

2020 大安 夏令營



START

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！
大安給你熊YUONG的運動營隊

05.24前報名 05.25-06.14報名

88折+ 運動衣料
洗衣精500ml

9折+ 野餐保冷
購物袋

06.15至開課前5日報名

95折+ 飛狼春漾 肩背包

報名相關規定

5/24 前

88折+ 運動衣料
洗衣精 500ml

5/25-6/14

9折+ 野餐保冷
購物袋

6/15 至開課前 5 日

95折+ 飛狼春漾
肩背包

※ 優惠不含游泳營、直排輪營 ※ 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 ※ 領取發票時兌換贈品，贈品依現場為主

退費、轉班相關辦法

❶ 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。❷ 報名人數不足無法開班時，本中心將另行通知，並全額退款。**開課成功，則不另行通知。**❸ 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%。**開課日後至第二次上課前，退還實際所繳學費之70%。超過第二次上課後，恕不退費。**❹ 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。❺ 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。❻ 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。❶ 當班級開班後不享有任何折扣。❷ 如符合特殊折扣條件(例如選課連連看、團報優惠)請至一樓櫃台報名。❸ 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。❹ 報到時請攜帶繳費證明單，並妥善保管，切勿遺失，以利查驗。❺ 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。

網路報名流程

1 至本中心官網 > 2 點選 運動課程 並註冊會員 > 3 點選 課程報名 兒童營隊系列 進行選課

❶ 註冊會員請填寫小朋友的資料。❷ 網路不提供已開課之插班報名，請於一樓櫃檯。❸ 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)辦理。

網路刷卡退費說明

❶ 需於現場一樓櫃檯辦理退費，網路不接受退費。❷ 退費請持當期發票，至運動中心一樓研習櫃檯辦理(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。❸ 發票開立統編者，退費請持當期發票及發票單，親至中心櫃台填寫折讓單始可辦理退費。(費用將自動退回信用卡)



選課連連看



羽球

09:00
|
12:00

籃球

09:30
|
12:00

壁球

10:00
|
12:00

直排輪

10:30
|
12:00

午休時間 12:00-13:00

羽球

13:00
|
16:00

桌球

13:00
|
15:00

壁球

14:00
|
16:00

動力
機械

13:20
|
15:20

競技
壘杯

13:20
|
15:20

幼兒
足球

13:00
|
15:00

扯鈴

13:00
|
14:00

羽球
菁英

16:00
|
18:00

進階
桌球

15:00
|
17:00

卡波
耶拉

16:00
|
17:00

兒童
街舞

15:30
|
17:00

造型
氣球

15:30
|
17:00

小小
騎士

15:30
|
17:30

直排輪

14:00
|
15:30
|
16:30
|
18:00

限定
優惠

同時報名 同梯次 不同項目之 兩項營隊 享有 85 折優惠
每梯次限量 10 組

團體
優惠

兩人同行 88 折 四人同行 85 折
限同時報名 同梯次 同項目之營隊 優惠活動至 6/21 止



※ 本優惠僅限現場報名 ※ 詳細課程資訊請參考各項目簡介
※ 游泳及直排輪營不適用於限定特惠及團體優惠 ※ 各項優惠不得合併使用



全能運動家	菁英運動家	科學營	童心大冒險	羽球營	羽球菁英班	桌球營	桌球進階班
6-13 歲	9-15 歲	6-12 歲	3-6 歲	9-15 歲	11-18 歲	7-15 歲	7-15 歲
09:30-17:30	09:30-17:30	09:30-17:30	09:30-17:30	09:00-12:00/13:00-16:00	16:00-18:00	13:00-15:00	15:00-17:00
Page.6	Page.9	Page.10	Page.12	Page.13	Page.13	Page.14	Page.14



壁球營	熱血籃球營	扯鈴營	幼兒足球營	幼童卡波耶拉	兒童街舞營	競技疊杯營	造型氣球營
9-16 歲	9-15 歲	7-12 歲	5-9 歲	4-12 歲	6-12 歲	6-12 歲	6-12 歲
10:00-12:00/14:00-16:00	09:30-12:00	13:00-14:00	13:00-15:00	16:00-17:00	15:30-17:00	13:20-15:20	15:30-17:00
Page.15	Page.15	Page.16	Page.16	Page.17	Page.17	Page.18	Page.18



