

臺北市
大安運動中心
2017
暑假夏令營隊



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#235-237
郭副理(分機234) 李副理(分機224) 高副理(分機232)

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

2017



臺北市大安運動中心
暑假夏令營隊

單項營隊

籃球營、羽球營、桌球營、撞球營
迷你網球營、樂樂棒球營
武術營、獨輪車營、舞蹈營、游泳營

日歸營隊

全能運動家

全新企劃
好評推薦

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

5/15前報名享優惠85折+好禮四選一
5/16~5/31報名享優惠88折+好禮四選一
6/1至開課前報名享滿5000元折500元+好禮三選一

優惠不含泳訓班、直排輪夏令營，禮品數量有限，送完為止，恕無法挑選項目款式。

2017 臺北市大安運動中心 暑假夏令營隊

目錄：

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 01 報名營隊注意事項 | 08 舞蹈營、ZUMBA® KIDS營 |
| 02 日歸營隊 - 全能運動家 | 09 迷你網球營、撞球營 |
| 04 熱血籃球營 | 10 幼兒足球營、直排輪夏令營 |
| 05 羽球營、獨輪車營 | 11 幼兒泳訓班(3-6歲) |
| 06 桌球營、樂樂棒球營 | 12 兒童泳訓班(7-13歲) |
| 07 武術營、一三五線條
雕塑訓練營 | 13 成人泳訓班、銀髮族泳訓班 |
| | 14 游泳教學班、場館介紹 |

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辦理。
- 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)請於原定開課日期前(不含當日)持繳費證明單正本及發票至報名櫃台申請，逾期不予受理，限轉班一次。
- 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。

日歸營隊

全能運動家

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(15~40人/梯) 師生比: 1:10 上課地點 2F社區教室、全館各場地	F01	7/03~7/07	09:00~17:30 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6500
	F02	7/10~7/14				
	F03	7/17~7/21				
	F04	7/24~7/28				
	F05	7/31~8/04				
	F06	8/07~8/11				
	F07	8/14~8/18				
	F08	8/21~8/25				



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，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！

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、影片及時上傳。
- 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。

F01&F05 課程規劃

時間/日期	7/3、7/31(一)	7/4、8/1(二)	7/5、8/2(三)	7/6、8/3(四)	7/7、8/4(五)
09:30-10:30	相見歡及團隊建立 @社區教室	手工藝 @社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	跑步人生 @戶外操場	益智桌遊 @社區教室
10:50-11:50	拳擊有氧 @舞蹈教室五	飛盤躲避球 @高爾夫球場		迷你網球 @高爾夫球場	點心烹飪 @社區教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	樂樂棒球 @籃球場	游泳 @游泳池	自然觀察智能 戶外郊遊	投籃大賽	籃球 @籃球場
15:20-16:50	體能遊戲 @武術教室	電影欣賞 @社區教室		羽球 @羽球場5.7.9	桌球 @桌球場3.4.5
17:00-17:30	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室



F02&F06 課程規劃

時間 / 日期	7/10、8/7(一)	7/11、8/8(二)	7/12、8/9(三)	7/13、8/10(四)	7/14、8/11(五)
09:30-10:30	相見歡及團隊建立 @社區教室	手工藝 @社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	跑跑人生 @戶外操場	益智桌遊 @社區教室
10:50-11:50	柔術 @武術教室	跳繩 @直排輪場		獨輪車 @直排輪場	點心烹飪 @社區教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	樂樂棒球 @籃球場	游泳 @游泳池		擊劍 @舞蹈教室五	籃球 @籃球場
15:20-16:50	定向闖關 @全場館	電影欣賞 @社區教室		羽球 @羽球場5.7.9	桌球 @桌球場3.4.5
17:00-17:30	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室



