

# 2019 寒假 冬令營隊

今年寒假不能錯過的  
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YOUNG的大安運動營隊

11/30前報名享 **85折** + 便當保冷袋

12/1-31報名享 **88折** + 飛狼肩背包

1/1到開課前報名享 **9折** + 大安手臂包

# 報名相關規定

## 報名優惠方案

11/30 前報名	12/1 - 31 報名	1/1 至開課前 報名
享 85 折	享 88 折	享 9 折
+贈 便當保冷袋	+贈 飛狼肩背包	+贈 大安手臂包

※ 優惠不含直排輪夏令營、游泳池。  
※ 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。

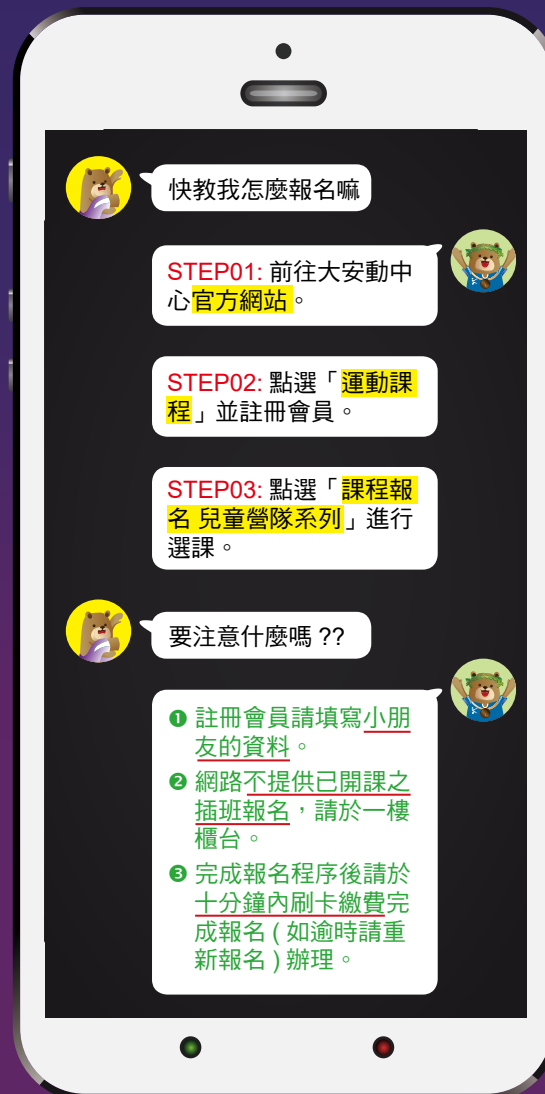
## 退費、轉班相關規定

- 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。
- 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。
- 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。

# 網路報名開放!



11/30 前報名	12/1-31 報名	1/1 至開課前 報名
享 88 折	享 9 折	享 95 折

※ 領取發票時兌換贈品，贈品依現場為主。

## 注意事項

- 當班級開班後不享有任何折扣。
- 上述折扣**不包含**直排輪夏令營、游泳池。
- 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。
- 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

- 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。
- 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

# CONTENTS

報名相關規定

P.2

網路報名開放!

P.3

選課連×連看

P.6

日歸營隊

P.7-8

單周營隊

P.8-15



全能運動家

6-13 歲

09:30-17:30

P.7-8



熱血籃球營

9-15 歲

09:30-12:00

P.9-10



羽球營

9-15 歲

09:00-12:00  
13:00-16:00

P.10



桌球營

7-15 歲

13:00-15:00

P.11



幼兒足球營

5-9 歲

15:00-17:00

P.11



壁球營

9-16 歲

14:00-16:00

P.12



扯鈴營

7-12 歲

13:00-14:00

P.12



兒童防身術

6-12 歲

13:30-15:00

P.13



擊劍營

7-13 歲

15:00-17:00

P.13



FreeStyle  
兒童街舞營

6-12 歲

15:30-17:00

P.14



競技疊杯營

6-12 歲

13:00-15:00

P.14



直排輪營

10:30-12:00  
14:00-15:30  
16:30-18:00

P.15

# 選課連×連看

----- 選課示範 -----

早上 9:00-12:00	籃球營	羽球營	直排輪 10:30   12:00
下午 ① 約1:00-3:00	桌球	扯鈴	兒童防身術 第二週限定
下午 ② 約3:00-5:00	兒童街舞	擊劍	幼兒足球
		羽球 13:00   16:00	壁球 14:00   16:00
		直排輪 14:00   15:30	直排輪 16:30   18:00

FUN!

※ 詳細課程時間及資訊請參考各項目簡介  
 ※ 直排輪、羽球及壁球**不適用於**限定優惠  
 ※ 各項優惠不得合併使用

# 日歸營隊



全能運動家

15-40 人  
師生比 1:10

詳細課表往後翻!

6-13 歲 \$ 6800 元 2F 社區教室  
全館各場地

F01 01/21 一 至 01/25 五 09:30-17:30

F02 01/28 一 至 02/01 五 09:30-17:30

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

- 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。
- 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。

限定優惠

凡同時報名同一梯次 **不同時段之三項營隊**

即可享有 **8** 折優惠 ( 限量 10 組 )

第二週特別加開

羽球 / 籃球+ 競技疊杯+ 兒童街舞

即可享有 **8** 折優惠 ( 限量 5 組 )

## 自備物品清單

- ✓ 已經放入背包了!
- △ 等一下記得去買!
- ✗ 我覺得我不需要!

