

臺北市大安運動中心

2022

寒假冬令營



-  **12.05 前報名**
88折 + 金磚造型隨身碟
-  **12.06-12.26 前報名**
9折 + 旅行牛津收納袋
-  **12.27 至開課前 5 日報名**
95折 + 旅行六件組

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 + 優質且細心維護的場地！ = 營隊選大安 一路玩到翻！
大安給你熊 Young 的運動營隊

- 優惠不含直排輪營、游泳營
- 贈品數量有限，如上述贈品贈送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



2022

寒假冬令營

📍 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)

黃副理 (分機 224)



官網



FB 粉絲團



LINE

 臺北市大安運動中心
Taipei DaAn Sports Center

報名相關規定

選課連連看

12.05 前報名

88折 + 金磚造型隨身碟

12.06-12.26 前報名

9折 + 旅行牛津收納袋

12.27 至開課前 5 日報名

95折 + 旅行六件組

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檯辦理。
- 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。

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。
- 當班級開班後不享有任何折扣。
- 如符合特殊折扣條件（ex 選課連連看、團報優惠）請至一樓櫃台報名。
- 各營隊為團體課程，因故未能到課者不予補課、退費；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）



羽球 09:00 12:00	籃球 09:30 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 13:00 15:00	兒童撞球 13:00 15:00	幼兒足球 13:00 15:00	匹克球 13:00 15:00	競技壘杯 13:20 15:20	生態體驗 13:20 15:20	直排輪 14:00 15:30
---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

羽球菁英 16:00 18:00	桌球精緻 15:00 17:00	青年撞球 15:10 17:00	兒童街舞 15:30 16:55	卡波耶拉 16:00 16:55	造型氣球 15:30 17:00	趣味地壺 15:30 17:30	直排輪 16:30 18:00
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

- 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

限定優惠

凡同時報名同一梯次不同項目之兩項營隊，即可享有 **85折** 優惠
(每梯次限量 10 組)

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 1 月 2 日止





全能運動家	菁英運動家	科學營	羽球營	羽球菁英班	熱血籃球營	桌球營	桌球精緻班	壁球營
6-13 歲	9-15 歲	6-12 歲	9-15 歲	11-18 歲	9-15 歲	7-15 歲	7-15 歲	9-16 歲
09:30-17:30	09:30-17:00	09:30-17:30	09:00-12:00 13:00-16:00	16:00-18:00	09:30-12:00	13:00-15:00	15:00-17:00	13:00-15:00
Page 5	Page 6	Page 7	Page 9	Page 9	Page 10	Page 11	Page 11	Page 12



兒童撞球營	青年撞球營	幼兒足球營	匹克球營	兒童街舞營	幼童卡波耶拉	造型氣球營	競技壘杯營	生態體驗營	趣味地壺營
9-15 歲	15-18 歲	5-9 歲	8-15 歲	6-12 歲	4-12 歲	6-12 歲	6-12 歲	6-12 歲	5-13 歲
13:00-15:00	15:10-17:00	13:00-15:00	13:00-15:00	15:30-16:55	16:00-16:55	15:30-17:00	13:20-15:20	13:20-15:20	15:30-17:30
Page 12	Page 12	Page 13	Page 13	Page 14	Page 14	Page 15	Page 15	Page 16	Page 16



直排輪營	游泳營
10:30-12:00 14:00-15:30 16:30-18:00	—
Page 17	Page 18

報名規定	P1
選課連連看	P2
日歸營隊	P5-P8
單週營隊	P9-18

日歸營隊



全能運動家

15-40 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！

🕒 09:30-17:30 (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

5 日營 費用 6,800 F01 01/24 (一) - 01/28 (五)