F03&F07 課程規劃

時間 / 日期	7/17、8/14(一)	7/18、8/15(二)	7/19、8/16(三)	7/20、8/17(四)	7/21、8/18(五)
09:30-10:30	相見歡及團隊建立 @社區教室	手工藝 @社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	跑跑人生 @戶外操場	益智桌遊 @社區教室
10:50-11:50	兒童瑜珈 @武術教室	飛盤躲避球 @高爾夫球場		劍玉 @舞蹈教室二	點心烹飪 @社區教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	足球 @籃球場	游泳 @游泳池		擊劍 @舞蹈教室五	籃球 @籃球場
15:20-16:50	體能遊戲 @武術教室	電影欣賞 @社區教室		羽球 @羽球場5.7.9	桌球 @桌球場3.4.5
17:00-17:30	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室

F04&F08 課程規劃

時間 / 日期	7/24、8/21(一)	7/25、8/22(二)	7/26、8/23(三)	7/27、8/24(四)	7/28、8/25(五)
09:30-10:30	相見歡及團隊建立 @社區教室	手工藝 @社區教室	自然觀察智能 戶外郊遊	跑跑人生 @戶外操場	益智桌遊 @社區教室
10:50-11:50	兒童ZUMBA @舞蹈教室五	扯鈴 @直排輪場		獨輪車 @直排輪場	點心烹飪 @社區教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	足球 @籃球場	游泳 @游泳池		投籃大賽	籃球 @籃球場
15:20-16:50	兒童武術 @武術教室	電影欣賞 @社區教室		羽球 @羽球場5.7.9	桌球 @桌球場3.4.5
17:00-17:30	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室



熱血籃球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
熱血籃球營 9~15歲(8~48人) 師生比: 1:12 上課地點 3F籃球場	BK01	7/03~7/07	09:30~12:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 3500
	BK02	7/10~7/14				
	BK03	7/17~7/21				
	BK04	7/24~7/28				
	BK05	7/31~8/04				
	BK06	8/07~8/11				
	BK07	8/14~8/18				
	BK08	8/21~8/25				



籃球營課程與 Sport Star 合作，透過 Sport Star 對於運動的熱愛以及專業性，有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級，讓課程內容更全面，並且適合每一位學員；從暖身、球感培養、步伐、傳球、運球、上籃，達成安全有效的運動，並從中展現團隊合作的精神、提升學員必須的敏捷性、協調性和爆發力。

球感練習：

- 繞環部位為頸部、腰部、膝蓋如學員無法做出時，可將球貼著身體進行繞環動作。
- 如同上所敘述三種動作，以小跑步的方式前進至中線後折返。
- 將三種動作連接起，形成頸、腰、膝繞環韻律操，利用左手換手繞環，以同一個方向進行繞環動作，動作順序為先以左手由上而下，在以右手由下而上進行此動作。
- 跨下8字形繞環，利用球在跨下間做出8字型的繞環動作，如學員無法做出時，則請學員將球放在地板上以滾動的方式進行此動作。
- 跨下瞬間換手接球：以右手在前、左手在後的姿勢在跨下間抓住球，聽到教練吹哨時，將球放開讓球落下至地板，在球往上反彈時，換成左手在前、右手在後的姿勢抓住球，此動作將重複練習直到學員熟練。

傳球練習：說明各種傳球動作的要領及其使用時機，皆先要求動作的正確，再去要求傳球的速度。

- 胸前傳球：此階段胸前傳球會先分組並以行進的方式來進行。
- 地板傳球：此階段地板傳球會先分組並以行進的方式來進行。
- 單手傳球：加上防守球員來增加比賽的臨場感。

投籃練習：以多種投籃姿勢的介紹，使學員從中體會並找出適合學員的最佳投籃姿勢(因為學員年紀輕，肌力不甚足夠，因此不限制學員投籃姿勢，使其能在輕鬆狀態下將球投進籃框中)。

