



2023

臺北市大安運動中心

寒假冬令營

 臺北市大安運動中心
Taipei DaAn Sports Center **2023**

📍 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



12/11 前報名 **88** 折

12/12-12/31 報名 **9** 折

112/1/1 至開課前 5 日報名 **95** 折

報名即贈送摺疊收納椅一個 (每人限兌換一個；請自行憑報名繳費明細單及發票至櫃台兌換)

今年寒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・優質且誠心經營的場地！

營隊選大安 一路玩到翻！大安給你最 Young 的運動營隊

◆ 贈品數量有限，贈品贈送完畢以其他贈品代替，贈品送完為止

◆ 優惠不含直排輪、游泳營

◆ 本中心保有最終解釋權

報名相關規定

12.11
前報名 **88** 折

12.12-31
前報名 **9** 折

112.1.1
至開課前 5 日報名 **95** 折

報名即贈送摺疊收納椅一個

(每人限兌換一個; 請自行憑報名繳費明細單及發票至一樓櫃台兌換, 贈品數量有限送完為止)

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台辦理。
- 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。
- 任何因素須辦理退費程序之課程, 請於該課程結束後一週內, 持繳費證明單及發票、原信用卡至本中心一樓櫃台完成辦理手續。

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

羽球 09:00 12:00	花式跳繩 09:00 10:30	Slide Board 兒童滑步 09:30 10:20	幼兒體適能 09:30 10:30	青少年飛輪 11:00 11:50	直排輪 10:30 12:30
	桌球 10:30 12:30	壁球 10:30 12:30	幼兒籃球 10:40 12:10		
午休時間					
羽球 13:00 16:00	桌球精緻 13:00 15:00	籃球 13:00 15:00	競技壘杯 13:30 15:00	直排輪 14:00 15:30	
羽球菁英 16:00 18:00	撞球 15:00 17:00	兒童街舞 15:30 16:55	動力機械 15:30 17:00	卡波耶拉 16:00 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
 (每梯次限量 10 組)
 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

※ 詳細課程資訊請參考各項目簡介
 ※ 優惠不含直排輪營、游泳營

★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 12 月 31 日止

※ 各項優惠不得合併使用
 ※ 註: 同一梯次即為同一週 (同一日期)



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

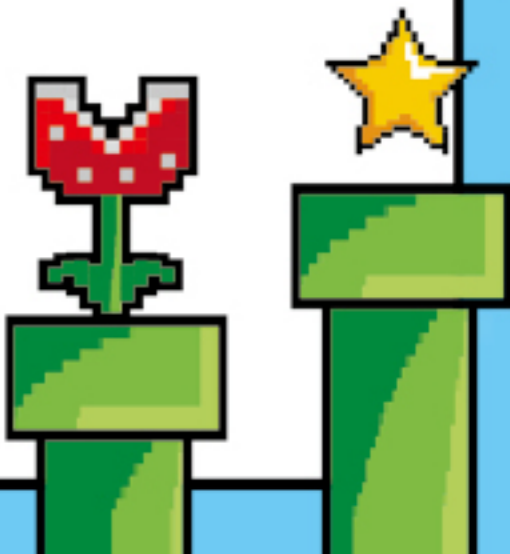


桌球精緻班	兒童撞球營	花式跳繩營	Slide Board 兒童滑步營	青少年飛輪營	兒童街舞營	競技疊杯營	動力機械營
7-15 歲	9-15 歲	7-11 歲	9-15 歲	9-18 歲	6-12 歲	6-12 歲	8-13 歲
13:00-15:00	15:00-17:00	09:00-10:30	09:30-10:20	11:00-11:50	15:30-16:55	13:30-15:00	15:30-17:00
Page 11	Page 12	Page 12	Page 13	Page 13	Page 14	Page 14	Page 14



幼兒體適能營	幼兒籃球營	幼童卡波耶拉	直排輪營	游泳營
3-6 歲	4-8 歲	4-12 歲	10:30-12:00 14:00-15:30 16:30-18:00	3 歲以上
09:30-10:30	10:40-12:10	16:00-16:55		08:30-20:30
Page 15	Page 15	Page 16	Page 16	Page 17

