

暑假 夏令營隊

2019

今年暑假不能錯過的
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
=營隊選大安一路玩到翻！給你熊YUONG的大安運動營隊

5/8 前報名

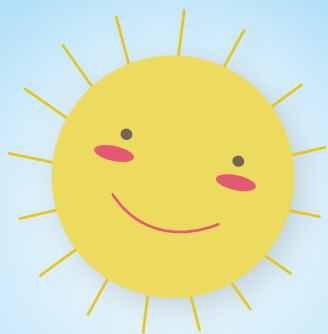
5/9-6/5 報名

6/6 至開課前報名

享 88 折+旅行袋六件套組

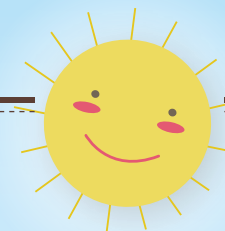
享 9 折+飛狼動感束口包

享 95 折+飛狼春漾肩背包



報名相關規定

網路報名開放



報名優惠方案



5/8 前報名	5/9-6/5 報名	6/6 至開課前 報名
享 88 折	享 9 折	享 95 折
+贈 旅行袋 六件組	+贈 飛狼動感 束口包	+贈 飛狼春漾 肩背包

※ 優惠不含直排輪夏令營、游泳營。

※ 贈品數量有限，如上述贈品送贈完畢以其他贈品代替，贈品送完為止。

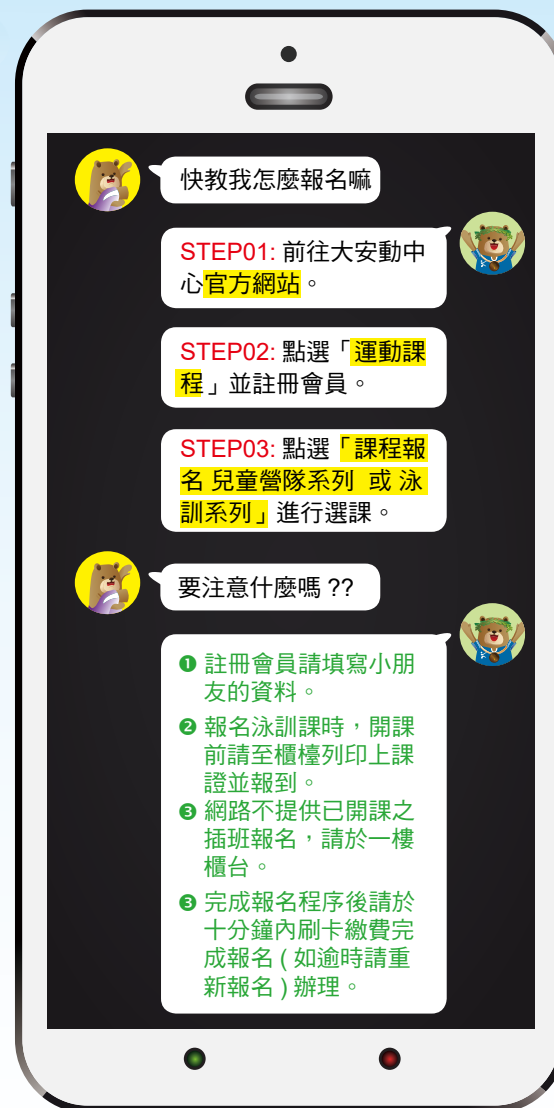
※ 本中心保有最終解釋權。

退費、轉班相關規定

- 1 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。
- 2 報名人數不足無法開班時，本中心將另行通知，並全額退款。
- 3 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%。
- 4 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檯申請，逾期不予受理，限轉班一次。
- 5 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。
- 6 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

- 1 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。
- 2 各營隊為團體課程，因故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。
- 3 報到時請攜帶 **繳費證明單**，並妥善保管，切勿遺失，以利查驗。
- 4 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。



5/8 前報名	5/9 - 6/5 報名	6/6 至開課前 報名
享 88 折	享 9 折	享 95 折
+ 旅行袋 六件組	+ 飛狼動感 束口包	+ 飛狼春漾 肩背包

※ 領取發票時兌換贈品，贈品依現場為主。

注意事項

- 1 當班級開班後不享有任何折扣。
- 2 上述折扣不包含直排輪夏令營、游泳營。
- 3 贈品數量有限，如上述贈品送贈完畢以其他贈品代替，贈品送完為止。
- 4 如符合其他折扣條件（ex 選課連連看）請至一樓櫃台報名。

