



**宜蘭國民運動中心**  
Yi Lan Civil Sports Center

# 2019 宜同育樂 能量營

Energy camp

最強營隊  
勁在宜蘭

專業且經驗豐富的教練+優質且細心呵護的場地  
=營隊選宜蘭一路玩到翻!  
給你勁好玩的宜蘭運動營隊



Line ID: @zri0584k

電話: (03)925-4566

地址: 26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

**5/31  
前報名**

享單人享9折  
兩人同行85折 + 限量好禮  
六人同行8折

**6/1  
至開課前報名**

享兩人同行9折  
三人同行88折 + 限量好禮  
四人同行85折



**宜蘭國民運動中心**  
Yi Lan Civil Sports Center

# 報名相關規定 優惠方案



5/31前報名優惠

折扣

單人享9折  
兩人同行85折  
六人同行8折

一人報多堂也  
享有相同優惠

全能育樂能量營

兒童球類能量營

兒童單項能量營

星光游泳能量營

好禮七選二

好禮四選一

好禮四選一

幼兒運動能量營

青年運動能量營

好禮四選一

好禮四選一

精美泳帽一頂

\*Victor單肩背包(限量)  
\*Victor抽繩背包(限量)  
\*Victor衣物袋(限量)  
Victor鞋袋(限量)  
運動水壺  
運動毛巾  
運動襪

\*Victor單肩背包、Victor抽繩背包、Victor衣物袋僅限報名全能育樂能量營之學員挑選。

另《探索教育能量營》不適用此折扣及優惠!

- ★ 限量禮品依報名先後順序送完為止 ★
- ★ 禮品數量有限，每位學員限領一組禮品 ★
- ★ 所有課程內容得依當週場地狀況調整 ★
- ★ 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿 ★
- ★ 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利 ★

6/1至開課前報名優惠

折扣

兩人同行9折  
三人同行88折  
四人同行85折

一人報多堂也  
享有相同優惠

全能育樂能量營

兒童球類能量營

兒童單項能量營

星光游泳能量營

好禮七選二

好禮四選一

好禮四選一

幼兒運動能量營

青年運動能量營

好禮四選一

好禮四選一

精美泳帽一頂

\*Victor單肩背包(限量)  
\*Victor抽繩背包(限量)  
\*Victor衣物袋(限量)  
Victor鞋袋(限量)  
運動水壺  
運動毛巾  
運動襪

\*Victor單肩背包、Victor抽繩背包、Victor衣物袋僅限報名全能育樂能量營之學員挑選。

## 報名前請先閱讀以下事項

- 各項課程需親臨本中心櫃台報名，可以電話詢問是否額滿。
- 各項優惠不得合併使用；各項課程與優惠限本人使用，不得轉讓。
- 報名本館課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：  
退費金額=〔當期該課程總繳費用-（當期該課程單堂原價x已使用堂數）〕- 違約金  
違約金=〔當期該課程總繳費用-（當期該課程單堂原價x已使用堂數）〕x 20%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票（若發票有統一編號則需提供公司大小印鑑）、原刷卡單、原信用卡，親自至本場館服務台辦理，上述條件缺一者恕無法完成退費手續。
- 本場館之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，本場館不另行通知，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 如期課程未開成，將會於課程開課前三天通知換課或退費；如課程開課成功，將不另行通知。常態課程無固定開課時間，人滿即開班。
- 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動、及更換教練等權利。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知。

# 目錄

**P2-P3**

報名相關規定優惠方案

**P12-P13**

幼兒運動能量營

**P6-P7**

全能育樂能量營

**P14-P15**

青年運動能量營

**P8-P9**

兒童球類能量營

**P16-P17**

星光游泳能量營


**P10-P11**

兒童單項能量營


**P18-P19**

探索教育能量營

# CONTENTS




## 全能育樂 能量營

 6-10歲

 08:30-17:30

P.6-7



## 兒童球類 能量營

 6-15歲

 08:00-17:00

P.8-9



## 兒童單項 能量營

 6-12歲

 09:30-16:50

P.10-11



## 幼兒運動 能量營

 3-7歲

 08:00-18:00

P.12-13



## 青年運動 能量營

 13-18歲

 16:00-21:00

P.14-15



## 星光游泳 能量營


 7-13歲


 09:00-20:30

P.16-17



## 探索教育 能量營

 小一至小六

 09:00-17:00

P.18-19

# 全能育樂能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

本營隊針對國小學童設計一系列課程，運用各種運動項目的特性，規劃出樂趣教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康，並啟發兒童多元智能，成為小小運動家。