- 投籃遊戲(滿江紅)：一人一輪投三球，第一球為五分(落第一次才可接球)，第二球三分(不能落直接接住)，第三球為兩分(可落地可不落地)，三球為一輪。
- 背對背相互給球：兩人為一組，一組一顆球，以背對背的方式將球從頭頂、跨下、左邊、右邊交給隊友，看哪一組能在最短時間內完成動作。
- 運球基本動作練習：(左右手運球練習)
 - 左手：採起跑定點姿勢，右腳在前左腳在後，膝蓋微蹲，身體重心保持平衡，下球位置於左腳前方，做連續運球動作。
 - 右手採起跑定點姿勢，左腳在前右腳在後，膝蓋微蹲，身體重心保持平衡，下球位置於右腳前方，做連續運球動作。
- 雙手交換運球：左右手交互運球，以兩腳之間距離為落球範圍。
- 定點投籃：在三分線內畫三個圈，讓學生練習投籃姿勢和動作。
- 投籃競賽：分三組投籃，每組每人只能投一次籃，看哪一組先完成。

選小隊長：請學員表決選出這期本組的小隊長，小隊長的職責為

- 教練吹哨時，能夠維持秩序並在5秒時間內完成集合大家的動作。
- 主動的幫助其他學員，並以身作則的方式管理大家。

緩身操：進行多項伸展動作放鬆全身各肌群。





羽球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	代號	日期	星期	天數	費用
羽球營 9~15歲(6~18人) 師生比：1:10 上課地點 3F羽球場	時段：09:00~12:00		時段：13:00~16:00		一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 3900
	BM01	7/03~7/07	BM02	7/03~7/07			
	BM03	7/10~7/14	BM04	7/10~7/14			
	BM05	7/17~7/21	BM06	7/17~7/21			
	BM07	7/24~7/28	BM08	7/24~7/28			
	BM09	7/31~8/04	BM10	7/31~8/04			
	BM11	8/07~8/11	BM12	8/07~8/11			
	BM13	8/14~8/18	BM14	8/14~8/18			
	BM15	8/21~8/25	BM16	8/21~8/25			

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。

課程介紹：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 正拍小球、反拍小球、撲球練習、殺球練習、切球練習、綜合擊球練習。
5. 綜合步伐驗收、綜合擊球驗收、模擬比賽、綜合練習、分組比賽、頒獎典禮。

獨輪車營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
獨輪車營 7~12歲(6~10人) 師生比：1:10 上課地點 3F直排輪場	TU01	7/10~7/14	13:00~14:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2200
	TU02	7/24~7/28				
	TU03	8/07~8/11				
	TU04	8/21~8/25				

獨輪車運動能帶給孩童七大好處，包括增加身體的柔軟度與協調感、增強體力與心肺功能、提昇平衡感、訓練專注力、培養進取心、增進自信心及不受時間與空間限制的機動性。隨著新世紀的來臨，學校的體育教學必須配合學生的本能與興趣，加入新的活動項目，以提高學童的學習興趣，培養運動習慣，進而與休閒活動相結合。

課程介紹：

1. 基本平衡動作，推車前進，上車，下車。
2. 扶牆前進。
3. 扶牆前進，部分放手前進。
4. 放手前進。
5. 自由上車。

桌球營

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(6~18人) 師生比：1:10 上課地點 2F桌球場	TT01	7/03~7/07	13:00~15:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2500
	TT02	7/10~7/14				
	TT03	7/17~7/21				
	TT04	7/24~7/28				
	TT05	7/31~8/04				
	TT06	8/07~8/11				
	TT07	8/14~8/18				
	TT08	8/21~8/25				

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。

課程介紹：

- (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
- (五) 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
- (六) 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



樂樂棒球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
樂樂棒球營 7~12歲(10~20人) 師生比：1:10 上課地點 3F籃球場	HB01	7/04~7/06	13:00~14:30	二~四	每梯次 皆為 3天	每梯次 皆為 2000
	HB02	7/18~7/20				
	HB03	8/01~8/03				
	HB04	8/15~8/17				

