

臺北市大安運動中心 2022  
Taipei DaAn Sports Center

# 暑期夏令營

📍 臺北市大安區辛亥路三段 55 號

🌐 <http://www.dasc.org.tw>

📘 FB：臺北市大安運動中心

☎ 洽詢專線：(02) 2377-0300

櫃台 (分機 235-237)

陳副理 (分機 222)



官網



FB 粉絲團



LINE



# 暑期夏令營

臺北市  
大安運動中心

# 2022



5/31 前報名

**88折** + 摺疊環保餐盒

6/1-6/26 前報名

**9折** + 摺疊收納椅

6/27 至開課前 5 日

**95折** + 隨行電風扇

## 今年暑假絕不能錯過的專業運動團隊在大安！

專業且經驗豐富的教練 + 優質且細心維護的場地！

— 警隊選大安一路玩到翻！大安給你熊 Young 的運動警隊

- 優惠不含直排輪、游泳營
- 贈品數量有限，如上述贈品贈送完畢以其他贈品代替，贈品送完為止
- 本中心保有最終解釋權



## 報名相關規定

5.31 前報名

**88折** + 摺疊環保餐盒

6/1-6/26 前報名

**9折** + 摺疊收納椅

6/27 至開課前 5 日

**95折** + 隨行電風扇

### \* 退費、轉班相關辦法

- 報名後如因故不克參加，請持繳費證明單正本及發票至櫃檯辦理。
- 報名人數不足無法開班時，本中心將於距開課日**至少 4 天**前另行通知，並全額退款。**開課成功，則不另行通知。**
- 報名後至實際開課日當天課程開始前辦理退費，退還實際所繳學費之 90%。**開課日當天課程結束後，第二次上課前（不含當次），退還實際所繳學費之 70%。於第二次上課後，且未達全期（或總課程時數）三分之一，退還實際所繳學費之 50%。達全期課程時數之三分之一以上，所收取之當期費用全數不予退還。**插班辦理退費，依照課程實際開課日計算，非插班日期。開課日係指本中心本期開設此課的第一堂非指學員報名日！全期課程時數係指本中心開設此課的總時數，非指學員報名總時數！
- 轉班（限於未額滿的班）請於第二堂上課以前（以實際開課日計算，中途插班者則不得轉班）持繳費證明單正本及發票辦理，逾期恕不受理，轉班限辦理乙次，費用多退少補，且轉班金額不得低於原班級金額 1/2。
- 刷卡繳費者，請攜帶原繳費之信用卡、簽單存根聯、發票及繳費證明單辦理。
- 本中心保留併梯及開辦與否之權利，本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程相關規定辦理。

### \* 注意事項

- 如簡章內容有誤，以本中心櫃台、官網公告為主，遇特殊情形時，本中心得視需要調整課程及場地，敬請配合。
- 報名前請詳閱轉班、退費等相關規定以保障個人權益，一經報名即表示同意本中心相關研習規定（含政府相關防疫規範）。
- 當班級開班後不享有任何折扣。
- 如符合特殊折扣條件（ex 限定優惠、團報優惠）請至一樓櫃台報名。
- 各項營隊為團體課程，因故未能到課者不予補課、退費。
- 各項營隊活動為了培養孩童獨立成長及融入團體生活，均謝絕家長在旁陪伴；亦謝絕旁聽，以免影響上課秩序。
- 報到時請攜帶繳費證明單，並妥善保管，切勿遺失，以利查驗。
- 請自備毛巾、水壺、健保卡、備用口罩，活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，並自行保管個人物品。

### \* 網路報名流程

- 註冊會員請填寫小朋友的資料。
- 網路不提供已開課之插班報名，請於一樓櫃台辦理。
- 完成報名程序後請於十分鐘內刷卡繳費完成報名（如逾時請重新報名）。

### \* 網路刷卡退費說明

- 需於現場**一樓櫃台**辦理退費，網路不接受退費。
- 退費請持當期發票，至一樓研習櫃台辦理（20:15-20:30 為系統自動關帳時間，暫時不受理退費），退費規定詳見官網或簡章。
- 發票開立統編者，退費請持當期發票及發票章，親至中心櫃台填寫折讓單始可辦理退費。（費用將自動退回原信用卡）



## 1+1 限定優惠

- 詳細課程資訊請參考各項目簡介
- 直排輪不適用於限定優惠
- 各項優惠不得合併使用

羽球 09:00   12:00	籃球 09:30   12:00	趣味地壺 09:30   10:30	直排輪 10:30   12:00
---------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------

午休時間 12:00 - 13:00

羽球 13:00   16:00	桌球 13:00   15:00	壁球 13:00   15:00	撞球 13:00   15:00	花式跳繩 13:00   15:00	競技壘杯 13:20   15:20	直排輪 14:00   15:30
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

羽球菁英 16:00   18:00	桌球精緻 15:00   17:00	卡波耶拉 16:00   16:55	幼兒足球 15:30   17:00	造型氣球 15:30   17:00	兒童街舞 15:30   16:55	直排輪 16:30   18:00
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