網路刷卡退費說明

- 1 需於現場**一樓櫃台**辦理退費，網路不接受退費。
- 2 退費請持**當期發票**，至運動中心一樓研習櫃台辦理（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。
- 3 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。（費用自動退回原信用卡）

目錄

報名 相關規定	網路 報名開放	選課 連連看	日歸 營隊	單周 營隊
P. 2	P. 3	P. 6	P. 7-10	P. 10-23



進階桌球營

7-15 歲

1500-1700

P. 13



壁球營

9-16 歲

1400-1600

P. 13



幼兒足球營

5-9 歲

1300-1500

P. 14



扯鈴營

7-12 歲

1300-1430

P. 14



競技疊杯營

6-12 歲

1000-1200

P. 15



幼童卡波耶拉

4-8 歲

1500-1600

P. 15



幼兒體適能

3-6 歲

1100-1200

P. 16



兒童防身術

6-12 歲

1330-1500

P. 16



韓國流行舞蹈營

6-12 歲

1530-1700

P. 17



造型氣球營

6-12 歲

1530-1700

P. 17



小小騎士營

7-13 歲

1500-1700

P. 18



少年汗將

14-22 歲

1530-1700

P. 18-19



**小小飛官訓練班
飛行科學營**

6-12 歲

0930-1730

P. 19



游泳營

幼兒 3-6 歲

兒童 7-13 歲

P. 20-21



直排輪營

1030-1200

1400-1530

1630-1800

P. 22



一對一課程

P. 23



全能運動家

6-13 歲

0930-1730

P. 7 - 10



熱血籃球營

9-15 歲

0930-1200

P. 10 - 11



羽球營

9-15 歲

0900-1200
1300-1600

P. 12



桌球營

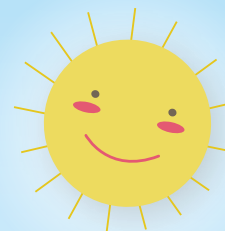
7-15 歲

1300-1500

P. 12

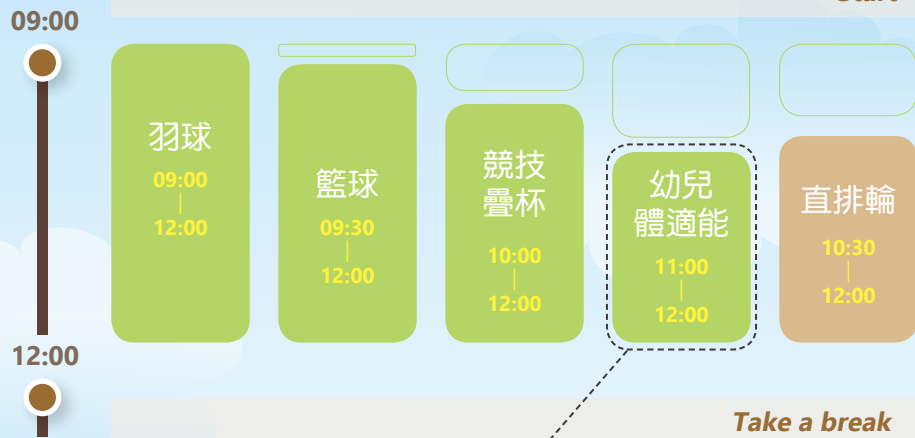
選課連連看

日歸營隊

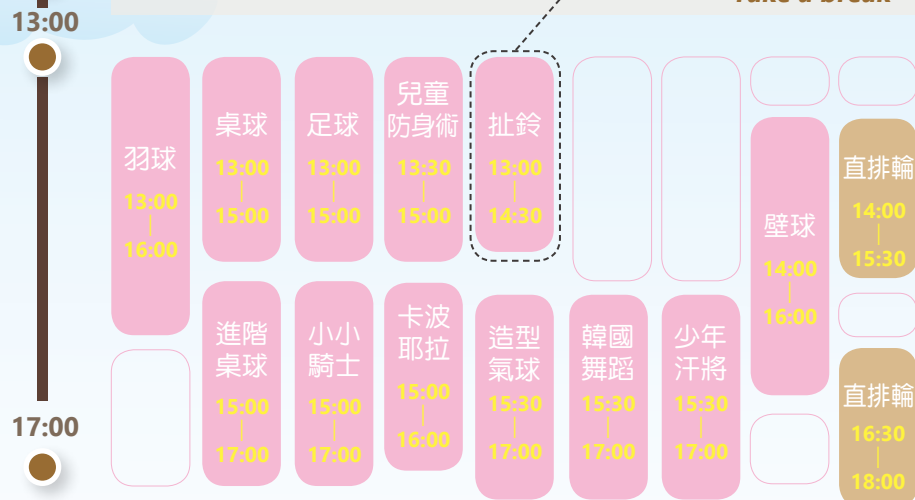


黑色虛線為選課示範

Start



Take a break



6-13 歲 \$ 6800 / 5天 4080 / 3天 2F 社區教室、全館

編號	日期	時段	星期	天數	費用
F01	7/1-7/5	09:30 17:30	一至五	5天	6800
F02	7/8-7/12		一至五	5天	6800
F03	7/15-7/19		一至五	5天	6800
F04	7/22-7/26		一至五	5天	6800
F05	7/29-8/2		一至五	5天	6800
F06	8/5-8/9		一至五	5天	6800
F07	8/12-8/16		一至五	5天	6800
F08	8/19-8/23		一至五	5天	6800
F09	8/26-8/28		一至三	3天	4080

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：

- 1 請自備運動服裝、運動鞋、健保卡、水壺、環保筷、湯匙、小棉被、外套、運動毛巾、運動後替換衣物。
- 2 報名後，歡迎加入 [facebook 臺北市大安運動中心](#)，活動照片、影片不定時上傳。
- 3 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。
- 4 課表因場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。

詳細課表往後翻！

Check list

自備物品清單

- 運動服裝 運動鞋 健保卡
- 已經放入背包了！
- 水壺 環保筷 湯匙
- 等一下記得去買！
- 小棉被 外套 運動毛巾
- 我覺得我不需要！
- 運動後替換衣物

限定優惠

凡同時報名同一梯次 **不同項目之兩項營隊**