樂樂棒球的特性為器材安全、場地不受限，內容包含規則、握球、接球、傳球、守備、打擊、分組比賽從中學習小小運動員必須的爆發力、動態視覺能力、和團體合作能力。

課程介紹：

棒球規則、握球、接球、傳球；接傳球訓練、守備訓練、打擊訓練；守備技巧指導、打擊技巧指導、分組比賽。

單周營隊

武術營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
 武術營 6~12歲(6~20人) 師生比: 1:20 上課地點 2F武術教室	CF01(五步拳)	7/03~7/07	13:30~15:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2500
	CF02(中興拳)	7/10~7/14				
	CF03(詠春拳)	7/17~7/21				
	CF04(復興拳)	7/24~7/28				
	CF05(五步拳)	8/01~8/04				
	CF06(中興拳)	8/07~8/11				
	CF07(詠春拳)	8/14~8/18				
	CF08(復興拳)	8/21~8/25				

培養學生的1自自力-培養肢體自信、思考自信、臨場自信、養成個人價值觀與自信心。2強健力-培養強健體魄與武術運動家精神。3思考力- 培養主動積極的態度、獨立、反應及解決問題的能力。4表演力-培養表達身體建構美學的底蘊。5觀察力-培養環境敏銳的分析與判斷能力、建立宏觀視野。6合作力-培養團隊中的包容、溝通、合作協調、建立良好的人際互動關係。

課程介紹:

1. 認識武術、武術基本功、身體協調性練習
2. 基本功訓練-馬步、獨立步、弓步、撲步、虛步
3. 彈跳訓練-原地跳、半圓跳、一圓跳
4. 武術基本拳
5. 武狀元-武術趣味競賽



舞蹈營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
舞蹈營 6~12歲(6~15人) 師生比: 1:15 上課地點 2F多功能教室	DC01(捷舞)	7/03~7/06	10:00~11:30	一~四	每梯次 皆為 4天	每梯次 皆為 2000
	DC02(妖怪手錶)	7/10~7/13				
	DC03(森巴)	7/17~7/20				
	DC04(Shape of you)	7/24~7/27				
	DC05(捷舞)	8/01~8/03				
	DC06(妖怪手錶)	8/07~8/10				
	DC07(森巴)	8/14~8/17				
	DC08(Shape of you)	8/21~8/24				



專業舞蹈師資，由淺入深、循序漸進的教學讓學生輕鬆學會國際標準舞，捷舞輕快、俏皮、可愛，增加肢體協調性、優美的姿態、音感培養、訓練小孩專注力及肌肉能力。簡單的舞蹈動作加上現在流行的卡通歌曲【妖怪手錶】、【Ed Sheeran-Shape of you】，讓小孩在歡樂的學習氣氛中快樂的學舞，讓小孩輕鬆學習國際標準舞，跳舞能增加肢體協調性、藝術美感、肢體優美、音感培養、訓練專注力及肌肉能力。

課程介紹:

1. 體能與肌力訓練、舞蹈動作教學、配音樂練習
2. 體能與肌力訓練、舞步教學、配音樂練習
3. 體能與肌力訓練、舞步教學、配音樂練習
4. 體能與肌力訓練、舞步總複習、小型發表會

一三五線條雕塑訓練營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
一三五線條雕塑訓練營 國、高中生(6~12人) 師生比: 1:12 上課地點 2F教室	GM01	7/03~7/14	13:00~14:00	一、三 五	每梯次 皆為 6天	每梯次 皆為 1500
	GM02	7/17~7/28				
	GM03	7/31~8/11				
	GM04	8/14~8/25				

本中心專業健身教練安排課程，結合時下流行各種體能訓練方式，帶給不同肌群刺激，訓練一天休息一天的模式，讓身體更有時間準備下一堂充實的訓練，讓身體素質在短短兩週的課程中得到全方位的鍛鍊。

課程介紹:

1. 肌耐力爆汗飛輪(燃燒您的大腿！超有氧)
2. TRX(全身功能性、肌力核心訓練)
3. 負重與阻力訓練(線條浮現、美力展現)
4. TABATA(挑戰您的心肺能力)
5. TRX(全身功能性、肌力核心訓練)
6. 舒緩放鬆課程(休息迎接下一次的挑戰)