### ★ 限定優惠

**1+1 享 85 折**

黃 綠 紅 任選兩區 限同一梯次

限同一人同時報名同一梯次不同項目（黃綠紅任選兩區）之兩項營隊，即可享有 85 折優惠（每梯次限量 10 組）

### ★ 團報優惠

兩人同行 **88 折**

四人同行 **85 折**

限同時報名同一梯次同一項目之營隊  
優惠活動至 6 月 26 日止







<b>全能運動家</b>	<b>菁英運動家</b>	<b>科學營</b>	<b>羽球營</b>	<b>羽球菁英班</b>	<b>熱血籃球營</b>	<b>壁球營</b>	<b>桌球營</b>
6-13 歲	9-15 歲	6-12 歲	9-15 歲	11-18 歲	9-15 歲	9-16 歲	7-15 歲
09:10-17:30	09:30-17:00	09:30-17:30	09:00-12:00 13:00-16:00	16:00-18:00	09:30-12:00	13:00-15:00	13:00-15:00
Page 5	Page 8	Page 9	Page 11	Page 11	Page 12	Page 12	Page 13



<b>桌球精緻班</b>	<b>兒童撞球營</b>	<b>青年撞球營</b>	<b>幼兒足球營</b>	<b>幼童卡波耶拉</b>	<b>兒童街舞營</b>	<b>趣味地壺營</b>	<b>競技疊杯營</b>
7-15 歲	9-15 歲	15-18 歲	5-9 歲	4-12 歲	6-12 歲	5-13 歲	6-12 歲
15:00-17:00	13:00-15:00	13:00-15:00	15:30-17:00	16:00-16:55	15:30-16:55	09:30-10:30	13:20-15:20
Page 13	Page 14	Page 14	Page 15	Page 15	Page 16	Page 16	Page 17



<b>造型氣球營</b>	<b>花式跳繩營</b>	<b>動力機械營</b>	<b>幼兒體適能</b>	<b>游泳營</b>	<b>直排輪營</b>	<b>一對一</b>
6-12 歲	7-11 歲	6-12 歲	3-6 歲	3 歲以上	10:30-12:00 14:00-15:30 16:30-18:00	—
15:30-17:00	13:00-15:00	10:00-12:00	09:00-09:55	07:00-20:30		
Page 17	Page 18	Page 18	Page 18	Page 19	Page 21	Page 22

報名規定	P1
選課連連看	P2
日歸營隊	P5-P10
單項營隊	P11-P22



# 日歸營隊



## 全能運動家

15-40人  
師生比 1:12

針對國小學童設計課程，運用各類運動項目特性，規劃出樂趣化教學方式，讓孩子們樂在運動，動得健康並期望啟發兒童多元智能，成為小小全能運動家！

5日營 費用 6,900

09:10-17:30 (如需提早或延後接送請另行註記)

6-13歲

2F 武術教室、全館各場地

F01	07/04(-)-07/08(五)	F05	08/01(-)-08/05(五)
F02	07/11(-)-07/15(五)	F06	08/08(-)-08/12(五)
F03	07/18(-)-07/22(五)	F07	08/15(-)-08/19(五)
F04	07/25(-)-07/29(五)	F08	08/22(-)-08/26(五)

## 備註

### ① 請自備

口罩	運動服裝	運動鞋	健保卡
水壺	環保筷	湯匙	小棉被
外套	運動毛巾	泳具	運動後 替換衣物

② 報名後，歡迎加入“臺北市大安運動中心 FB 粉絲團”，活動照片、影片不定時上傳。

③ 課表因場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。



F01	7/4(一)	7/5(二)	7/6(三)	7/7(四)	7/8(五)
F05	8/1(一)	8/2(二)	8/3(三)	8/4(四)	8/5(五)
09:10-10:10	認識新朋友 ② 武術教室	奇幻魔術 ② 武術教室	小小科學家 ② 武術教室	兒童體適能 ② 武術教室	派對舞蹈 ② 武術教室
10:30-12:00	團康活動 ② 武術教室	生態體驗 ② 武術教室		藝術黏土 ② 武術教室	粉彩畫 ② 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	造型氣球 ② 武術教室	飛盤 ② 高爾夫球場	扯鈴 ② 高爾夫球場	益智桌遊 ② 武術教室	樂樂棒球 ② 高爾夫球場
15:20-16:50	羽毛球 ② 羽球場	游泳 15:30-17:00 ② 游泳池	籃球 ② 籃球場	游泳 15:30-17:00 ② 游泳池	電影欣賞 ② 武術教室
17:00-17:30	課程回顧及省思 ② 武術教室				

F02	7/11(一)	7/12(二)	7/13(三)	7/14(四)	7/15(五)
F06	8/8(一)	8/9(二)	8/10(三)	8/11(四)	8/12(五)
09:10-10:10	認識新朋友 ② 武術教室	奇幻魔術 ② 武術教室	小小科學家 ② 武術教室	趣味地壺 ② 壘球場	兒童體適能 ② 武術教室
10:30-12:00	團康活動 ② 武術教室	生態體驗 ② 武術教室		藝術黏土 ② 武術教室	益智桌遊 ② 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	蝶谷巴特 ② 武術教室	射箭 ② 高爾夫球場	跳繩 ② 高爾夫球場	卡波耶拉 ② 武術教室	飛盤 ② 高爾夫球場
15:20-16:50	羽毛球 ② 羽球場	游泳 15:30-17:00 ② 游泳池	籃球 ② 籃球場	游泳 15:30-17:00 ② 游泳池	電影欣賞 ② 武術教室
17:00-17:30	課程回顧及省思 ② 武術教室				