F01	(一)1/24	(二)1/25	(三)1/26	(四)1/27	(五)1/28
09:30-10:30	認識新朋友	投籃大賽	奇幻魔術 武術教室	足球 直排輪場	扯鈴 直排輪場
10:50-11:50	10:20-11:50 兒童武術 武術教室	10:20-11:50 骨牌 武術教室	趣味地壺 壁球場	益智桌遊 武術教室	電影欣賞 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	抖音律動 武術教室	造型氣球 武術教室	益智積木 武術教室	卡波耶拉 武術教室	手工藝 武術教室
15:20-16:50	16:00-17:30 羽球 羽球場	體能遊戲 武術教室	飛盤 籃球場	樂樂棒球 籃球場	籃球 籃球場
17:00-17:30	課程回顧及省思 武術教室				

4 日營 費用 5,600 F02 02/07 (一) - 02/10 (四)

F02	(一)2/7	(二)2/8	(三)2/9	(四)2/10
09:30-10:30	認識新朋友	投籃大賽	射箭 壁球場	活力跳繩 直排輪場
10:50-11:50	10:20-11:50 奇幻魔術 武術教室	10:20-11:50 競技盃杯 武術教室	趣味地壺 壁球場	電影欣賞 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息			
13:30-15:00	抖音律動 武術教室	粉彩畫 武術教室	益智積木 武術教室	西洋劍 武術教室
15:20-16:50	16:00-17:30 羽球 羽球場	桌球 桌球場	迷你網球 籃球場	躲避球 籃球場
17:00-17:30	課程回顧及省思 武術教室			

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於台北市或新北市博(文)物館、政府機構、觀光景點等...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。



菁英運動家

8-18 人

🌸 費用含



🌸 師生比依各專項運動調整

籃球	撞球	壁球	羽球
1:12	1:12	1:8	1:10

🕒 09:30-17:00 (如需提早或延後接送請另行註記)

👤 9-15 歲

📍 3-4F 球場

5 日營 費用 7,500

FE01 01/24 (一) - 01/28 (五)

09:30-12:00	籃球	3F
12:00-13:00	午餐時間	4F 看臺
13:00-15:00	撞球	4F
15:00-15:30	點心時間	4F 看臺
15:30-17:00	壁球	4F

4 日營 費用 6,000

FE02 02/07 (一) - 02/10 (四)

09:30-12:00	籃球	3F
12:00-13:00	午餐時間	4F 看臺
13:00-15:00	羽球	3F
15:00-15:30	點心時間	4F 看臺
15:30-17:00	撞球	4F



🕒 09:30-17:30 👤 6-12 歲 📍 2F 社區教室

科學和人們的生活息息相關，從水、風、電力、火…等等的元素都有其相關的科學原理，而在這堂課中，我們將帶領學生走入水科學的世界，讓孩子從物質三態、密度、浮力…等等的水科學原理中來設計實驗，讓孩子觀察到這些學理的現象變化，並用不同的參數設定讓孩子們培養科學實驗要不斷嘗試的精神。

化學是許多科技的基礎，更是近年來化工產業的核心技術，放眼未來化學領域的人才將會成為世界發展的核心技術人才，因此我們推出了化學研究班，將在此帶領孩子探索神奇的化學世界，以及化學是如何為人類世界帶來巨大進步。

近年來的電動車市場變成人們討論的話題，其中特斯拉電動車品牌更是佼佼者，而特斯拉這個名字並非這個品牌的創辦人，而是 19 世紀出現的科學，他被譽為最接近神的科學家，他所發明的交流電以及相關設計奠定了後世人們對於科學領域的方向，而在這次的營隊中，我們將帶領同學們認識這位偉大科學家以及他的偉大發明，更將帶領同學們一探電動車的設計方式喔！

5 日營 費用 6,900 S102 01/24 (一) - 01/28 (五)