## 課程編排

FL	日期	課程內容	費用
	7/1~7/5	【A】	NT\$5,000
	7/8~7/12	【B】	
	7/15~7/19	【A】	
	7/22~7/26	【B】	
	7/29~8/2	【A】	
	8/5~8/9	【B】	
	8/12~8/16	【A】	
	8/19~8/23	【B】	
	8/26~8/29	【A】	NT\$4,000
◆適合年齡為6-10歲			

FC	日期	課程內容	費用
	7/1~7/5	【B】	NT\$5,000
	7/8~7/12	【A】	
	7/15~7/19	【B】	
	7/22~7/26	【A】	
	7/29~8/2	【B】	
	8/5~8/9	【A】	
	8/12~8/16	【B】	
	8/19~8/23	【A】	
	8/26~8/29	【B】	NT\$4,000
◆適合年齡為11-13歲			

備註：◆每梯次6人開班20人滿班

## 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！



# 課程表

## [A] 課程表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	相見歡 (學員報到)	早餐時光 學員報到	戶外郊遊	早餐時光 學員報到	早餐時光 學員報到
	大地遊戲	兒童武術 09:00-10:30		法式滾球 09:30-10:30	才藝課程
10:10-11:40	兒童體能	兒童有氧 10:30-12:00		兒童飛盤 10:30-11:40	兒童羽球
11:50-13:20	用餐及午休時間			用餐及午休時間	
13:30-15:30	兒童桌球	兒童街舞 13:30-15:00		兒童瑜珈 13:40-14:40	電影欣賞
15:50-16:50	游泳 15:30-17:00	兒童籃球 15:00-16:50		兒童樂樂棒 14:50-16:50	兒童足球
17:00-17:30	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

## [B] 課程表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-08:50	相見歡 (學員報到)	早餐時光 學員報到	戶外郊遊	早餐時光 學員報到	早餐時光 學員報到
	大地遊戲	法式滾球 09:30-10:30		兒童有氧 09:00-10:30	才藝課程
10:10-11:40	兒童籃球	兒童飛盤 10:30-11:30		兒童桌球 10:30-12:00	兒童體能
11:50-13:20	用餐及午休時間			用餐及午休時間	
13:30-15:30	兒童樂樂棒	兒童羽球		兒童武術 13:30-15:00	電影欣賞
15:50-16:50	兒童足球 16:00-17:00	兒童街舞 15:30-17:00		兒童瑜珈 15:00-16:30	游泳 15:30-17:00
17:00-17:30	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

## 活動辦法及內容

- ✓ 全日營此費用包含餐費(午、點心)、場地保險費、教練費、場地費、課程材料費、戶外課程門票費、戶外課程交通費。
- ✓ 全日營每周三安排戶外課程。
- ✓ 所有課程內容得依當週場地狀況調整。
- ✓ 需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。
- ✓ 本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利。

# 兒童球類能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1:10

各單項球類營隊由中心專業教練針對學員特別需求而設計，各種球類運動項目有不同特性，每個項目以小班專精教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康，並啟發兒童多元智能，成為球類小小專業運動家。

## 籃球 BK

適合年齡  
9-15歲

籃球	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	時段一 08:00-09:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9	時段二 15:30-17:00	NT\$1,200
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		

## 羽球 BM

適合年齡  
9-15歲

羽球	日期	時間(2小時)	金額
	7/1~7/5	時段一 08:00-10:00	NT\$2,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9	時段二 13:00-15:00	NT\$1,600
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		





## 足球 SC

適合年齡  
6-12歲

足球	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	時段一 10:30-12:00  時段二 13:00-14:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		



## 桌球 TT

適合年齡  
7-15歲

桌球	日期	時間(2小時)	金額
	7/1~7/5	時段一 09:00-11:00  時段二 15:00-17:00	NT\$2,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		

◆每梯次6人開班，籃球24人滿班  
羽球15人滿班，足球、桌球20人滿班

# 兒童單項能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

本營隊針對國小學童設計一系列課程，將特色運動以營隊方式增加選項提供學員選擇，各種運動項目的特性，規劃出樂趣教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康，並啟發兒童多元智能，成為宜蘭最全能的運動家。