### 菁英運動家

8-18 人

全館各場地 9-15 歲

★ 費用含



★ 師生比依各專項運動調整

籃球	撞球	游泳	匹克球	足球	桌球
1:12	1:12	1:10	1:12	1:12	1:10

F03	7/18(一)	7/19(二)	7/20(三)	7/21(四)	7/22(五)
F07	8/15(一)	8/16(二)	8/17(三)	8/18(四)	8/19(五)
09:10-10:10	認識新朋友 ④ 武術教室	投籃大賽 ④ 一樓大廳	探索體驗 教育課程 ④ 武術教室	兒童體適能 ④ 武術教室	派對舞蹈 ④ 武術教室
10:30-12:00	團康活動 ④ 武術教室	益智積木 ④ 武術教室		骨牌 ④ 武術教室	藝術黏土 ④ 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	迷你網球 ④ 高爾夫球場	樂樂棒球 ④ 高爾夫球場	籃球 ④ 籃球場	跳繩 ④ 高爾夫球場	生態體驗 ④ 武術教室
15:20-16:50	粉彩畫 ④ 武術教室	游泳 15:30-17:00 ④ 游泳池	造型氣球 ④ 武術教室	游泳 15:30-17:00 ④ 游泳池	電影欣賞 ④ 武術教室
17:00-17:30	課程回顧及省思 ④ 武術教室				

F04	7/25(一)	7/26(二)	7/27(三)	7/28(四)	7/29(五)
F08	8/22(一)	8/23(二)	8/24(三)	8/25(四)	8/26(五)
09:10-10:10	認識新朋友 ④ 武術教室	投籃大賽 ④ 一樓大廳	探索體驗 教育課程 ④ 武術教室	武術 ④ 武術教室	兒童體適能 ④ 武術教室
10:30-12:00	團康活動 ④ 武術教室	蝶谷巴特 ④ 武術教室		競技疊杯 ④ 武術教室	藝術黏土 ④ 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	迷你網球 ④ 高爾夫球場	足球 ④ 高爾夫球場	樂樂棒球 ④ 高爾夫球場	卡波耶拉 ④ 武術教室	生態體驗 ④ 武術教室
15:20-16:50	益智積木 ④ 武術教室	游泳 15:30-17:00 ④ 游泳池	跳繩 ④ 高爾夫球場	游泳 15:30-17:00 ④ 游泳池	電影欣賞 ④ 武術教室
17:00-17:30	課程回顧及省思 ④ 武術教室				

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FE01	7/4-7/8	09:30-17:00	一-五	5天	7,500
FE02	7/11-7/15				
FE03	7/18-7/22				
FE04	7/25-7/29				
FE05	8/1-8/5				
FE06	8/8-8/12				
FE07	8/15-8/19				
FE08	8/22-8/26				

FE01	07/04-07/08
FE05	08/01-08/05
09:30-12:00	籃球 ▶ 3F
12:00-13:00	午休時間
13:00-15:00	游泳 ▶ 1F
15:00-15:30	點心時間
15:30-17:00	桌球 ▶ 2F

FE02	07/11-07/15
FE06	08/08-08/12
09:30-12:00	籃球 ▶ 3F
12:00-13:00	午休時間
13:00-15:00	匹克球 ▶ 3F
15:00-15:30	點心時間
15:30-17:00	撞球 ▶ 4F

FE03	07/18-07/22
FE07	08/15-08/19
09:30-12:00	籃球 ▶ 3F
12:00-13:00	午休時間
13:00-15:00	游泳 ▶ 1F
15:00-15:30	點心時間
15:30-17:00	足球 ▶ 3F

FE04	07/25-07/29
FE08	08/22-08/26
09:30-12:00	壁球 ▶ 4F
12:00-13:00	午休時間
13:00-15:00	匹克球 ▶ 3F
15:00-15:30	點心時間
15:30-17:00	足球 ▶ 3F





### 科學營

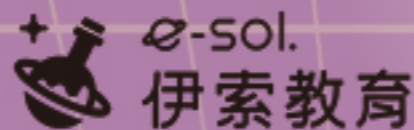
10-30人  
師生比 1:15

5日營

09:30-17:30

6-12歲

2F 社區教室



今年暑假，大安運動中心與伊索教育團隊合作辦理科學營隊，將大量應用生活中的現代科學(包含形式科學、自然科學以及社會科學)，讓孩子們能夠充實身心靈，透過各種實驗，一探生活中各個科技產品的原理，帶領孩子們領悟「科技來自人性」的真諦！

#### 【拯救地球大計畫】

培養學生科學素養、環保議題、環境保育。  
學習溫室效應、臭氧層……等基礎環保議題。  
介紹環保相關議題，搭建孩子的愛護地球的恆心。

#### 【奇幻魔法學院】

透過慣性、折射……等基礎自然原理，幻化出神奇實驗。  
在魔術表演的舞台上，訓練學生表演藝術與肢體語言。

#### 【達文西機關城】

認識馬達、密碼鎖、滑輪等構造，學習基礎機械學知識。  
融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。

