



FB：臺北市大安運動中心

臺北市大安區辛亥路三段55號 洽詢專線：(02) 2377-0300
 賴副理(分機242) 周副理(分機234) 高副理(分機232)

<http://www.dasc.org.tw>



臺北市
 大安運動中心

2016



(單周營隊：籃球營 / 羽球營 / 桌球營 / 擊劍營 / 劍玉營 / 撞球營；日歸營隊等)



專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=
最有口碑的大安運動營隊

今年暑假絕對不能錯過的專業運動營隊
 都在大安運動中心！

報名期間滿5000元 **現折500元** • 105/5/31前報名即享**好禮三選一**

優惠不含直排輪夏令營、泳訓班；
 禮品數量有限，送完為止，
 恕無法挑選項目款式



A 飛狼春漾樂活肩包
 B 超吸汗運動毛巾
 C 專業運動襪二雙



目錄

- 01 報名營隊注意事項
- 02 全日營隊-全能運動家
- 04 單周營隊-撞球
- 05 單周營隊-籃球
- 06 單周營隊-羽球
- 07 單周營隊-劍玉
- 08 單周營隊-桌球
- 09 單周營隊-擊劍
- 10 直排輪夏令營
- 11 幼兒泳訓班
- 12 兒童泳訓班
- 13 成人/銀髮族泳訓班
- 14 嬰幼兒泳訓班

報名營隊注意事項

退費、轉班相關辦法：

- 報名後因個人因素不克參加者，請持繳費證明辦理退費手續。
- 報名人數不足無法開班時，本中心將另行通知，並全額退款。
- 報名後至開課日前八日辦理退費(不含當日)，退還實際所繳學費之90%。開課日前七日至前一日(不含當日)，退還實際所繳學費之80%。
- 轉班(限於未額滿的班)請於原定開課日前(不含當日)持繳費證明單正本至報名櫃台申請，逾期不予受理，限轉班一次。
- 本中心保留併梯及開辦與否之權力，本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習報名辦法規定。

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。
- 各營隊為團體課程，因私人因素未能到課者不予補課；各營隊活動均謝絕旁聽，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，活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，並自行保管個人物品。

全能運動家

專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=最有口碑的大安運動營隊

全能營隊

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
全能運動家 6~13歲(15~60人/梯) 師生比:1:10 上課地點:2F社區教室 多功能教室 全館各場地	F01	7/4~7/8	09:00~18:00 如需提早或延後接送，請另行註記	一~五	每梯次皆為5天	每梯次皆為6,500元
	F02	7/11~7/15				
	F03	7/18~7/22				
	F04	7/25~7/29				
	F05	8/1~8/5				
	F06	8/8~8/12				
	F07	8/15~8/19				
	F08	8/22~8/26				

營隊說明：

本營隊針對國小學童設計課程，運用各類運動項目特性(籃球、羽球、桌球、足球、迷你網球、樂樂棒球、擊劍、劍玉、武術、MV舞蹈、團隊探索、定向尋寶、密室逃脫等)，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(人際、內省、音樂、語文、肢體動覺、視覺空間、自然觀察、邏輯數學)，成為小小全能運動家！

備註：

- 運動服裝、運動鞋、水壺、環保筷、湯匙、小棉被、外套、運動毛巾、運動後替換衣物。
- 報名後，歡迎加入臺北市大安運動中心FB粉絲團，每日活動照片、影片即時上傳。
- 戶外教學地點將安排台北市或新北市博(文)物館、政府機構、觀光景點參觀導覽，將提前發給行前通知。
- 課表因場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。

課程規劃 F01&F05

時間/日期	(一)7/4 & 8/1	(二)7/5 & 8/2	(三)7/6 & 8/3	(四)7/7 & 8/4	(五)7/8 & 8/5
09:30-10:30	人際智能相見歡及團隊建立	視覺及肢體智能 美術勞作@社區教室	自然觀察智能	語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50	@社區教室	體適能檢測 @武術教室		肢體動覺智能 桌球@3.4.5	點心烹飪
12:00-13:40	用餐及休息		戶外郊遊	用餐及休息	
14:00-15:00	肢體動覺智能 劍玉@籃球場	肢體動覺智能 迷你網球@籃球場		肢體動覺智能 游泳	肢體動覺智能 籃球
15:20-16:20	音樂及肢體動覺智能 MV舞蹈@舞2	肢體動覺智能 足球@籃球場		肢體動覺智能 擊劍@舞2	
16:20-16:40	點心時間		點心時間		
17:00-18:00	肢體動覺智能 羽球@1.2.3.4	肢體動覺智能 防身武術	視覺及音樂智能 電影欣賞	結業式 營隊成果發表	