動力機械營	小小騎士營	游泳營	直排輪營	一對一
6-12 歲	7-13 歲	3-15 歲	10:30-12:00 14:00-15:30 16:30-18:00	—
13:20-15:20	15:30-17:30	10:00-11:00/11:00-12:00/15:00-16:00 16:00-17:00/17:00-18:00/18:00-19:00		
Page.19	Page.19	Page.20	Page.22	Page.23

-  報名規定 2
-  選課連連看 3
-  日歸營隊 6-10
-  單周營隊 11-23



日歸營隊

👤 6-13 歲 📍 2F 武術教室、全館

編號	日期	時段	星期	天數	費用
F01	7/15-7/17		三至五	3天	4200
F02	7/20-7/24				
F03	7/27-7/31	0930 1730			
F04	8/3-8/7		一至五	5天	6800
F05	8/10-8/14	如需提早或 延後接送 請另行註記			
F06	8/17-8/21				
F07	8/24-8/28				

全能運動家

15-48 人
師生比 1:12

facebook

臺北市大安運動中心 | 搜尋

歡迎加入本中心 FB 粉絲團
活動照片及影片不定時上傳

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！

- 📍 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。

自備物品清單

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

運動鞋
替換衣物

✅ 已經放入背包了！

❌ 我覺得我不需要！



F01

	MON	TUE	7/15 WED	7/16 THU	7/17 FRI
0930-1030			自我探索 團隊建立	樂樂棒球	足球
1050-1150			探索體驗 教育課程	高爾夫球場 競技盃	高爾夫球場 電影欣賞
1200-1320				武術教室	武術教室
1330-1500				用餐及休息	
1520-1650			西洋劍	游泳	手工藝
1700-1730			武術教室	游泳池	武術教室
			迷你網球	點心烹飪	躲避球
			籃球場	武術教室	籃球場
			課程回顧及省思	課程回顧及省思	課程回顧及省思
			武術教室	武術教室	武術教室

F02 | F04 | F06

	MON	TUE	7/22 WED	7/23 THU	7/24 FRI
0930-1030	認識新朋友	定向闖關		撞球	足球
1050-1150	武術教室	全館		撞球場	高爾夫球場
1200-1320				桌球	電影欣賞
1330-1500				桌球場	武術教室
1520-1650				用餐及休息	
1700-1730				飛盤	手工藝
				籃球	武術教室
				iParty 愛派對	體能遊戲
				武術教室	武術教室
				課程回顧及省思	課程回顧及省思
				武術教室	武術教室



F03 | F07

	F03	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
	F07	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	MON	TUE	WED	THU	FRI	
0930-1030	自我探索 團隊建立	投籃大賽 大廳		卡波耶拉	扯鈴	
1050-1150	探索體驗 教育課程	益智桌遊 武術教室		武術教室	直排輪場	
1200-1320	用餐及休息		自然觀察智能 戶外郊遊	用餐及休息		
1330-1500	體能遊戲 武術教室	游泳 游泳池		兒童舞蹈 舞蹈教室一	手工藝 武術教室	
1520-1650	桌球 桌球場	點心烹飪 武術教室		羽球	躲避球 籃球場	
1700-1730	課程回顧及省思 武術教室	課程回顧及省思 武術教室		課程回顧及省思 武術教室	課程回顧及省思 武術教室	

F05

	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	
	MON	TUE	WED	THU	FRI	
0930-1030	自我探索 團隊建立	投籃大賽 大廳		卡波耶拉	足球	
1050-1150	探索體驗 教育課程	兒童武術 武術教室		武術教室	高爾夫球場	
1200-1320	用餐及休息		自然觀察智能 戶外郊遊	用餐及休息		
1330-1500	西洋劍 武術教室	游泳 游泳池		兒童舞蹈 舞蹈教室一	手工藝 武術教室	
1520-1650	桌球 桌球場	點心烹飪 武術教室		羽球	躲避球 籃球場	
1700-1730	課程回顧及省思 武術教室	課程回顧及省思 武術教室		課程回顧及省思 武術教室	課程回顧及省思 武術教室	

