



Taipei Grand Mosque

National Taiwan University

Jianguo Holiday Flower Market

大安運動中心

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！
大安給你熊YUONG的運動營隊

11.30前

報名享**88折**
+
矽膠 保鮮盒

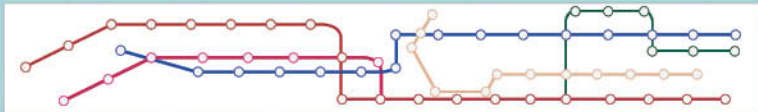
12.01-12.25

報名享**9折**
+
環保 保鮮膜

12.26-開課前5日

報名享**95折**
+
冷熱敷 眼罩

報名相關規定



11/30 前報名



享 **88** 折

+ 贈 矽膠保鮮盒

12/1-12/25 前報名



享 **9** 折

+ 贈 環保保鮮膜

12/26 至開課前五日報名



享 **95** 折

+ 贈 冷熱敷眼罩

※ 優惠不含直排輪營 ※ 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

退費、轉班相關規定

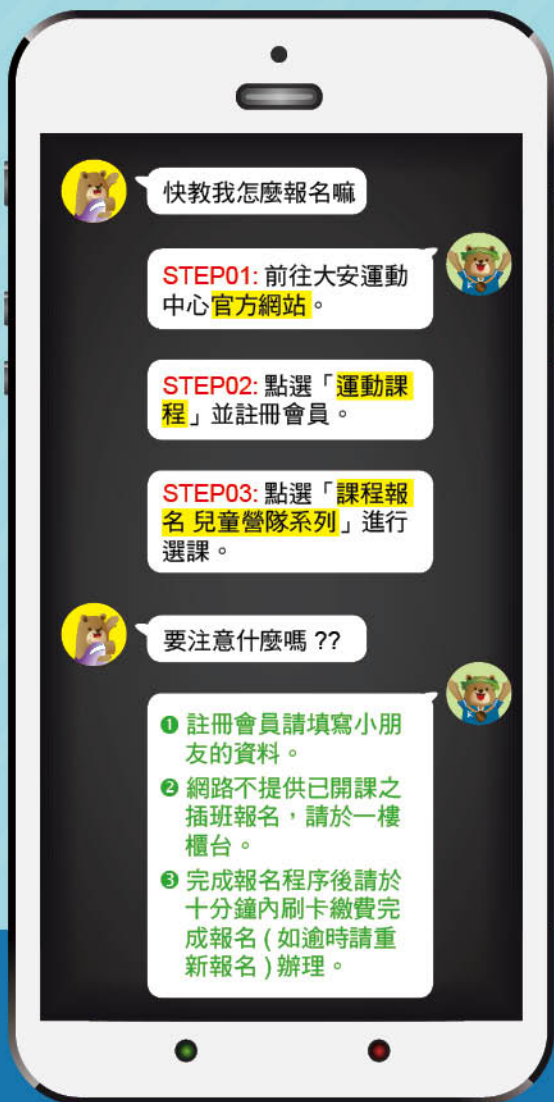
- 1 報名後如因故不克參加，請持繳費證明單正本及發票至櫃檯辦理。
- 2 報名人數不足無法開班時，本中心將另行通知，並全額退款。開課成功，則不另行通知。
- 3 報名後至開課日前八日辦理退費（不含當日），退還實際所繳學費之 90%。開課日前七日至前一日（不含當日），退還實際所繳學費之 80%。開課日後至第二次上課前，退還實際所繳學費之 70%。超過第二次上課後，恕不退費。
- 4 轉班（限於未額滿的班）請於原定開課日期前（不含當日）持繳費證明單正本及發票至報名櫃台申請，逾期不予受理，限轉班一次。
- 5 刷卡繳費者，請攜帶原繳費之信用卡、簽單存根聯、發票及繳費證明單辦理。
- 6 本中心保留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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 報到時請攜帶繳費證明單，並妥善保管，切勿遺失，以利查驗。
- 4 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