課程規劃 F02&F06

時間 / 日期	(一)7/11 & 8/8	(二)7/12 & 8/9	(三)7/13 & 8/10	(四)7/14 & 8/11	(五)7/15 & 8/12
09:30-10:30	人際智能相見歡 及團隊建立 @社區教室	視覺及肢體智能 美術勞作@社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50		體適能檢測 @武術教室		肢體動覺智能 桌球@3.4.5	點心烹飪
12:00-13:40	用餐及休息			用餐及休息	
14:00-15:00	肢體動覺智能 走繩@籃球場	肢體動覺智能 躲避球@籃球場		肢體動覺智能 游泳	肢體動覺智能 籃球
15:20-16:20	音樂及肢體動覺智能 拳擊有氧@舞2	肢體動覺智能 飛盤@籃球場			肢體動覺智能 擊劍@舞2
16:20-16:40	點心時間		點心時間		
17:00-18:00	肢體動覺智能 羽球@1.2.3.4	運動傷害防護	視覺及音樂智能 電影欣賞	結業式 營隊成果發表	

課程規劃 F03&F07

時間 / 日期	(一)7/18 & 8/15	(二)7/19 & 8/16	(三)7/20 & 8/17	(四)7/21 & 8/18	(五)7/22 & 8/19
09:30-10:30	人際智能相見歡 及團隊建立 @社區教室	視覺及肢體智能 美術勞作@社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50		體適能檢測 @武術教室		肢體動覺智能 桌球@3.4.5	點心烹飪
12:00-13:40	用餐及休息			用餐及休息	
14:00-15:00	肢體動覺智能 樂樂棒球@籃球場	人際及肢體動覺智能 團隊探索遊戲		肢體動覺智能 游泳	肢體動覺智能 籃球
15:20-16:20	音樂及肢體動覺智能 瑜珈@舞2	@武術教室			肢體動覺智能 擊劍@舞2
16:20-16:40	點心時間		點心時間		
17:00-18:00	肢體動覺智能 羽球@1.2.3.4	肢體動覺智能 防身武術	視覺及音樂智能 電影欣賞	結業式 營隊成果發表	

專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=
最有口碑的大安運動營隊

課程規劃 F04&F08

時間 / 日期	(一)7/25 & 8/22	(二)7/26 & 8/23	(三)7/27 & 8/24	(四)7/28 & 8/25	(五)7/29 & 8/26
09:30-10:30	人際智能相見歡 及團隊建立 @社區教室	視覺及肢體智能 美術勞作@社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50		體適能檢測 @武術教室		肢體動覺智能 桌球@3.4.5	點心烹飪
12:00-13:40	用餐及休息			用餐及休息	
14:00-15:00	肢體動覺智能 扯鈴@籃球場	視覺空間智能 密室逃脫/定向尋寶 @武術教室		肢體動覺智能 游泳	肢體動覺智能 籃球
15:20-16:20	音樂及肢體動覺智能 街舞@舞2				肢體動覺智能 擊劍@舞2
16:20-16:40	點心時間		點心時間		
17:00-18:00	肢體動覺智能 羽球@1.2.3.4	肢體動覺智能 運動傷害防護	視覺及音樂智能 電影欣賞	結業式 營隊成果發表	

撞球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	代號	日期	費用
撞球營 9~16歲 (6~12人/梯) 師生比: 1:10 上課地點: 4F撞球場	BI01	7/4~7/8	BI05	8/1~8/5	每 梯 次 皆 為 2,000 元
	BI02	7/11~7/15	BI06	8/8~8/12	
	BI03	7/18~7/22	BI07	8/15~8/19	
	BI04	7/25~7/29	BI08	8/22~8/26	
	時段	10:00~11:30	星期	一~五	
		天數	5天		

