

2018

暑假夏令營隊

今年暑假絕不能錯過的專業運動營隊在大安！

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

單項營隊

- 熱血籃球營 ● 小三鐵營 ● 羽球營 ● 桌球營 ● 幼兒足球營
- 撞球營 ● 獨輪車營 ● 現代武術營 ● FreeStyle 兒童街舞營
- Soul Dance 青少年街舞營 ● 青少年體能訓練營 ● 幼兒探索營 ● 直排輪夏令營

日歸營隊

全能運動家

報名優惠方案

- 1 4/30 前報名享 **85** 折 + 大安運動中心 USB/ 手臂包
- 2 5/1-31 前報名享 **88** 折 + Outdoorbase LED 青蛙燈
- 3 6/1 至開課前報名享 **9** 折 + 大安運動中心運動長襪

※ 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。

目錄 | Contents |

報名營隊相關規定 P.4

日歸營隊—全能運動家 P.5-7

單項營隊 P.8-15



報名營隊相關規定

1 報名優惠方案

A 4/30 前報名享 **85 折** + 大安運動中心 USB/ 手臂包

B 5/1-31 前報名享 **88 折** + Outdoorbase LED 青蛙燈

C 6/1 至開課前報名享 **9 折** + 大安運動中心運動長襪

※ 優惠不含直排輪夏令營、游泳池。

※ 贈品數量有限，如上述贈品送完即以其他贈品代替，贈品送完為止。

※ 本中心保有最終解釋權。

2 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。

3 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。

日歸營隊—全能運動家

上課地點：2F 社區教室、全館各場地



全能運動家

6-13 歲 / 15-40 人
師生比 1 : 10

代號	日期	時段	星期	天數	費用
F01	7/2-7/6	09:30 17:30	一至五	5 天	6,800 元
F02	7/9-7/13		一至五	5 天	6,800 元
F03	7/16-7/20	17:30	一至五	5 天	6,800 元
F04	7/23-7/27		一至五	5 天	6,800 元
F05	7/30-8/3	如需提早或 延後接送， 請另行註記	一至五	5 天	6,800 元
F06	8/6-8/10		一至五	5 天	6,800 元
F07	8/13-8/17		一至五	5 天	6,800 元
F08	8/20-8/24		一至五	5 天	6,800 元
F09	8/27-8/29		一至五	3 天	4,080 元

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

- 請自備運動服裝、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。
- 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。
- 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，將提前發給行前通知。
- 課表因場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。

F01 / F05

時間 / 日期	7/2、7/30(一)	7/3、7/31(二)	7/4、8/1(三)	7/5、8/2(四)	7/6、8/3(五)
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)	兒童 iParty @ 舞蹈教室 1	自然觀察智能 戶外郊遊	定向闖關 @ 全館	獨輪車 @ 直排輪場
10:50-11:50		電影欣賞 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	足球 @ 直排輪場
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	Funny Volleyball @ 羽球場	游泳課 @ 游泳池		兒童擊劍 @ 多功能教室 (13:30-15:30)	籃球課 @ 籃球場
15:20-16:50	羽球課 @ 羽球場	桌球 @ 桌球場		點心烹飪 @ 社區教室 (15:50-16:50)	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
17:00-17:30	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室		



F02 / F06

時間 / 日期	7/9、8/6(一)	7/10、8/7(二)	7/11、8/8(三)	7/12、8/9(四)	7/13、8/10(五)
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)	體能遊戲 @ 舞蹈教室 1	自然觀察智能 戶外郊遊	樂樂棒球 @ 直排輪場	獨輪車 @ 直排輪場
10:50-11:50		電影欣賞 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	足球 @ 直排輪場
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	兒童功夫有氧 @ 多功能教室	游泳課 @ 游泳池		Funny Volleyball @ 羽球場 (13:30-15:30)	籃球課 @ 籃球場
15:20-16:50	羽球課 @ 羽球場	桌球 @ 桌球場		點心烹飪 @ 社區教室 (15:50-16:50)	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
17:00-17:30	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室		當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	