- 報名規定 P1
- 1+1 限定優惠 P2
- 日歸營隊 P5-P8
- 單項營隊 P9-P18



日歸營隊



全能運動家

15-48 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！

🕒 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

編號	日期	時段	星期	天數	費用
F01	1/30-2/3	09:10 17:30	一 - 五	5 天	7,000
F01-1	1/30-2/4		一 - 六	6 天	8,200
F01-2	2/4	如需提早或延後接送，請另行註記	六	1 天	1,400
F02	2/6-2/10		一 - 五	5 天	7,000

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	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 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。



F01-1						
F01					F01-2	
時間\日期	1/30(一)	1/31(二)	2/1(三)	2/2(四)	2/3(五)	2/4(六)
09:10-10:10	認識新朋友 @ 武術教室	體適能 @ 武術教室	自然觀察智能 戶外郊遊	投籃大賽 @ 一樓大廳	兒童武術 @ 武術教室	探索體驗 教育課程 @ 武術教室
10:30-12:00	團康活動 @ 武術教室	骨牌 @ 武術教室		粉彩畫 @ 武術教室	益智桌遊 @ 武術教室	
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息		用餐及休息
13:30-15:00	繽紛紙藝 @ 武術教室	生態體驗 @ 武術教室		派對舞蹈 @ 武術教室	藝術黏土 @ 武術教室	造型氣球 @ 武術教室
15:20-16:50	羽球 15:30-17:00 @ 綜合球場	飛盤 @ 高爾夫球場		樂樂棒球 @ 高爾夫球場	電影欣賞 @ 武術教室	籃球 @ 籃球場
17:00-17:30	課程回顧及省思 + 點心時間 @ 武術教室					課程回顧及省思 + 點心時間 @ 武術教室

F02					
時間\日期	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
09:10-10:10	認識新朋友 @ 武術教室	體適能 @ 武術教室	自然觀察智能 戶外郊遊	投籃大賽 @ 一樓大廳	奇幻魔術 @ 武術教室
10:30-12:00	團康活動 @ 武術教室	造型氣球 @ 武術教室		藝術黏土 @ 武術教室	競技疊杯 @ 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	益智積木 @ 武術教室	生態體驗 @ 武術教室		蝶谷巴特 @ 武術教室	卡波耶拉 @ 武術教室
15:20-16:50	足球 @ 高爾夫球場	籃球 @ 籃球場		迷你網球 @ 高爾夫球場	電影欣賞 @ 武術教室
17:00-17:30	課程回顧及省思 + 點心時間 @ 武術教室				



雙語運動科學家

10-30 人
師生比 1:15

國立臺北教育大學 體育系楊啟文教授、自然系周金城教授 聯合推薦

由國立臺北教育大學楊啟文教授與周金城教授共同指導的雙語營隊，針對國小學童精心規劃多元的雙語體育與自然實驗課程，採用語言教學法-肢體回應教學法 (Total Physical Response)，讓孩子在遊戲中玩體育、在實驗中探索科學，無語言壓力的沉浸在雙語的世界，讓孩子成為百靈果運動科學家。不是學語言的課程，但是透過體育與自然實驗課程，可以讓小朋友無壓力的使用英文喔！

🕒 09:30-17:30 (如需提早或延後接送請另行註記)

👤 6-13 歲 📍 2F 社區教室、全館各場地

編號	日期	時段	星期	天數	費用
B01	1/30-2/3	09:30 17:30	- - 五	5 天	9,000
B02	2/6-2/10		- - 五	5 天	

B01	1/30(一)	1/31(二)	2/1(三)	2/2(四)	2/3(五)
09:30-10:30	體操	體操	體操	體操	兒童體適能
10:30-12:00	飛盤	足球	足球	足球	足球
12:00-13:30	用餐及休息				
13:30-15:50	自然課程 天氣變變變	自然課程 廚房科學	自然課程 泡泡世界	自然課程 科技實驗室	自然課程 光的世界
16:00-17:00	兒童體適能	兒童體適能	飛盤	兒童體適能	飛盤
17:00-17:30	課程回顧 + 點心時間				