營隊說明:「撞球」運動在全世界風行已久,在歐洲更是帶點貴族氣息的高尚運動,目前各項世界級、職業級的比賽多不勝數。1998年曼谷亞運將撞球列為正式比賽項目之後,帶動了亞洲地區撞球運動的發展;國內同時也有大量人才相繼參與,隨著撞球運動風氣的興盛,撞球人口急遽地增加,撞球運動也逐漸朝「職業化」的方向發展。撞球有提升學習專注力、腦力激盪、耐心等好處。

一	撞球概述、基礎架桿姿勢養成
二	瞄準方式及訓練出桿節奏
三	標準桿法與動作技術訓練
四	各類撞球項目規則說明
五	桿法動作技術及撞球項目規則測驗

教練介紹



莊曜霖 教練

2007Starsports全國團體賽總冠軍
臺北市體育總會撞球協會總幹事
臺北市體育總會撞球協會教練
電影(逆轉勝)技術指導
2013臺北全運會賽務總協
2015高雄全運會領隊

籃球營



羽球營

專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=最有口碑的大安運動營隊

單周營隊

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
籃球營 9~15歲 (9~48人/梯) 師生比:1:12 上課地點: 3F籃球場	BK01	7/4~7/8	09:30 } 12:00	一~五	每 梯 次 皆 為 5 天	每 梯 次 皆 為 3,500 元
	BK02	7/11~7/15				
	BK03	7/18~7/22				
	BK04	7/25~7/29				
	BK05	8/1~8/5				
	BK06	8/8~8/12				
	BK07	8/15~8/19				
	BK08	8/22~8/26				

營隊說明:
SPORT STAR籃球營課程再進化,突破以往學習有限的制式教學,SPORT STAR整合對於運動的熱愛以及教學活動的極度要求態度,有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級,並首度將運動能力與核心訓練的內容置入課程活動中,強化籃球課程的完整性,透過基本動作、進階技巧、趣味競賽及分組對抗活動,推廣籃球運動,教導團隊合作精神,提昇身體協調性、運動能力,SPORT STAR與臺北市大安運動中心,一同創造豐富、趣味、充滿魅力的體育活動。

一	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-運球技巧(依課程分級系統)「E」團隊觀念養成
二	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-運球技巧、進攻持球觀念(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、正向上籃(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成
三	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-運球技巧、進攻持球觀念(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、正向上籃(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-小組對戰
四	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-傳球動作、觀念養成、防守模擬訓練(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、障礙正向上籃、障礙運球(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-小組對戰
五	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-防守模擬訓練(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、障礙正向上籃、障礙運球(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-實戰積分小組競賽

教練介紹



郭兆嘉 教練

90-93學年度大專院校籃球聯賽UBA公開男一級冠軍-臺北市立體育學院
94年度考取國家B級籃球教練證(全教B字第0441號)
94年度臺北市立體育學院 四年制大學部 球類系籃球專長 畢業
94-95年度 入選國家儲備培訓籃球選手-國訓隊
94-95年度 裕隆納智捷籃球隊 球員
2005-2010臺北市立體育學院 推廣教育中心 籃球授課教師
2010-2015臺北市大安運動中心 籃球課程規劃-授課教師

2010-2015臺北市文山運動中心 籃球課程規劃-授課教師
2011 conti 暑期籃球夏令營 活動總統籌
2010-2013裕隆納智捷籃球隊 暑期籃球夏令營 活動規劃執行
2014 金門酒廠籃球隊 暑期籃球夏令營 活動規劃執行
2014-2015 萬岳運動用品 運動體驗營 活動規劃執行
2015 SPORT STAR (運動之星) 活動規劃執行
2015 泰山體育園區 籃球課程規劃-授課教師

參加對象/地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用	代號	日期	時段			
羽球營 9~15歲 (6~18人/梯) 師生比:1:12 上課地點: 3F羽球場	BM01	7/4~7/8	09:00 } 12:00	一~五	5天	3,900元	BM02	7/4~7/8	13:00 } 16:00			
	BM03	7/11~7/15					BM04	7/11~7/15				
	BM05	7/18~7/22					BM06	7/18~7/22				
	BM07	7/25~7/29					BM08	7/25~7/29				
	BM09	8/1~8/5					BM10	8/1~8/5				
	BM11	8/8~8/12					BM12	8/8~8/12				
	BM13	8/15~8/19					BM14	8/15~8/19				
	BM15	8/22~8/26					BM16	8/22~8/26				
	BM17	8/29~8/31					BM18	8/29~8/31				
							一~三	3天		2,340元		