#### 【萊特兄弟飛行記】

學習各式飛行器的構造與原理，認識氣體動力學的先備知識。  
應用課程所學，實際操作無人機。

#### 【達爾文時光機】

挖掘恐龍化石、拼組恐龍模型，認識恐龍構造。  
現場觀察可愛動物，呼應課本所學內容。  
認識與操作顯微鏡，輕鬆接軌國中生物課程。

#### 【超能力水樂園】

學習浮力、密度、虹吸現象……等基礎流體力學知識。  
帶給學生魔法般的神奇實驗，沉浸式的視覺體驗。

#### 【特斯拉大冒險】

學習電流磁效應、電磁感應……等基礎電磁學知識。  
融入升學導向課程，輕鬆接軌國中艱深的理化難題。

#### 【星際宇航員】

學習宇宙、星空……等基礎天文知識。  
神話故事的點綴下，喚起孩子天生的好奇心。  
如此豐富又有趣的科學營隊搭配活潑又好玩全能運動家，快讓孩子們擁有充實的快樂暑假吧！

### 拯救地球大計畫

SI01 07/04(-)-07/08(五) 費用 6,800

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見環保署	環保署心智圖	環保署展覽	環保陀螺
1030-1200	我是小農夫 (地球危機)	探索海底世界 (海洋危機)	糧食發射器 (糧食危機)	綠能投石器 (具污染性)	風力發電站 (能源危機)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	資源回收桶 (垃圾危機)	守衛玩偶 (水資源匱乏)	山林保衛戰 (溫度危機)	防禦射石砲 (世界地球日)	手搖發電機 (能源危機)
1540-1710	綠能藍圖	樂活 節能屋	世界 地球村	資源 爭奪戰	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 奇幻魔法學院

SI02 07/11(-)-07/15(五) 費用 7,000

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見魔法	魔法心智圖	魔法展覽	魔法陀螺
1030-1200	迷幻竹籃人 (認識重心)	消失的魔法 (折射原理)	神奇水魔法 (表面張力)	紙牌魔術師 (認識摩擦力)	與世界之水 (認識高分子)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	魔力史萊姆 (認識黏力)	穿透魔法環 (慣性運用)	懸浮紙鈔 (磁場原理)	魔幻火山 (認識中和)	冰凍超能力 (認識溶解度)
1540-1710	魔法城堡	奇幻森林	法術之旅	魔法 磁磁車	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 達文西機關城

SI03 07/18(-)-07/22(五) 費用 7,500

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見達文西	達文西 心智圖	達文西展覽	機關陀螺
1030-1200	密碼保險箱 (密碼原理)	翻滾滑輪 (滑輪原理)	高樓起重機 (浮力原理)	鋼珠滑梯 (認識摩擦)	仿生獸 I (認識仿生獸)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	攻城投石器 (槓桿原理)	液壓挖掘機 (帕斯卡原理)	高樓起重機 II (滑輪組應用)	鋼珠滑梯 II (認識構造)	仿生獸 II (認識 凸輪機構)
1540-1710	機關 實驗室	機關之都	遨遊世界	飛速列車	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 達爾文時光機

SI05 08/01(-)-08/05(五) 費用 7,500

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見達爾文	達爾文 心智圖	達爾文展覽	旋轉木馬
1030-1200	網球遊戲 (地質年代)	恐龍逆襲 I (挖掘 恐龍化石)	恐龍足跡 (製作 恐龍化石)	網球遊戲 II (操作顯微鏡)	危機四伏 (病毒與細菌)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	初見恐龍 (製作 恐龍模型)	恐龍逆襲 II (挖掘 恐龍化石)	動物大百科 (辨識 動物模型)	可愛小刺蝟 (辨識 哺乳動物)	霸氣小甲蟲 (辨識 節肢動物)
1540-1710	可愛寶可夢	狼人逆襲	彈球崛起	白駒過隙	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 特斯拉大冒險

SI07 08/15(-)-08/19(五) 費用 7,500

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見特斯拉	特斯拉 心智圖	特斯拉展覽	閃電陀螺
1030-1200	魔法磁力秀 (認識 磁場特性)	電流急急棒 (認識 電的波動)	超級電磁鐵 (認識電磁鐵)	旋轉電馬 (右手 定則)	主題電動車 (馬達應用)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	永動機 (磁場與 磁力線)	神秘電流車 (電解反應)	電動磁鐵 (電磁效應)	大廈升降梯 (馬達構造)	閃光發電機 (電磁感應)
1540-1710	拼技技師	電力村莊	高壓電塔	迅雷掩耳	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 萊特兄弟飛行記

SI04 07/25(-)-07/29(五) 費用 7,500

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見 萊特兄弟	萊特兄弟 心智圖	萊特兄弟 展覽	飛天陀螺
1030-1200	彈射火箭 (認識彈力)	魔幻漂浮球 (康達效應)	穿欄弓箭 (虎克定律)	飛行陀螺 (馬格努斯)	空氣加農砲 (氣體壓力)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	神奇飛機 (伯努力定律)	四輪 基礎操作	四輪 進階操作	四輪 團隊練習	四輪 競賽
1540-1710	拼技航空員	飛行營地	航空驛站	空谷傳聲	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 超能力水樂園