即 ● + ● 課程 享 **85** 折優惠 (每梯次限量10組)

※ 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 ※ 本活動不適用網路報名



F01 & F05	MON		TUE		WED		THU		FRI	
	7/1	7/29	7/2	7/30	7/3	7/31	7/4	8/1	7/5	8/2
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)		定向闖關 @ 全館		自然觀察智能 戶外郊遊		體能遊戲 @ 武術教室		卡巴迪 @ 高爾夫球場	
10:50-11:50			手工藝 @ 社區教室				疊杯 @ 社區教室		電影欣賞 @ 社區教室	
12:00-13:20	用餐及休息						用餐及休息			
13:30-15:00	西洋劍 @ 多功能教室		游泳課 @ 游泳池				Zumba kids @ 舞蹈教室 1		迷你網球 @ 壁球場	
15:20-16:50	羽球 @ 羽球場		點心烹飪 @ 社區教室				桌球 @ 桌球場		籃球 @ 籃球場	
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	MON		TUE		WED		THU		FRI	
	7/15	8/12	7/16	8/13	7/17	8/14	7/18	8/15	7/19	8/16
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)		定向闖關 @ 全館		自然觀察智能 戶外郊遊		體能遊戲 @ 武術教室		卡巴迪 @ 高爾夫球場	
10:50-11:50			手工藝 @ 社區教室				疊杯 @ 社區教室		電影欣賞 @ 社區教室	
12:00-13:20	用餐及休息						用餐及休息			
13:30-15:00	西洋劍 @ 多功能教室		游泳課 @ 游泳池				MV 舞蹈 @ 舞蹈教室 1		迷你網球 @ 壁球場	
15:20-16:50	羽球 @ 羽球場		點心烹飪 @ 社區教室				卡波耶拉 @ 武術教室		籃球 @ 籃球場	
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	MON		TUE		WED		THU		FRI	
	7/8	8/5	7/9	8/6	7/10	8/7	7/11	8/8	7/12	8/9
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)		投籃大賽 @ 全館		自然觀察智能 戶外郊遊		兒童武術 @ 武術教室		足球 @ 直排輪場	
10:50-11:50			骨牌 @ 社區教室				益智桌遊 @ 社區教室		電影欣賞 @ 社區教室	
12:00-13:20	用餐及休息						用餐及休息			
13:30-15:00	手工藝 @ 社區教室		游泳課 @ 游泳池				Zumba kids @ 舞蹈教室 1		樂樂棒球 @ 壁球場	
15:20-16:50	羽球 @ 羽球場		點心烹飪 @ 社區教室				桌球 @ 桌球場		籃球 @ 籃球場	
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	MON		TUE		WED		THU		FRI	
	7/22	8/19	7/23	8/20	7/24	8/21	7/25	8/22	7/26	8/23
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)		投籃大賽 @ 全館		自然觀察智能 戶外郊遊		兒童武術 @ 武術教室		扯鈴 @ 直排輪場	
10:50-11:50			骨牌 @ 社區教室				益智桌遊 @ 社區教室		電影欣賞 @ 社區教室	
12:00-13:20	用餐及休息						用餐及休息			
13:30-15:00	手工藝 @ 社區教室		游泳課 @ 游泳池				MV 舞蹈 @ 舞蹈教室 1		樂樂棒球 @ 壁球場	
15:20-16:50	羽球 @ 羽球場		點心烹飪 @ 社區教室				桌球 @ 桌球場		籃球 @ 籃球場	
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	