11/30 前報名

享 88 折

12/1-12/25 前報名

享 9 折

12/26 至開課前五日報名

享 95 折

※ 領取發票時兌換贈品，贈品依現場為主。

注意事項

- 1 當班級開班後不享有任何折扣。
- 2 上述折扣不包含直排輸營
- 3 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。
- 4 如符合其他折扣條件 (ex 新春特惠) 請至一樓櫃台報名。

網路刷卡退費說明

- 1 需於現場一樓櫃台辦理退費，網路不接受退費。
- 2 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。
- 3 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)

報名
相關規定

Page 2

網路報名

Page 3

新春特惠

Page 6

日歸營隊

Page 7-9

單周營隊

Page 10-23

| | | |
|--|--|--|
| 6-13 歲 全能運動家 09:30 17:30 7 | 6-12 歲 神盾勇士 籃球培訓營 09:30 12:00 10 | 6-15 歲 浪花兄弟 射手養成培訓營 09:30 15:00 12:00 17:30 11 |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|---|
| 9-16 歲 壁球營 10:00 12:00 14 | 5-9 歲 幼兒足球營 13:00 15:00 14 | 4-8 歲 幼童卡波耶拉 11:00 12:00 15 |
|---|--|---|

| | | |
|---|--|---|
| 6-12 歲 造型氣球營 15:35 17:00 17 | 3-6 歲 幼兒體適能 14:25 15:25 17 | 6-12 歲 科學營 09:30 17:30 18 |
|---|--|---|

9-15 歲

羽球營

09:00 | 13:00
12:00 | 16:00



12

11-18 歲

羽球菁英班

16:00
18:00



12

7-15 歲

桌球營

13:00
15:00



13

7-15 歲

進階桌球營

15:00
17:00



13

7-12 歲

扯鈴營

13:00
14:00



15

6-12 歲

流行街舞營

15:30
17:00



16

6-12 歲

競技疊杯營

13:30
15:25



16

7-13 歲

小小騎士營

15:35
17:30



17

6-12 歲

奧林匹克智能運動

13:20 | 09:00
15:20 | 16:00



20

6-12 歲

迷你棒球營

13:00
15:00



21

直排輪營

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



22

一對一課程



23

新春特惠

凡報名過年前後1/21-1/31 之
同一項目營隊兩梯以上 即可享有以下優惠



11 / 30 前

享 **85** 折

12/1-12/25 前

享 **88** 折

12/26-1/12 前

享 **9** 折

EX

全能
運動家

F01

+ F02

+ F03

=

享折扣
最高**85**折

F02

+ F03

=

享折扣
最高**85**折

EX

壁球

GS03

+ GS04

=

享折扣
最高**85**折

羽球
限定

BM01

+ BM03

+ BM05

=

享折扣
最高**85**折

BM02

+ BM04

+ BM06

※ 限區檔同時報名 ※ 詳細課程資訊請參考各項目簡介 ※ 直排輪不適用於新春特惠
※ 各項優惠不得合併使用

日歸營隊

6-13 歲 2F 武術教室、全館



全能運動家

15-40 人
師生比 1 : 10

facebook

臺北市大安運動中心 | Q

歡迎加入本中心 FB 粉絲團
活動照片及影片不定時上傳

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|-----|-----------|------------------------|-----|-----|------|
| F01 | 1/21-1/22 | 0930 1730 | 二至三 | 2 天 | 2800 |
| F02 | 1/23 | | 四 | 1 天 | 1400 |
| F03 | 1/30-1/31 | 如需提早或 延後接送 請另行註記 | 四至五 | 2 天 | 2800 |
| F04 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5 天 | 6800 |
| F05 | 2/10 | | — | 1 天 | 1400 |

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

- ✓ 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 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



| 課程 地點 | F01 | | | F02 | |
|-----------|-----|---------------------|---------------------|---------------------|------|
| | | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 |
| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
| 0930-1030 | | 自我探索 團隊建立 | 定向闖關 全館 | 春聯 武術教室 | 除夕 |
| 1050-1150 | | 探索體驗 教育課程 | 骨牌 武術教室 | 電影欣賞 武術教室 | |
| 1200-1320 | | 用餐及休息 | | 用餐及休息 | |
| 1330-1500 | | 手工藝 武術教室 | 兒童武術 武術教室 | 西洋劍 武術教室 | |
| 1520-1650 | | 桌球 桌球場 | 點心烹飪 武術教室 | 迷你網球 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 社區教室 | |

