

臺北市
大安運動中心
2016
兒童暨青少年
寒假冬令營



臺北市大安區辛亥路三段55號 洽詢專線：(02) 2377-0300
 賴副理(分機242) 丁副理(分機222) 高副理(分機232)

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

臺北市
大安運動中心
2016
兒童暨青少年
寒假冬令營

單周營隊
籃球營、羽球營
桌球營、擊劍營
全日營隊
全能運動家
單日營隊
擊劍營

迷你網球&足球

全新企劃
好評
推薦

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

報名期間滿5000元現折500元·104/12/31前報名加碼**好禮三選一**



優惠不含運費請洽令號；
 禮品數量有限，送完為止
 恕無法挑選項目款式

臺北市

大安運動中心

2016

兒童暨青少年

寒假冬令營

目錄

- 01 報名營隊注意事項
- 02 全日營隊-全能運動家
- 04 籃球營
- 05 羽球營
- 06 桌球營
- 07 擊劍營
- 08 迷你網球營+足球營
- 09 直排輪營

- 退費、轉班相關辦法：**
1. 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。
 2. 報名人數不足無法開班時，本中心將另行通知，並依繳費證明單上金額退費。
 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%。
 4. 轉班（限於未額滿的班）請於原定開課日期前（不含當日）持繳費證明單正本至報名櫃台申請，逾期不予受理。限轉班一次。
 5. 本中心保留併班及開辦與否之權力，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：**
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。
 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。

全能運動家

專業且經驗豐富的教練，提供自細心維護的場地
最有口碑的大安運動營隊

全能營隊

營隊參加對象/上課地點	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	1/21~1/22	09:00~18:00 如需提早或 延後接送 請另行註記	四~五	2天	2600
	F02	1/25~1/29		一~五	5天	6500
	F03	2/1~2/5				

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籃球、羽球、桌球、足球、迷你網球、樂樂棒球、擊劍、武術、MV舞蹈、定向尋寶、密室逃脫等，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、視聽空間、自然觀察、邏輯數學)，成為小小全能運動家！

備註：

1. 運動服裝、運動鞋、水壺、環保袋、湯匙、小摺放、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，每日活動照片、影片及時上傳。
3. 戶外教學地點將安排台北市或新北市(文)物館、政府機構、觀光景點參觀導覽，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。

課程規劃

時間/日期	1/21(四)	1/22(五)
09:30-10:30	人際智能 相見歡及團隊建立	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50	肢體動覺智能 樂樂棒球	肢體動覺智能 桌球
12:00-13:40	用餐及休息	
14:00-15:00	肢體動覺智能 擊劍	音樂及肢體動覺智能 MV舞蹈
15:20-15:40	點心時間	
15:40-16:40	肢體動覺智能 羽球	肢體動覺智能 迷你網球
17:00-18:00	肢體動覺智能 足球	肢體動覺智能 籃球

課程規劃

時間/日期	1/25(一)	1/26(二)	1/27(三)	1/28(四)	1/29(五)
09:30-10:30	人際智能 相見歡 及團隊建立	手工藝		語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50	體適能檢測 體適能遊戲	肢體動覺智能 桌球		肢體動覺智能 樂樂棒球	烹飪點心
12:00-13:40	用餐及休息	用餐及休息		用餐及休息	
14:00-15:00	運動傷害防護	電影欣賞	自然觀察智能 戶外郊遊	肢體動覺智能 擊劍	肢體動覺智能 武術
15:20-15:40	點心時間			點心時間	
15:40-16:40	音樂及肢體動覺 智能 MV舞蹈	肢體動覺智能 迷你網球		視覺空間智能 定向尋寶	肢體動覺智能 籃球
17:00-18:00	肢體動覺智能 羽球	肢體動覺智能 足球		人際及內省智能 團隊體驗	



課程規劃

時間/日期	2/1(一)	2/2(二)	2/3(三)	2/4(四)	2/5(五)
09:30-10:30	人際智能 相見歡 及團隊建立	手工藝		語文智能 運動英文	邏輯數學智能 益智桌遊
10:50-11:50	體適能檢測 體適能遊戲	肢體動覺智能 羽球		肢體動覺智能 迷你網球	烹飪點心
12:00-13:40	用餐及休息	用餐及休息		用餐及休息	
14:00-15:00	運動傷害防護	電影欣賞	自然觀察智能 戶外郊遊	肢體動覺智能 擊劍	肢體動覺智能 武術
15:20-15:40	點心時間			點心時間	
15:40-16:40	音樂及肢體動覺 智能 瑜珈	肢體動覺智能 樂樂棒球		視覺空間智能 密室逃脫	肢體動覺智能 籃球
17:00-18:00	肢體動覺智能 桌球	肢體動覺智能 足球		人際及內省智能 團隊體驗	

