

2017 寒假 冬令營隊

臺北市 大安運動中心



- 01 報名營隊注意事項
- 02 全日營隊-全能運動家
- 03 全日營隊-全能運動家
- 04 單周營隊-籃球
- 05 單周營隊-羽球
- 桌球
- 06 單周營隊-國際標準舞
- 武術
- 07 單周營隊-國街舞
- 親子瑜伽
- 08 勁速直排輪寒令營

報名營隊注意事項

退費、轉班相關辦法：

- 報名後因個人因素不克參加者，請持繳費證明辦理退費手續。
- 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)持繳費證明單正本至報名櫃台申請，逾期不予受理，限轉班一次。
- 本中心保留併梯及開辦與否之權力，本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習報名辦法規定。

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，因私人因素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

全能運動家

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
全能運動家 6~13歲 15~60人/梯 師生比：1:10 上課地點：2F社區教室	F01	1/20~1/26	09:00~18:00 如需提早或延後接送請另行註記	一~五	5	6,500
	F02	2/2~2/3		四、五	2	2,600
	F03	2/6~2/10		一~五	5	6,500

營隊說明：

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(人際、音樂、語文、肢體動覺、視覺空間、自然觀察、邏輯數學)，成為小小全能運動家！

備註：

- 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，每日活動照片、影片及時上傳。
- 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。

課程規劃

F01

全能運動家

時間\日期	1/20(五)	1/23(一)	1/24(二)	1/25(三)	1/26(四)
09:00-10:00	相見歡 @社區教室	益智桌遊 @社區教室	手工藝 @社區教室	戶外郊遊	運動英文 @社區教室
10:00-11:00	魔術 @社區教室	體能遊戲 @武術教室	獨輪車 @直排輪		迷你網球 @直排輪
11:00-12:00		烹飪點心 @社區教室			
12:00-13:30	用餐及休息				用餐及休息
13:30-15:00	扯鈴 @籃球場	樂樂棒球 @籃球場	柔術 @武術教室		擊劍 @舞蹈教室四
15:00-15:40	點心時間				點心時間
16:00-17:30	籃球 @籃球場	定向尋寶	桌球 @3.4.5		羽球 @5.7.9
17:30-18:00	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		課程回顧及省思 @社區教室



課程規劃

F02

全能運動家

時間\日期	1/23(一)	1/25(三)
09:00-10:00	相見歡@社區教室	迷你網球@直排輪
10:00-11:00	迷你網球@直排輪	捏塑@社區教室
11:00-12:00		
12:00-13:30	用餐及休息	
13:30-15:00	獨輪車@直排輪	飛盤@籃球場
15:00-15:40	點心時間	
16:00-17:30	桌球@3.4.5	籃球@籃球場
17:30-18:00	課程回顧及省思@社區教室	課程回顧及省思@社區教室

課程規劃

F03

全能運動家

時間\日期	2/6(一)	2/7(二)	戶外郊遊	2/8(三)	2/9(四)	2/10(五)
09:00-10:00	相見歡 @社區教室	手工藝 @社區教室		運動英文 @社區教室	益智桌遊 @社區教室	
10:00-11:00	花藝 @社區教室	獨輪車 @直排輪		迷你網球 @直排輪	體能遊戲 @武術教室	
11:00-12:00						烹飪點心 @社區教室
12:00-13:30	用餐及休息			用餐及休息		
13:30-15:00	樂樂棒球 @籃球場	柔術 @武術教室		擊劍 @舞蹈教室四	扯鈴 @籃球場	
15:00-15:40	點心時間			點心時間		
16:00-17:30	探索教育	桌球 @3.4.5		羽球 @5.7.9	籃球 @籃球場	
17:30-18:00	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室	課程回顧及省思 @社區教室		



籃球營

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
籃球營 9-15歲 / 8-48人 師生比：1：12 上課地點：3F籃球場	BK01	1/20-1/26	09:30 12:00	一~五	5	3,500
	BK02	2/2-2/3				
	BK03 (進階)	2/6-2/10	09:00-12:00	四、五	2	1,680

營隊說明：

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，在右手由下而上進行此動作。
- 膝下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。
- 膝下瞬間換手接球：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員熟練。

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、膝下、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。

三背對背相互給球

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。

四

緩身操：進行多項伸展動作放鬆全身各肌群。

BK03 進階

- ◆動態協調性養成+核心培養訓練
- ◆進階上籃腳步變換訓練(運用小組運球、傳球模擬訓練)
- ◆多角度進攻觀念養成+進攻腳步模擬訓練(培養進攻動作多樣性)
- ◆小組組合多向性訓練(技巧上籃+變向投籃+模擬防守者動作)
- ◆運球+傳球(上籃/投籃)混合訓練(小組模擬)
- ◆技能挑戰競賽(運球、傳球、投籃項目)小組配合模擬訓練



營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	代號	時段	費用
羽球營 9-15歲 / 8-48人 師生比：1：12 上課地點：3F籃球場	BM01	1/20 1/23-1/26	09:00 12:00	一-五	5	BM02	13:00 16:00	3,900
	BM03	2/2-2/3		四、五	2	BM04		1,500
	BM05	2/6-2/10		一-五	5	BM06		3,900

營隊說明：

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	羽球運動的認識（歷史及發展趨勢），器材裝備介紹及五項技巧
二	羽球的基本步法（前後左右）及握拍法、執球法及發球
三	平擊球及發球技術
四	長球及網前短球技術
五	切吊球、挑球技術

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
桌球營 9-15歲 / 8-48人 師生比：1：12 上課地點：3F籃球場	BM01	1/20 1/23-1/26	09:00 12:00	一-五	5	3,900
	BM03	2/2-2/3		四、五	5	1,500
	BM05	2/6-2/10		一-五	2	3,900