SI06 08/08(-)-08/12(五) 費用 6,800

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見帕斯卡	帕斯卡 心智圖	帕斯卡展覽	水上陀螺
1030-1200	紙樹開花 (毛細現象)	七彩珍珠 (油水分離)	空氣抽水機 (認識向心力)	魔幻瀑布 (虹吸現象)	夢幻沼澤 (非牛頓流體)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	彩虹藥水 (顯微與密度)	魔法星空瓶 (布朗運動)	搖身一變 (氧化還原)	水上遊艇 (浮力定律)	炫彩史萊姆 (交聯作用)
1540-1710	拼技魔法師	水魔法部落	魔法水大樓	抽刀斷水	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				

### 星際宇航員

SI08 08/22(-)-08/26(五) 費用 7,200

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0930-1030	團隊齊聚	初見哥白尼	哥白尼 心智圖	哥白尼展覽	天體陀螺
1030-1200	失重的星球 (宇宙起源)	夢幻銀河系 (認識銀河系)	八大行星 (認識太陽系)	晝夜與四季 (地球自轉與 公轉)	電動三球儀 (日地月的 關係)
1200-1330	午餐與午休				
1330-1350	認識 眼睛構造	護眼操練習	眼球 肌肉訓練	視力 對抗賽一	視力 對抗賽二
1400-1530	星際探勘隊 (太空競爭 歷史)	星座大解密 (星座神話)	天文望遠鏡 (觀測流星)	陰曆陽曆 (認識月亮)	銀河星空瓶 (調製神燈)
1540-1710	星際碎片	天文觀測站	阿波羅 太空船	太空人訓練	統整與 結訓
1710-1730	反思與回顧				



## 單頂營隊



### 羽球營

6-18 人  
師生比 1:10

9-15 歲

3F 羽球場

透過中心專業羽球教練群指導，用趣味的方式，輕鬆快樂的學習羽球技能、團隊精神以及鍛鍊基本體能，內容包含基本步法、擊球、發球、長球、短球、吊球、挑球、殺球，並且在有分組競賽和成果驗收，藉此提升小小運動員必須的協調性、敏捷性和判斷能力。

日期	編號	時段	編號	時段	星期	天數	費用
7/4-7/8	BM01	09:00   12:00	BM02	13:00   16:00	—   五	5 天	4,100
7/11-7/15	BM03		BM04				
7/18-7/22	BM05	09:00   12:00	BM06	13:00   16:00	—   五	5 天	4,100
7/25-7/29	BM07		BM08				
8/1-8/5	BM09	09:00   12:00	BM10	13:00   16:00	—   五	5 天	4,100
8/8-8/12	BM11		BM12				
8/15-8/19	BM13	09:00   12:00	BM14	13:00   16:00	—   五	5 天	4,100
8/22-8/26	BM15		BM16				

- 禮儀規則講解、基本動作示範、正確正反握拍、正拍擊平球、反拍擊平球、步伐練習
- 平球練習、長球動作練習、步伐練習、正拍發球、反拍發球、長球動作及步伐練習
- 單打規則講解、雙打規則講解、模擬比賽、正拍挑球、反拍挑球、長球挑球綜合練習
- 正拍小球、反拍小球、攔球練習、殺球練習、切球練習、綜合擊球練習
- 綜合步伐驗收、綜合擊球驗收、模擬比賽、綜合練習、分組比賽



### 羽球菁英班

6-10 人  
師生比 1:10

11-18 歲

3F 羽球場

長球可連續來回 10 球，學過平球、長球、切球、挑球者。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BT01	7/4-7/8	16:00   18:00	—   五	5 天	3,300
BT02	7/11-7/15				
BT03	7/18-7/22	16:00   18:00	—   五	5 天	3,300
BT04	7/25-7/29				
BT05	8/1-8/5	16:00   18:00	—   五	5 天	3,300
BT06	8/8-8/12				
BT07	8/15-8/19	16:00   18:00	—   五	5 天	3,300
BT08	8/22-8/26				

- 基本技術訓練：平、長、切、挑、殺球
- 步伐訓練：米字步伐（前排步伐、中場步伐、後排步伐）
- 多球訓練：依據不同程度、需求安排不同課表
- 戰術分析：比賽實戰、賽後討論

9-15 歲

3F 籃球場

透過中心專業籃球教練群，對於運動的熱愛以及專業性，有系統地作出課程分級，讓課程內容更全面，並且適合每一位學員；從體能的提升、球感培養、傳球、運球、上籃、投籃，從體驗教學的活動模式學習到籃球運動的技能與團隊合作的精神、提升學員對於運動所需的敏捷性、協調性和體能條件。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BK01	7/4-7/8	09:30   12:00	—   五	5 天	3,800
BK02	7/11-7/15				
BK03	7/18-7/22	09:30   12:00	—   五	5 天	3,800
BK04	7/25-7/29				
BK05	8/1-8/5	09:30   12:00	—   五	5 天	3,800
BK06	8/8-8/12				
BK07	8/15-8/19	09:30   12:00	—   五	5 天	3,800
BK08	8/22-8/26				