## 兒童街舞 DC

兒童街舞	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	10:30-12:00	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		NT\$1,200

## 兒童武術 CF

兒童武術	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	13:00-14:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		NT\$1,200



## 兒童 瑜珈 YG

兒童瑜珈	日期	時間(1小時)	金額
	7/1~7/5	15:50-16:50	NT\$1,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		



## 兒童 體能 CP

兒童體能	日期	時間(1小時)	金額
	7/1~7/5	09:30-10:30	NT\$1,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		

◆適合年齡為6-12歲

◆每梯次6人開班，街舞、武術、體能15人滿班，  
瑜珈20人滿班

# 幼兒運動能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

除了兒童以外，本中心也設計出一系列的幼兒營隊課程，針對較年幼的學員特別需求而設計，以小班專精教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康，並啟發兒童多元智能，成為寶寶界的第一運動家。

## 幼兒體能 NP

日期	時間(1小時)	金額
7/1~7/5	時段一 10:00-11:00  時段二 13:30-14:30	NT\$1,500
7/8~7/12		
7/15~7/19		
7/22~7/26		
7/29~8/2		
8/5~8/9		
8/12~8/16		
8/19~8/23		
8/26~8/29		NT\$1,200

## 幼兒籃球 CB

日期	時間(1小時)	金額
7/1~7/5	時段一 09:00-10:00  時段二 14:40-15:40	NT\$1,500
7/8~7/12		
7/15~7/19		
7/22~7/26		
7/29~8/2		
8/5~8/9		
8/12~8/16		
8/19~8/23		
8/26~8/29		NT\$1,200

## 幼兒 迷你網球 CT

幼兒迷你網	日期	時間(1小時)	金額
	8/5~8/9	時段一 08:00-09:00	NT\$1,500
	8/12~8/16		
	8/19~8/23	時段二 17:00-18:00	NT\$1,200
8/26~8/29			

## 幼兒 足球 CP

幼兒足球	日期	時間(1小時)	金額
	7/1~7/5	時段一 08:30-09:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2	時段二 16:00-17:00	NT\$1,200
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
8/26~8/29			

◆適合年齡為3-7歲

◆每梯次6人開班，15人滿班

# 青年運動能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

除了兒童以外，本中心也設計出一系列的青年營隊課程，針對考完大考試、準備邁向新人生的學員特別需求而設計，以小班專精教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康，並啟發體能及智力，以銜接至未來成為五育健全的青年。

## 青年體能 AP

適合年齡  
13-18歲

	日期	時間(1小時)	金額
青年體能	7/1~7/5	16:00-17:00	NT\$1,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		NT\$800

## 青年熱舞 AD

適合年齡  
13-18歲

	日期	時間(1小時)	金額
青年熱舞	7/1~7/5	17:00-18:00	NT\$1,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		NT\$800



## 青年 羽球 AM

適合年齡  
14-18歲

青年 羽球	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	18:00-19:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		



## 青年 桌球 AT

適合年齡  
14-18歲

青年 桌球	日期	時間(1.5小時)	金額
	7/1~7/5	19:30-21:30	NT\$1,500
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		
	8/26~8/29		

◆每梯次6人開班，體能、熱舞、桌球20人滿班

◆羽球15人滿班

# 星光游泳能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

## 課程須知

- ① 課程費用皆附一位陪同票，下水另算。
- ② 上課期間若無法到課請事先請假。
- ③ 兒童精緻班、暑期成人星光班：無故未到者恕不補課亦不補入場。
- ④ 使用期限為課程期間至課程結束一個月內使用完畢。使用對象為上課本人。
- ⑤ 兒童暑期團體(平日班、假日班)無故未到或請假，恕不補課，亦不補入場。

## 注意事項

- 上課請自備泳裝、泳鏡、泳帽。
- 游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水，更衣室內皆附飲水機，請自備環保杯。
- 本場館保有課程調整，解釋之權利。

## 暑期團體班

	日期	時間(1小時)	金額
暑期團體班	7/1~7/5	時段一 09:00-10:00 時段二 13:30-14:30 時段三 16:00-17:00	NT\$1,000
	7/8~7/12		
	7/15~7/19		
	7/22~7/26		
	7/29~8/2		
	8/5~8/9		
	8/12~8/16		
	8/19~8/23		