單周營隊

專業且經驗豐富的教練，優質且精心維護的場地 最有回神的六安運動營隊

籃球營

營隊參加對象/上課地點	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	1/25~1/29	09:30~12:00	一~五	5天	3500
	BK02	1/25~1/29	13:00~15:30	一~五	5天	3500
	BK03	2/1~2/5	09:30~12:00	一~五	5天	3500
	BK04	2/1~2/5	13:00~15:30	一~五	5天	3500
營隊說明: 本透過籃球運動教學品牌SPORT STAR的規劃，突破以往學習有限的制式教學，有系統地以年齡和技能程度作出課程分級，並首度將運動能力與核心訓練置入課程活動中，強化籃球課程的完整性，透過基本動作、進階技巧、趣味競賽及分組對抗活動，將提升技能與身體運動能力的目標一併達成，期望以SPORT STAR對於籃球教學活動的創新思考與有效性的執行能力，提供給大眾創新、具備延續性的籃球教學活動。						
一	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-運球技巧(依課程分級系統)「E」團隊觀念養成					
二	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-運球技巧、進攻持球觀念(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、正向上籃(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成					
三	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-傳球動作、觀念養成(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、正向上籃(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-小組對戰					
四	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-傳球動作、觀念養成、防守模擬訓練(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、障礙正向上籃、障礙運球(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-小組對戰					
五	「A」動態暖身+進階靜態伸展「B」運動能力+核心能力訓練「C」球感培養+運球訓練「D」基本技能提升-防守模擬訓練(依課程分級系統)「E」進階技能提升-投籃、障礙正向上籃、障礙運球(依課程分級系統)「F」團隊觀念養成-實戰積分小組競賽					
教練介紹						
 曹兆嘉 教練 90-93年年度大專院校籃球聯賽UBA公開男一級冠軍-臺北市立體育學院 2005-2010臺北立體育學院推廣教育中心 2010-2015臺北市大安運動中心 2015 泰山體育園區籃球課程規劃、授課教師 94年度考取國家級籃球教練證(全教B字第0441號) 94年度臺北市立體育學院 四年制大專部 球類系籃球專長 畢業 2005-2006入選國家隊備培訓籃球選手-國訓隊 2005-2006裕隆鋼鐵籃球隊 球員						
 李峻銘 教練 臺北市立體育學院-競技運動訓練研究所 TRX 國際熱帶吊環訓練中華民國C級認證 中華民國C級籃球裁判 2010-2015臺北市大安運動中心籃球課程授課教師 2011 conti 暑期籃球夏令營						

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
羽球營 9~15歲(6~18人) 師生比：1:10 上課地點：3F羽球場	BM01	1/25~1/29	09:30~12:00	一~五	5天	3200
	BM02	1/25~1/29	13:00~15:30	一~五	5天	3200
	BM03	2/1~2/5	09:30~12:00	一~五	5天	3200
	BM04	2/1~2/5	13:00~15:30	一~五	5天	3200

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	1. 禮儀規則講解 2. 基本動作示範 3. 正確正反握拍 4. 正拍擊平球 5. 反拍擊平球 6. 步伐練習
二	1. 平球練習 2. 長球動作練習 3. 步伐訓練 4. 正拍發球 5. 反拍發球 6. 長球動作及步伐練習
三	1. 單打規則講解 2. 雙打規則講解 3. 模擬比賽 4. 正拍挑球 5. 反拍挑球 6. 長球挑球綜合練習
四	1. 正拍小球 2. 反拍小球 3. 撲球練習 4. 殺球練習 5. 切球練習 6. 綜合擊球訓練
五	1. 綜合步伐驗收 2. 綜合擊球驗收 3. 模擬比賽 4. 綜合練習 5. 分組比賽 6. 頒獎典禮

 李壹德 教練 學歷：臺北市立大學 經歷：桃園縣大溪國小羽球社、武陵高中羽球社、大安運動中心教練 最佳成績：全國中等學校運動會團體第二	 徐昇豪 教練 學歷：國立體育大學 經歷：桃園縣文山國小羽球社、台北市南港國小羽球社、大安運動中心教練 最佳成績：全國運動會團體第六名
---	---



營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
桌球營 7~15歲(6~18人) 師生比：1:10 上課地點：2F桌球場	BK01	1/25~1/29	10:00~12:00	一~五	5天	2500
	BK02	1/25~1/29	13:00~15:00	一~五	5天	2500
	BK03	2/1~2/5	10:00~12:00	一~五	5天	2500
	BK04	2/1~2/5	13:00~15:00	一~五	5天	2500

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



專業且經驗豐富的教練，優質且精心維護的場地
最有口碑的大安運動營隊

迷你網球+足球營

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
擊劍營 7~13歲(6~16人) 師生比: 1:10 上課地點: 2F舞蹈教室4	FC01	1/21	15:30~17:00	四	1天	600
	FC02	1/22		五		
	FC03	1/25~1/29	15:30~17:00	一~五	5天	3000
	FC04	2/1~2/5				

營隊說明:

1.快、狠、準、攻防兼備的高度技巧，是一項高級時尚的技擊運動。2.從選手在比賽前後行禮如儀的隆重態度，可以看出擊劍是一種注重禮貌的運動。3.選手的敏捷反應優美的姿勢，再加上自然散發出誠謙風範，紳士的風範。