B02	2/6(一)	2/7(二)	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
09:30-10:30	飛盤	籃球	飛盤	籃球	飛盤
10:30-12:00	兒童體適能	體操	兒童體適能	兒童體適能	體操
12:00-13:30	用餐及休息				
13:30-15:50	自然課程 天氣變變變	自然課程 廚房科學	自然課程 泡泡世界	自然課程 科技實驗室	自然課程 光的世界
16:00-17:00	體操	兒童體適能	籃球	體操	籃球
17:00-17:30	課程回顧 + 點心時間				



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	匹克球	足球	桌球	跳繩
1:12	1:12	1:12	1:10	1:15

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FE01	1/19-1/20	09:00 17:00	四 - 五	2 天	3,100
FE01-1	1/19		四	1 天	1,600
FE01-2	1/20		五		1,600
FE02	1/30-2/3		- - 五	5 天	7700
FE03	2/6-2/10				

FE01 1/19-1/20

09:00-10:30	羽 球 ▶	3F
10:40-12:10	花式跳繩 ▶	3F
12:10-13:00	午休時間	
13:00-15:00	籃 球 ▶	3F
15:00-15:30	點心時間	
15:30-17:00	撞 球 ▶	4F

FE02 1/30-2/3

09:00-10:30	足 球 ▶	3F
10:40-12:10	撞 球 ▶	4F
12:10-13:00	午休時間	
13:00-15:00	籃 球 ▶	3F
15:00-15:30	點心時間	
15:30-17:00	桌 球 ▶	2F

FE03 2/6-2/10

09:00-10:30	壁 球 ▶	4F
10:40-12:10	匹克球 ▶	3F
12:10-13:00	午休時間	
13:00-15:00	籃 球 ▶	3F
15:00-15:30	點心時間	
15:30-17:00	桌 球 ▶	2F

單項營隊



羽球營

6-18 人
師生比 1:10

9-15 歲 3F 羽球場 (6.8.10 號場地)

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
1/19-1/20	BM01	09:00 12:00	BM02	13:00	四 - 五	2 天	1,700
1/30-2/3	BM03		BM04	16:00	一 - 五	5 天	4,100
2/6-2/10	BM05		BM06				

- 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 (8.10 號場地)

有一定的基礎能力，長球可連續來回 10 球；
強化基本動作，依照不同程度及需求做課表調整。

- 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

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BT01	1/19-1/20	16:00 18:00	四 - 五	2 天	1,400
BT02	1/30-2/3		一 - 五	5 天	3,300
BT03	2/6-2/10				



熱血籃球營

8-48 人
師生比 1:12

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	1/19-1/20	13:00 15:00	四 - 五	2 天	1,500
BK02	1/30-2/3		一 - 五	5 天	3,600
BK03	2/6-2/10				

- 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

9-16 歲 4F 壁球場



壁球營

4-8 人
師生比 1:8

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	1/19-1/20	10:30 12:30	四 - 五	2 天	1,300
GS02	1/30-2/3		一 - 五	5 天	3,000
GS03	2/6-2/10				

- 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



7-15 歲 2F 桌球場

桌球營

6-20 人
師生比 1:10

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	1/19-1/20		四 - 五	2 天	1,100
TT02	1/30-2/3	10:30 12:30	一 - 五	5 天	2,500
TT03	2/6-2/10				



7-15 歲 2F 桌球場

桌球精緻班

5-8 人
師生比 1:8

對於桌球有一定的基礎，發球順暢，能與教練對打超過 15 下。「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	1/30-2/3	13:00 15:00	一 - 五	5 天	3,000
TP02	2/6-2/10				

9-15 歲 4F 撞球場

兒童撞球營

6-12 人
師生比 1:12

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	1/30-2/3	15:00 17:00	一 - 五	5 天	2,800
BB02	2/6-2/10				

- 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
- 各項單打教學及演練

7-11 歲 3F 綜合球場

花式跳繩營

6-15 人
師生比 1:15

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	1/19-1/20		四 - 五	2 天	1,300
RS02	1/30-2/3	09:00 10:30	一 - 五	5 天	3,000
RS03	2/6-2/10				

- 跳繩暖身運動及伸展
- 跳繩耐力及競速練習
- 跳繩個人花式動作練習
- 跳繩團體或雙人花式練習



創新!獨家!
主打特色課!