- 籃球規則觀念傳遞、說明、實際演練
- 基礎體能動作教學、實作
- 籃球基本技能運球教學（單手、V字型、換手、跨下、背後、轉身、高技巧動作）
- 籃球基本技能上籃教學（右手、左手腳步、手腕使用教學、拋投動作教學）
- 傳球（單手、胸前平傳、地板、高拋）
- 投籃（正確動作、身體力量運用）
- 兩人小組搭配、小組競賽演練、綜合練習、團隊競賽



### 熱血籃球營

8-48 人  
師生比 1:12

9-16 歲

4F 壁球場

壁球是一項室內球拍型運動，綜合了網球、羽球、桌球等特色，可訓練速度、敏捷、耐力及柔軟度等基本體能，奔跑與揮舞球拍等動作也能鍛鍊身體上肢與下肢。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
GS01	7/4-7/8	13:00   15:00	—   五	5 天	3,000
GS02	7/11-7/15				
GS03	7/18-7/22	13:00   15:00	—   五	5 天	3,000
GS04	7/25-7/29				
GS05	8/1-8/5	13:00   15:00	—   五	5 天	3,000
GS06	8/8-8/12				
GS07	8/15-8/19	13:00   15:00	—   五	5 天	3,000
GS08	8/22-8/26				

- 介紹壁球規則、球場禮儀
- 指導發球、接球
- 正反拍基本動作
- 步伐練習
- 分組聯誼對抗賽



### 壁球營

4-8 人  
師生比 1:8





### 桌球營

6-20人  
師生比 1:10

7-15歲 2F 桌球場

課程包含桌球比賽規則介紹、入門基本動作介紹、步法訓練等，藉由桌球短距離快速來回的運動特性，以訓練孩子視神經反射動作靈敏度，攻防中快速思考並做出正確回應，促進手眼身體的協調性，培養對戰默契，從對戰中享受比賽的樂趣。

- 基本握拍介紹、發球訓練
- 反手多球訓練：反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練
- 球感訓練
- 反手單球訓練
- 桌球體能訓練
- 桌球競賽與活動

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TT01	7/4-7/8	13:00   15:00	—   五	5天	2,500
TT02	7/11-7/15				
TT03	7/18-7/22				
TT04	7/25-7/29				
TT05	8/1-8/5				
TT06	8/8-8/12				
TT07	8/15-8/19				
TT08	8/22-8/26				



### 桌球精緻班

6-8人  
師生比 1:8

7-15歲 2F 桌球場

正、反手均能與教練對打超過 15 下，對於桌球的旋轉有認識與使用、發球順暢，小班制的教學，更能針對弱點進行加強。

- 體能：腳步訓練為主，如側併步、交叉步、單腳跳、登階訓練
- 桌球認識：桌球發展、球拍特性、膠皮運用、當代選手、球員養成介紹
- 多球訓練：腳步與正反手組合、旋球切拉練習、套路練習
- 單球訓練：腳步與正反手組合、旋球切拉練習、套路練習
- 比賽實戰：分組對抗、排點對戰、升降賽

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TP01	7/11-7/15	15:00   17:00	—   五	5天	3,000
TP02	7/25-7/29				
TP03	8/8-8/12				
TP04	8/22-8/26				



### 兒童撞球營

6-12人  
師生比 1:12

9-15歲 4F 撞球場

課程包含撞球比賽規則介紹、入門基本動作介紹等，藉由撞球需要時刻專注的特性，訓練孩子的耐心與策劃能力，因應每顆球的位置，思考最佳的球路，突破不符理想的困境，促進孩子心智的沉穩，培養構築大局的邏輯能力。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BB01	7/4-7/8	13:00   15:00	—   五	5天	2,800
BB02	7/18-7/22				
BB03	8/1-8/5				
BB04	8/15-8/19				

- 撞球介紹與基本動作姿勢講解
- 架桿、運桿、回桿
- 握桿姿勢及桿法
- 角度及準度
- 力道控制
- 下塞教學及運用
- 進攻、防守觀念及綜合練習
- 各項目單打教學及演練

15-18歲 4F 撞球場

課程適合年齡稍長之青少年，對於身體的控制能力更穩定的大朋友，藉由撞球需要時刻專注的特性，訓練耐心與策劃能力，因應每顆球的位置，思考最佳的球路，突破不符理想的困境，促進心智的沉穩，培養構築大局的邏輯能力。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BP01	7/11-7/15	13:00   15:00	—   五	5天	2,800
BP02	7/25-7/29				
BP03	8/8-8/12				
BP04	8/22-8/26				

- 撞球介紹與基本動作姿勢講解
- 架桿、運桿、回桿
- 握桿姿勢及桿法
- 角度及準度
- 力道控制
- 下塞教學及運用
- 進攻、防守觀念及綜合練習
- 各項目單打教學及演練

### 青年撞球營

6-12人  
師生比 1:12





### 幼兒足球營

8-24人  
師生比 1:12

5-9歲

3F 綜合球場

幼兒足球為幼兒體育中培養幼兒體能素質的最佳的體育項目之一，雙腳離大腦中樞神經最遠，踢球產生的協調性也為最好，藉由專業教練的指導，從基礎球感到跑動中接傳球，讓幼兒培養反應和平衡力。

