

三重運動中心 Super Winter 冬令營

戰鬥綜合全日營					專業單項營隊			
還在煩惱寒假沒有地方去嗎？或是想利用假期嘗試新的事物呢？快來三重運動中心參加戰鬥綜合營隊吧！以「活力」、「體驗」為出發點，引導小朋友從初學者的角色進入專業領域的技術上，活動除了保有中心原有的特色項目外，也新增生活工藝、攀岩、兒童防身術等體驗活動，除了增添整體趣味性外，也增加項目的挑戰性，可以提升小朋友的自信心、敏銳度、專注力、平衡感、協調性、環境的適應能力及能見度等，讓今年的寒假時光增添一點人生的色彩。					傳奇籃球			
					【課程介紹】 基礎營：紮實動作教學運球的變化、兩人配合及防守的要領教導。 進階營：著重於體能訓練、半場戰術執行觀念及小組配合。 專業營：透過團隊訓練學習與同儕間的相處、團隊合作、小組競賽激發小朋友的好勝心，密集的訓練使小朋友更精進球技。			
★ 第一梯 4日營(\$5,000) ★					東方專業籃球9日營 (\$9,200)		上課日期：1/23-1/26、2/6-2/10 上課時間：0900-1200	12人開班
對象：小一~小六 贈品：疊杯、營隊制服、獨家小禮					東吳基礎籃球4日營 (\$3,200)		上課日期：1/23-1/26 上課時間：1400-1700	10人開班
					東吳進階籃球5日營 (\$3,800)		上課日期：2/6-2/10 上課時間：1400-1700	10人開班
					極速羽球 7人開班			
					【課程介紹】 羽球運動是學習反應和爆發力的最佳運動，極速羽球營在於基礎動作的著重，正確的動作才能降低運動傷害的產生。 基礎營：長球、平球及挑球結合腳步練習，米字步講解及練習，基礎紮實才能夠更精進球技。 進階營：中階殺球、切球技巧及中階對戰心理及策略，進行小組比賽讓學員互相切磋，更了解自己不足的地方加以訓練。 羽球專業9日營 (\$6,500) 上課日期：1/23-1/26、2/6-2/10 上課時間：1400-1700 羽球基礎4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：0900-1200 羽球基礎5日營 (\$3,800) 上課日期：2/6-2/10 上課時間：0900-1200			
					悍將足球 8人開班			
					【課程介紹】 趣味營：腿部是人體的第二個心臟，下肢運動的訓練需要從小開始培養，一邊玩樂一邊學習讓小朋友在玩樂中鍛鍊。 基礎營：學習腳的運用及協調性訓練，並透過分組比賽讓小朋友更有競爭力，趕快加入全世界最風靡的足球運動吧！ 趣味足球4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：1000-1200 足球基礎5日營 (\$3,800) 上課日期：2/6-2/10 上課時間：0900-1200			
					飛炫壁球 6人開班			
					【課程介紹】 壁球運動是強度最高的運動項目之一，營隊教練為台北壁球協會李莉莉老師親自執教，訓練你的反應力及瞬間爆發，一步步了解壁球運動的魅力所在。 壁球基礎4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：0900-1200 壁球進階4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：1400-1700 壁球進階5日營 (\$3,800) 上課日期：2/6-2/10 上課時間：0900-1200 趣味壁球5日營 (\$3,200) 上課日期：2/6-2/10 上課時間：1500-1700			
					桌球小子 6人開班			
					【課程介紹】 正、反手擺拍，反、正手拍推球，正、反拍對角球，比賽規則講解，並進行小組比賽激起小朋友的競爭力及好勝心。 桌球基礎4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：1400-1700 桌球進階5日營 (\$3,800) 上課日期：2/6-2/10 上課時間：1400-1700			
趣味營及球類營隊營隊報名須知及課程注意事項					戰略飛盤 8人開班			
1.戰鬥綜合營小朋友請自備藥物、水壺、毛巾、更換衣物(以便流汗替換)。睡覺用品(小枕頭、小毛毯或睡袋)。 2.每天記得帶健保卡自行保管。 3.請勿攜帶貴重物品，如攜帶手機等貴重物品請自行保管。(櫃台不提供保管服務) 4.穿著輕便(運動服佳)鞋子宜穿運動鞋。 5.如有特殊飲食、習慣用藥或特殊病史請務必告知。 6.游泳課請記得攜帶泳衣、泳褲、泳帽及蛙鏡。 7.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，如違規定應自行負責。 8.如遇天災情況，可擇等價梯次進行補課，但若該月份無梯次可選擇，恕無法補課。 9.本運動中心有權變更課程活動內容之權利。					【課程介紹】 飛盤是一項表現全身性活動控制力的運動，在運動中體會時間、空間、控制、力量及判斷，透過正確的訓練提身自我運動技能，如此特別、新興的運動快來和亞青國手一起來場不一樣的爭奪賽吧！ 趣味飛盤4日營 (\$3,200) 上課日期：1/23-1/26 上課時間：1500-1700			
戰鬥綜合營報名日期及優惠方式					球類營報名日期及優惠方式			
1.報名時間為105年11月20日 開始受理報名；第一梯至106年1月15日止；第二梯延長至106年1月20日前受理，報名折扣優惠限同一人同一筆發票。 2.截止日前受理需現場填妥報名表，攜帶報名費至三重國民運動中心1樓櫃檯繳費。 3.105年11月20日至11月30日不論新舊生報名即贈家庭卡乙張 (一人限領乙張)。					1.於105年11月20日(日)開始受理報名，需現場填妥報名表，攜帶報名費至三重國民運動中心1樓櫃檯繳費，報名優惠折扣限同一人同一筆發票。 2.105年11月20日至11月30日不論新舊生報名即贈家庭卡乙張 (一人限領乙張)。			
					</			