萊特飛行記



S102	(一)1/24	(二)1/25	(三)1/26	(四)1/27	(五)1/28
09:30-10:30	破冰時間	飛行者一號	霍夫曼草原	飛行者一號	霍夫曼草原
10:30-12:00	超彈力火箭 (F=MA)	氣球動力車 氣體產生力	怪怪飛行器 伯努力	飛行陀螺 馬格努斯	飛行總複習 飛行四力
12:00-13:30	午餐與午休				
13:30-14:30	四軸基礎教學	四軸起降教學	四軸平衡 I	四軸翻轉 I	四軸總複習
14:30-16:00	四軸初體驗	四軸起降訓練	四軸平衡 II	四軸翻轉 II	四軸競賽
16:00-17:00	翔棋界	神奇心智圖	科學動起來	機不可失	結訓典禮
17:00-17:30	反思與回顧				

4 日營 費用 5,800 S103 02/07 (一) - 02/10 (四)

賈伯斯學程式



S103	(一)2/07	(二)2/08	(三)2/09	(四)2/10
09:30~10:30	團隊齊聚	初見賈伯斯	賈伯斯心智圖	賈伯斯展覽
10:30~12:00	對話方程式 (認識二進位制)	刀光劍影 (動畫原理)	機器人啟航 (電腦運作模式)	鋼鐵擂台 II (聲控操作)
12:00~13:20	午餐與午休			
13:30~14:10	團隊你我他	團結一心	團隊密室	團隊風火輪
14:10~15:40	賈伯斯密函 (液晶奧秘)	偵探晚宴 (資訊簡化)	機器特攻隊 (電腦運作指令)	鋼鐵擂台 I (聲控操作)
15:40~16:10	眼睛練武功	眼睛走迷宮	視覺無影手	結訓典禮
16:10~17:10	程式拼接	程式首都	高科技大樓	課程統整
17:10~17:30	反思與回顧			

2 日營 費用 3,000 S101 01/22 (六) - 01/23 (日)

特斯拉大冒險



S101	(六)1/22	(日)1/23
09:30~10:30	團隊齊聚	特斯拉展覽
10:30~12:00	魔法磁力秀 (磁鐵特性)	電流急急棒 (電的流動)
12:00~13:20	午餐與午休	
13:30~14:10	電力村莊	團隊風火輪
14:10~15:40	永動筆 (磁場與磁力線)	主題電動車 (觀察馬達)
15:40~16:10	拼接技師	閃電陀螺
16:10~17:10	初見特斯拉	課程統整
17:10~17:30	反思與回顧	

2 日營 費用 2,800 S104 02/26 (六) - 02/27 (日)

阿基米德玩數學



S104	(六)2/26	(日)2/27
09:30~10:30	團隊齊聚	阿基米德展覽
10:30~12:00	直線變變變 (認識點線面)	3D 拼圖 (組裝正方體)
12:00~13:20	午餐與午休	
13:30~14:10	符號部落	團隊風火輪
14:10~15:40	神奇七巧板 (平面幾何概念)	金字魔方 (認識四面體)
15:40~16:10	快數拼接	旋轉陀螺
16:10~17:10	初見阿基米德	課程統整
17:10~17:30	反思與回顧	



單週營隊



羽球營

6-18 人
師生比 1:10

9-15 歲

3F 羽球場

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BM01	1/24-1/28	09:00 - 12:00	一 - 五	5 天	4,100
BM03	2/7-2/10		一 - 四	4 天	3,300

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BM02	1/24-1/28	13:00 - 16:00	一 - 五	5 天	4,100
BM04	2/7-2/10		一 - 四	4 天	3,300

- 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

長球可連續來回 10 球，學過平球、長球、切球、挑球者。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BT01	1/24-1/28	16:00 - 18:00	一 - 五	5 天	3,300
BT02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	2,700

- 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



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	1/24-1/28	09:30-12:00	一 - 五	5 天	3,800
BK02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	3,100

- 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



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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TT01	1/24-1/28	13:00 - 15:00	一 - 五	5 天	2,500
TT02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	2,000

