

# 110 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)

高副理 (分機 232)

黃副理 (分機 234)



官網



FB 粉絲團



LINE

# 臺北市大安運動中心 110 寒假冬令營



12.06 前報名

**88折** + 玉如意隨身碟

12.07-12.27 前報名

**9折** + 野餐保冷購物袋

12.28 至開課前 5 日報名

**95折** + 飛狼春漾肩背包

- 優惠不含直排輪營
- 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

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！  
大安給你照 Young 的運動營隊



## 報名相關規定

12.06 前報名

**88折** + 玉如意隨身碟

12.07-12.27 前報名

**9折** + 野餐保冷購物袋

12.28 至開課前 5 日報名

**95折** + 飛狼春漾肩背包

### ★ 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）

1



## 選課連連看

羽球 09:00   12:00	籃球 09:30   12:00	壁球 10:00   12:00	兒童撞球 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	青年撞球 15:10   17:00	競技疊杯 13:20   15:20	動力機械(基礎) 13:20   15:20	兒童街舞 15:30   16:55
---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-----------------------------

羽球菁英 16:00   18:00	進階桌球 15:00   17:00	卡波耶拉 16:00   16:55	造型氣球 15:30   17:00	動力機械(進階) 15:30   17:30	直排輪 14:00   15:30
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------

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 3 日止

2





<b>全能運動家</b>	<b>菁英運動家</b>	<b>科學營</b>	<b>羽球營</b>	<b>羽球菁英班</b>	<b>熱血籃球營</b>	<b>桌球營</b>	<b>桌球進階班</b>
6-13 歲	9-15 歲	6-12 歲	9-15 歲	11-18 歲	9-15 歲	7-15 歲	7-15 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
Page 5	Page 6	Page 7	Page 9	Page 10	Page 10	Page 11	Page 11



<b>兒童撞球營</b>	<b>青年撞球營</b>	<b>壁球營</b>	<b>兒童街舞營</b>	<b>幼童卡波耶拉</b>	<b>動力機械營</b>	<b>造型氣球營</b>	<b>競技疊杯營</b>
9-15 歲	15-18 歲	9-16 歲	6-12 歲	4-12 歲	6-12 歲	6-12 歲	6-12 歲
10:00-12:00	15:10-17:00	10:00-12:00 14:00-16:00	15:30-16:55	16:00-16:55	13:20-15:20 15:30-17:30	15:30-17:00	13:20-15:20
Page 12	Page 12	Page 13	Page 14	Page 14	Page 15	Page 16	Page 16



**直排輪營**

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

Page 17

**一對一**

—

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

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！

全能運動家

15-48人  
師生比 1:12

- 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。

🕒 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

## 5日營 費用 6,800

### F02 01/25(-)-01/29(五)

時間\日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:30-10:30	認識新朋友	活動分組	自然觀察 智能 戶外郊遊	投籃大賽	毬子
10:50-11:50	10:20-11:50 兒童武術 武術教室	09:50-11:50 骨牌 武術教室		10:20-11:50 桌球 桌球場	10:20-11:50 舞蹈 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	籃球 籃球場	足球 籃球場		飛盤 籃球場	羽球 羽球場
15:20-16:50	競技疊杯 武術教室	點心烹飪 武術教室		手工藝 武術教室	電影欣賞 武術教室
17:00-17:30	聯絡簿及點心 武術教室			聯絡簿及點心 武術教室	

### F03 02/01(-)-02/05(五)

時間\日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:30-10:30	認識新朋友	投籃大賽	自然觀察智能 戶外郊遊	益智桌遊 武術教室	扯鈴 直排輪場
10:50-11:50	10:20-11:50 自我探索團隊建立 (探索體驗教育課程)	10:20-11:50 桌球 桌球場		競技疊杯 武術教室	舞蹈 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	籃球 籃球場	足球 籃球場		羽球 羽球場	躲避球 籃球場
15:20-16:50	造型氣球 武術教室	點心烹飪 武術教室		手工藝 武術教室	電影欣賞 武術教室
17:00-17:30	聯絡簿及點心 武術教室			聯絡簿及點心 武術教室	

5

## 2日營 費用 2,800

### F01 01/21(四)-01/22(五)

時間\日期	星期四	星期五
09:30-10:30	認識新朋友	足球 直排輪場
10:50-11:50	10:20-11:50 兒童武術 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	西洋劍 武術教室	躲避球 籃球場
15:20-16:50	手工藝 武術教室	點心烹飪 武術教室
17:00-17:30	聯絡簿及點心 武術教室	