## Check list

- 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

## 1 / 21 - 1 / 25 課表

F01

MON 1/21	TUE 1/22	WED 1/23	THU 1/24	FRI 1/25
自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)	迷你網球 @ 高爾夫球場	自然觀察智能 戶外郊遊	投籃大賽 @ 一樓大廳	扯鈴 @ 直排輪場
	疊杯 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	電影欣賞 @ 社區教室
用餐及休息			用餐及休息	
西洋劍 @ 多功能教室	籃球 @ 籃球場		卡波耶拉 @ 舞蹈教室 1	卡巴迪 @ 籃球場
羽球 @ 羽球場	點心烹飪 @ 社區教室		桌球 @ 桌球場	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
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	

09:30-10:30

10:50-11:50

12:00-13:20

13:30-15:00

15:20-16:50

17:00-17:30

## 1 / 28 - 2 / 01 課表

F02

MON 1/28	TUE 1/29	WED 1/30	THU 1/31	FRI 2/1
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	足球 @ 直排輪場	兒童武術 @ 武術教室
	電影欣賞 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	益智桌遊 @ 社區教室
用餐及休息			用餐及休息	
樂樂棒球 @ 高爾夫球場	籃球 @ 籃球場		卡波耶拉 @ 舞蹈教室 1	卡巴迪 @ 籃球場
羽球 @ 羽球場	點心烹飪 @ 社區教室		桌球 @ 桌球場	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
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	

09:30-10:30

10:50-11:50

12:00-13:20

13:30-15:00

15:20-16:50

17:00-17:30

卡波耶拉 <https://www.facebook.com/MandingaTaiwan/>

卡巴迪 <https://www.facebook.com/bonnykabaddi/>



卡波耶拉



卡巴迪

## 單周營隊



### 熱血籃球營

8-48 人  
師生比 1 : 12

9-15 歲 \$ 3500 元 3F 籃球場

BK01 01/21 一 至 01/25 五 09:30-12:00

BK02 01/28 一 至 02/01 五 09:30-12:00

### 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。
- 胯下 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。
- 胯下瞬間換手接球：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。

## 傳球練習

### ● 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)

a. 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。

b. 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

- 1 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。
- 2 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

6-18 人  
師生比 1 : 10

9-15 歲 \$ 3900 元 3F 羽球場

BM01 01/21 至 01/25 09:00-12:00  
BM02 13:00-16:00

BM03 01/28 至 02/01 09:00-12:00  
BM04 13:00-16:00

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  
師生比 1 : 10

7-15 歲 \$ 2500 元 2F 桌球場

TT01 01/21 至 01/25 13:00-15:00

TT02 01/28 至 02/01 13:00-15:00

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、反手單球訓練
- 4 桌球體能訓練
- 5 桌球競賽與活動

5-9 歲 \$ 2800 元 3F 籃球場

SC01 01/21 至 01/25 15:00-17:00

SC02 01/28 至 02/01 15:00-17:00



## 幼兒足球營

6-20 人  
師生比 1 : 10

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



## 壁球營

4-8 人  
師生比 1:8

9-16 歲 \$ 3000 元 4F 壁球場

GS01 01/21 至 01/25 14:00-16:00

GS02 01/28 至 02/01 14:00-16:00

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

7-12 歲 \$ 2500 元 3F 直排輪場

RP01 01/21 至 01/25 13:00-14:00

RP02 01/28 至 02/01 13:00-14:00



## 扯鈴營

6-10 人  
師生比 1:10

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



## 兒童防身術

6-20 人  
師生比 1:20

6-12 歲 \$ 2500 元 2F 武術教室

CF01 01/21 至 01/25 13:30-15:00

CF02 01/28 至 02/01 13:30-15:00

培養學生：

**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。**強健力** 培養強健體魄與武術運動家精神。**思考力** 培養主動積極的態度，獨立、反應及解決問題的能力。**表演力** 培養表達身體建構美學的底蘊。**觀察力** 培養環境敏銳的分析與判斷能力，建立宏觀德視野。**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 基本功訓練 - 馬步、獨立步、弓步、撲步、虛步。
- 2 彈跳訓練 - 原地跳、半圈跳、一圈跳
- 3 武術基本拳
- 4 武狀元 - 武術趣味競賽
- 5 足球模擬對抗賽



## 擊劍營

6-10 人  
師生比 1:10

7-13 歲 \$ 2800 元 2F 多功能教室

FC01 01/21 至 01/25 15:00-17:00

FC02 01/28 至 02/01 15:00-17:00

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。

- 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

6-12 歲 \$ 2500 元 2F 舞蹈教室三

DC01 01/21 一 至 01/25 五 15:30-17:00

DC02 01/28 一 至 02/01 五 15:30-17:00



### FreeStyle 兒童街舞營

6-15 人  
師生比 1:15

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



### 競技疊杯營

6-15 人  
師生比 1:15

6-12 歲 \$ 2800 元 1F 閱報區

SS02 01/28 一 至 02/01 五 13:00-15:00

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 不能喝水的杯子、3-3-3 不是一座山
- 2 3 杯長高了、3-6-3 大山來了
- 3 6-6 大順來了、6 杯長高了
- 4 當我們黏在一起、忽大忽小
- 5 cycle 變魔術、看我的厲害！



競技疊杯 <http://www.speedstacks.com.tw/index.php>



### 直排輪營

滿 3 人開班

\$ 2500 元 3F 直排輪場

H1801 10:30-12:00  
H1802 01/21 一 至 01/25 五 14:00-15:30  
H1803 16:30-18:00

H1804 10:30-12:00  
H1805 01/28 一 至 02/01 五 14:00-15:30  
H1806 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。

早鳥 1/13 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

★ 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 轉306 或 02-2739-8701

# HAPPY CHILDHOOD







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

☎ 02-2700-0300 ✉ dasc@cyc.tw

櫃台分機235-237 莊副理 分機224



官網



粉絲團



LINE