| 課程 地點 | F03 | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----------------|--------------|
| | | | | 1/30 | 1/31 |
| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
| 0930-1030 | | | | 卡波耶拉 武術教室 | 投籃大賽 一樓大廳 |
| 1050-1150 | | | | 益智桌遊 武術教室 | 疊杯 武術教室 |
| 1200-1320 | | | | 用餐及休息 | |
| 1330-1500 | 初三 | 初四 | 初五 | 兒童舞蹈 舞蹈教室一 | 兒童武術 武術教室 |
| 1520-1650 | | | | 點心烹飪 武術教室 | 籃球 籃球場 |
| 1700-1730 | | | | 課程回顧及省思 社區教室 | |



F04

| 課程 地點 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 |
|-----------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
| 0930-1030 | 自我探索 團隊建立 | 定向闖關 | 自然觀察智能 戶外郊遊 | 體能遊戲 | 扯鈴 |
| 1050-1150 | | 全館 | | 武術教室 | 直排輪場 |
| | 探索體驗 教育課程 | 骨牌 | | 益智桌遊 | 電影欣賞 |
| 1200-1320 | | 武術教室 | | 社區教室 | 社區教室 |
| | 用餐及休息 | | | 用餐及休息 | |
| 1330-1500 | 兒童武術 | 手工藝 | | Zumba Kids | 西洋劍 |
| | 武術教室 | 武術教室 | | 舞蹈教室一 | 武術教室 |
| 1520-1650 | 足球 | 羽球 | | 點心烹飪 | 樂樂棒球 |
| | 籃球場 | 羽球場 | | 武術教室 | 高爾夫球場 |
| 1700-1730 | 課程回顧 及省思 | 課程回顧 及省思 | | 課程回顧 及省思 | 課程回顧 及省思 |
| | 社區教室 | 社區教室 | 社區教室 | 社區教室 | |

F05

| 課程 地點 | 2/10 | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-----------|--------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
| | 0930-1030 | 自我探索 團隊建立 | | | | |
| 1050-1150 | 探索體驗 教育課程 | | | | | |
| 1200-1320 | 用餐及休息 | | | | | |
| 1330-1500 | 迷你網球 | | | | | |
| | 籃球場 | | | | | |
| 1520-1650 | 桌球 | | | | | |
| | 桌球場 | | | | | |
| 1700-1730 | 課程回顧 及省思 | | | | | |
| | 社區教室 | | | | | |

單周營隊

6-12 歲 3F 籃球場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|---------|-----------|-----|----|------|
| BK01 | 2/3-2/7 | 0930-1200 | 一至五 | 5天 | 5200 |

神盾勇士 籃球培訓營

10-48人 / 梯
師生比 1:12

今年寒假！

綠色神盾松山高中籃球艦隊 即將駛入大安運動中心！
震撼雙北冬令營隊！

全程參與可**獲得**

專屬球衣、運動毛巾、結業證書

籃球技術教學指引

防守練習

透過觀念的建立，教導學員學習防守的概念，補位協防，讓學員體驗前所未有的防守練習。

防守姿勢

基本動作為籃球最重要核心之一，我們要求球員每一個動作達到標準，協助學員在比賽的過程中更流暢地完成每一個動作，防守強調的是重心壓低，沒有防守就沒有進攻，以滑步教學讓學員學習防守中心及腳部運用的靈活性。

進攻

籃球是團隊的運動，我們會教導球員如何運用左右手上籃來創造更多得分點，讓得分猶如探囊取物，像喝水一樣輕鬆，以及訓練球員腳步的變化，讓每個人在球場上能夠靈活運用進攻手段。

運球

運球是每個打籃球的人基本必備的武器，運球好可以讓你成為眾所矚目的焦點，透過手眼協調及球感的練習，讓球員對於的籃球的感覺更加靈敏，反應更加協調，你還不來試試看嗎？

投籃

籃球咻一聲劃破天際，應聲入網，破網的聲音像一首激動人心的協奏曲。我們將透過最基本的投籃腳步練習，由淺入深，慢慢帶領學員們學習射手應該有的基本要領，讓學員們盡情的使出射手本色。