WUSA攀岩館2017寒假營隊

梯次	日期	時間	費用	對象	名額
攀岩挑戰營	1/23-1/25 (第三天到戶外自然岩場攀爬)	9 : 00-17 : 00	\$4,800	(小五到國一)	30名
攀岩歡樂全日營	2/2-2/3	9 : 00-18 : 00	\$3,000	(小一到小四)	
攀岩歡樂半日營	2/6-2/9	13 : 00-17 : 00	\$3,000		

★105年12月31日前報名及舊生報名皆折抵300元★

挑戰營日程						
時間	09:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-16:30	16:30-17:30	活動地點
第一天	認識彼此、分組 抱石暖身、遊戲競賽	午餐與午休	大團體暖身、裝備穿著教學、上攀體驗	點心時間	團體競賽與分享	攀岩館
第二天	報石暖身、上攀挑戰與技巧教學	午餐與午休	暖身遊戲、收繩技術教學、分組操作	點心時間	成果展現	
第三天	追蹤旅行	午餐	自我挑戰		結業與返回	北投區天然岩場

※第三日戶外雨天備案為它館攀岩館(視當日情況而定)。

歡樂營日程				
時間	13:00-16:00	16:00 -16:30	16:30-17:00	活動地點
第一天	認識彼此、分組 抱石暖身、遊戲競賽	點心時間	團隊競賽與分享	攀岩館
第二天	大團體暖身、裝備穿著教 學、上攀體驗			
第三天	抱石暖身、上攀挑戰與技巧教		成果展現	
第四天	暖身遊戲、上攀挑戰、 上攀遊戲競賽			

※以上四天半日營即為二日全日營日程

游泳館冬令營課程報名中

一、教學內容：熟悉水性、游泳四式-自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、水中安全自救課程等循序漸進方式指導。

二、安全維護：身高未達120公分學員，本館備有水中安全教學椅、另全時段同時安排3位以上合格救生員，維護全館泳客安全。

密集班開班時段						
第一梯1/22 - 1/26		(日)	(一)	(二)	(三)	(四)
第二梯2/06 - 2/10		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
代碼	時 段					
SB1	07:00-08:00	成	成	成	成	成
SB2	09:00-10:00	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)
SB3	10:30-11:30	中、高	中、高	中、高	中、高	中、高
SB4	14:30-15:30	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)
SB5	15:30-16:30	中、高	中、高	中、高	中、高	中、高
SB6	18:00-19:00	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)	兒(初)
SB7	19:00-20:00	兒(中)	兒(中)	兒(中)	兒(中)	兒(中)
SB8	20:00-21:00	兒(高)	兒(高)	兒(高)	兒(高)	兒(高)
		成	成	成	成	成
分班方式	兒(初)----為完全不會到打水前			報名方式：親赴本中心B1游泳館櫃檯，填寫泳訓報名單至1樓客服部繳費。 ※詳情請洽泳池部(02)8972-0079(分機108)		
	兒(中)----為會打水或自由式無法游完15公尺					
	兒(高)----自由式能游完25公尺者					
	每梯五堂課 / 900元(每班6-8人為一班)					

兒童 / 成人自組班	報名注意事項
●由學員自行找人，滿四人即可開班 ●如有缺課則不予補課 ●可與教練協調上課時間 ●每名學員10堂/3000元(一期)	* 未滿18歲報名需監護人同意簽名。 * 本館長期課程逢寒假期間皆暫停上課。
即日起凡報名個別指導班課程， 即可享有10次免費練習。 (免費練習需於課程最後一堂結束前使用完畢， 若未使用完畢則視同放棄)	* 凡有心臟病、高(低)血壓、癰癩、氣喘、紅眼症等傳染性疾病者，請勿參加。 * 學員家長陪同進入泳區者，請依規定購票入場。(不下水亦同)

由此撕下。

三重國民運動中心Super Winter冬令營報名表 中心收執聯					三重國民運動中心Super Winter冬令營報名表 學員收執聯				
營隊名稱			梯次 日期/時間		營隊名稱			梯次 日期/時 間	
學童姓名			性別	☐ 男 ☐ 女		學童姓名			性別 ☐ 男 ☐ 女
出生日期	年 月 日		身分證			家長姓名			連絡電話
家長姓名		連絡電話			伙食	☐ 葷 ☐ 素		★退費事宜將比照新北市公私立短期補習班管理規定第31條辦理，活動營隊開始前30天(含)請持收據及發票至原報名地點辦理退費，全額退費，報名費用扣除已上課之天數後在扣除原價手續費用，29 天內辦理者扣10%；開課後於課程三分之一內辦理者扣50%；開課後逾三分之一者，不予退費，如未在時限內辦理，主辦單位恕不退費更換梯次班別，敬請見諒	
地址									
學校名稱	國小(中)		年	班					
備註	(兒童病史及注意事項)				★各梯次活動如遇人力不可抗力因素或招生人數不足每梯開班人數，主辦單位得以停辦，並於活動前7日通知全額退費或轉梯次。				
發票號碼			折扣數：	折NT\$	元發票號碼			折扣數：	折 NT\$ 元
報名日期			收銀人員			報名日期			收銀人員