營隊說明:
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。

一	1. 禮儀規則講解 2. 基本動作示範 3. 正確正反握拍 4. 正拍擊平球 5. 反拍擊平球 6. 步伐練習
二	1. 平球練習 2. 長球動作練習 3. 步伐訓練 4. 正拍發球 5. 反拍發球 6. 長球動作及步伐練習
三	1. 單打規則講解 2. 雙打規則講解 3. 模擬比賽 4. 正拍挑球 5. 反拍挑球 6. 長球挑球綜合練習
四	1. 正拍小球 2. 反拍小球 3. 撲球練習 4. 殺球練習 5. 切球練習 6. 綜合擊球訓練
五	1. 綜合步伐驗收 2. 綜合擊球驗收 3. 模擬比賽 4. 綜合練習 5. 分組比賽 6. 頒獎典禮

教練介紹



李奎億 教練

學校:臺北市立大學
經歷:桃園縣大溪國小羽球社、武陵高中羽球社、南港運動中心、大安運動中心教練
最佳成績:全國中等學校運動會團體第二



徐昇豪 教練

學校:國立體育大學
經歷:桃園縣文山國小羽球社、台北市兩農國小兩球社、土城、大安運動中心教練
最佳成績:全國運動會混雙第六名



蘇佩君 教練

學校:台北市立教育大學
經歷:台北市中正國小羽球社、信義國小羽球隊助教、凱格萬興運動中心、文山、信義、南港、大安運動中心教練
最佳成績:全國羽球排名賽乙組二名



劍玉營



營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
劍玉營 7~13歲 (7~15人/梯) 師生比:1:10 上課地點: 2F多功能教室	KE01	7/4~7/8	13:00 } 14:30	一~五	每 梯 次 皆 為 5 天	每 梯 次 皆 為 2,500 元
	KE02	7/11~7/15				
	KE03	7/18~7/22				
	KE04	7/25~7/29				
	KE05	8/1~8/5				
	KE06	8/8~8/12				
	KE07	8/15~8/19				
	KE08	8/22~8/26				

營隊說明:

劍玉是一種具高操作性的玩具、運動;甚至可以說是一種訓練。玩劍玉可以幫助學童提高專注力、手眼協調及手部肌肉發展。劍玉最大的優勢便是在不受空間限制、有目標性、多變化、具有檢定、隨時能表演。目前紀錄上更有高達三千多種招式可學習;特別聘請中華劍球劍玉運動協會的專業教練教學,為瞭解學員學習狀況,亦可做劍玉道級位檢定。基本十招:大皿、小皿、中皿、蠟燭、止劍、飛行機、飛行球、日本一周、世界一周、燈台。

一	劍玉運動的認識(歷史及發展趨勢) 器材裝備介紹及技巧說明,招式教學:大皿、小皿、中皿、蠟燭
二	招式教學:止劍、飛行機
三	招式教學:飛行球、日本一周
四	招式教學:世界一周、燈台
五	穩定度驗收,劍玉道級位檢定



教練介紹



章弘毅 教練

台北劍玉社團 Kendama TPC 社長
 中華劍球劍玉運動協會教練及裁判資格
 中華劍球劍玉運動協會劍玉道三段資格
 日本劍玉協會劍玉道初段資格

桌球營



專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=
最有口碑的大安運動營隊

單周
營隊

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
桌球營 7~15歲 (6~15人/梯) 師生比:1:10 上課地點: 2F桌球場	TT01	7/4~7/8	13:00 } 15:00	一~五	每 梯 次 皆 為 5 天	每 梯 次 皆 為 2,500 元
	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				

營隊說明:

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。

一	1.基本握拍介紹、發球訓練 2.反手多球訓練:反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
二	1.桌球小知識、發球訓練 2.反手多球訓練:反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
三	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.正手多球訓練:正手方向、長短、力道 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
四	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.正手多球訓練:正手方向、長短、力道 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
五	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.左推右攻多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動