營隊說明：

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。

一	1.基本握拍介紹、發球訓練 2.反手多球訓練：反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
二	1.桌球小知識、發球訓練 2.反手多球訓練：反手方向、長短、力道、反手結合腳步多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
三	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.正手多球訓練：正手方向、長短、力道 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
四	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.正手多球訓練：正手方向、長短、力道 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動
五	1.桌球小知識、發球訓練、接發球練習 2.左推右攻多球訓練 3.球感訓練 4.反手單球訓練、正手單球訓練 5.桌球體能訓練 6.桌球競賽與活動

進階：需正手、反手均能與教練對打超過30下、對於桌球的旋轉已有認識與使用、發球順暢。

DAY1	體能	腳步訓練為主，如側併步、交叉步、單腳跳、登階練習
	桌球的認識	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
DAY2	比賽實戰	分組對抗、排點對戰、升降賽
	體能	腳步訓練為主，如側併步、交叉步、單腳跳、登階練習
	桌球的認識	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
DAY2	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



營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
兒童國標舞營 5-12歲 / 6-16人 師生比：1：10 上課地點：2F多功能教室	BD01(拉丁舞)	1/20、1/23-1/26	09:00 12:00	一-五	5	3,900
	BD03(恰恰恰 & 捷舞)	2/6-2/10		四、五	2	1,500
	BD02(恰恰恰 & 捷舞)	1/20、1/23-1/26		一-五	5	3,900
	BD04(拉丁舞)	1/20、1/23-1/26		一-五	5	3,900

營隊說明：

課程包含捷舞、恰恰舞及拉丁舞入門基本動作介紹、音樂類型分辨及雙人走位訓練等，藉由國標舞輕快舞步，訓練孩子協調性及靈活性，並在國標舞專業舞姿練習下，建立更好的美姿美儀，另因國標需雙人一起搭配，亦可培養人際關係，享受舞蹈的樂趣。

一	基本舞蹈觀念介紹、基本舞姿教學
二	舞風基礎舞步教學
三	小段舞蹈編排練習
四	雙人舞走位教學及練習
五	成果展演

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
武術營 5-12歲 / 6-16人 師生比：1：10 上課地點：2F武術教室	KF01	1/20、1/23-1/26	15:30 17:00	一-五	5	2,500
	KF02	2/6-2/10		四、五	2	1,000
	KF03	1/20、1/23-1/26		一-五	5	2,500

營隊說明：

中華武術講求以小博大，以弱勝強，無論男女老或體格弱者皆適合練習，久經練習，強身健體，延年益壽，讓青年培養正確學習觀念，並繼承中華固有傳統武德文化。

一	認識武術，武術基本功，身體協調性練習
二	暖身築基功，腿法練習
三	套路教學(詠春拳、八極拳)，對練練習
四	套路教學(詠春拳、八極拳)，對練練習
五	套路教學(詠春拳、八極拳)，對練練習



擊劍營

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
街舞營 7-13歲 / 5-10人 師生比：1：10 上課地點： 2F多功能教室	DC01	1/20、1/23-1/26	15:30 17:00	一-五	5	2,500
	DC02	2/2-2/3		四、五	2	1,000
	DC03	2/6-2/10		一-五	5	2,500
營隊說明： 專業舞蹈師資，帶你學習最流行的街舞，為您分解整首舞曲動作，讓您輕鬆學習，訓練出運動員所需的協調性和節奏感。						
一						
二						
三						
四						
五						

親子瑜珈營

營隊名稱	代號	日期	時段	星期	天數	費用
親子瑜珈營 兒童5~12歲 4~8組親子 師生比：1：8組 上課地點： 2F舞蹈教室3	BY01	1/20	10:00 12:00	五	1	1,000
	BY01		14:00 16:00			
營隊說明： 專業舞蹈師資，帶你學習最流行的街舞，為您分解整首舞曲動作，讓您輕鬆學習，訓練出運動員所需的協調性和節奏感。						
上課時序(分)	課程內容(依實際學員狀況調整課程內容)					
一	親子瑜珈操作重點簡述					
二	暖身					
三	故事引導、瑜珈動作模擬					
四	家長帶領兒童技巧教學					
五	收操					



勁速直排輪寒令營(大安運動中心)

梯次	日期	代號	時間	費用
第一梯	01/20(五)	H01	14:30-16:00	2,500
	01/23(一)- 01/26(四) (共5堂)	H02	18:30-20:00	
第二梯	02/06 - 02/10 (共5堂)	H03	14:30-16:00	2,500
		H04	18:30-20:00	

※ 提前3日報名課程 + 報名當日購鞋可享95折優惠
 ※ 滿四人即開班



臺北市大安區辛亥路三段55號

FB：臺北市大安運動中心

洽詢專線：(02) 2377-0300

郭副理(分機234) 張副理(分機241) 高副理(分機232)

)http://www.dasc.org.tw

2017
寒假 臺北市
大安運動中心
冬令營隊

臺北市大安區辛亥路三段55號
FB：臺北市大安運動中心
洽詢專線：(02) 2377-0300
郭副理(分機234) 張副理(分機241) 高副理(分機232)

<http://www.dasc.org.tw>

全新企劃！
好評推薦！

2017
寒假 臺北市
大安運動中心
冬令營隊

專業且經驗豐富的教練+優質且細心維護的場地
=最有口碑的大安運動營隊

單項營隊：籃球營、羽球營、桌球營、擊劍營、街舞營、武術營、親子瑜珈營、兒童國標舞營

日歸營隊：全能運動家

即日起報名期間滿5000元
現折 **500** 元

(優惠不含直排輪冬令營)