9-15歲 2F 社區教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
F101	7/6-7/10				
F102	7/20-7/24	0930 1730	一至五	5天	7500
F103	8/3-8/7				



費用含  + 
午餐 點心

師生比依各專項運動調整

籃球	壁球	羽球	游泳
1:12	1:8	1:10	1:10

F101 7/06-7/10 F102 7/20-7/24 F103 8/03-8/07

09:30-12:00	壁球	籃球	壁球
12:00-14:00	午休時間	午休時間	午休時間
14:00-15:00	游泳	游泳	游泳
15:30-17:00	羽球	羽球	羽球
17:00-17:30	點心時間	點心時間	點心時間



I LOVE SUMMER





科學營

6-30 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 2F 社區教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SI01	7/15-7/17		三至五	3 天	4200
SI02	7/27-7/31	0930 1730	一至五	5 天	6800
SI03	8/10-8/14		一至五	5 天	6800
SI04	8/24-8/28				

現代科學包含形式科學、自然科學以及社會科學，其中又以自然科學研究最為廣泛，並且大量應用在生活中，為了讓孩子們能夠充實身心靈，透過各種實驗，一探生活中各個科技產品的原理，帶領孩子們領悟「科技來自人性」的真諦！

今年暑假，大安運動中心與諾亞教育團隊合作辦理科學營隊，從水科學出發，透過簡單的實驗，認識物質三態、密度、浮力等原理，擁有基礎科學的知識後，帶領孩子們進入工業革命後的 18 世紀末，了解在這個航空技術蓬勃發展的年代，人們是如何起飛的，利用自製的飛行器，如：瑪格努斯飛杯、白努力飛行器、泡棉飛機...等，讓孩子們了解各個與飛行相關的科學原理，最後再透過四軸飛行器的操作，體驗更深奧的四軸飛行原理。

另一項 18 世紀的重要發現，是富蘭克林證明了電的存在，19 世紀愛迪生發明了燈泡，為了讓燈泡在世界各個角落發光，特斯拉發展出交流電力系統，奠定了現代社會的基礎！而這次的營隊將帶領孩子們認識特斯拉這位偉大的科學家以及他的重要發明，同時也一探以他命名的電動車設計方式！

隨著科學的演進，空拍機、電動車已是稀鬆平常的物品了，然而，大自然中仍存有人類未知的領域，2020 年蔓延全球的新冠狀病毒流感即是當今最棘手的敵人，所謂「知己知彼、百戰百勝」，透過這次的營隊，讓孩子們認識病毒、熟悉病毒的傳播、學習防疫措施的原理，藉此了解公共衛生的重要及防疫人員的偉大。

如此豐富又有興趣的科學營隊搭配活潑又好玩全能運動家，快讓孩子們擁有充實媲美出國旅遊的快樂暑假吧！



諾亞教育
KNOW - YA
EDU.



課程資訊



海洋魔術師科學實驗班

SI01	7/15	7/16	7/17
	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	航海大師	科學動起來
1030-1200	科學實驗 彩虹藥水	科學實驗 海神壓力槍	科學實驗 七彩珍珠
1200-1330		午餐與午休	
1330-1430	海洋趣味團康	棋藝高手	海洋趣味團康
1430-1600	科學實驗 炫彩史萊姆	科學實驗 強力水龍捲	科學實驗 星光熔岩燈
1600-1700	大魔術師	小小考古家	結訓典禮
1700-1730		反思與回顧	