### F04 02/08(-)-02/09(二)

時間\日期	星期一	星期二
09:30-10:30	認識新朋友	活動分組
10:50-11:50	10:20-11:50 自我探索團隊建立 (探索體驗教育課程)	09:50-11:50 骨牌 武術教室
12:00-13:20	用餐及休息	
13:30-15:00	迷你網球 籃球場	籃球 籃球場
15:20-16:50	桌球 桌球場	點心烹飪 武術教室
17:00-17:30	聯絡簿及點心 武術教室	

## 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
- 運動後  
替衣物

已經放入背包了  我覺得我不需要



菁英運動家

8-18人

★ 費用含



- ★ 師生比依各專項運動調整
- 籃球 1:12
- 撞球 1:12
- 羽球 1:10

## 5日營 費用 7,500

🕒 09:30-17:00

🎵 星期一至五

👤 9-15 歲

📍 3-4F 球場

09:30-12:00 籃 球 3F

12:00-13:00 午餐時間 1F 大廳

13:00-15:00 撞 球 4F

15:00-15:30 點心時間 1F 大廳

15:30-17:00 羽 球 3F

### FE01 01/25-01/29

### FE02 02/01-02/05

6



## 科學營

8-30 人  
師生比 1:15

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。

這世界上所有的動植物都是由非常微小的細胞一顆一顆組合而成，而這些細胞在身體的不同部位甚至在不同的動植物身上都會有不同的樣貌，這次的微觀大冒險營隊就將準備帶孩子一同來探索這些微小生物的世界有甚麼樣貌，以及這些微小生物是如何一步一步變成宏觀世界的樣子，趕快跟著諾亞來進入微觀世界的大冒險吧！

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，諾亞將在這個化學研究班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！】

## 2 日營 費用 2,800

### S101

01/21(四)

01/22(五)

海洋魔術師  
科學實驗班

時間\日期	星期四	星期五
09:30~10:30	破冰時間	航海大師
10:30~12:00	彩虹藥水實驗 (觀察密度與濃度)	海神壓力槍實驗 (觀察大氣壓力的作用)
12:00~13:30	午餐與午休	
13:30~14:30	海洋趣味團康	棋藝海龍王
14:30~16:00	炫彩史萊姆實驗 (觀察黏度與流速的關係)	強力水龍捲實驗 (觀察漩渦產生的原因)
16:00~17:00	海洋祕法術	科學考古家
17:00~17:30	反思與回顧	

## 3 日營 費用 4,200

### S104

02/08(一)

02/10(三)

特斯拉歷險  
電力科學班

時間\日期	星期一	星期二	星期三
09:30~10:30	破冰時間	我是藝術家	發電大師
10:30~12:00	初見特斯拉實驗 (電磁鐵如何產生)	磁轉小花實驗 (磁極關係是如何)	主題電動車 1 (車體組裝)
12:00~13:30	午餐與午休		
13:30~14:30	電力趣味團康	電電動起來	閃電棋王
14:30~16:00	磁力風車實驗 (磁力關係的應用)	閃光發電機 (認識電的來源)	主題電動車 2 (車殼設計)
16:00~17:00	雷霆魔術師	電力趣味團康	科學考古家
17:00~17:30	反思與回顧		

7

## 5 日營 費用 6,800

### S102 01/25(一)-01/29(五)

### 微觀大冒險 生物探索班

時間\日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:30~10:30	破冰時間	醫師時間	物種動起來	醫師時間	我是藝術家
10:30~12:00	什麼是 DNA? (DNA 定義認知)	初見細胞 (觀察口腔皮膜)	認識誰是誰 (介紹動植物定義)	小壞蛋分不清 (認識細菌、病毒)	病菌防護網 (手做口罩)
12:00~13:30	午餐與午休				
13:30~14:30	生物趣味團康	神棋物種	生物趣味團康	神棋物種	物種動起來
14:30~16:00	觀察小學徒 (顯微鏡教學)	靈魂畫手 (繪製上午細胞)	再見細胞 (觀察動植物細胞)	健康我來顧 (防毒面罩製作)	病菌遠離我 (手洗夜製作)
16:00~17:00	大魔術師	生物探索家	我是藝術家	生物探索家	結訓典禮
17:00~17:30	反思與回顧				

### S103 02/01(一)-02/05(五)

### 居禮的學徒 化學研究班

時間\日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:30~10:30	破冰時間	化學大師	學徒動起來	化學大師	我是藝術家
10:30~12:00	何謂化學? (認識化學定義)	冰雪世界 (溫度與飽和)	飄香小皂 (皂化反應)	奇幻噴泉 (氧化還原)	手留千古 1 (認識水化反應)
12:00~13:30	午餐與午休				
13:30~14:30	化學趣味團康	魔化棋手	化學趣味團康	魔化棋手	學徒動起來
14:30~16:00	神奇變色紙 (認識酸鹼中和)	泡泡狂想曲 (物質的溶解)	無字天書 (認識離子)	化學珊瑚 (認識離子鍵)	手留千古 2 (認識水化反應)
16:00~17:00	神秘幻化師	科學考古家	電電動起來	化學考古家	結訓典禮
17:00~17:30	反思與回顧				



諾亞教育

KNOW - YA  
EDU.