一	1.擊劍入門 2.設備場地介紹 3.比賽影片 4.擊劍基本禮儀教學 5.擊劍基本動作教學
二	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本手部動作教學 4.擊劍基本腳部動作教學
三	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.複習 3.擊劍基本攻防訓練 4.擊劍基本手部及腳部教學
四	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.擊劍基本攻防訓練 3.分組實戰對打比賽
五	1.擊劍小遊戲(暖身) 2.分組實戰對打比賽

教練介紹



陳煒文教練
 台北市立體育專科學校擊劍隊教練
 2006中華台北公開賽個人亞軍
 2009新加坡公開賽團體亞軍
 2013泰國公開賽團體亞軍
 國家級擊劍教練證、國家級劍裁判證



許昺翔教練
 台北市運動中心擊劍教練
 102年全國運動會團體冠軍
 2013泰國公開賽團體冠軍
 國家B級擊劍教練證、國家B級劍裁判證



蘭蕙儀教練
 台北市運動中心擊劍教練
 101年全國中等學校個人亞軍、團體冠軍
 2012亞洲青年高青少年組個人、團體亞軍
 2012荷蘭公開賽個人亞軍
 國家C級教練證、國家C級裁判證



黃煥教練
 台北市運動中心擊劍教練
 101年全國大專運動會團體冠軍
 102年全國大專運動會團體冠軍
 103年全國大專運動會團體冠軍
 國家B級擊劍教練證、國家C級劍裁判證



擊劍-擊球



擊劍-擊球

營隊參加對象/上課地點	代號	日期	時段	星期	天數	費用
迷你網球+足球營 7~12歲(6~20人) 師生比: 1:10 上課地點: 3F直排輪場	ST01	1/21	09:00~12:00	四	1天	800
	ST02	1/22		五		
	ST03	1/21	14:00~17:00	四	1天	800
	ST04	2/22		五		

迷你網球營隊說明:

迷你網球是駕駛於樂的運動-因為球質軟,可配合許多遊戲來帶領小朋友,使他們在邊玩邊學的過程中就可以享受簡單擊球出去的滿足感與樂趣。安全、簡單、有趣-運動最注重的就是安全,對於年齡較小的兒童更是,迷你網球運動使用的球拍較小,球是海綿球,即使不小心打到身體也不會受傷;可以成功的降低打網球的年齡層,並且奠定兒童的網球基礎,又可以提早培養幼兒的協調性。

一	網球: 正手拍-正手拍基礎、腳步、練習
二	網球: 反手拍-反手拍基礎、腳步、練習
三	網球: 網前截擊-網前截擊基礎、網前截擊腳步、網前截擊練習
四	網球: 發球、發球、回發球基礎及腳步及練習
五	網球: 進階綜合練習、分組對打

網球教練介紹



立琪 Kiki 教練
 CTA網球C級教練證
 新莊體育場網球隊、寒暑假訓練營教練、台北市立教育大學網球社、寒暑假訓練營教練
 成績: 全國青少年分齡網球公開賽雙打第二名
 WAT亞洲青少年網球公開賽雙打第三名



啟宏 Eric 教練
 私人網球能教練
 阻力訓練
 文化大學體育系畢業 專長網球
 經歷: 文化大學網球隊
 文化大學網球社社長

足球營隊說明:

由專業足球教練指導,從基礎規則介紹到各種基本動作練習,藉由全球最熱門的足球運動,學習到團隊精神和自身敏捷性和體力。

一	足球: 暖身運動、球感練習
二	足球: 基本技術(跑位、三角傳球、基本運球)
三	足球: 進階技術(頭頂球、停高球、小組對練)
四	足球: 團體遊戲、趣味分組賽
五	足球: 規則介紹、足球模擬對抗賽

足球教練介紹



張勤翔 教練
 大安、南港運動中心足球教練
 104年籃球會長盃大專男子組雙打比賽第二名
 104年騰球會長盃大專男子組三人比賽第二名

直排輪營

團隊參加對象/上課地點	代號	日期	時間	費用	
直排輪營 7~13歲(6~16人) 師生比：1:10 上課地點：3F直排輪場	第一梯	1/21-1/22 (共2堂)	A	14:30~16:00	1000
			B	18:30~20:00	
	第二梯	1/25-1/29 (共5堂)	A	14:30~16:00	2500
			B	18:30~20:00	
	第三梯	2/01-2/05 (共5堂)	A	14:30~16:00	2500
			B	18:30~20:00	
周末梯	1/24-2/7 (任選四堂)	六	11:00~12:30	2200	
		日	10:00~11:30		

整隊說明：
 勁速會員可享課程95折優惠
 滿四人即開班



場館介紹

- 1 F：服務台、兒童遊戲室、游泳池、棋藝閱覽室、哺乳室
- 2 F：桌球場、舞蹈教室、武術教室、飛輪教室、社區教室
- 3 F：健身房、羽球場、籃球場、直排輪
- 4 F：撞球場、壁球室、高爾夫練習場
- B1F：販賣部
- B2F：停車場