ZUMBA® KIDS營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
ZUMBA® KIDS營 6~12歲(6~20人) 師生比: 1:20 上課地點 2F舞蹈教室(三)	AF01	7/03~7/07	15:00~16:30	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2500
	AF02	7/10~7/14				
	AF03	7/17~7/21				
	AF04	7/24~7/28				
	AF05	8/01~8/04				
	AF06	8/07~8/11				
	AF07	8/14~8/18				
	AF08	8/21~8/25				



專業舞蹈師資，簡單的舞蹈動作結合拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，是一套充滿活力、與高效熱絡奔放的健身運動，讓小孩在歡樂的學習氣氛中快樂的學舞，讓小孩輕鬆學習，增加肢體協調性、藝術美感、肢體優美、音感培養、訓練專注力及肌力。

單周營隊

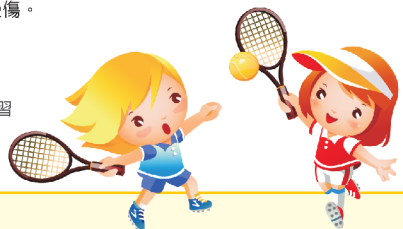
迷你網球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
迷你網球營 7~12歲(6~10人) 師生比：1:10 上課地點 4F壁球場	MT01	7/10~7/14	10:00~11:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2000
	MT02	7/24~7/28				
	MT03	8/07~8/11				
	MT04	8/21~8/25				

迷你網球是寓教於樂的運動-因為球質軟,可配合許多遊戲來帶領小朋友,使他們在邊玩邊學的過程中就可以享受簡單擊球出去的滿足感與樂趣。安全、簡單、有趣-運動最注重的就是安全,對於年齡較小的兒童更是,迷你網球運動使用的球拍較小,球是海綿球,即使不小心打到身體也不會受傷。

課程介紹：

1. 正手拍：正手拍基礎、腳步、練習
2. 反手拍：反手拍基礎、腳步、練習
3. 網前截擊：網前截擊基礎、網前截擊腳步、網前截擊練習
4. 殺球、發球、回發球基礎&腳步&練習
5. 進階綜合練習、分組對打



幼兒足球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
幼兒足球營 5~9歲(6~20人) 師生比：1:10 上課地點 3F藍球場	SC01	7/03~7/07	15:00~17:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2600
	SC02	7/10~7/14				
	SC03	7/24~7/28				
	SC04	7/31~8/04				
	SC05	8/07~8/11				
	SC06	8/21~8/25				

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

課程介紹：

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



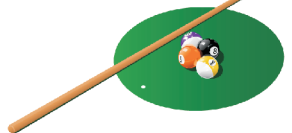
撞球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
撞球營 9~16歲(6~12人) (2人一桌) 師生比：1:12 上課地點 4F撞球場	BI01	7/03~7/07	13:00~14:30 課後練習 時間到15:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2000
	BI02	7/10~7/14				
	BI03	7/17~7/21				
	BI04	7/24~7/28				
	BI05	7/31~8/04				
	BI06	8/07~8/11				
	BI07	8/14~8/18				
	BI08	8/21~8/25				

撞球是種細微的運動，些微的力道及角度變化即會產生極大的差距，對於學習專注力、耐心及身體掌握度皆有極大的好處。

課程介紹：

1. 基礎架桿姿勢養成。
2. 瞄準方式及訓練出桿節奏。
3. 標準桿法與動作技術訓練。
4. 各類撞球項目規則說明。
5. 桿法動作技術指導。



直排輪夏令營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
直排輪夏令營 滿4人即開班 師生比：1:10 上課地點 3F直排輪場	HI771	7/03~7/07 (五堂)	14:30~16:00	一~五	每梯次 皆為 5天	每梯次 皆為 2500
	HI772		18:30~20:00			
	HI773	7/10~7/14 (五堂)	14:30~16:00			
	HI774		18:30~20:00			
	HI775	7/17~7/21 (五堂)	14:30~16:00			
	HI776		18:30~20:00			
	HI777	7/24~7/28 (五堂)	14:30~16:00			
	HI778		18:30~20:00			
	HI881	7/31~8/04 (五堂)	14:30~16:00			
	HI882		18:30~20:00			
	HI883	8/07~8/11 (五堂)	14:30~16:00			
	HI884		18:30~20:00			
	HI885	8/14~8/18 (五堂)	14:30~16:00			
	HI886		18:30~20:00			
HI887	8/21~8/25 (五堂)	14:30~16:00				
HI888		18:30~20:00				