8

# 單週營隊



## 羽球營

6-18 人  
師生比 1:10

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。

9-15 歲 3F 羽球場

**1 日營** 費用 900  
 09:00-12:00 BM09 02/10(三)  
 13:00-16:00 BM10 02/10(三)

**2 日營** 費用 1,800

09:00-12:00  
 BM01 01/21(四)-01/22(五)  
 BM07 02/08(-)-02/09(二)

13:00-16:00  
 BM02 01/21(四)-01/22(五)  
 BM08 02/08(-)-02/09(二)

**5 日營** 費用 4,100

09:00-12:00  
 BM03 01/25(-)-01/29(五)  
 BM05 02/01(-)-02/05(五)

13:00-16:00  
 BM04 01/25(-)-01/29(五)  
 BM06 02/01(-)-02/05(五)

- 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 16:00-18:00

**1 日營** 費用 700

BT05 02/10(三)

**2 日營** 費用 1,400

BT01 01/21(四)-01/22(五)

BT04 02/08(-)-01/09(二)



## 羽球菁英班

6-10 人  
師生比 1:10

**5 日營** 費用 3,300

BT02 01/25(-)-01/29(五)

BT03 02/01(-)-02/05(五)

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



## 熱血籃球營

8-48 人  
師生比 1:12

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。

09:30-12:00

9-15 歲

3F 籃球場

**1 日營** 費用 900

BK04 02/10(三)

**2 日營** 費用 1,700

BK03 02/08(-)-02/09(二)

**5 日營** 費用 3,800

BK01 01/25(-)-01/29(五)

BK02 02/01(-)-02/05(五)

- 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





## 桌球營

6-20人  
師生比 1:10

🕒 13:00-15:00

👤 7-15歲

📍 2F 桌球場

**1日營** 費用 600

TT05 02/10(三)

● 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

🕒 15:00-17:00

🎵 星期一至五

👤 7-15歲

📍 2F 桌球場

**5日營** 費用 3,000

TP01 01/25(-)-01/29(五)

TP02 02/01(-)-02/05(五)

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

● 桌球競賽與活動

**2日營** 費用 1,100

TT01 01/21(四)-01/22(五)

TT04 02/08(-)-02/09(二)

**5日營** 費用 2,500

TT02 01/25(-)-01/29(五)

TT03 02/01(-)-02/05(五)



## 桌球進階班

6-8人  
師生比 1:8



## 兒童撞球營

6-12人  
師生比 1:12

🕒 10:00-12:00 👤 9-15歲 📍 4F 撞球場

**2日營** 費用 1,200

BB01 01/21(四)-01/22(五)

BB04 02/08(-)-02/09(二)

**5日營** 費用 2,800

BB02 01/25(-)-01/29(五)

BB03 02/01(-)-02/05(五)

- 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



## 青年撞球營

6-12人  
師生比 1:12

🕒 15:10-17:00 👤 15-18歲 📍 4F 撞球場

**2日營** 費用 1,200

BP01 01/21(四)-01/22(五)

BP04 02/08(-)-02/09(二)

**5日營** 費用 2,800

BP02 01/25(-)-01/29(五)

BP03 02/01(-)-02/05(五)

- 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



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。

## 壁球營

4-8人  
師生比 1:8

👤 9-16歲 📍 4F 壁球場

**2日營** 費用 1,400

🕒 10:00-12:00

GS01 01/21(四)-01/22(五)

GS07 02/08(-)-02/09(二)

🕒 14:00-16:00

GS02 01/21(四)-01/22(五)

GS08 02/08(-)-02/09(二)

**5日營** 費用 3,000

🕒 10:00-12:00

GS03 01/25(-)-01/29(五)

GS05 02/01(-)-02/05(五)

🕒 14:00-16:00

GS04 01/25(-)-01/29(五)

GS06 02/01(-)-02/05(五)

- 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

## 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跳舞。

**2日營** 費用 1,100

🕒 15:30-16:55

DC01 01/21(四)-01/22(五)