F09

09:30-10:30

自我探索
團隊建立
(探索體驗教育課程)

10:50-11:50

定向闖關
@ 全館

手工藝
@ 社區教室

電影欣賞
@ 社區教室

疊杯
@ 社區教室

12:00-13:20

用餐及休息

13:30-15:00

西洋劍
@ 多功能教室

游泳課
@ 游泳池

迷你網球
@ 籃球場

15:20-16:50

羽球
@ 羽球場

點心烹飪
@ 社區教室

籃球
@ 籃球場

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

單周營隊



熱血籃球營

8-48 人 / 梯
師生比 1 : 12

9-15 歲 \$ 3500 / 5天 2100 / 3天 3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BK01	7/1-7/5	09:30 12:00	一至五	5 天	3500
BK02	7/8-7/12		一至五	5 天	3500
BK03	7/15-7/19		一至五	5 天	3500
BK04	7/22-7/26		一至五	5 天	3500
BK05	7/29-8/2		一至五	5 天	3500
BK06	8/5-8/9		一至五	5 天	3500
BK07	8/12-8/16		一至五	5 天	3500
BK08	8/19-8/23		一至五	5 天	3500
BK09	8/26-8/28		一至三	3 天	2100

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

說明每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、胯下、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。



羽球營

6-18 人 / 梯
師生比 1 : 10

9-15 歲		\$ 4100 / 5天 2460 / 3天		3F 羽球場	
編號	日期	時段	星期	天數	費用
BM01	7/1-7/5		一至五	5 天	4100
BM03	7/8-7/12		一至五	5 天	4100
BM05	7/15-7/19		一至五	5 天	4100
BM07	7/22-7/26	09:00	一至五	5 天	4100
BM09	7/29-8/2		一至五	5 天	4100
BM11	8/5-8/9	12:00	一至五	5 天	4100
BM13	8/12-8/16		一至五	5 天	4100
BM15	8/19-8/23		一至五	5 天	4100
BM17	8/26-8/28		一至三	3 天	2460

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。

- 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



桌球營

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

7-15 歲		\$ 2500 / 5天 1500 / 3天		2F 桌球場	
編號	日期	時段	星期	天數	費用
TT01	7/1-7/5		一至五	5 天	2500
TT02	7/8-7/12		一至五	5 天	2500
TT03	7/15-7/19		一至五	5 天	2500
TT04	7/22-7/26	13:00	一至五	5 天	2500
TT05	7/29-8/2		一至五	5 天	2500
TT06	8/5-8/9	15:00	一至五	5 天	2500
TT07	8/12-8/16		一至五	5 天	2500
TT08	8/19-8/23		一至五	5 天	2500
TT09	8/26-8/28		一至三	3 天	1500

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。

- 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



進階桌球營

6-8 人 / 梯
師生比 1 : 8

7-15 歲		\$ 3000 / 5天		2F 桌球場	
編號	日期	時段	星期	天數	費用
TP03	7/15-7/19		一至五	5 天	3000
		15:00			
		17:00			
TP07	8/12-8/16		一至五	5 天	3000

正、反手均能與教練對打超過 30 下，對於桌球的旋轉椅有認識與使用、發球順暢。

- 1 體能：腳步訓練為主，如側併步、交叉步、單腳跳、登階訓練習
- 2 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
- 3 多球訓練：腳步與正反手組合、旋球切拉練習、套路練習
- 4 單球訓練：腳步與正反手組合、旋球切拉練習、套路練習
- 5 比賽實戰：分組對抗、排點對戰、升降賽



壁球營

4-8 人 / 梯
師生比 1 : 8

9-16 歲		\$ 3000 / 5天 1800 / 3天		4F 壁球場	
編號	日期	時段	星期	天數	費用
GS01	7/1-7/5		一至五	5 天	3000
GS02	7/8-7/12		一至五	5 天	3000
GS03	7/15-7/19		一至五	5 天	3000
GS04	7/22-7/26	14:00	一至五	5 天	3000
GS05	7/29-8/2		一至五	5 天	3000
GS06	8/5-8/9	16:00	一至五	5 天	3000
GS07	8/12-8/16		一至五	5 天	3000
GS08	8/19-8/23		一至五	5 天	3000
GS09	8/26-8/28		一至三	3 天	1800