傳球

團隊籃球需要靠傳球來合作，但你們絕對不知道原來傳球有這麼豐富多樣的訓練，透過傳球的訓練讓學員們有一定的了解，以及時機點的掌握和角度的配合。

6-12 歲 3F 籃球場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|------------------------|-----------|-----|----|------|
| BK02 | 1/21-1/22 | 0930-1200 | 二至三 | 2天 | 2300 |
| BK03 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2天 | 2300 |
| BK04 | 1/21-1/22 12-15 歲限定 | 1500-1730 | 二至三 | 2天 | 2300 |



浪花兄弟
射手養成培訓營

10-48 人 / 梯
師生比 1 : 12

三分球在現今普遍成為每個打籃球必備的進攻武器，我們期望開發學員的無限潛能，開發學員的投籃熱區，讓你成為新一代的台版浪花兄弟，你準備好了嗎？



師資介紹

倪學謙

台北市松山高中籃球隊
台灣科技大學籃球隊
台北市立大學研究所
璞園建築籃球隊
金門酒廠籃球隊

現任

新北市永和國中男籃
總教練

簡肇熠

台北市立松山高中籃球隊
中國文化大學籃球隊
裕隆納智捷籃球隊
臺灣銀行籃球隊
富邦勇士籃球隊

現任

新北市永和國中男籃
助理教練

葉韋喬

台北市松山高中籃球隊
台灣藝術大學籃球隊
中華男籃 U16 代表隊

現任

台北市松山高中籃球隊
助理教練

李昀宸

臺北市立松山高中籃球隊
輔仁大學籃球隊

現任

台北市松山高中籃球隊
助理教練

由松山高中籃球體系教練團帶領孩子們進入專業訓練的殿堂，透過全方位的課程設計和獨家的籃球遊戲，希望孩子們可以藉由寓教於樂的學習，不僅收穫籃球技巧，更能培養出運動員堅忍不拔的性格。松山高中籃球隊是高中籃球聯賽(HBL)男子組最具戰力的球隊，曾拿下六座 HBL 冠軍，以超強的防守力著名，素有「綠色神盾」的美譽，其特殊的訓練系統，希望可以啟發孩子們的籃球潛力，建立孩子的優良品行，讓您的孩子成為下一個奇蹟世代！





羽球營

6-18人/梯
師生比 1:10

9-15歲 3F 羽球場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 | 編號 | 日期 | 時段 |
|------|-----------|------|-----|----|------|------|-----------|------|
| BM01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 1800 | BM02 | 1/21-1/22 | |
| BM03 | 1/23 | 0900 | 四 | 1天 | 900 | BM04 | 1/23 | 1300 |
| BM05 | 1/30-1/31 | 1200 | 四至五 | 2天 | 1800 | BM06 | 1/30-1/31 | 1600 |
| BM07 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 4100 | BM08 | 2/3-2/7 | |
| BM09 | 2/10 | | — | 1天 | 900 | BM10 | 2/10 | |

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。

- 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



羽球菁英班

6-10人/梯
師生比 1:10

11-18歲 3F 羽球場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|---------|-----------|-----|----|------|
| BT01 | 2/3-2/7 | 1600-1800 | 一至五 | 5天 | 3300 |

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



7-15 歲 2F 桌球場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|-------------------|-----|----|------|
| TT01 | 1/21-1/22 | 1300 1500 | 二至三 | 2天 | 1100 |
| TT02 | 1/23 | | 四 | 1天 | 550 |
| TT03 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2天 | 1100 |
| TT04 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 2500 |
| TT05 | 2/10 | | 一 | 1天 | 550 |

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 | 1/30-1/31 | 1500-1700 | 四至五 | 2天 | 1400 |
| TP02 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 3000 |

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



桌球營

6-20人/梯
師生比 1:10



進階桌球營

6-8人/梯
師生比 1:8



9-16 歲 4F 壁球場



壁球營

4-8人/梯
師生比 1:8

春

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|------|-----|----|-------------|
| GS01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 1400 |
| GS02 | 1/23 | | 四 | 1天 | 700 |
| GS03 | 1/28-1/29 | 1000 | 二至三 | 2天 | 1400 |
| GS04 | 1/30-1/31 | 1200 | 四至五 | 2天 | 1400 |
| GS05 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 3000 |
| GS06 | 2/10 | | — | 1天 | 700 |