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。



幼兒泳訓班 (3-6歲)

班別名稱	代號	日期	代號	日期	時段天數	費用
幼兒基礎班 	K01	7/03~7/14	K02	7/17~7/28	10:00~11:00	每梯次 皆為 4500
	K03	7/31~8/11	K04	8/14~8/25		
	K11	7/03~7/14	K12	7/17~7/28	15:00~16:00	
	K13	7/31~8/11	K14	8/14~8/25		
	K21	7/03~7/14	K22	7/17~7/28	17:00~18:00	
	K23	7/31~8/11	K24	8/14~8/25		
幼兒初級班	K05	7/03~7/14	K06	7/17~7/28	11:00~12:00	每梯次 皆為 4500
	K07	7/31~8/11	K08	8/14~8/25		
	K15	7/03~7/14	K16	7/17~7/28	16:00~17:00	
	K17	7/31~8/11	K18	8/14~8/25		
	K25	7/03~7/14	K26	7/17~7/28	18:00~19:00	
	K27	7/31~8/11	K28	8/14~8/25		
幼兒假日 基礎班	K31	7/15~8/13	K32	8/19~9/17	10:00~11:00	每梯次 皆為 4500
	K33	7/15~8/13	K34	8/19~9/17	15:00~16:00	
	K35	7/15~8/13	K36	8/19~9/17	17:00~18:00	
幼兒假日 初級班	K41	7/15~8/13	K42	8/19~9/17	11:00~12:00	每梯次 皆為 4500
	K43	7/15~8/13	K44	8/19~9/17	16:00~17:00	
	K45	7/15~8/13	K46	8/19~9/17	18:00~19:00	

注意事項

1. 基礎班：適合完全不會游泳者，從適應水性、漂浮、自由式基礎打水、循序漸進學會及養成游泳的基礎與技巧。
2. 初級班：適合有游泳基礎者，從捷泳(自由式)教起。
3. 進階班：適合已會捷泳(自由式)，並可前進25M能夠換氣者，進階學習其它式別。
4. 幼兒班含有兩張免費陪同票，兒童班則為一張，超過人數依規定購票5折優惠(每張上課證限購一張)。
5. 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。
6. 銀髮族公益教學基礎班限65歲以上，報名請出示證件。
7. 平日班及假日班均為10堂課。
8. 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。

兒童泳訓班 (7-13歲)