F04 / F08

時間 / 日期	7/23、8/20(一)	7/24、8/21(二)	7/25、8/22(三)	7/26、8/23(四)	7/27、8/24(五)
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)	ZUMBA KIDS @ 舞蹈教室 1	自然觀察智能 戶外郊遊	定向闖關 @ 全館	獨輪車 @ 直排輪場
10:50-11:50		電影欣賞 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	足球 @ 直排輪場
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	兒童功夫有氧 @ 多功能教室	游泳課 @ 游泳池		Funny Volleyball @ 羽球場 (13:30-15:30)	籃球課 @ 籃球場
15:20-16:50	羽球課 @ 羽球場	桌球 @ 桌球場		點心烹飪 @ 社區教室 (15:50-16:50)	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
17:00-17:30	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室		當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	

F03 / F07

時間 / 日期	7/16、8/13(一)	7/17、8/14(二)	7/18、8/15(三)	7/19、8/16(四)	7/20、8/17(五)
09:30-10:30	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)	Running Kids @ 戶外操場	自然觀察智能 戶外郊遊	兒童武術 @ 武術教室	獨輪車 @ 直排輪場
10:50-11:50		電影欣賞 @ 社區教室		手工藝 @ 社區教室	足球 @ 直排輪場
12:00-13:20	用餐及休息			用餐及休息	
13:30-15:00	Funny Volleyball @ 羽球場	游泳課 @ 游泳池		兒童擊劍 @ 多功能教室 (13:30-15:30)	籃球課 @ 籃球場
15:20-16:50	羽球課 @ 羽球場	桌球 @ 桌球場		點心烹飪 @ 社區教室 (15:50-16:50)	自我探索 團隊建立 (探索體驗教育課程)
17:00-17:30	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室		當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	

F09

時間 / 日期	8/27(一)	8/28(二)	8/29(三)	四	五
09:30-10:30	相見歡及團隊建立 @ 社區教室	兒童武術 @ 武術教室	足球課 @ 直排輪場		
10:50-11:50	手工藝 @ 社區教室	電影欣賞 @ 社區教室	兒童街舞 @ 舞蹈教室 5		
12:00-13:20	用餐及休息				
13:30-15:00	籃球課 @ 籃球場	游泳課 @ 游泳池	兒童擊劍 @ 多功能教室 (13:30-15:30)		
15:20-16:50	羽球課 @ 羽球場	桌球 @ 桌球場	點心烹飪 @ 社區教室 (15:50-16:50)		
17:00-17:30	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室	當日課程 回顧及省思 @ 社區教室		

單項營隊



熱血籃球營

9-15 歲 / 8-48 人
師生比 1 : 12

上課地點：3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BK01	7/2-7/6	09:30 12:00	一至五	5 天	3,500 元
BK02	7/9-7/13		一至五	5 天	3,500 元
BK03	7/16-7/20		一至五	5 天	3,500 元
BK04	7/23-7/27		一至五	5 天	3,500 元
BK05	7/30-8/3		一至五	5 天	3,500 元
BK06	8/6-8/10		一至五	5 天	3,500 元
BK07	8/13-8/17		一至五	5 天	3,500 元
BK08	8/20-8/24		一至五	5 天	3,500 元
BK09	8/27-8/29		一至三	3 天	2,100 元

籃球營課程與 Sport Star 合作，透過 Sport Star 對於運動的熱愛以及專業性，有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級，讓課程內容更全面，並且適合每一位學員；從暖身、球感培養、步伐、傳球、運球、上籃，達成安全有效的運動，並從中展現團隊合作的精神、提升學員必須的敏捷性、協調性和爆發力。

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。

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）

- 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。
- 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：● 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。● 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。