- 基本擺拍介紹、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

桌球精緻班

6-8 人
師生比 1:8

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TP01	1/24-1/28	15:00 - 17:00	一 - 五	5 天	3,000

- 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

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	1/24-1/28	13:00 - 15:00	一 - 五	5 天	3,000
GS02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	2,400

- 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

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
BB02	2/7-2/10	13:00 - 15:00	一 - 四	4 天	2,300

- 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
- 各項目單打教學及演練



15-18 歲

4F 撞球場

青年撞球營

6-12 人
師生比 1:12

課程適合年齡稍長之青少年，對於身體的控制能力更穩定的大朋友，藉由撞球需要時刻專注的特性，訓練耐心與策劃能力，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
BP01	1/24-1/28	15:10 - 17:00	一 - 五	5 天	2,800

- 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
- 各項目單打教學及演練





幼兒足球營

8-12 人
師生比 1:12

5-9 歲

3F 籃球場

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SC01	1/24-1/28	13:00 - 15:00	一 - 五	5 天	3,000

- 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



匹克球營

8-10 人
師生比 1:12

8-15 歲

3F 羽球場

匹克球是一項用桌球拍、在羽球場、打迷你網球的新興運動，目前已經在全美廣受歡迎，而這股熱潮也悄悄吹進台灣！尤其在非截擊線前短兵相接，刺激多變的球路，總讓人感到酣暢淋漓，今夏就帶孩子們體會匹克球的魅力！

編號	日期	時段	星期	天數	費用
PB01	1/24-1/28	13:00 - 15:00	一 - 五	5 天	3,000

- 匹克球介紹及球感練習
- 單項技術 - 丁克球 (短小球)
- 單項技術 - 截擊
- 單項技術 - 抽擊球
- 單項技術 - 發球
- 正式比賽觀念教學練習
- 學員趣味競賽



兒童街舞營

6-15 人
師生比 1:15

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	1/24-1/28	15:30 - 16:55	一 - 五	5 天	2,500
DC02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	2,000

- 一、體能與肌力訓練、舞蹈動作教學
- 二、基礎律動、配音樂練習
- 三、進階律動、配音樂練習
- 四、舞步教學、配音樂練習
- 五、舞步總複習、小型發表會



幼童卡波耶拉

6-20 人
師生比 1:10

4-12 歲

2F 舞蹈教室五

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CP01	1/24-1/28	16:00 - 16:55	一 - 五	5 天	2,000
CP02	2/7-2/10		一 - 四	4 天	1,600

- 一、Capoeira 簡述、認識 Capoeira
- 二、基本動作認識、Ginga 與基本動作學習
- 三、Capoeira 初級、讓學員們可開始進行簡易的 Capoeira 動作變化
- 四、連續動作技巧入門
- 五、加強 Capoeira 變化的後續動作延伸與對應



競技疊杯營

6-15 人
師生比 1:15

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SS01	1/24-1/28	13:20 - 15:20	一 - 五	5 天	2,800

- 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



造型氣球營

6-20 人
師生比 1:20

6-12 歲

2F 多功能教室

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。

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BL01	1/24-1/28	15:30 - 17:00	一 - 五	5 天	2,800

- 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



生態體驗營

8-15 人
師生比 1:15

6-12 歲

2F 多功能教室

昆蟲可謂世界上最繁盛的動物類群之一，被發現的物種有 100 多萬種，昆蟲在生態界扮演極為重要的角色，從植物的授粉，到食物鏈中扮演能量轉的重要角色，此次的生態體驗營，也將帶領孩子認識以昆蟲為主食的爬蟲動物，爬蟲動物具有多樣的特化構造，例如：鱗片、感知、偽裝、斷尾逃生等...，快來一窺這些熟悉又陌生的生物奧秘吧！