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

5-9 歲 3F 籃球場



幼兒足球營

6-20人/梯
師生比 1:10

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|------|-----|----|-------------|
| SC01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 1300 |
| SC02 | 1/23 | 1300 | 四 | 1天 | 650 |
| SC03 | 1/30-1/31 | 1500 | 四至五 | 2天 | 1300 |
| SC04 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 2800 |

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

4-8 歲 2F 舞蹈教室三

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|------|-----|----|------|
| CP01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 900 |
| CP02 | 1/23 | 1100 | 四 | 1天 | 450 |
| CP03 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2天 | 900 |
| CP04 | 2/3-2/7 | 1200 | 一至五 | 5天 | 2000 |
| CP05 | 2/10 | | — | 1天 | 450 |

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

7-12 歲 3F 直排輪場

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|------|-----|----|------|
| RP01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 900 |
| RP02 | 1/23 | | 四 | 1天 | 450 |
| RP03 | 1/28-1/29 | 1300 | 二至三 | 2天 | 900 |
| RP04 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2天 | 900 |
| RP05 | 2/3-2/7 | 1400 | 一至五 | 5天 | 2000 |
| RP06 | 2/10 | | — | 1天 | 450 |

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



幼童卡波耶拉

6-20人/梯
師生比 1:10



扯鈴營

6-10人/梯
師生比 1:10

春



流行街舞營

6-15人/梯
師生比 1:15

6-12歲 2F 舞蹈教室三

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|-------------------|-----|----|------|
| DC01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 1200 |
| DC02 | 1/23 | | 四 | 1天 | 600 |
| DC03 | 1/30-1/31 | 1530 1700 | 四至五 | 2天 | 1200 |
| DC04 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 2500 |
| DC05 | 2/10 | | — | 1天 | 600 |

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
- 體能與肌力訓練、基礎律動、配音樂練習
- 體能與肌力訓練、進階律動、配音樂練習
- 體能與肌力訓練、舞步教學、配音樂練習
- 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/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 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2天 | 1200 |
| SS02 | 1/23 | 1330 1525 | 四 | 1天 | 600 |
| SS03 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2天 | 1200 |
| SS04 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5天 | 2500 |

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。

- 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

7-13 歲 2F 多功能教室



小小騎士營

6-10 人 / 梯
師生比 1 : 10

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|---------|-----------|-----|-----|------|
| FC01 | 2/3-2/7 | 1535-1730 | 一至五 | 5 天 | 2800 |

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。



6-12 歲 2F 多功能教室

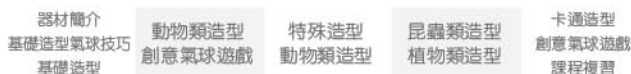


造型氣球營

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 20

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|--------------|------|-----|-----|------|
| BL01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2 天 | 1300 |
| BL02 | 1/23 | 1535 | 四 | 1 天 | 650 |
| BL03 | 1/30-1/31 | 1700 | 四至五 | 2 天 | 1300 |
| BL04 | 1/18、2/1、2/8 | | 六 | 3 天 | 1950 |

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。



3-6 歲 2F 多功能教室



幼兒體適能

6-20 人 / 梯
師生比 1 : 10

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|--------------|-----------|----|-----|------|
| AE01 | 1/18、2/1、2/8 | 1425-1525 | 六 | 3 天 | 1350 |

透過各種體能器材刺激幼兒的感覺統合，並促進幼兒的四肢肌力肌耐力、身體柔軟度、反應敏捷性、肢體平衡感、全身協調性...等全方位體能因素。幼兒亦透過與教師和同儕的互動、互助或競賽中，學習融入團體生活、學習遵守生活常規，讓幼兒透過體能遊戲在快樂中學習。





| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-----------|-------------------|-----|-----|-------------|
| SI01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2 天 | 2800 |
| SI02 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2 天 | 2800 |
| SI03 | 2/3-2/7 | | 一至五 | 5 天 | 7200 |
| SI04 | 1/23 | 0930 1730 | 四 | 1 天 | 2500 |
| SI05 | 2/1 | | 六 | 1 天 | 2500 |
| SI06 | 2/2 | | 日 | 1 天 | 2500 |
| SI07 | 2/10 | | 一 | 1 天 | 2500 |