病毒防衛隊防疫科學班

SI02	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
	MON	TUE	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	防疫大師	抗病動起來	防疫大師	我是藝術家
1030-1200	科學實驗 病毒是甚麼？	科學實驗 酷炫護目鏡	科學實驗 安全防護衣(二)	科學實驗 安全防護褲(二)	科學實驗 神奇體溫計
1200-1330			午餐與午休		
1330-1430	防疫練習團康	病毒往哪跑？	防疫練習團康	防疫我最懂	防疫動起來
1430-1600	科學實驗 口罩自己來	科學實驗 安全防護衣(一)	科學實驗 安全防護褲(一)	科學實驗 防毒面罩	科學實驗 清潔洗手液
1600-1700	大魔術師	防疫考古員	電電動起來	防疫考古員	結訓典禮
1700-1730			反思與回顧		

特斯拉歷險電力科學班

SI03	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
	MON	TUE	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	發電大師	電電動起來	發電大師	我是藝術家
1030-1200	科學實驗 初見特斯拉	科學實驗 磁轉玩偶	科學實驗 電動鞦韆(一)	科學實驗 發電機(一)	主題電動車 車體組裝
1200-1330			午餐與午休		
1330-1430	電力趣味團康	棋藝高手	電力趣味團康	棋藝高手	科學動起來
1430-1600	科學實驗 磁力風車	科學實驗 跳舞馬達	科學實驗 電動鞦韆(二)	科學實驗 發電機(二)	科學實驗 車殼設計
1600-1700	大魔術師	科學考古家	電電動起來	科學考古家	結訓典禮
1700-1730			反思與回顧		

小小飛行員飛行觀察班

SI04	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	MON	TUE	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	飛行大師	科學動起來	飛行大師	四軸飛行器 翻轉教學
1030-1200	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 飛行總複習	
1200-1330			午餐與午休		
1330-1430	飛行趣味團康	四軸飛行器 基礎教學	四軸飛行器 起降教學	四軸飛行器 平衡訓練	四軸飛行器 總複習
1430-1600	科學實驗 氣球動力車	四軸飛行器 初體驗	四軸飛行器 起降訓練	四軸飛行器 平衡操作	四軸飛行器 終極競賽
1600-1700	大魔術師	飛行考古員	科學動起來	飛行考古員	結訓典禮
1700-1730			反思與回顧		



童心理大冒險

8-20 人 / 梯
師生比 2 : 15

3-6 歲 2F 社區教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
AE01	8/17-8/21	0930-1730	一至五	5 天	7500

認識自己是一輩子的課題，如果能從小開始是不是能在人生道路上走得更順遂呢？爸爸媽媽也能更了解孩子的需求！今年暑假特別與諾亞教育團隊、臨床心理研究所合作的心靈探索營隊，將會用心理學的角度與技巧用遊戲的方式引導孩子認識更完整的自己，並留下一個快樂充實的暑假！最後搭配一份完整的報告，讓爸爸媽媽一起感受心靈探索的魅力。

AE01

0930-1030
1030-1200
1200-1330
1330-1430
1430-1600
1600-1700
1700-1730

	8/17 MON	8/18 TUE	8/19 WED	8/20 THU	8/21 FRI
0930-1030	破冰時間	故事接龍	合作遊戲	提神早操	回憶時間
1030-1200	心靈探索 說說我是誰	心靈探索 建築大師	心靈探索 祕實任務	心靈探索 畫出我自己	心靈探索 我是福爾摩斯
1200-1330			午餐與午休		
1330-1430	趣味團康	最想做的事 *	綠色舞台 *	小小辯論社	百萬小學堂
1430-1600	心靈探索 小小說書人	心靈探索 舞動心靈	心靈探索 奇幻劇場 *	心靈探索 神秘禮物 *	心靈探索 迷宮出口 *
1600-1700	小小科學家	我的藝術	科學動起來	夢想家庭	結訓典禮
1700-1730			反思與回顧		

* 課程內容參考以下

最想做的事 請學生自述未來最想做的是，並勉勵學生往目標發展。接著發給學生空白面具，請學生在面具上畫出自己最想成為的人，並戴上面具，用新的身份與同學互動，使用精神分析試探學生希望成為什麼角色，並考驗學生的社交能力以及加強學生對未來身份的期待。