上課地點：3F 羽球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BM01	7/2-7/6	09:00 12:00	一至五	5 天	3,900 元
BM03	7/9-7/13		一至五	5 天	3,900 元
BM05	7/16-7/20		一至五	5 天	3,900 元
BM07	7/23-7/27		一至五	5 天	3,900 元
BM09	7/30-8/3		一至五	5 天	3,900 元
BM11	8/6-8/10		一至五	5 天	3,900 元
BM13	8/13-8/17		一至五	5 天	3,900 元
BM15	8/20-8/24		一至五	5 天	3,900 元
BM17	8/27-8/29		一至三	3 天	2,340 元



羽球營

9-15 歲 / 6-18 人
師生比 1 : 10

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BM02	7/2-7/6	13:00 16:00	一至五	5 天	3,900 元
BM04	7/9-7/13		一至五	5 天	3,900 元
BM06	7/16-7/20		一至五	5 天	3,900 元
BM08	7/23-7/27		一至五	5 天	3,900 元
BM10	7/30-8/3		一至五	5 天	3,900 元
BM12	8/6-8/10		一至五	5 天	3,900 元
BM14	8/13-8/17		一至五	5 天	3,900 元
BM16	8/20-8/24		一至五	5 天	3,900 元
BM18	8/27-8/29		一至三	3 天	2,340 元

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。

一	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
二	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
三	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
四	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
五	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

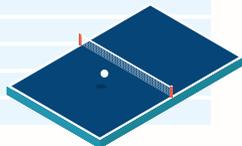
7-15 歲 / 6-18 人
師生比 1 : 10

上課地點：2F 桌球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TT01	7/2-7/6	13:00 15:00	一至五	5 天	2,500 元
TT02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,500 元
TT03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,500 元
TT04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,500 元
TT05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,500 元
TT06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,500 元
TT07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,500 元
TT08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,500 元
TT09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,500 元

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。

初階	內容
一	基本握拍介紹、發球訓練
二	反手多球訓練：反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練
三	球感訓練
四	反手單球訓練
五	桌球體能訓練
六	桌球競賽與活動



幼兒足球營

5-9 歲 / 6-20 人
師生比 1 : 10

上課地點：3F 籃球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SC01	7/2-7/6	15:00 17:00	一至五	5 天	2,800 元
SC02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,800 元
SC03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,800 元
SC04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,800 元
SC05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,800 元
SC06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,800 元
SC07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,800 元
SC08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,800 元
SC09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,680 元

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。

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



撞球營

9-16 歲 / 6-12 人
(2 人一桌)
師生比 1 : 12

上課地點：4F 撞球場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
BI01	7/2-7/6	13:00 14:30 課後練習 時間到 15:00	一至五	5 天	2,000 元
BI02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,000 元
BI03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,000 元
BI04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,000 元
BI05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,000 元
BI06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,000 元
BI07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,000 元
BI08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,000 元
BI09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,200 元

撞球是種細微的運動，些微的力道及角度變化即會產生極大的差距，對於學習專注力、耐心及身體掌握度皆有極大的好處。

一	基礎架桿姿勢養成
二	瞄準方式及訓練出桿節奏
三	標準桿法與動作技術訓練
四	各類撞球項目規則說明
五	桿法動作技術指導



獨輪車營

7-12 歲 / 6-10 人
師生比 1 : 10

上課地點：3F 直排輪場

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TU01	7/2-7/6	13:00 14:00	一至五	5 天	2,300 元
TU02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,300 元
TU03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,300 元
TU04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,300 元
TU05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,300 元
TU06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,300 元
TU07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,300 元
TU08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,300 元
TU09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,380 元

獨輪運動能帶給孩童七大好處，包括增加身體的柔軟度與協調感、增強體力與心肺功能、提昇平衡感、訓練專注力、培養進取心、增進自信心及不受時間與空間限制的機動性。隨著新世紀的來臨，學校的體育教學必需配合學生的本能與興趣，加入新的活動項目，以提高學童的學習興趣，培養運動習慣，進而與休閒活動相結合。

