訓班 (每周一堂)	二	1600-1700	8	8	2,000
Z26	7/6-8/24		四	1600-1700			
Z27	7/1-8/19	兒童假日泳訓班	六	1000-1100			
Z28				1500-1600			
Z29				1600-1700			
Z30				1800-1900			
Z31	7/2-8/20		日	1000-1100			
Z32				1500-1600			
Z33				1600-1700			
Z34				1800-1900			

舊生95折

一人同報兩班次9折優惠

一人同報兒童班三班次85折優惠

3~6歲

學齡前幼兒優質級泳訓班（每班3~4人）

代號	課程日期	課程名稱	星期	上課時間	時數	堂數	費用
Y01	7/5-7/26	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4,500
Y02				1100-1200	10	10	4,500
Y03				1600-1700	10	10	4,500
Y04	7/4-7/27		二四	1000-1100	8	8	3,600
Y05				1100-1200	8	8	3,600
Y06	7/4-8/22	幼兒泳訓班（每周一堂）	二	1600-1700	8	8	3,600
Y07				1700-1800	8	8	3,600
Y08	8/2-8/23	幼兒泳訓班	一三五	1000-1100	10	10	4,500
Y09				1100-1200	10	10	4,500
Y10				1600-1700	10	10	4,500
Y11	8/1-8/24		二四	1000-1100	8	8	3,600
Y12				1100-1200	8	8	3,600
Y13	7/6-8/24	幼兒泳訓班（每周一堂）	四	1600-1700	8	8	3,600
Y14				1700-1800	8	8	3,600
Y15	7/3-8/21	幼兒泳訓班（每周一堂）	一	1100-1200	8	8	3,600
Y16				1600-1700	8	8	3,600
Y17				1700-1800	8	8	3,600
Y18				1900-2000	8	8	3,600
Y19				2000-2100	8	8	3,600
Y20	7/5-8/23		三	1100-1200	8	8	3,600
Y21				1600-1700	8	8	3,600
Y22				1700-1800	8	8	3,600
Y23				1900-2000	8	8	3,600
Y24				2000-2100	8	8	3,600
Y25	7/7-8/25		五	1100-1200	8	8	3,600
Y26				1600-1700	8	8	3,600
Y27				1700-1800	8	8	3,600
Y28				1900-2000	8	8	3,600
Y29				2000-2100	8	8	3,600
Y30	7/1-8/19	幼兒假日泳訓班	六	1100-1200	8	8	3,600
Y31				1400-1500	8	8	3,600
Y32				1700-1800	8	8	3,600
Y33	7/2-8/20		日	1100-1200	8	8	3,600
Y34				1400-1500	8	8	3,600
Y35				1700-1800	8	8	3,600
Y36	7/31-8/21	幼兒泳訓班（每周一堂）	一	1100-1200	4	4	1,800
Y37	8/2-8/23		三	1100-1200	4	4	1,800
Y38	8/4-8/25		五	1100-1200	4	4	1,800

注意事項

❶.泳訓班課程隨個人身體狀況、適水性等因素，學習進度快慢會有差異。
❷.3歲至7歲之小小朋友請參考幼兒班。
❸.參加第一次上課後，如程度不符該班程度者，請接受本中心教練建議轉班上課。
❹.每日授課時間包含：點名、暖身、課程教學、授後點名等。

個別菁英級泳訓班（一對一、一對二、一對三、一對四、一對五）

代號	課程名稱	上課時間	時數	費用
U1	一對一游泳教學	上課時間與教練協商(請先自行決定第一次上課時間，以利本中心教練安排)	10	10,000
U2	一對二教學or親子教學		10	12,000
U3	一對三教學or親子教學		10	14,000
U4	一對四教學or親子教學		10	16,000
U5	一對五教學or親子教學		10	18,000

❶泳訓班費用包含教練費、門票、保險費及教材等，請自備泳裝、泳鏡，上課泳帽由本中心提供。
❷參加學員報名前應妥善安排公私事宜，全程參與課程，以達最佳學習效果，未到者不予補課。
❸**幼兒泳訓班**：陪同家長1人免費，進場協助幼兒更衣，第2位5折優惠，第3位起依規定購票。
❹**兒童泳訓班**：陪同家長1人購票5折優惠，第2位起依規定購票。※陪同家長票，無提供幼兒、銀髮族票種之5折。
❺為維護水質清潔，進入泳池不論游泳與否一律換穿泳衣。
❻為維護環境清潔，泳池內只能飲用白開水，請自備環保杯。
❼個人物品請置於置物櫃中並上鎖，避免遺失。