教練介紹



方一昕 教練

大安運動中心桌球教練
 國榮桌球社桌球教練



擊劍營



營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
擊劍營 6~13歲 (6~15人/梯) 師生比:1:9 上課地點: 2F多功能教室	FC01	7/4~7/8	15:00 } 16:30	一~五	每 梯 次 皆 為 5 天	每 梯 次 皆 為 2,500 元
	FC02	7/11~7/15				
	FC03	7/18~7/22				
	FC04	7/25~7/29				
	FC05	8/1~8/5				
	FC06	8/8~8/12				
	FC07	8/15~8/19				
	FC08	8/22~8/26				

營隊說明:

- 1.快、狠、準、攻防兼備的高度技巧、是一項高級時尚的技擊運動。
- 2.從選手在比賽前後行禮如儀的隆重態度,可以看出擊劍是一種注重禮貌的運動。
- 3.選手的敏捷反應優美的姿勢,再加上自然散發出的謙謙風範,紳士的風範。

一	1.擊劍入門 2.設備場地介紹 3.比賽影片 4.擊劍基本禮儀教學 5.擊劍基本動作教學
二	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本手部動作教學 4.擊劍基本腳部動作教學
三	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本攻防訓練 4.擊劍基本手部及腳部教學
四	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.擊劍基本攻防訓練 3.分組實戰對打比賽
五	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.分組實戰對打比賽

教練介紹

	陳煌文 教練 台北市立體育學院 擊劍隊教練 2006中華台北公開賽 個人冠軍 2009新加坡公開賽 團體亞軍 2013泰國公開賽 團體季軍 國家級擊劍教練證 國家級裁判證
	許博翔 教練 台北市萬華、信義運動中心擊劍教練 102年大專運動會 團體冠軍 2013泰國公開賽 團體季軍 國家B級教練證 國家B級裁判證
	龐蕙儀 教練 台北市萬華、信義運動中心擊劍教練 101年全國中等學校個人冠軍、團體冠軍 2012亞洲青年盃青少年組個人、團體亞軍 2012荷蘭公開賽 個人亞軍 國家C級教練證 國家C級裁判證
	蔡瑀琳 教練 台北市萬華、信義運動中心擊劍教練 2011亞洲青年盃青少年 團體亞軍 2012亞洲青年盃青年組 團體亞軍 102年全國青年暨青少年擊劍錦標賽 女銳青年組冠軍

直排輪夏令營

專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地=
最有口碑的大安運動營隊

單周
營隊



直排輪夏令營

如有疑問歡迎電洽
 02-2739-8701 或 02-2377-0300 轉306



代號	日期	時段	費用	備註	代號	日期	時段	費用
H001	7/1(單堂) 限額10名	14:30-16:00	500	H001-H002單堂限額10名,其餘五堂課程滿4名即開班				
H002		18:30-20:00	500					
H071	7/4-7/8 (五堂)	14:30-16:00	2500	H081	8/1-8/5 (五堂)	14:30-16:00	2500	
H072		18:30-20:00	2500	H082		18:30-20:00	2500	
H073	7/11-7/15 (五堂)	14:30-16:00	2500	H083	8/8-8/12 (五堂)	14:30-16:00	2500	
H074		18:30-20:00	2500	H084		18:30-20:00	2500	
H075	7/18-7/22 (五堂)	14:30-16:00	2500	H085	8/15-8/19 (五堂)	14:30-16:00	2500	
H076		18:30-20:00	2500	H086		18:30-20:00	2500	
H077	7/25-7/29 (五堂)	14:30-16:00	2500	H087	8/22-8/16 (五堂)	14:30-16:00	2500	
H078		18:30-20:00	2500	H088		18:30-20:00	2500	

營隊說明:

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。

教練介紹

	林信志 (阿志教練) 年資:3年 證照:中華民國極限輪滑協會教練證照 教學經歷:中心個人家教、中心團體班、華江國小社團課、力文安親班、信義之星團體班、榮星花園團體班、龍洲里社區家教、公館提防團體班、信義里團體班
	于瑞慈 (慈慈教練) 年資:2年 證照:中華民國極限輪滑協會教練證照 教學經歷:中心個人家教、中心團體班、信義里團體班、龍洲里社區家教、榮星花園團體班、吉得堡夏令營、寒令營團體班、暑令營團體班
	胡瑋育 (小胡教練) 年資:2年 證照:中華民國極限輪滑協會教練證照 教學經歷:中心個人家教、中心團體班、北投團體班、力文安親班、幼林安親班、青山鎮戶外家教、寒令營團體班、暑令營團體班