SI01 水之魔術師

108 課綱中超夯的科學實驗班在這！除了一般的科學實驗外，這個課程更是結合各式各樣的有趣主題，而在這個主題課程中，我們將帶領學生們體驗各式各樣的流體科學實驗，並且讓每位孩子動手作的過程中學習到有趣的科學魔術以及他的原理喔！

附實驗成品 ×5、學習歷程 ×1、結業證書 ×1

SI02 空氣神射手

108 課綱來臨，還在苦惱不知道要怎麼幫助孩子們嗎？那這個科學實驗主題課將會是你的第一首選！我們將在這個主題中為每個孩子帶來精采有趣的空氣科學實驗，每個孩子都有自己專屬的超級火箭以及其他的神奇小實驗，孩子們也將在這個課程中學習到各式各樣神奇的科學知識喔！

附實驗成品 ×5、學習歷程 ×1、結業證書 ×1

SI03 超級飛行員 體感四軸關關班

暑假的飛行科學班結束後，是不是遠遠覺得不夠呢！別擔心！諾亞教育在這次寒假又為各位帶來了五個全新的飛行實驗，以及最新潮的「體感飛行器」，帶領每個體驗全新而且更深入的飛行科學領域！

附實驗成品 ×5、學習歷程 ×1、結業證書 ×1、體感飛行器 ×1

SI04 | SI05 | SI06 | SI07 英語科學營

透過中師與外師的配合讓學生接觸最正統的雙語科學環境，並讓學生從動手做的課程中真正的愛上科學，最後也會讓每位學生帶著當日的材料成本以及學習歷程回家複習哦！

Students can learn from both the bilingual environment and the scientific knowledge and love the science from our hands-on activities with our professional and foreign teachers. Moreover, the materials of the course are provided for students to review the lesson at home.



SI01

水之魔術師

| | TUE | WED |
|-----------|---------------|---------------|
| 0930-1030 | 大魔術師 | 點子狂想 |
| 1030-1200 | 科學實驗 彩虹藥水 | 科學實驗 海神壓力槍 |
| 1200-1300 | 用餐及午休 | |
| 1300-1430 | 海洋趣味團康 | 科學實驗 七彩珍珠 |
| 1430-1600 | 科學實驗 炫彩史萊姆 | 科學實驗 強力水龍捲 |
| 1600-1730 | 棋藝高手 | 結訓典禮 |

SI02

空氣神射手

| | THU | FRI |
|-----------|--------------|---------------|
| 0930-1030 | 大魔術師 | 點子狂想 |
| 1030-1200 | 科學實驗 彈射火箭 | 科學實驗 怪怪飛行器 |
| 1200-1300 | 用餐及午休 | |
| 1300-1430 | 海洋趣味團康 | 科學實驗 ★風力環 |
| 1430-1600 | 科學實驗 空氣砲彈 | 科學實驗 超級氣艇 |
| 1600-1730 | 棋藝高手 | 結訓典禮 |

★風力環 流體作用力驗證

SI03

超級飛行員

| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-----------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|
| 0930-1030 | 大魔術師 | 體感飛行家 基礎介紹 | 我是藝術家 | 點子狂想 | 體感飛行家 翻轉教學 |
| 1030-1200 | 科學實驗 ★星際漂浮船 | 科學實驗 ★神秘的 UFO | 科學實驗 ★飛行白騎士 | 科學實驗 ★小小滑翔翼 | 體感飛行家 奇幻翻轉 |
| 1200-1300 | 用餐及午休 | | | | |
| 1300-1430 | 飛行趣味團康 | 體感飛行家 認識螺旋槳 | 體感飛行家 起降教學 | 體感飛行家 平衡教學 | 體感飛行家 總複習 |
| 1430-1600 | 科學實驗 空氣的流動 | 體感飛行家 飛行初體驗 | 體感飛行家 起降高手 | 體感飛行家 平衡飛行員 | 四軸飛行器 最終競賽 |
| 1600-1730 | 兒童體適能 | 棋藝高手 | 飛行趣味團康 | 飛行考古員 | 結訓典禮 |