一	基本平衡動作，推車前進，上車，下車
二	扶牆前進
三	扶牆前進，部分放手前進
四	放手前進
五	自由上車



現代武術營

6-12 歲 / 6-20 人
師生比 1 : 20

上課地點：2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
CF01	7/2-7/6	13:30 15:00	一至五	5 天	2,500 元
CF02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,500 元
CF03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,500 元
CF04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,500 元
CF05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,500 元
CF06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,500 元
CF07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,500 元
CF08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,500 元
CF09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,500 元

培養學生的 1 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。2 強建力 - 培養強健體魄與武術運動家精神。3 思考力 - 培養主動積極的態度，獨立、反應及解決問題的能力。4 表演力 - 培養表達身體建構美學的底蘊。5 觀察力 - 培養環境敏銳的分析與判斷能力，建立宏觀德視野。6 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。

- 一 認識武術，武術基本功，身體協調性練習
- 二 基本功訓練 - 馬步、獨立步、弓步、撲步、虛步
- 三 彈跳訓練 - 原地跳、半圈跳、一圈跳
- 四 武術基本拳
- 五 武狀元 - 武術趣味競賽



FreeStyle 兒童街舞營

6-12 歲 / 6-15 人
師生比 1 : 15

上課地點：2F 舞蹈教室三

編號	日期	時段	星期	天數	費用
DC01	7/2-7/6	15:30 17:00	一至五	5 天	2,500 元
DC02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,500 元
DC03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,500 元
DC04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,500 元
DC05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,500 元
DC06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,500 元
DC07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,500 元
DC08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,500 元
DC09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,500 元

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。

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



小三鐵營

7-15 歲 / 6-10 人
師生比 1 : 10

上課地點：1F 游泳池、2F 飛輪教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
TH01	7/2-7/6	10:00 12:00	一至五	5 天	4,000 元
TH02	7/9-7/13		一至五	5 天	4,000 元
TH03	7/16-7/20		一至五	5 天	4,000 元
TH04	7/23-7/27		一至五	5 天	4,000 元
TH05	7/30-8/3		一至五	5 天	4,000 元
TH06	8/6-8/10		一至五	5 天	4,000 元
TH07	8/13-8/17		一至五	5 天	4,000 元
TH08	8/20-8/24		一至五	5 天	4,000 元

三鐵是由游泳、腳踏車、短程馬拉松三個項目組成的比賽，通常運動員需要一氣呵成完成三項運動，轉換項目時更換衣服和鞋的時間亦計算在比賽時間之內。

- 一 介紹三鐵緣由講解單周課程 (2F 飛輪教室集合)
- 二 游泳項目：單項成果驗收
- 三 飛輪項目：單項成果驗收
- 四 路跑項目：單項成果驗收
- 五 總成果驗收 (游泳 350m、自行車 4km、路跑 2km)



Soul Dance 青少年街舞營

國、高中生 / 6-20 人
師生比 1 : 20

上課地點：2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
SD01	7/2-7/6	17:00 19:00	一至五	5 天	2,000 元
SD02	7/9-7/13		一至五	5 天	2,000 元
SD03	7/16-7/20		一至五	5 天	2,000 元
SD04	7/23-7/27		一至五	5 天	2,000 元
SD05	7/30-8/3		一至五	5 天	2,000 元
SD06	8/6-8/10		一至五	5 天	2,000 元
SD07	8/13-8/17		一至五	5 天	2,000 元
SD08	8/20-8/24		一至五	5 天	2,000 元
SD09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,200 元

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，整首舞曲動作後，由淺入深、循序漸進的教學方式讓學生一起練街舞。

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



青年體能訓練營

國、高中生 / 6-12 人
師生比 1 : 12

上課地點：2F 武術教室、舞 5 教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
GM01	7/2-7/6	15:30 17:00	一至五	5 天	3,000 元
GM02	7/9-7/13		一至五	5 天	3,000 元
GM03	7/16-7/20		一至五	5 天	3,000 元
GM04	7/23-7/27		一至五	5 天	3,000 元
GM05	7/30-8/3		一至五	5 天	3,000 元
GM06	8/6-8/10		一至五	5 天	3,000 元
GM07	8/13-8/17		一至五	5 天	3,000 元
GM08	8/20-8/24		一至五	5 天	3,000 元
GM09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,800 元