大安泳訓預訂課表

平日(一~五)及假日(六、日)班

專業且經驗豐富的教練+傳真且細心維護的場地=
最有口碑的大安運動營隊

嬰幼兒班

成人泳訓班(14歲以上)

班別名稱	班級編號:上課日期		上課時間	費用		
成人基礎班	X01	7/4~7/15	07:00~08:00	每梯次皆為 3,500元		
	X03	8/1~8/12				
	X11	7/4~7/15	12:30~13:30			
	X13	8/1~8/12				
	X21	7/4~7/15	19:00~20:00			
	X23	8/1~8/12				
成人初級班	X05	7/4~7/15	07:00~08:00	每梯次皆為 3,500元		
	X07	8/1~8/12				
	X15	7/4~7/15	12:30~13:30			
	X17	8/1~8/12				
	X25	7/4~7/15	19:00~20:00			
	X27	8/1~8/12				
成人假日基礎班	X31	6/25~7/24	07:00~08:00	每梯次皆為 3,500元		
	X33	6/25~7/24	10:00~11:00			
	X35	6/25~7/24	19:00~20:00			
成人假日初級班	X41	6/25~7/24	07:00~08:00	每梯次皆為 3,500元		
	X43	6/25~7/24	10:00~11:00			
	X45	6/25~7/24	19:00~20:00			
成人假日進階班	X51	6/25~7/24	X52 7/30~8/28	11:00~12:00	每梯次皆為 3,500元	
銀髮族公益教學基礎班 (65歲以上)	S05	7/4~7/15	S06 7/18~7/29	08:10~09:00		1,000元
	S07	8/1~8/12	S08 8/15~8/26			

注意事項

- 團體班缺課除女性生理期及生病(需醫生證明),否則不另行補課,所缺之課堂數可憑上課證換票入場游泳。
- 銀髮族公益教學基礎班限65歲以上,報名請出示證件
- 平日班及假日班均為10堂課
- 班級人數:嬰兒4~8組(1大+1小)、幼兒3~4人、兒童4~10人、成人4~8人

嬰幼兒單堂體驗班

班別名稱	班級編號:上課日期	星期	上課時間	費用/堂數
寶貝班 (6個月~1歲)	W01: 7/4	一	12:20~12:50	每梯次皆為 750元/堂 (30分鐘)
小寶班 (1~2歲)	W11: 7/5	二		
	W12: 7/7	四		
大寶班 (2~3歲)	W21: 7/1	五		
	W22: 7/6	三		
混齡體驗班 (6個月~3歲)	WT01:7/2 WT02:7/9 WT03:7/16	六		
	WT04:7/23 WT05:7/30 WT06:8/6			
	WT07:8/13 WT08:8/20 WT09:8/27			
	WT11:7/3 WT12:7/10 WT13:7/17	日		
	WT14:7/24 WT15:7/31 WT16:8/7			
WT17:8/14 WT18:8/21 WT19:8/28				

嬰幼兒游泳班(6堂)

班別名稱	班級編號:上課日期	星期	上課時間	費用/堂數
寶貝班 (6個月~1歲)	W02(基礎):7/11~8/22 (8/8停課)	一	12:20~12:50	每梯次皆為 4,500元/6堂 (30分鐘)
	W02(進階):7/11~8/22 (8/8停課)		13:20~13:50	
小寶班 (1~2歲)	W13(基礎):7/12~8/16	二	12:20~12:50	
	W14(進階):7/12~8/16		13:20~13:50	
	W15(基礎):7/14~8/18	四	12:20~12:50	
	W16(進階):7/14~8/18		13:20~13:50	
大寶班 (2~3歲)	W23(基礎):7/8~8/12	五	12:20~12:50	
	W23(進階):7/8~8/12		13:20~13:50	
	W25(基礎):7/13~8/17	三	12:20~12:50	
	W26(進階):7/13~8/17		13:20~13:50	

注意事項

- ※ 推廣期間報名課程享9折優惠(不含單堂體驗課)
- ※ 4組學員(1大1小)即開班,滿班8組學員
- ※ 報名只需填小朋友的資料,上課需有一位家長共同入水(主要照顧者)