★星際漂浮船 作用力與反作用力實驗 ★神秘的 UFO 白努力定律觀察 ★飛行白騎士 機翼升力的觀察 ★小小滑翔翼 上升氣流的實驗

SI04

英語科學營

| | THU | SAT | SUN | MON |
|-----------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 0930-0945 | 海洋魔術師 | 點子狂想 | 海洋魔術師 | 點子狂想 |
| 0945-1030 | 我是藝術家 | 海洋趣味團康 | 我是藝術家 | 海洋趣味團康 |
| 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 | 科學實驗 海底潛艦 |
| 1200-1300 | 用餐及午休 | | | |
| 1300-1345 | 海洋趣味團康 | 棋藝高手 | 海洋趣味團康 | 科學實驗 封印黑魔法 |
| 1345-1430 | 點子狂想 | 海洋魔術師 | 點子狂想 | 海洋魔術師 |
| 1430-1600 | 科學實驗 炫彩史萊姆 | 科學實驗 強力水龍捲 | 科學實驗 炫彩沼澤 | 科學實驗 星光熔岩燈 |





奧林匹克智能運動

6-15 人 / 梯
師生比 1 : 15

6-12 歲 2F 舞蹈教室三

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|-----------|-----------|------|-----|-----|------|
| OE01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2 天 | 1500 |
| OE02 | 1/23 | 1320 | 四 | 1 天 | 750 |
| OE03 | 1/30-1/31 | | 四至五 | 2 天 | 1500 |
| OE04 | 2/3-2/7 | 1520 | 一至五 | 5 天 | 3500 |
| OE05 | 2/10 | | — | 1 天 | 750 |
| 春 OE06 | 1/28-1/29 | 0900 | 二至三 | 2 天 | 3500 |
| | | 1600 | | | |

● OE01 | OE02 智能運動 - 創意積木拍電影

從故事發想、設計分鏡、練習拍攝技巧、實際拍攝完整作品。讓孩子們在遊戲中自然學習組織、思考、邏輯及專案管理。

- 積木動起來 (認識拍電影所使用的 APP 程式、簡易攝影棚製作)
- 積木四格漫畫 (利用『起、承、轉、合』製作四格漫畫)

● OE03 | OE05 史萊姆的科學遊戲運動

學習化學變化的原理，外面市售的膠水及史萊姆可能含有硼砂成分；自製的史萊姆只要明白其原理以及材料成分，也可以玩得很安全！同時也會教授如何清理史萊姆，讓家長也不再擔心家裡會被玩得髒兮兮。

- 製作膠水、膠水史萊姆、彈跳球
認識膠水的原料及史萊姆製作原理、利用化學變化製作史萊姆、改變比例製作彈跳球
- 白膠史萊姆、出氣包、史萊姆好朋友
比較和膠水史萊姆的不同、將白膠史萊姆裝進氣球、利用玉米粉及白膠製作輕黏土

● OE04 積木運動場 - 動力機械玩創意

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。


- 攪拌器 (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)
- 游泳機器人 (齒輪與扭力的關係)
- 空中纜車 (動力多層次傳送)

● OE06 智能運動 - 自走相撲機器人

使用樂高機器人模組 wedo 2.0，結合孩子最喜歡的積木及程式學習引發學習興趣！

| | | | |
|------|----|---------|------------------------------|
| Day1 | 上午 | 結構與原理 | 組裝相撲機器人底座及認識單馬達可旋轉的動力機械原理 |
| | 下午 | 認識軟體功能 | 簡單介紹軟體各個功能及指令 |
| Day2 | 上午 | 相撲機器人設計 | ● 利用程式控制相撲機器人及設計結構 |
| | 下午 | 自走相撲比賽 | ● 測試並找到自走最佳狀態 利用相撲機器人進行競賽 |