編號	日期	時段	星期	天數	費用
EE01	2/7-2/10	13:20 - 15:20	一 - 四	4 天	2,400

- 一、節肢動物-昆蟲篇(上)
- 二、節肢動物-昆蟲篇(下)
- 三、節肢動物-非昆蟲篇+標本製作
- 四、爬蟲動物



趣味地壺營

6-20 人
師生比 1:20

5-13 歲

2F 多功能教室

有「冰上圍棋」之稱、冬季奧運項目之一的冰壺運動，鬥智又鬥技術，在寒帶國家相當受歡迎！近年香港將其改良，創造出不受氣候受限的「地壺球」！注重動作控制以及隊員間的合作溝通、團隊精神、攻城謀略、邏輯思考，比賽時常上演驚天逆轉，過程可謂十分刺激，快來一同體驗講求文武雙全的地壺球吧！

編號	日期	時段	星期	天數	費用
FK01	2/7-2/10	15:30 - 17:30	一 - 四	4 天	2,400

- 地壺起源、規則、計分介紹
- 基本動作：發球方式
- 基本技巧：Guard、Draw、Promote、Take Out
- 戰術演練
- 分組競賽





直排輪營

滿 3 人即開班
人數上限 16 人

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。

即日起至
上課前五日 95 折 動速會員 95 折

本課程需自備直排輪鞋，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

代號	日期	時間	費用
H2201	1/24-1/28 (五堂)	10:30-12:00	2,800
H2202		14:00-15:30	
H2203		16:30-18:00	
H2204	2/7-2/10 (四堂)	10:30-12:00	2,400
H2205		14:00-15:30	
H2206		16:30-18:00	



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。

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，請至一樓櫃台辦理相關手續，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，贈送游泳體驗券乙張。
- ★ 開課前請攜帶感應卡，至本中心一樓櫃台設定入場，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，所缺之課堂數可憑上課證換票入場游泳。
- ★ 班級人數：幼兒 3-4 人、兒童 4-10 人、成人 3-8 人。
- ★ 同一時段滿班後，另開 B 班。
- ★ 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。
- ★ 歡迎電洽大安運動中心泳訓負責人：楊組長 02-2377 0300 #234

幼兒游泳訓練班

師生比 1:4

3-6 歲

兒童游泳訓練班

師生比 1:10

7-13 歲

成人游泳訓練班

師生比 1:8

14 歲以上

幼兒游泳訓練班

日期	編號	班別	時段	費用
1/24~1/28 週一至五 5 堂	KA10A	基礎班	1000-1100	2,250
	KA10B	初級班	1000-1100	
	KA11A	基礎班	1100-1200	
	KA11B	初級班	1100-1200	
	KA13A	基礎班	1300-1400	
	KA13B	初級班	1300-1400	
	KA14A	基礎班	1400-1500	
	KA14B	初級班	1400-1500	
	KA16A	基礎班	1600-1700	
	KA16B	初級班	1600-1700	
	KA17A	基礎班	1700-1800	
	KA17B	初級班	1700-1800	
	KA19A	基礎班	1900-2000	
	KA19B	初級班	1900-2000	
2/7~2/10 週一至四 4 堂	KB10A	基礎班	1000-1100	1,800
	KB10B	初級班	1000-1100	
	KB11A	基礎班	1100-1200	
	KB11B	初級班	1100-1200	
	KB13A	基礎班	1300-1400	
	KB13B	初級班	1300-1400	
	KB14A	基礎班	1400-1500	
	KB14B	初級班	1400-1500	