綠色舞台 行為觀察員給予一個情境（在森林中，學生扮演各式各樣的動物），給予許多狀況劇，考驗學生如何處理自身問題以及藉由自己的優勢幫助其他動物共同解決困境。

奇幻劇場 給不同的主題讓學生分組編寫劇本、分工，上台演戲給同學看，訓練學生創造力以及溝通。

神秘禮物 讓學生親手做禮物送給家中的長輩，增進家庭的和諧關係。

迷宮出口 設計了許多訓練兒童注意力以及觀察力的遊戲，可評估兒童是否有潛在 ADHD 的典型（非專業判斷）。



9-15 歲 3F 羽球場

編號	日期	時段	編號	時段	星期	天數	費用
BM01	7/1-7/3	0900 1200	BM02		三至五	3 天	2700
BM03	7/6-7/10		BM04		一至五	5 天	4100
BM05	7/15-7/17		BM06		三至五	3 天	2700
BM07	7/20-7/24		BM08	1300	一至五	5 天	4100
BM09	7/27-7/31		BM10	1600			
BM11	8/3-8/7		BM12				
BM13	8/10-8/14		BM14				
BM15	8/17-8/21		BM16				
BM17	8/24-8/28		BM18				

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。

- 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、撲球練習、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

11-18 歲 3F 羽球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BT01	7/20-7/24	1600 1800	一至五	5 天	3300
BT02	7/27-7/31				
BT03	8/3-8/7				
BT04	8/10-8/14				
BT05	8/17-8/21				
BT06	8/24-8/28				

長球可連續來回 10 球，學過平球、長球、切球、挑球者。

- 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



羽球營

6-18 人 / 梯
師生比 1 : 10



羽球菁英班

6-10 人 / 梯
師生比 1 : 10



桌球營

6-20人/梯
師生比 1:10

7-15 歲 2F 桌球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TT01	7/1-7/3		三至五	3天	1650
TT02	7/6-7/10		一至五	5天	2500
TT03	7/15-7/17		三至五	3天	1650
TT04	7/20-7/24	1300			
TT05	7/27-7/31	1500			
TT06	8/3-8/7		一至五	5天	2500
TT07	8/10-8/14				
TT08	8/17-8/21				
TT09	8/24-8/28				

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

7-15 歲 2F 桌球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TP01	7/20-7/24	1500			
TP02	8/3-8/7	1700	一至五	5天	3000
TP03	8/17-8/21				

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。

● 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

9-16 歲 4F 壁球場

編號	日期	時段	編號	時段	星期	天數	費用
GS01	7/1-7/3		—		三至五	3天	2100
GS02	7/6-7/10		—		一至五	5天	3000
GS03	7/15-7/17		—		三至五	3天	2100
GS04	7/20-7/24	1400	—	1000			
GS05	7/27-7/31	1600	GS10	1200			
GS06	8/3-8/7		—		一至五	5天	3000
GS07	8/10-8/14		—				
GS08	8/17-8/21		—				
GS09	8/24-8/28		GS11				

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。

● 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

9-15 歲 3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BK01	7/15-7/17		三至五	3天	2400
BK02	7/20-7/24	0930			
BK03	8/3-8/7	1200	一至五	5天	3800
BK04	8/10-8/14				
BK05	8/24-8/28				

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。

● 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



壁球營

4-8人/梯
師生比 1:8



桌球進階班

6-8人/梯
師生比 1:8



熱血籃球營

8-48人/梯
師生比 1:12



7-12 歲 3F 籃球場



扯鈴營

6-24 人 / 梯
師生比 1 : 12

編號	日期	時段	星期	天數	費用
RP01	7/15-7/17		三至五	3 天	1350
RP02	8/10-8/14	1300	一至五	5 天	2000
		1400			
RP03	8/24-8/28				

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。

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

5-9 歲 3F 籃球場



幼兒足球營

8-24 人 / 梯
師生比 1 : 12

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SC01	7/15-7/17		三至五	3 天	2100
SC02	7/27-7/31	1300	一至五	5 天	3000
		1500			
SC04	8/24-8/28				

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。

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

4-12 歲 2F 舞蹈教室五



幼童卡波耶拉

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CP01	7/15-7/17		三至五	3 天	1350
CP02	7/27-7/31	1600	一至五	5 天	2000
CP03	8/10-8/14	1700			
CP04	8/24-8/28				