- 足球暖身運動、球感練習
- 足球基本技術(傳球、跑動中傳球)
- 足球進階技術(頭頂球、小組對練)
- 足球團體遊戲、趣味分組賽
- 足球模擬對抗賽

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SC01	7/18-7/22	15:30   17:00	—	5天	2,500
SC02	7/25-7/29		—		
SC03	8/15-8/19		—		
SC04	8/22-8/26		—		



### 幼童卡波耶拉

6-20人  
師生比 1:10

4-12歲

2F 舞蹈教室五

Capoeira(卡波耶拉)是一種結合了舞蹈、樂器和武術，還有獨樹一格翻滾踢技的巴西武術，並學習人與人之間友善互動、化解衝突和了解巴西文化的運動。從基本的體術練習(包含套路-技擊-特技與體感)、Capoeira 樂器以及 Capoeira 歌謠練習(包含 Capoeira 所有的樂器練習-Capoeira 的傳統以及現代流行的葡萄牙文歌唱練習)，都大大的提升了身體全方位的能力，希望讓更多人一起享受這樣鬥力鬥技的美麗武術。

- Capoeira 綜述、認識 Capoeira
- 基本動作認識、Ginga 與基本動作學習
- Capoeira 初級、讓學員們可開始進行簡易的 Capoeira 動作變化
- 連續動作技巧入門
- 加強 Capoeira 變化的後續動作延伸與對應

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CP01	7/11-7/15	16:00   16:55	—	5天	2,000
CP02	7/25-7/29		—		
CP03	8/8-8/12		—		
CP04	8/22-8/26		—		



### 兒童街舞營

6-15人  
師生比 1:15

6-12歲

2F 舞蹈教室三

專業舞蹈師資，利用音樂的旋律讓學生輕鬆訓練肢體協調性、優美的姿態、音感的培養、訓練小孩專注力及肌肉能力，整首舞曲動作後，由淺入深、循序漸進的教學方式讓學生學跳舞。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	7/4-7/8	15:30   16:55	—   五	5天	2,500
DC02	7/11-7/15				
DC03	7/18-7/22				
DC04	7/25-7/29				
DC05	8/1-8/5				
DC06	8/8-8/12				
DC07	8/15-8/19				
DC08	8/22-8/26				

- 體能與肌力訓練、舞蹈動作教學
- 基礎律動、配音樂練習
- 進階律動、配音樂練習
- 舞步教學、配音樂練習
- 舞步練習、小型發表會



5-13歲

4F 壁球場

有「冰上圍棋」之稱、冬季奧運項目之一的冰壺運動，鬥智又鬥技術，在寒帶國家相當受歡迎！近年香港將其改良，創造出不受氣候受限的「地壺球」！注重動作控制以及隊員間的合作溝通、團隊精神、攻城謀略、邏輯思考，比賽時常上演驚天逆轉，過程可謂十分刺激，快來一同體驗講求文武雙全的地壺球吧！

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FK01	7/4-7/8	09:30   10:30	—   五	5天	1,600
FK02	7/18-7/22				
FK03	8/1-8/5				
FK04	8/15-8/19				

- 地壺起源、規則、計分介紹
- 基本動作：發球方式
- 基本技巧：Guard、Draw、Promote、Take Out
- 戰術演練
- 分組競賽



### 趣味地壺營

6-20人  
師生比 1:20





### 競技疊杯營

6-15 人  
師生比 1:15

6-12 歲 2F 多功能教室

競技疊杯是具有挑戰性及趣味性的體能課程，本課程除了可以訓練手眼協調、雙邊協調、反應時間、記憶力、專注力，並可全腦開發。此外，本課程利用身體的不同活動形式，可增加孩子平衡感、肌耐力、空間感等體適能，並可利用個人及團體等不同組合方式，讓孩子學習合作的重要性。

- 疊杯介紹、3-3-3教學
- 6杯教學、3-6-3教學
- 6-6教學、疊杯大橋
- 1-10-1教學、疊杯101
- cycle教學

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SS01	7/11-7/15	13:20   15:20	一   五	5天	2,800
SS02	7/25-7/29				
SS03	8/8-8/12				
SS04	8/22-8/26				

### 造型氣球營

6-20 人  
師生比 1:20

6-12 歲 2F 多功能教室

藉由製作學習造型汽球的過程建立學員的空間概念以及體結構念，陶冶藝術的氣息提升美學鑑賞能力，訓練孩子的手眼協調與空間感，期待小朋友能運用自己的創意巧思創造出新的造型。本課程含 200 元材料費。

- 器材簡介、基礎造型氣球技巧、基礎造型
- 動物類造型、創意氣球遊戲
- 特殊造型、動物類造型
- 昆蟲類造型、植物類造型
- 卡通造型、創意氣球遊戲、課程複習

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BL01	7/11-7/15	15:30   17:00	一   五	5天	2,800
BL02	7/25-7/29				
BL03	8/8-8/12				
BL04	8/22-8/26				



### 花式跳繩營

6-16 人  
師生比 1:16

7-11 歲 綜合球場

跳繩是一項簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美之外，也可訓練個人的反應和耐力。課程中也將安排簡單的雙人及團體練習，讓小朋友們在過程中學習溝通並相互配合。