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。

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



幼兒足球營

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

5-9 歲 \$ 2800 / 5 天 3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SC01	7/1-7/5	13:00 15:00	一至五	5 天	2800
SC02	7/8-7/12		一至五	5 天	2800
SC03	7/15-7/19		一至五	5 天	2800
SC04	7/22-7/26		一至五	5 天	2800
SC05	7/29-8/2		一至五	5 天	2800
SC06	8/5-8/9		一至五	5 天	2800
SC07	8/12-8/16		一至五	5 天	2800
SC08	8/19-8/23		一至五	5 天	2800

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。

- 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



扯鈴營

6-12 人 / 梯
師生比 1 : 12

7-12 歲 \$ 2500 / 5 天 3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
RP02	7/8-7/12	13:00 14:30	一至五	5 天	2500
RP04	7/22-7/26		一至五	5 天	2500
RP07	8/12-8/16		一至五	5 天	2500
RP08	8/19-8/23		一至五	5 天	2500

扯鈴是我國民俗技藝，也是相傳已久的童玩之一，曾經遠播至歐洲，風靡一時！扯鈴是個易學難精的民俗體育，需經過長時間的練習，才能達到精湛的境界，讓小朋友學習扯鈴不僅可以訓練手眼協調、反應能力，還可以了解我國的民俗技藝文化。

- 1 基礎運鈴
- 2 基礎繩結變化 (一)：猴子翻跟斗、金蟬脫殼
- 3 基礎繩結變化 (二)：大衛魔術、鳳凰離手
- 4 左右望月、拋鈴、拋鈴點地
- 5 金雞上架系列動作、套路編排



競技疊杯營

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 \$ 2500 / 5 天 4F 高爾夫球場前空地

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SS02	7/8-7/12	10:00 12:00	一至五	5 天	2500
SS04	7/22-7/26		一至五	5 天	2500
SS06	8/5-8/9		一至五	5 天	2500
SS08	8/19-8/23		一至五	5 天	2500

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。

- 1 疊杯介紹、3-3-3 教學
- 2 6 杯教學、3-6-3 教學
- 3 6-6 教學、疊杯大橋
- 4 1-10-1 教學、疊杯 101
- 5 cycle 教學



幼童卡波耶拉

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

4-8 歲 \$ 2000 / 5 天 1200 / 3 天 2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CP01	7/1-7/5	15:00 16:00	一至五	5 天	2000
CP02	7/8-7/12		一至五	5 天	2000
CP03	7/15-7/19		一至五	5 天	2000
CP04	7/22-7/26		一至五	5 天	2000
CP05	7/29-8/2		一至五	5 天	2000
CP06	8/5-8/9		一至五	5 天	2000
CP07	8/12-8/16		一至五	5 天	2000
CP08	8/19-8/23		一至五	5 天	2000
CP09	8/26-8/28		一至三	3 天	1200

Capoeira(卡波耶拉)是一種結合了舞蹈、樂器和武術，還有獨樹一幟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。

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



幼兒體適能

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

3-6 歲 \$ 2000 / 5天 1200 / 3天 2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
AE01	7/1-7/5	11:00 12:00	一至五	5 天	2000
AE02	7/8-7/12		一至五	5 天	2000
AE03	7/15-7/19		一至五	5 天	2000
AE04	7/22-7/26		一至五	5 天	2000
AE05	7/29-8/2		一至五	5 天	2000
AE06	8/5-8/9	12:00	一至五	5 天	2000
AE07	8/12-8/16		一至五	5 天	2000
AE08	8/19-8/23		一至五	5 天	2000
AE09	8/26-8/28		一至三	3 天	1200

透過各種體能器材刺激幼兒的感覺統合，並促進幼兒的四肢肌力肌耐力、身體柔軟度、反應敏捷性、肢體平衡感、全身協調性...等全方位體能因素。幼兒亦透過與教師及同儕的互動，互助或競賽中，學習融入團體生活、學習遵守生活常規。讓幼兒透過體能遊戲在快樂中學習。

- 1 暖身律動 + 【粉紅豬小妹 - 佩佩豬】 - 海綿墊
- 2 暖身律動 + 【閃電麥坤】 - 呼拉圈
- 3 暖身律動 + 【可愛巧虎島】 - 波浪板
- 4 暖身律動 + 【精靈寶可夢】 - 海灘球
- 5 暖身律動 + 【救援小英雄波力】 - 飛盤