 **6-12 歲**  **4F 高爾夫球場 (雨備) 3F 籃球場**

| 編號 | 日期 | 時段 | 星期 | 天數 | 費用 |
|------|-------------------------|------|-----|-----|-------------|
| BS01 | 1/21-1/22 | | 二至三 | 2 天 | 1800 |
| BS02 | 1/23 | | 四 | 1 天 | 900 |
| BS03 | 1/30-1/31 | 1300 | 四至五 | 2 天 | 1800 |
| BS04 | 2/3-2/7 | 1500 | 一至五 | 5 天 | 3900 |
| BS05 | 2/10 | | — | 1 天 | 900 |
| BS06 | 1/18、2/1、2/8 遇雨則延期補課 | | 六 | 3 天 | 2700 |



迷你棒球營

8-30 人 / 梯
師生比 1 : 15

迷你棒球是由 WBSC 世界棒壘球總會創立的教學方式，讓 6-12 歲啟蒙階段的孩童都可以在遊戲中認識棒球，透過專業教練以玩樂的方式帶領，享受棒球的樂趣，讓棒球不只是一項運動，而是認識世界的一種方式。

繩梯協調性訓練、手套使用教學、守備練習 (滾地球訓練、拋球訓練)、團隊守備默契競賽

呼拉圈熱身法、守備練習 (滾地球訓練、接球訓練)、團隊守備默契競賽

跨欄架熱身法、守備練習 (高低手接球訓練、上肩傳球訓練)、全場守備練習

呼拉圈 / 跨欄架熱身法、守備練習 (指定壘包傳球練習、綜合接球訓練)、團隊守備默契競賽

呼拉圈 / 跨欄架熱身法、守備練習 (指定壘包傳球練習、轉傳訓練)、全場守備練習

師資介紹

MINI 棒球推廣大使 **張泰山 (1/4 限定)**

Tarzan 棒球學院師資團隊

報名 3 天以上課程即 **贈送**

Tarzan 棒球學院 x 大安運動中心
聯名紀念棒球帽

同時可免費報名 1/4 由迷你棒球推廣大使 **張泰山** 親自指導明星棒球教室 **限定 30 名**

營隊全程參與並完成所有課程之學員
頒發由棒球學院院長
張泰山 親筆簽名之完訓證書





直排輪營

滿 3 人開班

| 編號 | 日期 | 時段 | 費用 |
|-------|--------------|-----------|------|
| H1901 | 1/21-1/22 兩堂 | 1030-1200 | 1200 |
| H1902 | | 1400-1530 | |
| H1903 | | 1630-1800 | |
| H1904 | 1/23 一堂 | 1030-1200 | 600 |
| H1905 | | 1400-1530 | |
| H1906 | | 1630-1800 | |
| H1907 | 1/30-1/31 兩堂 | 1030-1200 | 1200 |
| H1908 | | 1400-1530 | |
| H1909 | | 1630-1800 | |
| H1910 | 2/3-2/7 五堂 | 1030-1200 | 2700 |
| H1911 | | 1400-1530 | |
| H1912 | | 1630-1800 | |
| H1913 | 2/10 一堂 | 1030-1200 | 600 |
| H1914 | | 1400-1530 | |
| H1915 | | 1630-1800 | |

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），讓孩子在有興趣的學習及遊戲中，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

1/12 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 # 306 或 (02) 2739-8701

一對一專業教學



桌球個別班

一對一

8H **\$ 8,000** /人

一對二

8H **\$10,000** /2人



羽毛球個別班

一對一

8H **\$10,000** /人

一對二

8H **\$12,000** /2人



壁球個別班

一對一

10H **\$12,000** /人

一對二

10H **\$15,000** /2人



個人體適能指導

一對一

2堂 **\$ 2,400** /人

5堂 **\$ 5,500** /人

10堂 **\$10,000** /人

15堂 **\$13,500** /人

一對二

5堂 **\$ 8,500** /2人

10堂 **\$15,000** /2人

15堂 **\$21,000** /2人



TRX 懸吊式訓練

一對一

2堂 **\$ 2,400** /人

5堂 **\$ 5,500** /人

10堂 **\$10,000** /人

15堂 **\$13,500** /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 ✉ dasc@cyc.tw

總機235-237 | 莊副理 分機224



官網



粉絲團



LINE



Daan Park