👤 6-12歲

DC04 02/08(-)-02/09(二)

📍 2F 舞蹈教室三

**5日營** 費用 2,500

DC02 01/25(-)-01/29(五)

DC03 02/01(-)-02/05(五)

- 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

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。

## 幼童卡波耶拉

6-20人  
師生比 1:10

🕒 16:00-16:55

👤 4-12歲

📍 2F 舞蹈教室五

**2日營** 費用 900

CP01 01/21(四)-01/22(五)

CP04 02/08(-)-02/09(二)

**5日營** 費用 2,000

CP02 01/25(-)-01/29(五)

CP03 02/01(-)-02/05(五)

- 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





## 動力機械營

6-15 人  
師生比 1:15

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。

👤 6-12 歲 📍 2F 多功能教室

**5 日營** 費用 3,000

🕒 13:20-15:20

OE01 02/01(-)-02/05(五)

OE01 (基礎)

- 橡皮筋槍 (棘輪與棘爪)
- 連結車 (動力的傳送)
- 旋轉咖啡杯 (減速裝置)
- 掃地車 (斜齒輪的應用)
- 高射砲 (彈力及渦輪運用)

**5 日營** 費用 3,500

🕒 15:30-17:30

OE02 02/01(-)-02/05(五)

OE02 (進階)

- 建築結構測試機 (認識“地震”，及組合地震模擬器)
- 機器人拖拖 (認識拉力與摩擦力)
- Milo 科學漫遊器 (如何利用不同的方法進行科學搜索)
- 海洋生物 - 海豚 (模擬海豚游泳並發出聲音)
- 自動洪水閘門 (認識自然災害，了解預防措施)



15



## 競技疊杯營

6-15 人  
師生比 1:15

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。

🕒 13:20-15:20 👤 6-12 歲 📍 2F 多功能教室

**2 日營** 費用 1,200

SS01 01/21(四)-01/22(五)

SS03 02/08(-)-02/09(二)

- 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

**5 日營** 費用 2,800

SS02 01/25(-)-01/29(五)

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。

🕒 15:30-17:00 👤 6-12 歲 📍 2F 多功能教室

**2 日營** 費用 1,200

BL01 01/21(四)-01/22(五)

BL03 02/08(-)-02/09(二)

- 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

**5 日營** 費用 2,800

BL02 01/25(-)-01/29(五)

## 造型氣球營

6-20 人  
師生比 1:20



16



### 直排輪營

滿 3 人  
即開班

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。

### 2 堂 ▷ 1/21-1/22

費用 1,200

H2001	10:30-12:00
H2002	14:00-15:30
H2003	16:30-18:00

### 2 堂 ▷ 2/8-2/9

費用 1,200

H2010	10:30-12:00
H2011	14:00-15:30
H2012	16:30-18:00

### 5 堂 ▷ 1/25-1/29

費用 2,700

H2004	10:30-12:00
H2005	14:00-15:30
H2006	16:30-18:00

### 5 堂 ▷ 2/1-2/5

費用 2,700

H2007	10:30-12:00
H2008	14:00-15:30
H2009	16:30-18:00

### 早鳥優惠

1/10 日之前報名  
享有 **95 折**

### 勁速會員

享有 **95 折**

### 續報課程

享有 **95 折**

(所有優惠不可同時使用)

如有疑問歡迎電洽 02-2739-8701 或 02-2377 0300 轉 306

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

## 一對一專業運動教學



### 桌球個別班

8H

1 對 1  
\$ 8,000 / 人

1 對 2  
\$ 10,000 / 2 人



### 羽球個別班

8H

1 對 1  
\$ 10,000 / 人

1 對 2  
\$ 12,000 元 / 2 人



### 壁球個別班

10H

1 對 1  
\$ 12,000 / 人

1 對 2  
\$ 15,000 / 2 人



### 個人體適能指導

60 分鐘 / 堂

		1 對 2
2 堂	\$ 2,900 / 人	
5 堂	\$ 6,500 / 人	\$ 10,000 / 2 人
10 堂	\$ 12,000 / 人	\$ 17,500 / 2 人
15 堂	\$ 16,200 / 人	\$ 24,000 / 2 人



### TRX 懸吊式訓練

60 分鐘 / 堂

		1 對 1
2 堂	\$ 2,900 / 人	
5 堂	\$ 6,500 / 人	
10 堂	\$ 12,000 / 人	
15 堂	\$ 16,200 / 人	

### 身體組成分析 200 元 / 次

更多詳情請洽三樓健身房櫃台 02-2377 0300 轉 303

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)