幼兒游泳訓練班

日期	編號	班別	時段	費用
2/7~2/10 週一至四 4 堂	KB14B	初級班	1400-1500	1,800
	KB16A	基礎班	1600-1700	
	KB16B	初級班	1600-1700	
	KB17A	基礎班	1700-1800	
	KB17B	初級班	1700-1800	
	KB19A	基礎班	1900-2000	
	KB19B	初級班	1900-2000	
	KB19C	初級班	1900-2000	
1/29~1/30 週六、日 2 堂	KC10A	基礎班	1000-1100	900
	KC10B	初級班	1000-1100	
	KC11A	基礎班	1100-1200	
	KC11B	初級班	1100-1200	
	KC13A	基礎班	1300-1400	
	KC13B	初級班	1300-1400	
	KC14A	基礎班	1400-1500	
	KC14B	初級班	1400-1500	
	KC16A	基礎班	1600-1700	
	KC16B	初級班	1600-1700	
	KC17A	基礎班	1700-1800	
KC17B	初級班	1700-1800		
KC19A	基礎班	1900-2000		
KC19B	初級班	1900-2000		

兒童游泳訓練班

日期	編號	班別	時段	費用
1/24~1/28 週一至五 5 堂	YA09A	基礎初級班	0930-1100	1,875
	YA09B	初級進階班	0930-1100	
	YA14A	基礎初級班	1400-1530	
	YA14B	初級進階班	1400-1530	
	YA16A	基礎初級班	1600-1730	
	YA16B	初級進階班	1600-1730	
	YA19A	基礎初級班	1900-2030	
	YA19B	初級進階班	1900-2030	
	YA19C	初級進階班	1900-2030	
	YA19D	初級進階班	1900-2030	
2/7~2/10 週一至四 4 堂	YB09A	基礎初級班	0930-1100	1,500
	YB09B	初級進階班	0930-1100	
	YB14A	基礎初級班	1400-1530	
	YB14B	初級進階班	1400-1530	
	YB16A	基礎初級班	1600-1730	
	YB16B	初級進階班	1600-1730	
	YB19A	基礎初級班	1900-2030	
	YB19B	初級進階班	1900-2030	
1/29~1/30 週六、日 2 堂	YC09A	基礎初級班	0930-1100	750
	YC09B	初級進階班	0930-1100	
	YC14A	基礎初級班	1400-1530	
	YC14B	初級進階班	1400-1530	
	YC16A	基礎初級班	1600-1730	
	YC16B	初級進階班	1600-1730	
	YC19A	基礎初級班	1900-2030	
	YC19B	初級進階班	1900-2030	
	YC19C	初級進階班	1900-2030	
	YC19D	初級進階班	1900-2030	

成人游泳訓練班

日期	編號	班別	時段	費用
1/24~1/28 週一至五 5 堂	XA10A	基礎初級班	1000-1100	1,750
	XA10B	初級進階班	1000-1100	
	XA14A	基礎初級班	1400-1500	
	XA14B	初級進階班	1400-1500	
	XA17A	基礎初級班	1700-1800	
	XA17B	初級進階班	1700-1800	
	XA19A	基礎初級班	1900-2000	
	XA19B	初級進階班	1900-2000	
	XA19C	初級進階班	1900-2000	
	XA19D	初級進階班	1900-2000	
2/7~2/10 週一至四 4 堂	XB10A	基礎初級班	1000-1100	1,400
	XB10B	初級進階班	1000-1100	
	XB14A	基礎初級班	1400-1500	
	XB14B	初級進階班	1400-1500	
	XB17A	基礎初級班	1700-1800	
	XB17B	初級進階班	1700-1800	
	XB19A	基礎初級班	1900-2000	
	XB19B	初級進階班	1900-2000	
	XB19C	初級進階班	1900-2000	
	XB19D	初級進階班	1900-2000	
1/29~1/30 週六、日 2 堂	XC10A	基礎初級班	1000-1100	700
	XC10B	初級進階班	1000-1100	
	XC14A	基礎初級班	1400-1500	
	XC14B	初級進階班	1400-1500	
	XC17A	基礎初級班	1700-1800	
	XC17B	初級進階班	1700-1800	
	XC19A	基礎初級班	1900-2000	
	XC19B	初級進階班	1900-2000	
	XC19C	初級進階班	1900-2000	
	XC19D	初級進階班	1900-2000	