想利用暑假讓肌肉線條更加明顯嗎？想讓自己專項運動技能更加提升嗎？快來參加由本中心專業健身教練安排課程，結合時下流行各種體能訓練方式，帶給不同肌群刺激，一週課程讓身體獲得更充實的訓練，讓身體素質在短短一週的課程中得到全方位的鍛鍊。

一	肌耐力爆汗飛輪（燃燒您的大腿！超有氧）
二	TRX（全身功能性、肌力核心訓練）
三	壺鈴課程（強化肌耐力、穩定核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線）
四	負重與阻力訓練（線條浮現、美力展現）
五	滾筒按摩與肌力雕塑（訓練安全的關節排列，正確的肌肉使用）



幼兒探索營

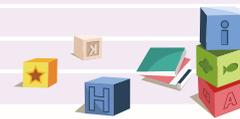
5-9 歲 / 6-10 人
師生比 1 : 10

上課地點：2F 武術教室

編號	日期	時段	星期	天數	費用
AE01	7/2-7/6	15:00 16:00	一至五	5 天	3,000 元
AE02	7/9-7/13		一至五	5 天	3,000 元
AE03	7/16-7/20		一至五	5 天	3,000 元
AE04	7/23-7/27		一至五	5 天	3,000 元
AE05	7/30-8/3		一至五	5 天	3,000 元
AE06	8/6-8/10		一至五	5 天	3,000 元
AE07	8/13-8/17		一至五	5 天	3,000 元
AE08	8/20-8/24		一至五	5 天	3,000 元
AE09	8/27-8/29		一至三	3 天	1,800 元

時代不斷的演進，科技不斷的進步，但別讓 3C 產品扼殺了孩子的想像，讓我們找回孩子天馬行空的童真，這個暑假來到大安運動中心參加探索教育，將引導孩子進入童話世界，讓孩子自由地穿梭於教室空間，以『做中學』方式學習技能，每一天將融入不同的故事主題活動，讓孩子時時處於新鮮感，更能誘因孩子自主學習的動力。

一	開場舞教學 + 【棒打薄情郎】故事遊戲
二	開場舞 + 【三隻小豬】故事遊戲
三	開場舞 + 【螞蟻過河】
四	開場舞 + 【我保護你】故事遊戲
五	開場舞 + 【攻佔城堡】故事遊戲



直排輪夏令營

滿 4 人開班

上課地點：3F 直排輪場

編號	日期	時段	費用
H1871	7/02-7/06 (五堂)	14:30-16:00	2,500 元
H1872		18:30-20:00	2,500 元
H1873		14:30-16:00	2,500 元
H1874	7/09-7/13 (五堂)	18:30-20:00	2,500 元
H1875		14:30-16:00	2,500 元
H1876		18:30-20:00	2,500 元
H1877	7/16-7/20 (五堂)	14:30-16:00	2,500 元
H1878		18:30-20:00	2,500 元
H1879		14:30-16:00	2,500 元
H1880	7/23-7/27 (五堂)	18:30-20:00	2,500 元
H1881		14:30-16:00	2,500 元
H1882		18:30-20:00	2,500 元
H1883	8/06-8/10 (五堂)	14:30-16:00	2,500 元
H1884		18:30-20:00	2,500 元
H1885		14:30-16:00	2,500 元
H1886	8/13-8/17 (五堂)	18:30-20:00	2,500 元
H1887		14:30-16:00	2,500 元
H1888		18:30-20:00	2,500 元
H1889	8/20-8/24 (五堂)	14:30-16:00	1,500 元
H1890		18:30-20:00	1,500 元
H1891		14:30-16:00	1,500 元

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。

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



 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

🌐 <http://www.dasc.org.tw>

☎ (02) 2377-0300

櫃台分機 | 235-237 | 李副理 | 分機 241 | 洪副理 | 分機 224 |

官
網



粉
絲
團