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
- 基本動作認式、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

6-12 歲 2F 舞蹈教室三



兒童街舞營

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	7/15-7/17		三至五	3 天	1650
DC02	7/20-7/24		一至五	5 天	2500
DC03	7/27-7/31	1530			
DC04	8/3-8/7	1700			
DC05	8/10-8/14				
DC06	8/17-8/21				
DC07	8/24-8/28				

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。

- 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





競技疊杯營

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SS01	7/15-7/17		三至五	3 天	1800
SS02	7/27-7/31	1320 1520			
SS03	8/10-8/14		一至五	5 天	2800
SS04	8/24-8/28				

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

6-12 歲 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BL01	7/15-7/17		三至五	3 天	1800
BL02	7/27-7/31	1530 1700			
BL03	8/10-8/14		一至五	5 天	2800
BL04	8/24-8/28				

藉由製作學習造型汽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。

- 器材簡介、基礎造型氣球技巧、基礎造型
- 動物類造型、創意氣球遊戲
- 特殊造型、動物類造型
- 昆蟲類造型、植物類造型
- 卡通造型、創意氣球遊戲、課程複習



6-12 歲 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
OE01	7/20-7/24				
OE02	8/3-8/7	1320 1520	一至五	5 天	3000
OE03	8/17-8/21				

使用動力積木配合活動式教學，讓枯燥乏味的原理透過模型動起來，讓孩子們邊玩邊學習！課程內容包含結構與力學原理、槓桿原理、齒輪組、滑輪組、輪子與輪軸等基本機械原理與應用，並且學習如何應用機械原理改變動力速度、力量與運動方向；最後綜合運用各類原理組合有趣的複雜模型。

- 毛毛蟲（複式齒輪組）
- 四足獸（認識曲柄組，做出會走的四足獸）
- 升降木馬（減速齒輪組應用）
- 吉普車（四輪驅動系統）
- 空中纜車（動力多層次傳送）

7-13 歲 2F 多功能教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FC01	7/20-7/24				
FC02	8/3-8/7	1530 1730	一至五	5 天	3000
FC03	8/17-8/21				

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。

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



動力機械營

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

小小騎士營

6-10 人 / 梯
師生比 1 : 10





游泳營

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

- 幼兒班及兒童班含有一張免費陪同票，超過人數依規定購票 5 折優惠
※ 每張上課證限購一張
- 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。
- 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