班別名稱	代號	日期	代號	日期	時段天數	費用
兒童基礎班 	Y01	7/03~7/14	Y02	7/17~7/28	11:00~12:00	每梯次 皆為 2500
	Y03	7/31~8/11	Y04	8/14~8/25		
	Y11	7/03~7/14	Y12	7/17~7/28	14:00~15:00	
	Y13	7/31~8/11	Y14	8/14~8/25		
	Y21	7/03~7/14	Y22	7/17~7/28	19:00~20:00	
	Y23	7/31~8/11	Y24	8/14~8/25		
兒童初級班	Y05	7/03~7/14	Y06	7/17~7/28	12:00~13:00	每梯次 皆為 2500
	Y07	7/31~8/11	Y08	8/14~8/25		
	Y15	7/03~7/14	Y16	7/17~7/28	15:00~16:00	
	Y17	7/31~8/11	Y18	8/14~8/25		
	Y25	7/03~7/14	Y26	7/17~7/28	19:00~20:00	
	Y27	7/31~8/11	Y28	8/14~8/25		
兒童進階班	Y31	7/03~7/14	Y32	7/17~7/28	16:00~17:00	每梯次 皆為 2500
	Y33	7/31~8/11	Y34	8/14~8/25		
	Y35	7/03~7/14	Y36	7/17~7/28	20:00~21:00	
	Y37	7/31~8/11	Y38	8/14~8/25		
兒童假日 基礎班	Y41	7/15~8/13	Y42	8/19~9/17	11:00~12:00	每梯次 皆為 2500
	Y43	7/15~8/13	Y44	8/19~9/17	14:00~15:00	
	Y45	7/15~8/13	Y46	8/19~9/17	19:00~20:00	
兒童假日 初級班	Y51	7/15~8/13	Y52	8/19~9/17	12:00~13:00	每梯次 皆為 2500
	Y53	7/15~8/13	Y54	8/19~9/17	15:00~16:00	
	Y55	7/15~8/13	Y56	8/19~9/17	19:00~20:00	
兒童假日 進階班	Y61	7/15~8/13	Y62	8/19~9/17	16:00~17:00	每梯次 皆為 2500
	Y63	7/15~8/13	Y64	8/19~9/17	20:00~21:00	

成人泳訓班 (14歲以上)

班別名稱	代號	日期	代號	日期	時段天數	費用
成人基礎班	X01	7/03~7/14	X02	7/17~7/28	07:00~08:00	每梯次 皆為 3500
	X03	7/31~8/11	X04	8/14~8/25		
	X11	7/03~7/14	X12	7/17~7/28	12:00~13:00	
	X13	7/31~8/11	X14	8/14~8/25		
	X21	7/03~7/14	X22	7/17~7/28	19:00~20:00	
	X23	7/31~8/11	X24	8/14~8/25		
成人初級班	X05	7/03~7/14	X06	7/17~7/28	07:00~08:00	每梯次 皆為 3500
	X07	7/31~8/11	X08	8/14~8/25		
	X15	7/03~7/14	X16	7/17~7/28	12:00-13:00	
	X17	7/31~8/11	X18	8/14~8/25		
	X25	7/03~7/14	X26	7/17~7/28	19:00~20:00	
	X27	7/31~8/11	X28	8/14~8/25		
成人假日 基礎班	X31	7/15~8/13	X32	8/19~9/17	07:00~08:00	每梯次 皆為 3500
	X33	7/15~8/13	X34	8/19~9/17	10:00~11:00	
	X35	7/15~8/13	X36	8/19~9/17	19:00~20:00	
成人假日 初級班	X41	7/15~8/13	X42	8/19~9/17	07:00~08:00	每梯次 皆為 3500
	X43	7/15~8/13	X44	8/19~9/17	10:00~11:00	
	X45	7/15~8/13	X46	8/19~9/17	19:00~20:00	
成人假日進階班	X51	7/15~8/13	X52	8/19~9/17	11:00~12:00	3500

游泳教學班 (歡迎預約)

班別名稱	費用	自訂上課時間
一對一游泳教學	10000/人	自訂10小時 請於報名時 告知第一堂 上課時間
一對二游泳教學or親子教學 (例如: 1大人+1小孩)	6000/人	
一對三游泳教學or親子教學 (例如: 2大人+1小孩)	4600/人	
一對四游泳教學or親子教學 (例如: 2大人+2小孩)	4000/人	

場館介紹

- 1 F 服務台、兒童遊戲室、游泳池、棋藝閱覽室、哺集乳室
- 2 F 桌球場、舞蹈教室、武術教室、飛輪教室、社區教室
- 3 F 健身房、羽球場、籃球場、直排輪
- 4 F 撞球場、壁球室、高爾夫練習場
- B1F 販賣部
- B2F 停車場

銀髮族泳訓班 (65歲以上)

班別名稱	代號	日期	代號	日期	時段天數	費用
銀髮族 公益教學基礎班	S01	7/03~7/14	S02	7/17~7/28	08:10~09:00	每梯次 皆為 1000
	S03	7/31~8/11	S04	8/14~8/25		