◆ 適合年齡為7-13歲

◆ 團體班每梯次8人開班，10人滿班

◆ 精緻班每梯次4人開班，6人滿班



## 暑期精緻班

日期	時間(1小時)	金額
7/1~7/5	時段一 09:00-10:00 時段二 13:30-14:30 時段三 16:00-17:00	NT\$1,400
7/8~7/12		
7/15~7/19		
7/22~7/26		
7/29~8/2		
8/5~8/9		
8/12~8/16		
8/19~8/23		

## 假日暑期團體班

日期	時間(1小時)	金額
7月份 六、日 共計八天	時段一 09:00-10:00 時段二 10:30-11:30 時段三 14:00-15:00 時段四 16:00-17:00 時段五 19:30-20:30	NT\$1,600
8月份 六、日 共計八天		

## 假日暑期精緻班

日期	時間(1小時)	金額
7月份 六、日 共計八天	時段一 09:00-10:00 時段二 10:30-11:30 時段三 14:00-15:00 時段四 16:00-17:00 時段五 19:30-20:30	NT\$2,240
8月份 六、日 共計八天		

# 探索教育能量營



師資：  
中心專業教師群  
師生比：1：10

運動除了一般球類、一般運動以外，身心靈運動也是一種重要的發展，因此本中心設計出一系列的兒童探索課程，針對喜歡戶外、喜歡探險的學員特別需求而設計，以小班專精教學之方式，讓學員們樂在運動，動得健康。

## 課程須知

- ① 服裝請著輕便衣褲、球鞋且攜帶水壺、毛巾、衛生紙及環保餐具
- ② 費用已包含教練、活動所需裝備器材、午餐
- ③ 課間可自備隨身小零嘴補充熱量

## 攀岩

	日期	時間	金額
攀岩	7/2~7/3	09：00-17：00	NT\$3,900
	7/4~7/5		
	7/9~7/10		
	7/11~7/12		
	7/16~7/17		
	7/18-7/19		
	7/23~7/24		
	7/25~7/26		
	7/30~7/31		
	8/1~8/2		
	8/6-8/7		
	8/8-8/9		
	8/13-8/14		
	8/15-8/16		
	8/20-8/21		
	8/22-8/23		
8/26-8/27			
8/28-8/29			

備註：◆適合年齡為小一至小六 ◆每梯次4人開班，10人滿班

05 ▶ 06月

# 雙月期課

自108年05月01日至  
108年06月30日止

## 課程優惠活動

▶ 4/13-4/19

**優惠一** 原班續報85折

**優惠二** 不分新舊生，6人團報即享8折優惠

▶ 4/20-4/26

於體驗課後報名該課即享9折優惠

▶ 4/20-4/30

**優惠一**

第二門課享

### 半價優惠

(同一人購買兩門課方可享價低者半價優惠)

**優惠二**

兩人9折、三人88折、四人85折

\* 各項優惠不得合併使用

## 會員方案

▶ 游泳池月會員 \$1,500元/35天

▶ 健身房月會員 \$1,200元/35天

▶ 泳健卡月會員 \$2,100元/35天

\* 65歲以上

▶ 樂齡游泳池月卡 \$500元/35天  
(每日12點前可使用游泳池)

▶ 樂齡健身房月卡 \$500元/35天  
(每日18點前可使用健身房)

## 交通資訊



開車

距離宜蘭車站約2.4公里，開車約10分鐘。



公車

772：宜蘭轉運站→宜蘭運動公園，步行約6分鐘  
紅1/1766/1767：舊宜蘭站(幸福轉運站)→宜蘭運動公園，步行約6分鐘  
紅1/紅2/1766：綠久市場→宜蘭運動公園，步行約6分鐘



LINE



官方網站



Facebook粉絲專頁

◎ 開放時間：06:00-22:00 (全館僅除夕、初一公休)

☎ 電話：(03)925-4566

☎ 傳真：(03)925-4299

🌐 網站：www.ylsports.com.tw

📍 地址：26060宜蘭縣宜蘭市公園路66號

\* 逢颱風、地震、豪雨等天災依照行政院人事行政局或宜蘭縣政府宣布是否對外開放