兒童防身術

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 20

6-12 歲 \$ 2500 / 5天 1500 / 3天 2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CF01	7/1-7/5	13:30 15:00	一至五	5 天	2500
CF02	7/8-7/12		一至五	5 天	2500
CF03	7/15-7/19		一至五	5 天	2500
CF04	7/22-7/26		一至五	5 天	2500
CF05	7/29-8/2		一至五	5 天	2500
CF06	8/5-8/9	15:00	一至五	5 天	2500
CF07	8/12-8/16		一至五	5 天	2500
CF08	8/19-8/23		一至五	5 天	2500
CF09	8/26-8/28		一至三	3 天	1500

培養學生的：一、自信力：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。二、強健力：培養強健體魄與武術運動家精神。三、思考力：培養主動積極的態度，獨立、反應及解決問題的能力。四、表演力：培養表達身體建構美學的底蘊。五、觀察力：培養環境敏銳的分析與判斷能力，建立宏觀德視野。六、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。

- 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、半圈跳、一圈跳
- 4 武術基本拳
- 5 武狀元 - 武術趣味競賽



韓國流行舞蹈營

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 \$ 2500 / 5天 1500 / 3天 2F 舞蹈教室三

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	7/1-7/5	15:30 17:00	一至五	5 天	2500
DC02	7/8-7/12		一至五	5 天	2500
DC03	7/15-7/19		一至五	5 天	2500
DC04	7/22-7/26		一至五	5 天	2500
DC05	7/29-8/2		一至五	5 天	2500
DC06	8/5-8/9	17:00	一至五	5 天	2500
DC07	8/12-8/16		一至五	5 天	2500
DC08	8/19-8/23		一至五	5 天	2500
DC09	8/26-8/28		一至三	3 天	1500

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街舞。

- 1 體能與肌力訓練、舞蹈動作教學
- 2 體能與肌力訓練、基礎律動、配音樂練習
- 3 體能與肌力訓練、進階律動、配音樂練習
- 4 體能與肌力訓練、舞步教學、配音樂練習
- 5 體能與肌力訓練、舞步總複習、小型發表會



造型氣球營

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 20

6-12 歲 \$ 2800 / 5天 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BL02	7/8-7/12	15:30 17:00	一至五	5 天	2800
BL04	7/22-7/26		一至五	5 天	2800
BL06	8/5-8/9		一至五	5 天	2800
BL08	8/19-8/23		一至五	5 天	2800

藉由製作學習造型氣球的過程建立學員的空間概念以及體結構概念，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。

- 1 器材簡介、基礎造型氣球技巧、基礎造型
- 2 動物類造型、創意氣球遊戲
- 3 特殊造型、動物類造型
- 4 昆蟲類造型、植物類造型



小小騎士營

6-10 人 / 梯
師生比 1 : 10

7-13 歲 \$ 2800 /5天 1680 /3天 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FC01	7/1-7/5	15:00 17:00	一至五	5 天	2800
FC03	7/15-7/19		一至五	5 天	2800
FC05	7/29-8/2		一至五	5 天	2800
FC07	8/12-8/16		一至五	5 天	2800
FC09	8/26-8/28		一至三	3 天	1680

擊劍講求快、狠、準、攻防兼備的高度技巧，是一項高級時尚的技擊運動。從選手在比賽前後行禮如儀的隆重態度，比賽中敏捷反應優美的姿勢，再加上自然散發出的謙謙風範，也可以看出擊劍是一項注重禮貌、紳士風度的運動。

- 1 擊劍世界 (由來介紹)
- 2 基本動作
- 3 攻防訓練
- 4 實戰對練
- 5 實戰模擬比賽



少年汗將

6-12 人 / 梯
師生比 1 : 12

14-22 歲 \$ 3000 /5天 舞 5 教室、社區教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
GM01	7/1-7/5	15:30 17:00	一至五	5 天	3000
GM02	7/8-7/12		一至五	5 天	3000
GM03	7/15-7/19		一至五	5 天	3000
GM04	7/22-7/26		一至五	5 天	3000
GM05	7/29-8/2		一至五	5 天	3000
GM06	08/05-08/09		一至五	5 天	3000
GM07	08/12-08/16		一至五	5 天	3000
GM08	08/19-08/23		一至五	5 天	3000

想要在新的年級有一個全新的自己嗎？想要利用暑假改掉只有吃和讀書的生活作息嗎？大安運動中心特別為青少年朋友們設計專業運動課程，結合時下流行的訓練方式和營養知識，帶給不同肌群不一樣的刺激，讓身體全方位的提升。

基礎 (奇數周)