幼兒泳訓班 3-6 歲

	班級編號 / 上課日期	時段	費用
幼兒 平日基礎班	K01 07/06-07/17 K02 07/20-07/31 K03 08/03-08/14 K04 08/17-08/28	10:00-11:00	4500
	K11 07/06-07/17 K12 07/20-07/31 K13 08/03-08/14 K14 08/17-08/28	15:00-16:00	
	K21 07/06-07/17 K22 07/20-07/31 K23 08/03-08/14 K24 08/17-08/28	17:00-18:00	
	K06 07/06-07/17 K07 07/20-07/31 K08 08/03-08/14 K09 08/17-08/28	11:00-12:00	
幼兒 平日初級班	K16 07/06-07/17 K17 07/20-07/31 K18 08/03-08/14 K19 08/17-08/28	16:00-17:00	4500
	K26 07/06-07/17 K27 07/20-07/31 K28 08/03-08/14 K29 08/17-08/28	18:00-19:00	
	K31 07/04-08/02 K32 08/08-09/06	10:00-11:00	
	K33 07/04-08/02 K34 08/08-09/06	15:00-16:00	
幼兒 假日基礎班	K35 07/04-08/02 K36 08/08-09/06	17:00-18:00	4500
	K41 07/04-08/02 K42 08/08-09/06	11:00-12:00	
	K43 07/04-08/02 K44 08/08-09/06	16:00-17:00	
	K45 07/04-08/02 K46 08/08-09/06	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 平日基礎班	Y01 07/06-07/17 Y03 08/03-08/14	11:00-12:00	2500
	Y02 07/20-07/31 Y04 08/17-08/28		
	Y11 07/06-07/17 Y13 08/03-08/14	14:00-15:00	
	Y12 07/20-07/31 Y14 08/17-08/28		
兒童 平日初級班	Y21 07/06-07/17 Y23 08/03-08/14	19:00-20:00	2500
	Y22 07/20-07/31 Y24 08/17-08/28		
	Y06 07/06-07/17 Y08 08/03-08/14	12:00-13:00	
	Y07 07/20-07/31 Y09 08/17-08/28		
兒童 平日進階班	Y16 07/06-07/17 Y18 08/03-08/14	15:00-16:00	2500
	Y26 07/06-07/17 Y28 08/03-08/14	19:00-20:00	
	Y31 07/06-07/17 Y33 08/03-08/14	16:00-17:00	
	Y32 07/20-07/31 Y34 08/17-08/28		
兒童 假日基礎班	Y36 07/06-07/17 Y38 08/03-08/14	20:00-21:00	2500
	Y41 07/04-08/02 Y43 07/04-08/02	11:00-12:00 14:00-15:00	
	Y45 07/04-08/02	19:00-20:00	
	Y42 08/08-09/06 Y44 08/08-09/06		
兒童 假日初級班	Y51 07/04-08/02 Y53 07/04-08/02	12:00-13:00 15:00-16:00	2500
	Y55 07/04-08/02	19:00-20:00	
	Y52 08/08-09/06 Y54 08/08-09/06		
	Y56 08/08-09/06		
兒童 假日進階班	Y61 07/04-08/02 Y63 07/04-08/02	16:00-17:00 20:00-21:00	2500
	Y62 08/08-09/06 Y64 08/08-09/06		

大安少泳隊 1-9 年級

班級編號 / 上課日期	時段	費用
Y991M7 7/1~7/31 (14 堂)	一三五	1680
Y991M8 8/3~8/31 (13 堂)	(7-8 月) 17:00-19:00	1530
Y99 7/1~9/30 (40 堂)	(9 月) 17:30-19:00	4500

首次報名前需先安排測驗適合已會捷泳(自由式)，並可前進 50M 能夠換氣者

游泳教學

一對一	一對二	一對三	一對四
10000 / 人	6000 / 人	4600 / 人	4000 / 人





早鳥
7/5 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
H2001	7/15-7/17 三堂	10:30-12:00	1800
H2002		14:00-15:30	
H2003		16:30-18:00	
H2004	7/20-7/24 五堂	10:30-12:00	2700
H2005		14:00-15:30	
H2006		16:30-18:00	
H2007	7/27-7/31 五堂	10:30-12:00	2700
H2008		14:00-15:30	
H2009		16:30-18:00	
H2010	8/3-8/7 五堂	10:30-12:00	2700
H2011		14:00-15:30	
H2012		16:30-18:00	
H2013	8/10-8/14 五堂	10:30-12:00	2700
H2014		14:00-15:30	
H2015		16:30-18:00	
H2016	8/17-8/21 五堂	10:30-12:00	2700
H2017		14:00-15:30	
H2018		16:30-18:00	
H2019	8/24-8/28 五堂	10:30-12:00	2700
H2020		14:00-15:30	
H2021		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），讓孩子又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) 2739-8701 或 (02) 2377-0300 # 306

一對一專業教學

	桌球個別班 8H	羽球個別班 8H	壁球個別班 10H
一對一	\$ 8,000 /人	\$ 10,000 /人	\$ 12,000 /人
一對二	\$ 10,000 /2人	\$ 12,000 /2人	\$ 15,000 /2人

	個人體適能指導	TRX 懸吊式訓練
	一對一	一對一
2 堂	\$ 2,900 /人	\$ 2,900 /人
5 堂	\$ 6,500 /人	\$ 6,500 /人
10 堂	\$ 12,000 /人	\$ 12,000 /人
15 堂	\$ 16,200 /人	\$ 16,200 /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

櫃檯 分機235-236 | 莊副理 分機224



dasc@cyc.tw



官網



粉絲頁



LINE