Slide Board 兒童滑步營

6-12 人
師生比 1:12

9-15 歲 2F 多功能教室

(須穿著乾淨且鞋底平滑之室內運動鞋，以避免刮壞滑步器。)

透過滑步器進行橫向力量、耐力、速度訓練，有效地加強鍛鍊肌肉群，提高平衡性、敏捷性、協調性和靈活性。

中心獨有專為孩童設計 iPure 兒童 (150 公分) 滑板，更適合孩童使用，對於增強孩子的平衡感及身體控制能力是絕佳的訓練課程。

- 認識 Slide Board、適應 Slide Board 特性
- 基礎動作練習
- 進階動作練習
- 搭配體能及音樂節奏訓練

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SB01	1/30-2/3	09:30 10:20	一 - 五	5 天	2,500
SB02	2/6-2/10	10:20	一 - 五	5 天	2,500



青少年飛輪營

6-20 人
師生比 1:20

9-18 歲 2F 飛輪教室

(因配合飛輪車型，身高須滿 155 公分以上)

『飛輪』運動是一項伴隨音樂節奏踩踏腳踏車的有氧課程，藉由阻力的調整及節奏的變化，可以讓全身的細胞及神經躍動起來，對於正在成長發育且熱愛挑戰的青少年們是絕佳的選擇。

- 認識飛輪車
- 基礎強度練習
- 間歇動作、強度變化
- 搭配體能及心肺功能訓練

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TF01	1/19-1/20	11:00	四 - 五	2 天	700
TF02	1/30-2/3	11:50	一 - 五	5 天	1,700
TF03	2/6-2/10	11:50	一 - 五	5 天	1,700

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	1/30-2/3	13:30 15:00	一 - 五	5 天	2,600
SS02	2/6-2/10	15:00	一 - 五	5 天	2,600



競技疊杯營

6-15 人
師生比 1:15

8-13 歲 2F 多功能教室

包含結構與力、齒輪、輪軸、滑輪、槓桿和動力等學習領域，結合生活實例、發揮創意組裝。藉由實際動手操作，自然而然學會扭力、齒輪比、槓桿原理、力的傳遞等...，讓知識變得好玩有趣；透過積木組裝，學習立體性結構、測試可行方案、嘗試並修正模型的錯誤，從中增強觀察和實作的技巧及判斷能力。

- 認識動力機械
- 神射手投籃機：探討機械齒輪神奇與奧妙
- 垃圾清潔車：利用小小零件組成神奇的清潔車
- 競速對決：快速有趣的變速賽車好 FASHION

編號	日期	時段	星期	天數	費用
OE01	1/30-2/3	15:30 17:00	一 - 五	5 天	3,600
OE02	2/6-2/10	17:00	一 - 五	5 天	3,600

(費用含 1,200 元課程材料費)



動力機械營

6-20 人
師生比 1:20

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，整首舞蹈動作後，由淺入深、循序漸進的教學方式讓學生學跳舞。

- 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
- 舞步總複習、小型發表會

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	1/19-1/20	15:30	四 - 五	2 天	1,100
DC02	1/30-2/3	16:55	一 - 五	5 天	2,500
DC03	2/6-2/10	16:55	一 - 五	5 天	2,500



兒童街舞營

6-15 人
師生比 1:15



3-6 歲

1F 兒童遊戲室

幼兒體適能營

5-12 人
師生比 1:12

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。

- 玩遊戲為主體能為輔，讓孩子適應上課模式
- 以爬、滾為重點的課程，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

編號	日期	時段	星期	天數	費用
PF01	1/19-1/20	09:30 10:30	四 - 五	2 天	900
PF02	1/30-2/3		— - 五	5 天	2,000
PF03	2/6-2/10				



4-8 歲

3F 綜合球場

幼兒籃球營

6-12 人
師生比 1:12

以鼓勵的方式引導孩童接觸運動、認識籃球，除了籃球基本觀念及動作訓練，透過課程促進大腦的發育及肌肉骨骼的發展。也加入籃球遊戲及體能訓練，以培養興趣、養成團隊合作精神、增加孩子專注度，促進認知。讓孩子們動得健康，動得快樂。