編號	日期	時段	星期	天數	費用	
RS01	7/4-7/8	13:00   15:00	一   五	5天	2,800	● 跳繩健身運動及伸展
RS02	7/18-7/22					● 跳繩耐力及競速練習
RS03	8/1-8/5					● 跳繩個人花式動作練習
RS04	8/15-8/19					● 跳繩團體或雙人花式練習

6-12 歲 2F 社區教室

使用動力積木配合活動式教學，讓枯燥乏味的原理透過模型動起來，讓孩子們邊玩邊學習！課程內容包含結構與力學原理、槓桿原理、齒輪組、滑輪組、輪子與輪軸等基本機械原理與應用，並且學習如何應用機械原理改變動力速度、力量與運動方向；最後綜合運用各類原理組合有趣的複雜模型。

編號	日期	時段	星期	堂數	費用	
OE01	7/9-7/30	10:00   12:00	每週六	4堂	3,000	● 吊單槓人：認識馬達傳動原理
OE02	8/6-8/27					● 海盜船：減速齒輪組
						● 划船機器人：減速齒輪應用
						● 砲彈發射器：動力多層次傳送

3-6 歲 2F 武術教室

幼兒體適能課程會以遊戲玩樂的方式達到運動效果，同時可以訓練身體的協調、平衡，上課中跑跑、跳跳、爬爬、滾滾刺激感覺統合系統，幫助孩子健康快樂成長。

編號	日期	時段	星期	堂數	費用	
PF01	7/9-7/30	09:00   09:55	每週六	4堂	2,000	● 玩遊戲為主體能為輔，讓孩子適應上課模式。
PF02	8/6-8/27					● 以爬、滾翻為重點的課程，訓練身體協調控制。
						● 體能動作增加，訓練手部力量。
						● 體能動作增加，訓練核心力量。

### 動力機械營

6-15 人  
師生比 1:15

### 幼兒體適能營

6-12 人  
師生比 1:12









### 直排輪營

滿 3 人即開班，  
人數上限 12 人

🕒 每堂 1.5hr

直排輪運動在孩子們的成長期間能提高平衡感、運動感、體力、持久力等幫助，進階之後透過不同程度規劃其豐富課程(例如：平花、曲棍、競速)，讓孩子在有趣的學習及遊戲中，被教導正確的技巧，讓孩子一次又一次體驗自己的進步，除了在其中取得成就感，直排輪運動對膝關節的衝擊性較慢跑低，卻比慢跑、單車等更能增加人體肺活量，同時對於雕塑曲線、訓練肌耐力、平衡感、感覺統合能力都有很明顯的成效。

即日起至 ▶ 上課前五日 95 折 / 勁速會員 95 折

本課程需自備直排輪鞋、護具、安全帽，不提供租借  
如需購買歡迎電洽三樓直排輪櫃台 02-23770300#306 或 02-27398701

滿 3 人即開班，上限 12 人

代號	日期	時間	費用
H2201	7/04-08 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2202		14:00-15:30	
H2203		16:30-18:00	
H2204	7/11-15 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2205		14:00-15:30	
H2206		16:30-18:00	
H2207	7/18-22 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2208		14:00-15:30	
H2209		16:30-18:00	
H2210	7/25-29 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2211		14:00-15:30	
H2212		16:30-18:00	
H2213	8/01-05 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2214		14:00-15:30	
H2215		16:30-18:00	
H2216	8/08-12 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2217		14:00-15:30	
H2218		16:30-18:00	
H2219	8/15-19 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2220		14:00-15:30	
H2221		16:30-18:00	
H2222	8/22-26 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2223		14:00-15:30	
H2224		16:30-18:00	

## 一對一專業運動教學



### 桌球個別班 8H

1對1	\$ 8,000 / 人
1對2	\$ 10,000 / 2人



### 羽球個別班 8H

1對1	\$ 10,000 / 人
1對2	\$ 12,000 / 2人



### 壁球個別班 10H

1對1	\$ 12,000 / 人
1對2	\$ 15,000 / 2人



### 撞球個別班 8H

1對1	\$ 9,000 / 人
1對2	\$ 11,000 / 2人



### 泳訓個別課 10H(嬰幼兒不適用此方案)

1對1	\$ 12,000 / 人	1對3	\$ 5,300 / 人
1對2	\$ 7,000 / 人	1對4	\$ 4,500 / 人

更多詳情請洽一樓櫃台 02-2377 0300 轉 235-236  
球類個別班(限 7 歲以上)



### 個人體適能指導

60 分鐘 / 堂

	1 對 1	1 對 2
2堂	\$ 2,900 / 人	
5堂	\$ 6,500 / 人	\$ 10,000 / 2人
10堂	\$ 12,000 / 人	\$ 17,500 / 2人
15堂	\$ 16,200 / 人	\$ 24,000 / 2人

### 身體組成分析 200 元 / 次

更多詳情請洽三樓健身房櫃台 02-2377 0300 轉 303  
個人體適能指導及 TRX 懸吊式訓練(限 15 歲以上)



### TRX 懸吊式訓練

60 分鐘 / 堂

	1 對 1
2堂	\$ 2,900 / 人
5堂	\$ 6,500 / 人
10堂	\$ 12,000 / 人
15堂	\$ 16,200 / 人