- 1 基本體能檢測 (Inbody 測量 (市值 200 元)、肌力測試)
- 2 徒手肌力訓練
- 3 運動營養、燃脂飛輪
- 4 TRX(全身功能性、肌力核心訓練)
- 5 滾筒按摩與肌力雕塑 (放鬆舒緩肌群、低強度伸展雕塑)

進階 (偶數周)

- 1 基本體能檢測 (Inbody 測量 (市值 200 元)、肌力測試)
- 2 TRX(全身功能性、肌力核心訓練)
- 3 運動營養、燃脂飛輪
- 4 負重訓練 (強化肌力、穩定核心肌群、燃燒脂肪)
- 5 滾筒按摩與肌力雕塑 (放鬆舒緩肌群、低強度伸展雕塑)



小小飛官訓練班 飛行科學營

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 \$ 6800 /5天 4F 高爾夫球場前空地

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SS01	7/1-7/5	09:30 17:30	一至五	5 天	6800
SS03	7/15-7/19		一至五	5 天	6800
SS05	7/29-8/2		一至五	5 天	6800
SS07	8/12-8/16		一至五	5 天	6800

	MON	TUE	WED	THU	FRI
09:30-10:30	動文字時間	大魔術師	點子狂想	我是藝術家	七股成詩
10:30-12:00	科學實驗： 超彈力火箭	科學實驗： 怪怪飛行器	科學實驗： 馬格努斯飛杯	科學實驗： 泡棉飛機	四軸終極大挑戰
12:00-13:00			用餐及午休		
13:00-14:00	熱舞天才	兒童體適能	飛行趣味團康	遇見小說	飛行趣味團康
14:00-16:00	科學實驗： 漂浮火箭	四軸飛行器 初體驗	四軸飛行器 平衡挑戰	四軸飛行器 小競賽	四軸飛行器 終極挑戰
16:00-17:30	兒童體適能	烹飪時間	棋藝高手	功夫高手	結訓典禮



大衛教育團隊專業師資 授課

課程結束可帶回四軸飛行器 一台、實驗成品 五個、能力證書 一張

課程資訊





Level 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。

Level 2

初級班

適合有游泳基礎者，從捷泳(自由式)教起。

Level 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。

注意事項

- 平日為週一至週五
- 假日為週六及週日

① 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

② 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。

③ 銀髮族公益教學基礎班限 65 歲以上，報名請出示證件。

④ 平日班及假日班均為 10 堂課。

⑤ 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

幼兒泳訓班 3-6 歲

	班級編號 / 上課日期	時段	費用		
幼兒 基礎班	K01 07/01-07/12 K02 07/15-07/26 K03 07/29-08/09 K04 08/12-08/23	10:00-11:00	4500		
	K11 07/01-07/12 K12 07/15-07/26 K13 07/29-08/09 K14 08/12-08/23	15:00-16:00			
	K21 07/01-07/12 K22 07/15-07/26 K23 07/29-08/09 K24 08/12-08/23	17:00-18:00			
	幼兒 初級班	K06 07/01-07/12 K07 07/15-07/26 K08 07/29-08/09 K09 08/12-08/23		11:00-12:00	
		K16 07/01-07/12 K17 07/15-07/26 K18 07/29-08/09 K19 08/12-08/23		16:00-17:00	
		K26 07/01-07/12 K27 07/15-07/26 K28 07/29-08/09 K29 08/12-08/23		18:00-19:00	
		幼兒 假日基礎班		K31 06/29-07/28 K32 08/03-09/01	10:00-11:00
				K33 06/29-07/28 K34 08/03-09/01	15:00-16:00
	K35 06/29-07/28 K36 08/03-09/01			17:00-18:00	
	幼兒 假日初級班			K41 06/29-07/28 K42 08/03-09/01	11:00-12:00
		K43 06/29-07/28 K44 08/03-09/01		16:00-17:00	
		K45 06/29-07/28 K46 08/03-09/01		18:00-19:00	