- 認識籃球、基本觀念的傳遞
- 籃球基本技能教學
- 體能活動訓練
- 團體遊戲、趣味分組賽

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BA01	1/19-1/20	10:40 12:10	四 - 五	2 天	1,100
BA02	1/30-2/3		— - 五	5 天	2,600
BA03	2/6-2/10				

4-12 歲

2F 舞蹈教室五



幼童卡波耶拉

6-20 人
師生比 1:10

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	1/19-1/20	16:00 16:55	四 - 五	2 天	900
CP02	1/30-2/3		— - 五	5 天	2,000
CP03	2/6-2/10				

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。



直排輪營

滿 3 人即開班，
人數上限 12 人

每堂 1.5hr

代號	日期	時間	費用
H2301	1/30-2/3 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2302		14:00-15:30	
H2303		16:30-18:00	
H2304	2/6-2/10 (五堂)	10:30-12:00	
H2305		14:00-15:30	
H2306		16:30-18:00	

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#308 或 02-27398701

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。



游泳營

幼兒

師生比 1:4

3-6 歲

2 人開班

兒童

師生比 1:10

7-13 歲

4 人開班

成人

師生比 1:8

14 歲以上

3 人開班

備註

- ◆ 泳訓課程需使用感應卡(悠遊卡、一卡通、悠遊聯名卡等)報到點名，請至一樓櫃檯辦理相關手續，辦理完成後至 B1 游泳池入口處報到。若無感應卡，可購買上課證，工本費 100 元。
- ◆ 開課前請攜帶感應卡，至本中心一樓櫃檯設定入場；入場時間為每次課前 1 小時。
- ◆ 幼兒及兒童泳訓課程提供一張免費陪同票，超過人數請依規定購買 55 元優惠票(每張上課證限購一張)，請於報到時提出需求。
- ◆ 團體班如未開班，將於開課前三天電話或簡訊通知，開課班級則不另行通知。
- ◆ 團體班缺課不另行補課，所缺之課堂數可於 111 年 2 月 28 日前憑上課證換票入場游泳。
- ◆ 班級人數：幼兒 2-4 人、兒童 4-10 人、成人 3-8 人。
- ◆ 依報名人數進行分級教學。同一時段報名人數達拆班標準，於課堂間進行分班分級教學。
- ◆ 報名、轉班、退費相關規定及注意事項，比照本中心研習課程辦理。

泳訓個別課 (嬰幼兒不適用此方案)

	5H	1H
一對一	6,500 / 人	1,400 / 人
一對二	4,000 / 人	900 / 人
一對三	3,000 / 人	700 / 人
一對四	2,500 / 人	600 / 人



依報名學員人數進行分班分級

		班別日期	編號	時間	費用
幼兒游泳訓練班 3-6歲▼2人開班	第一期	1/30-2/3 週一至週五 密集班	K011	0930-1030	2,250
			K021	1100-1200	
			K031	1530-1630	
			K041	1630-1730	
			K051	1900-2000	
	第二期	2/6-2/10 週一至週五 密集班	K012	0930-1030	
			K022	1100-1200	
			K032	1530-1630	
			K042	1630-1730	
			K052	1900-2000	

		班別日期	編號	時間	費用
兒童游泳訓練班 7-13歲▼4人開班	第一期	1/30-2/3 週一至週五 密集班	Y011	0830-0930	1,875
			Y021	1030-1200	
			Y031	1400-1530	
			Y041	1630-1800	
			Y051	1900-2030	
	第二期	2/6-2/10 週一至週五 密集班	Y012	0830-0930	1,250
			Y022	1030-1200	
			Y032	1400-1530	
			Y042	1630-1800	
			Y052	1900-2030	

		班別日期	編號	時間	費用
成人游泳訓練班 14歲以上▼3人開班	第一期	1/30-2/3 週一至週五 密集班	X011	0930-1030	1,750
			X021	1100-1200	
			X031	1530-1630	
			X041	1630-1730	
			X051	1900-2000	
	第二期	2/6-2/10 週一至週五 密集班	X012	0930-1030	
			X022	1100-1200	
			X032	1530-1630	
			X042	1630-1730	
			X052	1900-2000	