兒童泳訓班 7-13 歲

	班級編號 / 上課日期	時段	費用	
兒童 基礎班	Y01 07/01-07/12 Y02 07/15-07/26 Y03 07/29-08/09 Y04 08/12-08/23	11:00-12:00	2500	
	Y11 07/01-07/12 Y12 07/15-07/26 Y13 07/29-08/09 Y14 08/12-08/23	14:00-15:00		
	Y21 07/01-07/12 Y22 07/15-07/26 Y23 07/29-08/09 Y24 08/12-08/23	19:00-20:00		
	兒童 初級班	Y06 07/01-07/12 Y07 07/15-07/26 Y08 07/29-08/09 Y09 08/12-08/23		12:00-13:00
		Y16 07/01-07/12 Y17 07/15-07/26 Y18 07/29-08/09 Y19 08/12-08/23		15:00-16:00
		Y26 07/01-07/12 Y27 07/15-07/26 Y28 07/29-08/09 Y29 08/12-08/23		19:00-20:00
兒童 進階班	Y31 07/01-07/12 Y32 07/15-07/26 Y33 07/29-08/09 Y34 08/12-08/23	16:00-17:00	2500	
	Y36 07/01-07/12 Y37 07/15-07/26 Y38 07/29-08/09 Y39 08/12-08/23	20:00-21:00		
兒童 假日基礎班	Y41 06/29-07/28 Y42 08/03-09/01	11:00-12:00	2500	
	Y43 06/29-07/28 Y44 08/03-09/01 Y45 06/29-07/28 Y46 08/03-09/01	14:00-15:00 19:00-20:00		
兒童 假日初級班	Y51 06/29-07/28 Y52 08/03-09/01	12:00-13:00	2500	
	Y53 06/29-07/28 Y54 08/03-09/01 Y55 06/29-07/28 Y56 08/03-09/01	15:00-16:00 19:00-20:00		
兒童 假日進階班	Y61 06/29-07/28 Y62 08/03-09/01	16:00-17:00	2500	
	Y63 06/29-07/28 Y64 08/03-09/01	20:00-21:00		

01

一對一游泳教學

\$ 10,000 / 人

02

一對二游泳教學

\$ 6,000 / 人

03

一對三游泳教學

\$ 4,600 / 人

04

一對四游泳教學

\$ 4,000 / 人



直排輪營
滿 3 人開班

早鳥
6/23 前報名 優惠

享 **95** 折

勁速會員 優惠

享 **95** 折

續報課程 優惠

享 **95** 折

▲ 所有優惠不可同時使用

編號	日期	時段	費用
H1901		10:30-12:00	
H1902	07/01-07/05(五堂)	14:00-15:30	2700
H1903		16:30-18:00	
H1904		10:30-12:00	
H1905	07/08-07/12(五堂)	14:00-15:30	2700
H1906		16:30-18:00	
H1907		10:30-12:00	
H1908	07/15-07/19(五堂)	14:00-15:30	2700
H1909		16:30-18:00	
H1910		10:30-12:00	
H1911	07/22-07/26(五堂)	14:00-15:30	2700
H1912		16:30-18:00	
H1913		10:30-12:00	
H1914	07/29-08/02(五堂)	14:00-15:30	2700
H1915		16:30-18:00	
H1916		10:30-12:00	
H1917	08/05-08/09(五堂)	14:00-15:30	2700
H1918		16:30-18:00	
H1919		10:30-12:00	
H1920	08/12-08/16(五堂)	14:00-15:30	2700
H1921		16:30-18:00	
H1922		10:30-12:00	
H1923	08/19-08/23(五堂)	14:00-15:30	2700
H1924		16:30-18:00	
H1925		10:30-12:00	
H1926	08/26-08/28(三堂)	14:00-15:30	2700
H1927		16:30-18:00	

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。

本課程 **須自備直排輪鞋**，如需購買或租借歡迎電洽大安運動中心三樓直排輪櫃台 ☎ (02) 2377-0300 # 306 或 (02) 2739-8701

一對一專業教學



桌球個別班

一對一

8H \$ 8,000 /人

一對二

8H \$ 5,000 /人



羽球個別班

一對一

8H \$ 10,000 /人

一對二

8H \$ 6,000 /人



壁球個別班

一對一

10H \$ 12,000 /人

一對二

10H \$ 7,500 /人



個人體適能指導

一對一

2堂 \$ 2,400 /人

5堂 \$ 5,500 /人

10堂 \$ 10,000 /人

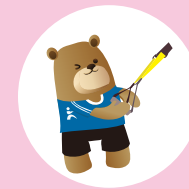
15堂 \$ 13,500 /人

一對二

5堂 \$ 4,250 /人

10堂 \$ 7,500 /人

15堂 \$ 10,500 /人



TRX 懸吊式訓練

一對一

2堂 \$ 2,400 /人

5堂 \$ 5,500 /人

10堂 \$ 10,000 /人

15堂 \$ 13,500 /人

身體組成分析 \$ 200 /次 60 min

球類個別班(限7歲以上)，更多詳情請洽一樓櫃台 ☎ (02) 2377-0300 # 235-237

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



臺北市大安運動中心

Taipei DaAn Sports Center

▲ 臺北市大安區辛亥路三段55號

☎ 02-2377-0300 ✉ dasc@cyc.tw

櫃台分機235-237 莊副理 分機224



官網



粉絲網



LINE

